Берегова Г.Д., Фролова М.Е., Момоток О.М., Козакова Л.О.

ПСИХОЛОГІЯ: крок за кроком

Навчально-методичний посібник

Херсон – 2025

УДК 1: 159.9: 004.7
П 86

Навчально-методичний посібник «Психологія: крок за кроком»
рекомендовано Вченою радою
Херсонського національного технічного університету
(протокол №8 від 25.03.2025 р.)

Рецензенти:

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і туризму Київського національного лінгвістичного університету
Бабатіна Світлана Іванівна

кандидат історичних наук, доцент, завідувачка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та інноваційної педагогіки Херсонської державної морської академії
Добровольська Вікторія Анатоліївна

Берегова Г. Д., Фролова М.Е., Момоток О.М., Козакова Л.О.
П 86 Психологія: крок за кроком: навч.-метод. посібн. / Г. Д. Берегова, М. Е. Фролова, О. М. Момоток, Л. О. Козакова. – Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С., 2025. – 268 с.

ISBN 978-617-8187-51-4 (електронне видання)

Навчально-методичний посібник з психології призначений для підготовки фахівців на другому (магістерському) рівні вищої освіти всіх спеціальностей, зокрема спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія управління».

Навчальні тексти та завдання з психології відповідають навчальному плану факультету міжнародних економічних відносин, управління і бізнесу ХНТУ, робочій програмі та силабусу курсу, а також вимогам кредитно-трансферної системи навчання студентів денної та заочної форм.

Навчально-методичний посібник «Психологія: крок за кроком» виконаний у межах науково-дослідної теми ХНТУ «Теорія і методика викладання загальноосвітніх дисциплін у технічних закладах вищої освіти» 2024-2029 рр. (реєстраційний номер 0124U001848).

УДК 1: 159.9: 004.7

ISBN 978-617-8187-51-4 (електронне видання)

©Берегова Г. Д., 2025
© Фролова М. Е., 2025
© Момоток О. М., 2025
© Козакова Л. О., 2025
© ФОП Вишемирський В. С., 2025

ЗМІСТ

Вступ 4
Розділ І. Теоретична частина 6
Тема 1. Що вивчає психологія? 6
Тема 2. Природа психіки та свідомості 16
Тема 3. Особистість у психології 43
Тема 4. Діяльність як активність особистості 60
Тема 5. Спілкування як психічна діяльність 72
Тема 6. Відчуття та сприймання 91
Тема 7. Уява й увага в житті людини? 103
Тема 8. Пам'ять як психічний процес 118
Тема 9. Мислення як психічний процес 124
Тема 10. Особливості емоцій і почуттів 137
Тема 11. Воля: поняття та основні ознаки 150
Тема 12. Потреби та мотивація особистості 159
Розділ ІІ. Практична частина 168
Практичні завдання 1. Зміст психології як науки про людину 168
Практичні завдання 2. Природа психіки та свідомості 172
Практичні завдання 3. Поняття особистості в психології 178
Практичні завдання 4. Діяльність як активність особистості 185
Практичні завдання 5. Мова й мовлення. Спілкування 191
Практичні завдання 6. Відчуття. Сприймання 198
Практичні завдання 7. Уява. Увага 206
Практичні завдання 8. Пам'ять 213
Практичні завдання 9. Мислення 220
Практичні завдання 10. Емоції і почуття 229
Практичні завдання 11. Воля 237
Практичні завдання 12. Потреби, мотиви, мотивації особистості 245
Розділ ІІІ. Психологічні задачі 254
Література 265

ВСТУП

Психологія – це наука, що вивчає закономірності, механізми та вияви психічної діяльності людини. У сучасному світі її значення постійно зростає, адже психологічні знання та навички необхідні не лише фахівцям, а й кожній людині для успішної самореалізації, особистісного зростання та ефективної комунікації. Психологічна компетентність дозволяє краще розуміти себе та інших, що сприяє гармонізації взаємин у соціумі.

Цей навчально-методичний посібник орієнтований на глибоке вивчення основних тем психології, ознайомлення з методами дослідження психіки, а також розвиток навичок аналізу поведінки та особливостей особистості. Посібник має на меті забезпечити базу знань та практичних умінь, необхідних для розуміння та застосування психологічних концепцій у повсякденному житті, навчанні або професійній діяльності.

Структура навчального посібника

Основи психології

- Вступ до психології: предмет, методи та завдання науки
- Історичний розвиток психології та основні наукові школи
- Методи психологічного дослідження: експеримент, спостереження, анкетування, тестування

Пізнавальні процеси

- Відчуття і сприйняття: види та роль у пізнанні світу
- Увага, її види та функції
- Пам’ять: процеси запам’ятовування, збереження та відтворення інформації
- Мислення та уява: логічне, образне, творче мислення
- Мова як засіб пізнання та спілкування

Емоції та мотивація

- Емоційні процеси: види, функції та регуляція емоцій
- Поняття мотивації та її роль у діяльності людини

- Основні мотиваційні теорії: потреби, цілі, стимули
- Саморегуляція та управління емоціями

Особистість та її розвиток

- Поняття особистості, структура та фактори формування
- Теорії особистості: психоаналітичні, гуманістичні, когнітивні
- Самооцінка та самоідентифікація
- Психологічні аспекти соціалізації та розвитку особистості

Кожен розділ посібника включає теоретичний матеріал, практичні завдання, методичні рекомендації та приклади.

Аудиторія посібника

Навчально-методичний посібник призначений для студентів, викладачів, психологів, соціальних працівників і всіх, хто цікавиться питаннями психології. Він буде корисним як для теоретичного вивчення, так і для практичного застосування знань у професійній діяльності..

Навчально-методичний посібник виконаний у межах науково-дослідної теми ХНТУ **«Теорія і методика викладання загальноосвітніх дисциплін у технічних закладах вищої освіти»** 2024-2029 рр. (реєстраційний номер 0124U001848).

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

ТЕМА 1
ЩО ВИВЧАЄ ПСИХОЛОГІЯ?

Мета. Ознайомити студентів з основними поняттями та завданнями психології: визначити, що таке психологія як наука, її об'єкт і предмет дослідження, основні методи й підходи до вивчення людини; розкрити значення психології у пізнанні людини; показати, як психологія досліджує внутрішній світ людини, її мислення, емоції, поведінку й особистісні риси.

Навчальні питання

- Психологія як наука.
- Предмет психології.
- Цілісний підхід до вивчення людини.
- Зв’язок психології з іншими науками.
- Основні галузі психології.
- Методи психології.

Психологія як наука

Психологія (грец. *psyche* – душа, *logos* – наука) – наука, що вивчає факти, закономірності й механізми психіки.

Психологію можна охарактеризувати як науку, що вивчає процеси активного відображення людиною об’єктивної дійсності у формі відчуттів, сприймань, мислення, почуттів та інших явищ психіки.

Слово «психологія» в перекладі з давньогрецької означає «наука про душу».

{Легенда} Грецький бог Ерот покохав земну дівчину Психею, що було заборонено небожителям. Тому мати Ерота Афродіта змусила дівчину пройти складні випробування. У процесі їх подолання дівчина вразила богів Олімпу своєю наполегливістю, тому останні звернулися до Зевса з проханням допомогти. Верховний Бог дав згоду, і Психея була переведена в ранг богині, що

дозволило їй укласти шлюб із Еротом. Психея, набувши безсмертя, стала символом душі.

Будь-які дослідження в галузі психології базуються на таких керівних положеннях-принципах:

- ✓ принцип детермінізму – психіка визначається способом життя й змінюється зі зміною зовнішніх умов;
- ✓ принцип єдності свідомості й діяльності – свідомість і діяльність перебувають у нерозривній єдності; свідомість утворює внутрішній план діяльності людини;
- ✓ принцип розвитку – психіку можна правильно зрозуміти, якщо розглядати її в безперервному розвитку, як процес і результат діяльності.

Значення психології: дає можливість розбиратись у психічному житті людей; допомагає розбиратись у своєму психічному житті, розуміти свої сильні й слабкі сторони, правильно організовувати свою розумову працю тощо.

Завдання психології загалом: навчитися розуміти сутність психічних явищ та їх закономірності; уміти керувати ними; використовувати отримані знання з метою підвищення ефективності діяльності людей у різних галузях практики, а також заради підвищення психічного здоров'я, задоволеності та щастя людей у їхній повсякденній життєдіяльності.

Завдання сучасної психології: розвивати теоретичні дослідження; адекватно вирішувати практичні проблеми.

Для чого вивчають психологію? Усі ми живемо серед людей і волею обставин повинні розуміти, враховувати психологію людей, свої індивідуальні особливості психіки й особистості. Усі ми тією чи іншою мірою є психологами. Але наша життєва психологія тільки збагатиться, якщо ми доповнимо її науковими психологічними знаннями.

Важливо зрозуміти, що хочуть і можуть люди, які нас оточують, як орієнтуватися в психологічних особливостях особистості, мотивах поведінки, пам'яті та мислення, характеру й темпераменту. Не маючи таких орієнтирів, у складних процесах міжособистісної взаємодії і спілкування доводиться нерідко

йти наосліп, роблячи помилки, здійснюючи інший раз нетактовність, набуваючи ворогів там, де могли б бути друзі. Не менш важливо зрозуміти і свої можливості, достоїнства й недоліки, свої психологічні індивідуальні особливості. Цим завданням якраз і відповідає система знань, звана психологією. Вона корисна людині, щоб розуміти стан своєї власної душі, а за необхідності свідомо вносити зміни у свою поведінку, емоційний стан, розвивати свої здібності (аутотренінг, нейролінгвістичне програмування, медитація).

Психологія просто необхідна для ділової людини, щоб приймати відповідальні рішення з урахуванням психологічного стану партнерів, уміло впливати на їх симпатії, переконання, смаки, рішення. Без неї також не обійтися інженеру, вирішального завдання надійності дій операторів у роботі з різними технічними об'єктами. Психологія необхідна батькам і педагогам, щоб знати, що відбувається в душах дітей, надавати їм першу психологічну допомогу, коригувати їхній психічний розвиток. Щоб ефективно навчати й усебічно виховувати дитину, необхідно насамперед всебічно вивчити психологію дитини, закономірності її психологічного розвитку.

Предмет психології

Психологія має тривалу історію свого розвитку – з часів античності (розвивалась у межах філософії) і до наших днів. Причому становлення психології як самостійної науки пов'язують з кінцем XIX століття, коли активно розвивалася природнича наука. Офіційним роком заснування психології як самостійної науки вважають 1879 рік, коли в Німеччині в місті Лейпциг Вільгельм Вундт відкрив першу психологічну лабораторію. У ній вивчалися відчуття, сприймання, час реакцій людей на різні подразники. Відразу зазначимо, що предмет вивчення психології протягом історії її розвитку змінювався.

Нині предметом вивчення психології є психіка та психічні явища як окремої людини, так і цілих груп, спільнот.

Психіка – властивість високоорганізованої живої матерії, яка полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом картини цього світу та регуляції на цьому підґрунті поведінки та діяльності.

Психічні явища на рівні окремої людини поділяються на такі види:

- **психічні процеси** (первинні регулятори поведінки людини мають динамічні характеристики: тривалість, стійкість, на їх підґрунті формуються певні стани, знання, уміння й навички людини);
- **пізнавальні процеси** пов'язані зі сприйманням і переробкою інформації: відчуття, сприймання, пам'ять, уява, мислення, мовлення, увага;
- **емоційні:** емоції, почуття;
- **вольові:** воля (найбільш яскраво виявляється в ситуаціях, пов'язаних із прийняттям рішень, подоланням труднощів, управлінням своєю поведінкою);
- **психічні властивості** (найбільш істотні особливості особистості, що забезпечують певний кількісний і якісний рівень діяльності й поведінки людини): спрямованість, темперамент, здібності, характер;
- **психічні стани** (характеризують стан психіки загалом; мають свою динаміку: тривалість, стійкість, інтенсивність; впливають на хід та результат психічних процесів і можуть сприяти чи гальмувати діяльності): піднесення, пригнічення, страх, бадьорість, сум, стрес, релаксація тощо.

Яскрава особливість психічних станів – динамічність (виняток становлять психічні стани, зумовлені патохарактерологічними особливостями або домінуючими характеристиками особистості).

Рівень розвитку психічних властивостей, особливостей розвитку психічних процесів, психічні стани, що переважають у людини, складають індивідуальність людини (її неповторність).

Психічні явища на рівні групи поділяються на такі види:

- психічні *процеси*: спілкування, міжособистісне сприймання, міжособистісні стосунки тощо;
- психічні *властивості*: організованість, стиль керівництва, ефективність діяльності тощо;
- психічні *стани*: конфлікт, згуртованість, психологічний клімат, відкритість чи закритість групи, паніка тощо.

Цілісний підхід до вивчення людини

У психології людину позначають такими поняттями:

- індивід – людина як одинична природна істота, представник виду *Homo Sapiens*;
- особистість – індивід як суб'єкт соціальних стосунків та свідомої діяльності; усі тлумачення особистості сходяться в одному: «особистість» характеризує людину як соціальну істоту;
- суб'єкт діяльності – це поняття займає проміжне становище між поняттями «індивід» та «особистість», поєднує в єдине ціле біологічне начало та соціальну сутність людини (суб'єкт – це індивід як носій свідомості, який володіє здатністю до діяльності);
- індивідуальність – це сукупність психічних, фізіологічних і соціальних особливостей конкретної людини з точки зору її унікальності, своєрідності й неповторності.

Передумовою формування індивідуальності служать анатомо-фізіологічні задатки, які перетворюються в процесі виховання і мають суспільно зумовлений характер. Різноманіття вроджених характеристик й умов виховання породжує широку варіативність виявів індивідуальності.

Зв'язок психології з іншими науками

Психологія пов'язана з багатьма науками:

- ✓ **філософією** – питання психології тривалий час вивчались у межах філософії; сьогодні є наукові проблеми, що розглядаються як з позиції психології, так і філософії (поняття особистісного сенсу, мети життя, світогляд, моральні цінності тощо);
- ✓ **соціологією** – спостерігається взаємна підтримка на рівні методології. Так, соціологія запозичує із соціальної психології методи вивчення особистості й людських стосунків. Психологія використовує у своїх експериментальних дослідженнях прийоми збору наукової інформації, що є традиційно соціологічними (опитування, анкетування); відбувається взаємопроникнення теорій: так, розроблена переважно соціологами

концепція соціального научіння є загальноприйнятою в соціальній та віковій психології; теорії особистості та малої групи, розроблені психологами, використовуються в соціології; спільно вирішуються проблеми (наприклад, взаємини між людьми, національна психологія, психологія економіки й політики держави, проблеми соціалізації й соціальних установок);

- ✓ **педагогікою** – виховання й навчання дітей не може не враховувати психологічних особливостей особистості (однак, на відміну від психології, що розвивалась у межах філософії, педагогіка формувалася із самого початку як самостійна наука; і нині між психологами й педагогами немає чіткого взаєморозуміння). На початку XX століття існувала й розвивалася комплексна наука про дітей, їх навчання й виховання – педологія, у ній співпрацювали педагоги, психологи, медики, фізіологи; існували наукові центри, де готували педологів, наукові лабораторії, у яких спеціалістами різних напрямів розроблялися проблеми дитинства;
- ✓ **історією –** є приклади глибокого синтезу історії й психології у створенні загальної наукової теорії – теорія культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій людини, розроблена Л. Виготським: у ній доведено, що головні історичні досягнення людства (мова, засоби праці) стали факторами, що спричинили прогрес у філогенетичному й онтогенетичному розвитку людей; у психології використовується історичний метод – для розуміння природи будь-якого психічного явища потрібно простежувати його розвиток (як на рівні людини, так і на рівні людства);
- ✓ **технічними науками** – людина є безпосереднім учасником усіх технологічних і виробничих процесів, без її участі неможливо організувати виробничий процес; завдяки діяльності психологів створюються зразки техніки, які враховують психічні й фізіологічні можливості людини (інакше могли б бути створені технічні зразки, які ніколи б не змогла експлуатувати людина);
- ✓ **медичними та біологічними науками** – більшість психічних явищ

(насамперед психічних процесів) мають фізіологічну зумовленість, тому знання, отримані фізіологами й біологами, використовуються в психології для кращого розуміння тих чи інших психічних явищ; сьогодні добре відомі факти психосоматичного й соматопсихічного взаємовпливу, психічний стан індивіда відображається на його фізіологічному стані, а в певних ситуаціях психічні особливості можуть сприяти розвитку того чи іншого захворювання, і навпаки, хронічне захворювання позначається на психічному стані хворого; враховуючи тісний зв'язок психічного й соматичного, у сучасній медицині активного розвитку набули методи психотерапевтичного впливу, які використовують «лікувальні властивості» слова.

Таким чином, психологія тісно пов'язана з різними сферами науки та практики. Усюди, де задіяна людина, є місце психології. Тому з кожним роком психологія набуває все більшої популярності, поширення, а це призводить до виникнення різноманітних галузей психології.

Основні галузі психології

Галузі психології – сфери науково-психологічних досліджень та практичного застосування психологічних знань, що відносно самостійно розвиваються.

Кожні 4–5 років з'являються нові галузі психології. Їх виникнення зумовлене впровадженням психології у всі сфери наукової й практичної діяльності, появою нових психологічних знань.

Усі галузі психології можна розділити на дві групи: **фундаментальні** та **прикладні.**

Фундаментальні (загальні) – базові, мають загальне значення для розуміння й пояснення різних психічних явищ, у тому числі поведінки людей, незалежно від того, якою діяльністю вони займаються.

Прикладні (спеціальні) – галузі науки, досягнення яких використовуються на практиці. Вирішують конкретні завдання в межах свого напряму.

Прикладні галузі психології:

- ✓ **педагогічна психологія** – галузь психологічної науки, що вивчає психологічні проблеми навчання й виховання, досліджує питання цілеспрямованого формування пізнавальної діяльності й суспільно значущих якостей особистості, вивчає умови, що забезпечують оптимальний ефект навчання, питання врахування індивідуальних особливостей учня при побудові навчального процесу і взаємин учителя та учня, а також взаємин усередині навчального колективу;
- ✓ **вікова психологія** – вивчає закономірності етапів психічного розвитку й формування особистості від народження до старості; розділи вікової психології: психологія дитинства, психологія юності, психологія зрілого віку, геронтопсихологія; вивчає вікову динаміку психічних процесів;
- ✓ **диференціальна психологія** – галузь психології, що вивчає відмінності як між індивідами, так і між групами, а також причини й наслідки цих відмінностей;
- ✓ **соціальна психологія** – вивчає закономірності поведінки й діяльності людей, зумовлені фактом їх включеності в групи, а також психологічні характеристики самих груп;
- ✓ **політична психологія** – вивчає психологічні компоненти політичного життя й діяльності людей, їх настрої, думки, почуття, ціннісні орієнтації;
- ✓ **психологія мистецтва** – галузь психологічної науки, предметом якої є властивості й стани особистості чи групи осіб, що зумовлюють усвідомлення й сприймання художніх цінностей, вплив цих цінностей на життєдіяльність окремої особистості загалом;
- ✓ **медична психологія** – вивчає психологічні аспекти гігієни, профілактики, діагностики, лікування, експертизи й реабілітації хворих; до її сфери входять питання, пов’язані з виникненням, розвитком і перебігом хвороби, впливом тих чи інших хвороб на психіку людини і, навпаки, впливом психіки на хворобу;
- ✓ **інженерна психологія** – галузь психології, що досліджує процеси й

засоби взаємодії між людиною і машиною.

Інші галузі психології: спортивна психологія, юридична психологія, авіаційна й космічна психологія, військова психологія, експериментальна психологія тощо.

Методи психології

У психології виділяється чотири групи методів (Б. Ананьєв):

Організаційні методи: порівняльний, лонгітюдний і комплексний.

У дитячій психології і психології дорослих *порівняльний метод* постає у вигляді методу вікових, або «поперечних» зрізів.

Порівняльно-віковий метод є зіставленням окремих властивостей за віком з метою виявлення динаміки психічного явища, що вивчається. Наприклад, зіставляються особливості процесу мислення в дошкільників, молодших школярів і дорослих людей.

Лонгітюдний метод передбачає багаторазове обстеження одних і тих самих осіб протягом тривалого відрізку часу, що вимірюється іноді десятками років. Безпосереднім підсумком застосування цього методу є індивідуальна монографія про хід психічного розвитку.

У сучасних умовах психологічні дослідження все частіше включаються в комплексні дослідницькі програми, у яких беруть участь представники інших наук. Ці програми створюються, як правило, для вирішення масштабних завдань. У ***комплексному дослідженні*** одного об'єкта має місце розділення функцій між окремими підходами. Такого роду дослідження дозволяють встановити зв'язки й залежності між явищами різного роду (наприклад, фізичного, фізіологічного, психічного, соціального розвитку особистості).

Емпіричні методи дослідження: методи спостереження й самоспостереження, експериментальні методи, психодіагностичні методи (тести, анкети, запитальники, соціометрія, інтерв'ю і бесіда), аналіз процесів і продуктів діяльності (учнівських робіт різного роду), біографічні методи (аналіз подій життєвого шляху людини, свідчень).

Спостереження – метод тривалого, планомірного, цілеспрямованого

опису психічних особливостей людини, які виявляються в її діяльності та поведінці на основі їх безпосереднього сприймання.

Самоспостереження – вивчення психіки на основі спостереження за власними психічними явищами.

Експеримент – вивчення психічного явища, умови виявлення й розвитку якого створюються штучно, спеціально. Залежно від того, наскільки умови проведення експерименту є природними, він ділиться на лабораторний і природний.

Лабораторний експеримент довгий час застосовувався як єдиний експериментальний метод, коли дослідження психічних процесів відбувається в штучних умовах, у лабораторіях із застосуванням спеціальних приладів.

Природний експеримент уперше був запропонований у 1910 році А. Лазурським, потім одержав широке розповсюдження у віковій і педагогічній психології.

Залежно від ступеня втручання в процес перебігу психічних явищ експеримент можна розділити на констатувальний і формувальний.

Констатувальний експеримент у процесі природної, але спеціально організованої діяльності виявляє певні психічні особливості й дає попередній матеріал про рівень розвитку відповідної якості.

Формувальний експеримент – метод психологічного дослідження, що передбачає простеження динаміки психічної діяльності людини як результату активного впливу експериментатора. Іншими словами, формувальний експеримент передбачає цілеспрямовану дію на учня з метою формування в нього певних якостей.

У системі методів психологічного дослідження суттєве місце займає аналіз продуктів діяльності.

Аналіз продуктів діяльності – метод опосередкованого емпіричного вивчення людини через розпредмечування, аналіз, інтерпретацію матеріальних та ідеальних продуктів діяльності.

Пізнанню психічних особливостей дитини допомагає і **біографічний**

метод – збір та аналіз даних про життєвий шлях особистості. Знаючи основні періоди життя дитини, можна зрозуміти, у результаті яких обставин сформувалися ті чи інші риси характеру.

Методи обробки даних: кількісний (статистичний) і якісний (диференціація матеріалу за групами, варіантами, опис випадків, які найбільш повно виражають типи й варіанти або є винятками) аналізи.

Інтерпретаційні методи: генетичний і структурний методи.

Генетичний метод дозволяє інтерпретувати весь оброблений матеріал дослідження в характеристиках розвитку, виділяючи фази, стадії, критичні моменти становлення психічних новоутворень. Він встановлює «вертикальні» генетичні зв'язки між рівнями розвитку.

Структурний метод встановлює «горизонтальні» структурні зв'язки між усіма характеристиками особистості, які вивчені.

ТЕМА 2
ПРИРОДА ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ

Мета. Ознайомити з природою психіки та свідомості, а також їх ролі в поведінці та діяльності людини й розвинути критичне мислення щодо природи психіки та свідомості.

Навчальні питання

- Психіка як властивість високоорганізованої матерії.
- Біологічна природа психіки.
- Стадії розвитку психіки.
- Основні функції психіки.
- Розвиток психіки та свідомості людини.
- Роль праці в розвитку свідомості людини.

Психіка як властивість високоорганізованої матерії

Людей споконвічно хвилювало питання: у якій залежності перебувають

між собою людський мозок, психіка і Всесвіт? Яким чином розвивалася людська психіка? Безумовно, таку залежність розглядали по-різному. Вона часто визначалася засадами тієї чи іншої науки, відповідним світоглядом тощо.

Останнім часом психіку ставлять у залежність від вищої нервової системи людини, вважають функцією мозку. Унаслідок цього розвиток психіки пов'язують з розвитком вищої нервової системи людини. Розглянемо цей підхід, оскільки, спираючись на нього, ми розкриємо психіку та психічне з інших позицій.

Найчастіше філогенез психіки (історичний її розвиток) розглядають за аналогією до філогенезу організмів (тому в дослідженні філогенезу йдеться про видовий розвиток психіки у тварин). Погляд на філогенез, що існував у психології XX століття, і тепер актуальний. Він доводить існування взаємозумовленості між рівнем розвитку психіки й рівнем організації нервової системи її тілесного носія, спираючись на порівняльно-фізіологічні й зоопсихологічні дані. Вважають, що така взаємозумовленість склалася в процесі адаптації організму та його психічного складу до середовища.

Життя в біологічному сенсі розглядають у єдності процесів росту, розмноження, обміну речовин. Живі організми, на відміну від неживих, здатні до активної відповіді на подразнення – такої, що здійснюється за рахунок енергії самого організму. Допсихічною (біологічною) формою реакції організму на середовище є проста подразливість – здатність організму відповідати на життєво важливі впливи середовища. Шляхом еволюції простої подразливості виникла чутливість – психічна форма реакції на середовище, що передбачає подразливість щодо тих явищсередовища, які не мають життєвого значення, але орієнтують організм у середовищі, тобто виконують сигнальну функцію. Елементарну сенсорну психіку вважають нижчим рівнем розвитку психіки у філогенезі.

Чутливість відрізняється від простої подразливості тим, що подразник, на який тварина реагує, може не мати безпосереднього біологічного сенсу, тоді він виконує сигнальну функцію (сигналізує про наявність біологічно значущих

подразників), а отже, орієнтує організм у середовищі. Тварини отримують від дійсності лише елементарні відчуття, що сприяє їхній адаптації в постійних умовах середовища, але не дає їм змоги адаптуватися до мінливого середовища. Отож, головним психічним процесом на цій стадії є відчуття. У процесі розвитку організму, що відповідає цій стадії, головними напрямами є диференціація органів відчуття, що впливає на кращерозрізнення відчуттів, розвиток органів руху та розвиток нервової системи від дифузної до гангліозної. Гідра, у якої дифузна нервова система, реагує на подразнення всією поверхнею тіла, бо її нервові клітини не спеціалізовані. У нервовій системі дощових хробаків уже є спеціалізація – їхні нейрони об'єднані в нервові вузли – гангліїї. Вони вже мають окремі органи чуття. Це сприяє появі зародків складніших форм поведінки. Активний пошук позитивних подразників є домінуючим над пристосуванням до існуючих умов. До стадії перцептивної психіки належать хребетні тварини (за широким уявленням зоопсихологів, вищі безхребетні й хребетні). На цій стадії організми здатні розрізнювати не тільки окремі фактори середовища, а й цілісні предмети, речі. Відбуваються процеси не лише відчуття, а й сприйняття. Поведінка тварин керується одразу багатьма одночасно активізованими подразниками.

Головним психічним процесом стадії перцептивної психіки є сприйняття. Розвиток тілесного організму, що відповідає цій стадії, полягає в розвитку дистантних органів відчуття (зору, слуху, які, на відміну від дотику, вимагають дистанції від предмета), кортикалізації органів руху (рухові акти переходять під контроль кори головного мозку, тому стають більш довільними), розвиток нервової системи (передусім – центральної нервової системи, а в ній – переднього мозку, великих півкуль, насамперед їхньої кори).

Стадію тваринного інтелекту пов'язують головним чином із людиноподібними приматами (хоча наявна й у дельфінів). Ці тварини здатні до наочно-дійового мислення. Якщо тварини на стадії елементарної сенсорної психіки можуть відчувати лише певні аспекти речей (реагувати на них), а тварини на стадії перцептивної психіки мають справу з цілісними речами, то на

стадії тваринного інтелекту перед твариною відкриваються відношення між речами (хоча й не в словесній абстракції, а в наочній дії). Поведінка цих тварин перетворюється на набір цілеспрямованих операцій. Отож, мислення (у наочно-дійовій формі) є головним психічним процесом на цій стадії. Згідно з гештальтпсихологом Вольфгангом Келером, вищі примати мають чотири кардинальні відмінності від тварин, які перебувають на попередній стадії розвитку психіки: здатність до інсайтів (раптових осяянь), коли мавпа здогадується, як розв'язати складне завдання; здатність відтворити одного разу здійснену операцію без нових спроб; здатність перенести знайдене рішення в інші аналогічні умови; здатність до розв'язання двофазних завдань (тобто завдань, у яких виокремлюють попередню фазу (підготовчу) і фазу здійснення (досягнення головної мети).

На вищому щаблі філогенезу психіки перебуває людина. Її звичайно розглядають окремо від попереднього матеріалу.

Онтогенез – це індивідуальний розвиток, тоді як філогенез є розвитком виду загалом. Біологічний онтогенез, згідно із законом Мюллера-Геккеля, є копіюванням філогенезу. Щодо онтогенезу психіки людини це твердження не є таким безсумнівним. Людина народжується саме людиною. Вищі форми психічної діяльності вона опановує інакше, ніж тварини. Ця відмінність остаточно зумовлюється впливом суспільства.

Онтогенез психіки людини вивчають дві психологічні науки: **загальна психологія** та **вікова психологія.** Онтогенез людини вікова психологія поділяє на сензитивні періоди, кожен з яких сприяє появі в людини певних психічних новоутворень. Якщо новоутворення не з'явилося у відповідний час, імовірно, що воно може не з'явитися загалом, тому виховний вплив на певні грані особистості має бути своєчасним (інакше він буде неефективним). Сензитивні періоди об'єднуються в стадії, котрі існують об'єктивно, відокремлюються одна від одної віковими кризами (1-го, 3-го, 7-го років життя, підліткового віку тощо), однак про зміст цих стадій у психологів єдиної думки немає. Є велика кількість теорій онтогенезу, деякі з яких наводимо нижче:

- ✓ **Теорія рекапітуляції Холла-Болдуїна: в** онтогенезі повторюється соціогенез (розвиток суспільства). Звідси й досить дивні назви стадій онтогенезу: первісне дикунство, мисливство, скотарство, землеробство, торгово-промислова.
- ✓ **Теорія дитячої сексуальності З. Фройда:** стадії онтогенезу зумовлені розвитком сексуальності. Він розрізняє оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну стадії, пов'язуючи їх з різними ерогенними зонами, які послідовно пізнає людина. Фіксація на якійсь стадії, зумовлена найяскравішими враженнями, пов'язаними з нею, є джерелом психопатології**.**
- ✓ **Епігенетична теорія Е. Ериксона (теорія життєвого циклу)** поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких людинарозв'язує певну проблему – і наслідком розв'язання є певне вікове психічне новоутворення. У розв'язанні проблеми базової довіри-недовіри до світу народжується надія; у протистоянні автономії та сорому й сумніву – сила волі; у виборі між ініціативою та почуттям провини – цілеспрямованість; у протиборстві працелюбності й меншовартості – компетентність; в обранні ідентичності всупереч змішуванню ролей – вірність; у конфлікті близькості й ізоляції – любов; у ствердженні генеративності проти стагнації – опікування; у здобутті цілісності всупереч відчаю – мудрість**.**
- ✓ **Теорія провідної діяльності О. Леонтьєва:** змістом стадій психічного онтогенезу є послідовне оволодіння людиною видами діяльності, такими як гра, навчання, праця. Згідно з уявленнями В. Татенка, зміст стадій онтогенезу полягає в черговості розгортань (а потім згортань) так званих «інтуїцій суб'єктного ядра» людини: екзистенціальної, експирієнтальної, рефлексивної, інтенціальної, потенціальної, актуальної, віртуальної, тобто внутрішніх сутнісних утворень людини, які актуалізуються в конкретних психічних явищах.

О. Леонтьєв зазначає, що психіка людини є функцією тих вищих мозкових

структур, які формуються в людини онтогенетично й у процесі оволодіння формами діяльності, що склалися історично, у ставленні до навколишнього людського світу.

На думку С.Рубінштейна, психічна діяльність – це діяльність мозку, що взаємодіє із зовнішнім світом, тому правильно зрозумілий зв'язок психічного з мозком – це водночас правильно зрозумілий зв'язок його із зовнішнім світом.

На думку видатного українського психолога Г. Костюка, психічне й фізіологічне не є процесами, розмежованими в часі й просторі; нейродинамічна характеристика є необхідною і важливою для розкриття закономірностей психіки. Однак потрібно бачити й відмінності. Розкриття руху нейродинамічних процесів «не дає ще даних про те, що саме людина відчуває, сприймає, уявляє, про що і як вона думає, до чого прагне, які цілі ставить перед собою, якими інтересами, поглядами, переконаннями керується у своїй поведінці. А саме в цьому й виявляється специфіка психічного, його своєрідність».

Нині класичні вчення про мозок і його діяльність потрібно переосмислити, бо в науці накопичилося дуже багато фактів, що заперечують його «верховенство» щодо психіки. Вони також змушують визнати мозок важливим людським органом, специфічним апаратом, але таким, що підпорядкований вищій сутності – психіці. Мозок людини є матеріальним інструментом, що забезпечує її взаємодію з реальним світом, у тому числі сприйняття й ретрансляцію психоенергії із зовні (космосу, соціальної психіки).

Усесвітньо відомий нейрофізіолог, лауреат Нобелівської премії Шеррінгтон заявив, що психіка, індивідуальність локалізовані за межами головного мозку. Його учень Екклс, теж лауреат цієї премії, у своїй монографії «Свідомість і мозок» зробив висновок, що мозок – це не місце, де перебуває свідомість, а допоміжний засіб, немовби обслуговуючий комп'ютер. Відомий хірург М. Пирогов теж зазначав, що мозок окремої людини є органом мислення Космічної Думки.

Учений Г. Шингарьов висунув ідею, що людський мозок – це лише

помпа, яка проштовхує в організм, що тимчасово існує, струмінь космічної свідомості.Унаслідок такого підходу навіть мозок і всю нервову систему стали розглядати як паралельні й генетично ніяк не пов’язані з розвитком і функціонуванням свідомості. Справді, з часом виявилася неспроможність психології пояснити складність психічного життя, беручи до уваги тільки категорію свідомості. Навіть практика, особливо клінічна, переконливо доводить, що суттєву роль у становленні, розвитку й функціонуванні свідомості відіграє саме несвідоме, підсвідоме й навіть надсвідоме.Учені матеріалістичного напряму розглядають психіку людини як властивість високоорганізованої матерії, яка є продуктом тривалого (мільйони років) розвитку.Виникнення й розвиток психіки пов'язані з виникненням і розвитком органічної природи. «Розвиток живої природи, розвиток психіки йде від елементарних,найпростіших форм до вищих виявів у людини логічного мислення, свідомості».

Історія розвитку психіки людини мала передісторію, пов'язану з біологічною еволюцією живих організмів.

У розумінні передісторії розвитку психіки велику роль відіграло вчення Ч. Дарвіна (еволюційна теорія), який розкрив основні шляхи розвитку природи, її закономірності. Проте, аналізуючи проблему виникнення людини, Ч.Дарвін не зміг розкрити рушійні чинники розвитку, під впливом яких тваринний предок людини перетворився на живу істоту. Він припускав, що людина виникла за біологічними законами природного добору, але не зміг піднятися до розуміння провідної ролі суспільного виробництва, яке створює нові, відмінні від біологічних, соціально-історичні закони розвитку.

Для розуміння того, як виникла психіка людини, її свідомість, необхідно розглянути, як вона виникла в процесі еволюції живих форм, як протягом багатьох мільйонів років розвиток психіки йшов від найпростіших, елементарних форм до вищих, до появи найвищої форми психіки людини – її свідомості. Досліджуючи природу матерії, вчені-матеріалісти вивчають різні форми руху матерії, оскільки рух є способом існування матерії, її внутрішньою властивістю. Нерухомої матерії не існує взагалі. У стані руху, змін і розвитку

перебуває у Всесвіті все існуюче, вся органічна й неорганічна природа.

Усім видам матерії, починаючи від неживої, неорганічної і закінчуючи найвищою складною матерією – людським мозком, властива якість відображення, тобто здатність реагувати на впливи. Форми відображення залежать від форм існування матерії: відображення виявляється в здатності реагувати на «інші впливи відповідно до характеру впливу та форми існування матерії. Вищою формою відображення є психічне відображення, а вищою формою психічного відображення є свідомість. Така точка зору виникла не відразу. Можна виділити кілька підходів дорозв'язання проблеми виникнення психіки:

- Антропопсихізм: в основі якого лежить думка, що йде від Р. Декарта й підтримується вченими і сьогодні – психіка властива лише людині.
- Панпсихізм Ж. Робіне, Г. Фехнера й ін.: психіка є властивістю будь-якої матерії.
- Біопсихізм: визнання психіки як властивості лише живої матерії (Т. Гоббс, В. Вундт, Е. Геккель та ін.).
- Нейропсихізм: концепція висунута Ч. Дарвіном і Г. Спенсером – психіка властива не будь-якій взагалі матерії і не тільки живій, а лише організмам, що мають нервову систему.

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

З появою життя на Землі жива матерія набуває особливих властивостей. Загальною властивістю всіх живих організмів є подразливість – здатність живого організму реагувати на зовнішні впливи середовища певними процесами – біологічними процесами. Подразливість є необхідною умовою обміну речовин між організмом та середовищем. Це біологічна форма відображення. Вона виявляється так. Тварина відповідає активністю (зовнішньою і внутрішньою) на прямі впливи, що самі по собі позитивно чи негативно впливають на організм. Так, наприклад, поживні речовини, розчинені у воді, викликають в інфузорії

процес асиміляції, тобто їх засвоєння.

Таким чином, з виникненням життя відображення стає якісно іншим. У неживій природі об'єкт залишається пасивним щодо впливів, а в живій природі живі істоти виявляють активність, вони вибірково реагують на впливи внаслідок здатності до саморегуляції.

Останнім часом з'являються публікації про те, що рослинам властиві складні форми реагування на зовнішні впливи. Елементарні рухи, здійснювані рослинами, називаються тропізмами (соняшник повертається за сонцем; мімоза згортається при дотику; росянка, піймавши в полон комаху, закриває пелюстки квітки тощо). Подразливість є основою появи більш високого рівня відображення –психічного відображення. Психічне відображення виникає на певному етапі розвитку тваринного світу у формі здатності відчувати.

Здатність відчувати – це чутливість, що виявляється в реагуванні на такі впливи середовища, від яких безпосередньо життя організму не залежить, але які сигналізують про біологічно значущі впливи середовища. Роль сигналу можуть виконувати звуки, запахи, кольори й інші якості предметів та їх поєднання. Так, виникнення у тварини здатності розрізняти окремі подразники, що відіграють сигнальну роль у пристосуванні її до зовнішнього середовища, є початком розвитку психіки у тварин. Завдяки здатності відображати принаймні елементарні ув'язки між подразниками виробляється механізм передбачення очікуваної події. Це забезпечує можливість приготуватися до відображення впливу, що має відбутися (випереджувальне відображення).

Поява й розвиток чутливості – нового рівня відображувальної діяльності – йшла в нерозривному зв'язку з ускладненням способу життя тварин і розвитком у них нервової системи, органів чуття та органів руху.

Удосконалення тілесної організації тварин під впливом способу їх життя відбувалось у двох протилежних напрямах: (1) у бік дедалі більшої спеціалізації органів чуття (зорового, слухового, нюхового, смакового тощо) та органів руху (ніг, крил); (2) у бік централізації нервової системи: від сітчастої (медуза), вузлової (черв'яки, комахи) до нервової системи хребетних.

У хребетних дедалі активніше розвиваються головний мозок і його вищий відділ – кора головного мозку. Збільшення об'єму й ролі кори головного мозку називається кортикалізацією. Чим більшого розвитку досягає нервова система й мозок тварини, тим вищий рівень її психіки.

Біологічна природа психіки

Еволюційно-біологічними аспектами психіки займається зоопсихологія. Проте багато питань, що вивчаються нею, пов'язані з фундаментальними методологічними проблемами загальної психології.

Щоб зрозуміти природу психіки взагалі або специфіку психіки людини, необхідно дати відповіді на такі запитання: коли та чому в ході біологічної еволюції виникла психіка? як розвивалася й ускладнювалася психіка?

Поглиблення в історію філогенезу психіки неминуче підводить до питання про її об'єктивний критерій.

Обговорюючи психіку тварин, не можна користуватися суб'єктивним критерієм: ми не знаємо і, напевно, ніколи не дізнаємося, що відчуває (переживає, відчуває) дощовий черв'як або мурашка. Тим більше немислимо ставити таке питання відносно якихось істот, які жили в далекому біологічному минулому. Єдиний шлях тут – знайти об'єктивний критерій психіки, тобто така зовні спостережувана й реєстрована ознака, яка дозволяє стверджувати, що у даного організму є психіка.

Зрозуміло, що якщо будуть знайдені такі властивості зовнішньої поведінки тварини, пов'язані з психікою і саме з нею, то можна буде приблизно сказати, де знаходиться межа, що розділяє непсихічні (допсихічні) й психічні форми існування матерії.

В історії природознавства існували різні спроби «локалізувати» психіку в природі. Серед них можна назвати теорію панпсихізму, згідно з якою душею наділена вся природа, у тому числі й нежива (наприклад, камені). Теорія біопсихізму приписувала психіку всьому живому, включаючи рослини. Навпаки, сильно звужувала круг володарів психіки теорія антропопсихізму: згідно з нею психіка існує тільки у людини, а тварини, як і рослини, тільки «живі автомати».

Концепція нейропсихізму відносила психіку тільки до істот, що володіють нервовою системою й т. п.

У всіх цих уявленнях критерії психічного були зовнішніми відносно форми існування організму (предмета). Психіка приписувалася якійсь істоті нетому, що вона виявляла певні властивості поведінки, а просто тому, що вона належала до певного класу об'єктів; наявність же психіки в цього класу постулювалося аксіоматично.

Інші теорії виходять з внутрішніх, функціональних, критеріїв. Це сучасніші теорії, і всі вони не опускаються в пошуках психіки нижче за тваринний світ. Проте критерії, які вони висувають, приводять і тут до різної локалізації «порогу» психічного: здібність до пошукової поведінки, здібність до «гнучкого» (на відміну від жорстко запрограмованого) пристосування до середовища, тобто до індивідуального навчання, здібність до «програвання» дії у внутрішньому плані й ін.

Серед багатьох гіпотез є одна, що отримала найбільший розвиток і визнання. Вона належить О. Леонтьєву. Як об'єктивний критерій психіки О. Леонтьєв пропонує розглядати здатність живих організмів реагувати на біологічно нейтральні дії. Біологічнонейтральні (інший термін «абіотічні») дії – це ті види енергії або властивості предметів, що не беруть участь безпосередньо в обміні речовин. Самі по собі ці дії не корисні й не шкідливі; ними тварина не харчується, вони не руйнують її організм.

Чому ж виявляється корисним їх відображати або на них реагувати? Тому що вони знаходяться в об'єктивно стійкому зв'язку з біологічно значущими об'єктами і, отже, є їх потенційними сигналами. Якщо живий організм набуває здатність як відображати біологічно нейтральні властивості, так і встановлювати їх зв'язок збіологічно істотними властивостями, то можливості його виживання виявляються незрівнянно ширшими.

Розглянемо приклад. Звуком не харчується жодна тварина, так само як і від звуку звичайної інтенсивності тварини не гинуть. Але звуки в природі – найважливіші сигнали живої їжі або небезпеки, що наближається. Почути їх –

означає мати можливість піти на зближення з їжею або уникнути смертельного нападу.

Віддзеркалення біологічно нейтральних властивостей виявляється нерозривно пов'язаним з якісно іншою формою активності живих істот – поведінкою. До того процеси життєдіяльності зводилися до засвоєння поживних речовин, виділення,зростання, розмноження тощо. Тепер з'являється немовби вставлена активність. Вона «вставлена» між актуальною ситуацією і біологічним вітальним актом – обміном речовин. Сенс цієї активності полягає в тому, щоб забезпечити біологічний результат там, де умови не дозволяють реалізуватися йому безпосередньо, відразу.

Уявіть, що такою активністю володіли б рослини. Тоді вони повинні були б, наприклад, розбігатися при звуках кроків, що наближаються, або машини, що їде, або перебиратися до річки в посушливу погоду, а потім повертатися на місця з родючішим ґрунтом. Оскільки рослини не «поводяться» таким чином, ми говоримо, що в них немає психіки. Навпаки, практично всі тварини виявляють сигнальну поведінку, і на підставі цього ми вважаємо, що у них є психіка.

Тепер потрібно увести фундаментальні поняття, пов'язані із запропонованим критерієм: **подразливість** і **чутливість.**

Подразливість – це здатність живих організмів реагувати на біологічно значущі дії. Коріння рослини подразливі по відношенню до живильних речовин, що містяться в ґрунті: при зіткненні з розчином цих речовин вони починають їх всмоктувати.

Чутливість – здатність організмів відображати дії, біологічно нейтральні, але об'єктивно пов'язані з біотичними властивостями.

Коли мова йде про чутливість, «віддзеркалення», згідно з гіпотезою О. Леонтьєва, має два аспекти*:* об'єктивний і суб'єктивний. В об'єктивному сенсі «відображати» – означає реагувати передусім рухом на цей агент.

Суб'єктивний аспект виражається у внутрішньому переживанні, відчутті цього агента. Дратівливість суб'єктивного аспекту не має.

Психіка забезпечує ефективніше пристосування до середовища. Це

означає, що виникнення й розвиток психіки на тваринному світі підкорялися дії загального закону еволюції, згідно з яким закріплювалося те, що було біологічно корисне.

Існує два принципово різних способи пристосування живих організмів до змін умов середовища: (1) шляхом зміни будови й функціонування органів і (2) шляхом зміни поведінки без зміни організації.

Перший спосіб був загальним у рослин і тварин; другий мав місце тільки у тварин і був пов'язаний з розвитком психіки. Усередині другого (поведінкового, або психічного) способу пристосування виділяють своєю чергою два різні напрями.

Один з них полягає в повільних змінах успадкованих форм поведінки – **інстинктів.** Еволюція інстинктів відбувалася під впливом поволі протікаючих змін зовнішнього середовища. Його темпи збігалися з темпами зміни морфологічної організації тварин. Інший напрямок полягав у розвитку здібності до індивідуального навчення, або здібності до «розумних дій».

Розумні дії – швидкі зміни поведінки, свого роду «винаходи» нових способів поведінки у відповідь на швидкі зміни середовища, де інстинкт виявляється безпорадним. Ці дії не повинні були фіксуватися, передаватися в спадок, бо їхньою перевагою була їх висока пластичність. Тому в спадок передавалася лише здібність до них.

Значно важче відповісти на питання: як виникла психіка?

Згідно з припущенням О. Леонтьєва, поштовхом до появи психічного віддзеркалення (чутливості) міг бути перехід від життя в однорідному, гомогенному середовищі до середовища дискретних, речово-оформлених об'єктів. «Цілком імовірно, що прості живі організми існували в гомогенному розчині живильних речовин, з якими вони були в безпосередньому контакті. Для засвоєння цих речовин їм досить було подразливості. Якщо біотичні властивості, до яких були подразливі організми, було кілька, то вітальна реакція на один з них могла готувати (зумовлювати) реакцію на інше. Іншими словами, вже на стадії подразливості якісь властивості могли набувати двоякої функції: безпосередньої

участі в обміні речовин і сигналізації про іншу життєво важливу дію. Наступний крок міг полягати в тому, що через зміни середовища деякі дії перестали бути вітальними, значущими самі по собі. Проте організм продовжував на них реагувати як на сигнали біотичних дій. Це й означало появу чутливості». Так, чутливість, ймовірно, з'явилася на базі подразливості й означала якісно новий тип віддзеркалення. Разом з нею вперше з'явилася здатність організму відображати *об'єктивні зв'язки між властивостями середовища.*

Рівень психічного розвитку тварини визначається складним співвідношенням таких чинників, як її морфологія, умови життя (екологія) й поведінкова активність. Головні особливості психічної діяльності тварин, що відрізняють її від психіки людини.

1. Уся активність тварин визначається біологічними мотивами. Це добре виражено в часто цитованих словах німецького психолога А. Гельба: «Тварина не може робити нічого безглуздого. На це здатна тільки людина».

2. Уся діяльність тварин обмежена рамками наочних конкретних ситуацій. Вони не здатні планувати своїх дій, керуватися метою, що «ідеально» представляється. Це виявляється, наприклад, у відсутності в них виготовлення знарядь про запас.

3. Основу поведінки тварин у всіх сферах життя, включаючи мову й спілкування, складають спадкові видові програми. Навчання в них обмежується набуттям індивідуального досвіду, завдяки якому видові програми пристосовуються до конкретних умов існування індивіда.

4. У тварин відсутні закріплення, накопичення та передача досвіду поколінь у матеріальній формі, тобто у формі предметів матеріальної культури.

{Цікава зоологія}

Інстинктивна поведінка тварин.

Стадія інтелектуальної поведінки тварин.

Концепція Леонтьєва-Фабрі.

О. Леонтьєв виділяє в еволюційному розвитку психіки три стадії: (1) стадію елементарної сенсорної психіки, (2) стадію перцептивної психіки, (3)

стадію інтелекту.

К. Фабрі зберігає лише перші дві стадії, розчиняючи стадію інтелекту в стадії перцептивної психіки внаслідок трудності розділення «інтелектуальних» і «неінтелектуальних» форм поведінки вищих ссавців. Потім К. Фабрі уводить розділення кожної стадії принаймні на два рівні: вищий і нижчий, допускаючи можливість існування також і проміжних рівнів. Поведінка простих ілюструє ряд загальних положень: (1) прості реагують на абіотичні дії середовища, і при тому на окремі її властивості (ознаки психіки взагалі і її елементарної сенсорної форми зокрема); (2) виразно постає пристосовна функція психіки: тут вона виражається в орієнтуванні поведінки (позитивні й негативні таксиси), а також, хоча і в самих елементарних формах, у зміні поведінки в результаті індивідуального досвіду.

Як і морфологічна організація, інстинкти тварин, за словами С. Вагнера, формувалися «під диктування середовища й під контролем природного відбору». Це привело до дивовижної пристосованості інстинктивної поведінки в усіх сферах життя тварини – у способах добування їжі, захисті від нападу; будівництві жител, турботі про потомство тощо.

Висока доцільність інстинктів відвіку породжувала теорії про їх «розумність». Проте з часом ці теорії поступилися місцем прямо протилежним оцінкам. Почали говорити про «сліпоту», «машиноподібність» інстинктів. Приводом послужили досліди, у яких людина втручалася в природний хід життя тварин. Так, у своїх спостереженнях Фабрі, а потім багато його послідовників виявили загальний факт: якщо позбавити сенсу якусь інстинктивну дію комахи, вона все одно завершує її та переходить до наступної. Замість «розумності» слід говорити про біологічну доцільність інстинктів, а замість «сліпоти» – про їх фіксованість, або ригідність.

Які сучасні уявлення про механізми інстинктів?

Інстинкт зумовлений дією як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

До зовнішніх чинників відносяться спеціальні подразники, які отримали назву «ключових стимулів». Нині вивчена велика кількість ключових стимулів у багатьох видів тварин. У цій ролі можуть бути сигнали будь-якої модальності:

кольори, запахи, звуки, зорові форми, рухи й тому подібне. У природних умовах зазвичай діють кілька ознак, об'єднуючись у «пускову ситуацію».

Про інстинкти тварин на сьогодні багато сказано, і це важливо для розуміння біологічної передісторії специфічно людських форм поведінки. До них відносяться передусім мова та спілкування, а також використання ними знарядь.

Мова тварин є складними системами сигналізації. За допомогою сигналів дуже різних модальностей – звуків, рухів, поз, запахів, квітів тощо – тварини передають один одному інформацію про біологічно значущі події і стани. Це сигнали тривоги, небезпеки, загрози, покірності, «залицяння» й багато інших.

Найважливіша відмінність мови тварин від мови людини полягає у відсутності в нього семантичної функції. Це означає, що елементи мови тварин не позначають зовнішні предмети самі по собі, їх абстрактні властивості й відносини. Вони завжди пов'язані з конкретною біологічною ситуацією і служать конкретним біологічним цілям. Багато сигналів, виражаючи емоційні стани тварини, діють по механізму емоційного зараження. Так, сигнал тривоги, який видає один з членів пташиної зграї, передає його збудження – тривогу – решті членів зграї, що й примушує їх піднятися в повітря.

Аналогічно діє хімічна сигналізація небезпеці у бджіл. Бджола, яка жалить ворога, виділяє особливу пахучу речовину; ця речовина приводить в агресивний стан інших бджіл, які спрямовуються до ворога та теж його жалять. У результаті інтенсивність хімічного сигналу лавиноподібно росте, а разом з ним росте й кількість нападаючих бджіл.

Іншою відмінністю мови тварин є її генетична фіксованість. У результаті вона є закритою системою, що містить обмежений набір сигналів, хоча кількість сигналів може бути задоволена великим. Так, наприклад, у курей розшифровано близько 20 різних сигналів, у людиноподібних мавп – до 90.

Особливо складні форми спілкування спостерігаються у тварин, які живуть у співтовариствах. Життя стадами, зграями, сім'ями широко поширене в тваринному світі.

Характерна межа багатьох співтовариств тварин – ієрархія його членів. Кожна особина зазвичай знає, хто сильніший і хто слабкіший за неї. Ієрархія встановлюється й підтримується за допомогою різноманітних актів спілкування – дрібних сутичок, ритуалів, турнірів й ін. Сильніші особини отримують переваги в розподілі їжі, виборі шлюбних партнерів. Особини вищих рангів, особливо ватажок, мають більший «авторитет»: їм підкоряються, їм наслідують, за ними слідують.

Ватажком зграї або стада зазвичай стає найбільш сильний і досвідчений індивід. Це сприяє відтворенню повноцінного потомства, а також використанню й передачі багатого індивідуального досвіду.

У деяких співтовариствах спостерігається чіткий розподіл функцій між особинами; основою служать статеві, вікові, рангові ознаки.

Розподіл функцій найвиразніше представлений у репродуктивній сфері. У багатьох видів самці здобувають і приносять їжу самкам, які висиджують яйця або залишаються з дитинчатами. Правда, далеко не завжди виведення потомства й турбота про нього лягає виключно на самку. У багатьох птахів яйця висиджуються самцем і самкою по черзі.

У ряду риб батьки спільно вирощують мальків. А у рибки-корюшки самець один виконує всю роботу по споруді гнізда, охороні ікринок і вихованню молодняка.

Ще один приклад розподілу функцій спостерігається в зграї гієнових собак. Там самці на полюванні заковтують м'ясо жертви шматками, а потім, прийшовши додому, відригують їх самкам і цуценятам.

Особливо вражає складність організації сумісного життя з чіткою диференціацією функцій у суспільних комах – бджіл, мурашок та ін.

Багато фактів нині викладено про інстинктивну поведінку тварин, однак слід виділити головне, що відрізняє групову поведінку тварин від суспільного життя людини, – це підлеглість її виключно біологічним цілям, законам і механізмам. Групова поведінка тварин закріплювалася природним відбором; фіксувалися тільки ті його форми, що забезпечували краще вирішення прямих

біологічних завдань, – живлення, самозбереження та розмноження.

Людське ж суспільство виникло на абсолютно іншій основі – на основі спільної трудової діяльності, невідомої і недоступної тварині. Як у своєму індивідуальному розвитку, так і в суспільному житті людина вийшла з-під влади біологічних законів і з певного моменту антропогенезу почала підкорятися законам соціальним. Продуктивна праця стала можливою завдяки використанню знарядь.

Якийсь час тому передбачалося, що використання знарядь доступне тільки людиноподібним мавпам, до того ж в умовах неволі. Останнім часом виявлені факти застосування знарядь у багатьох видів тварин, включаючи нижчих мавп, птахів і навіть комах. В обох наведених випадках тварини не тільки використовують, але й виготовляють або удосконалюють знаряддя: при використанні гілочки обривають з неї листя й бічні втечі; листя для «губки» пережовується. Проте безумовним фактом залишається нездатність тварин виготовляти знаряддя за допомогою іншого знаряддя. Тут проходить та грань, що відокремлює тварин від людини.

Тварини обробляють знаряддя за допомогою природних засобів – власних органів: зубів, рук і тому подібне. Первісна ж людина почала виготовляти свої знаряддя, впливаючи каменем на камінь. Це, на перший погляд, незначне зрушення відбило фундаментальні прогресивні зміни і в будові діяльності первісної людини, і в його психіці.

Виготовлення знаряддя за допомогою іншого предмета означало відділення дії від біологічного мотиву й тим самим поява нового вигляду діяльності – праці. Виготовлення знаряддя про запас припускало наявність образу майбутньої дії, тобто поява плану свідомості. Воно припускало далі розподіл праці, тобто встановлення соціальних відносин на основі небіологічної за своїм змістом діяльності. Нарешті, воно означало матеріалізацію досвіду трудових операцій (у формі знаряддя) з можливістю зберігання цього досвіду й передачі його подальшим поколінням.

Розвиток психіки та свідомості людини

Свідомість – вища, властива людині форма узагальненого відображення об'єктивних стійких властивостей і закономірностей навколишнього світу, формування в людини внутрішньої моделі зовнішнього світу, у результаті чого досягається пізнання та перетворення навколишньої дійсності.

Функція свідомості полягає у формуванні цілей діяльності, у попередній уявній побудові дій і передбаченні їхніх результатів, що забезпечує розумне регулювання поведінки та діяльності людини. У свідомість людини включено певне ставлення до навколишнього середовища, до інших людей.

Виділяють такі властивості свідомості: побудова відносин, пізнання й переживання. Звідси безпосередньо випливає включення мислення й емоцій у процеси свідомості. Справді, основною функцією мислення є виявлення об'єктивних відносин між явищами зовнішнього світу, а основною функцією емоції – формування суб'єктивного ставлення людини до предметів, явищ, людей. У структурах свідомості синтезуються ці форми й види відносин, і вони визначають як організацію поведінки, так і глибинні процеси самооцінки та самосвідомості. Реально існуючи в єдиному потоці свідомості, образ і думка можуть,забарвлюючись емоціями, ставати переживанням.

Свідомість розвивається в людини тільки в соціальних контактах. У філогенезі свідомість людини розвивається й стає можливою лише в умовах активного впливу на природу, в умовах трудової діяльності. Свідомість можлива лише в умовах існування мови, що виникає одночасно із свідомістю в процесі праці.

І первинним актом свідомості є акт ідентифікації із символами культури, що організує людську свідомість, що робить людину людиною.

Виділяють два шари свідомості:

Буттєва свідомість (свідомість для буття), що включає (1) біодинамічні властивості рухів, досвід дій; (2) чуттєві образи.

Рефлективна свідомість (свідомість для свідомості), що включає: **значення** – зміст суспільної свідомості, засвоюване людиною; це можуть бутиопераційні

значення, предметні, вербальні значення, життєві та наукові значення – поняття; **сенс** – суб'єктивне розуміння й ставлення до ситуації, інформації; процеси взаємної трансформації значень і смислів (осмислення значень і означених смислів) постають засобом діалогу та взаєморозуміння.

На буттєвому шарі свідомості вирішуються дуже складні завдання, тому що для ефективного в тій чи іншій ситуації поведінки необхідна актуалізація потрібногов цей момент образу й потрібної рухової програми, тобто образ дії має вписуватися в образ світу. Світ ідей, понять, життєвих і наукових знань співвідноситься зі значенням.

Буттєвий шар містить у собі витоки рефлективно шару, оскільки значення й смисли народжуються в буттєвому шарі. Виражене в слові значення містить: у собі узагальнений образ предмета, дії, ознаки чи явища, що формується в свідомості людини на основі досвіду, знань і мовної традиції.

Людина володіє прекрасним даром – розумом з його допитливим польотом яку віддалене минуле, так і в прийдешнє, світом мрії і фантазії, творчим вирішенням практичних і теоретичних проблем, нарешті, утіленням самих сміливих задумів. Уже з глибокої стародавності мислителі напружено шукали розгадку таємниці феномена свідомості. Наука, філософія, література, мистецтво, техніка – словом, усі досягнення людства об'єднали свої зусилля, щоб розкрити таємні таємниці нашого духовного життя.

Свідомість – це вища, властива лише людині форма відображення об'єктивної дійсності, спосіб її відносин до світу й до самої себе, що становить єдність психічних процесів, що активно беруть участь в осмисленні людиною об'єктивного світу та свого власного буття й визначаються не безпосередньо її тілесною організацією (як у тварин), а здобуваються тільки через спілкування з іншими людьми навичками предметних дій.

Свідомість складається з почуттєвих образів предметів, що є відчуттям чи уявленням, і тому володіють значенням і змістом. Таким чином, свідомість є особливою формою взаємодії людини з дійсністю й управління нею.

Свідомість є вищим рівнем психічного відображення, властивого тільки

людині як суспільно-історичній істоті. Свідомість – це відображення в психіці людини ідеальних образів дійсності, своєї діяльності, самої себе.

Свідомість не слід ототожнювати з усією психікою. Це особливий психічний процес або їх сукупність. Свідомість – особливе утворення, що сформувалось у ході суспільно-історичного розвитку на основі праці як специфічного виду людської діяльності, специфічна форма цілеспрямованого психічного відображення. Вона становить таку функцію людської психіки, сутність якої полягає в адекватному, узагальненому, цілеспрямованому активному відображенні, що здійснюється в символічній формі, і творчому перетворенні зовнішнього світу, у зв'язку вражень, що постійно надходять, із попереднім досвідом, у виділенні людиною себе з навколишнього середовища й протиставленні йому як суб'єкт об'єкту. Свідомість полягає в емоційній оцінці дійсності, забезпеченні діяльності, керуванні поведінкою людини відповідно до її цілей, цінностей та уявлень про світ.

Отже, **свідомість – не просто образ дійсності, а особлива форма психічної діяльності**, орієнтована на відображення та перетворення дійсності.

Необхідною складовою свідомості є знання. Поза знанням немає свідомості. Усвідомити який-небудь об'єкт – значить включити його до системи своїх знань і віднести до певного класу предметів, явищ. Свідомість постає як знання про зовнішній і внутрішній світ, про самого себе. Однак свідомість не зводиться тільки до знання, не тотожна йому. Свідомість виявляється не лише в узагальненому знанні навколишньої дійсності, а й у певному спілковому, теоретичному та практичному ставленні до неї. Тому іншою необхідною складеною свідомості є переживання людиною того, що для неї в навколишній дійсності є значущим. Якщо призначення пізнавальної діяльності свідомості – це якомога більш адекватне пізнання об'єкта, то, відображаючи світ у формі переживань, людина оцінює його, виявляє своє ставлення до обставин, що вже існують або передбачаються нею, до власної діяльності та її результатів, до інших людей, до того, що задовольняє або не задовольняє її потреби, відповідає чи не відповідає її інтересам, уявленням і поняттям. Людина усвідомлює не

тільки об’єкти, їхні властивості та зв’язки, а й їхню значущість для себе, суспільства, що й створює умови для актуалізації механізмів, які забезпечують розгортання цілеспрямованої діяльності.

Свідомість – це вища форма відображення дійсності, котра властива лише людям і пов'язана з їх психікою, абстрактним мисленням, світоглядом, самосвідомістю, самоконтролем своєї поведінки й діяльності та передбачування результатів останньої. Свідомість людини – складне й багатогранне явище.

Свідомість не дана людині від народження. Вона формується не природою, а суспільством. З’явившись на світ, дитина ще не здатна відразу суб’єктивно відокремити себе від зовнішньою світу, вона немовби «розчинена» в ньому, її свідомість складається поступово через оволодіння в процесі життєдіяльності багатствами суспільної свідомості.

Роль праці в розвитку свідомості людини

Вирішальними чинниками у виникненні людини, становленні та розвитку її свідомості є праця, членороздільна мова та спілкування.

Історія становлення людини та формування її свідомості нараховує сотні тисяч років. Вона розпочалася з виготовлення й використання первісною людиною найпростіших знарядь праці та постійно розвивалася в процесі ускладнення праці й спілкування людей. Людина взаємодіяла з предметами природи, пізнавала їх властивості, порівнювала, виокремлювала загальне, суттєве, необхідне. Це сприяло розвитку мозку як органу свідомості. Він почав удосконалюватися слідом за розвитком руки як органу праці. Саме рука як «сприймальний» орган, що безпосередньо торкається речей, давала повчальні уроки не тільки мозку, а й іншим органам чуття, наприклад, зору. Рука, що активно діяла, навчала голову думати, перш ніж стала знаряддям виконання волі голови, яка наперед планує практичні дії.

У процесі розвитку трудової діяльності, насамперед удосконалення руки, збагачувалися дотикові відчуття, формувався слух, здатний сприймати нюанси звуків людської мови. Логіка практичних дій фіксувалася в голові й перетворювалася на логіку мислення. Людина вчилася думати. І перш ніж

розпочинати справу, вона вже могла уявити і її результат, і спосіб здійснення, і засоби досягнення цього результату.

Отже, ключ до розгадки походження свідомості полягає в праці. Спочатку була трудова дія. Оббиваючи лезо своєї кам'яної сокири, людина водночас відточувала «лезо» своїх розумових здатностей.

Праця завжди була й залишається суспільною. Первісні люди мусили спільно добувати засоби існування, захищатися від ворогів, боротися зі стихійними силами природи. Ці обставини зумовили потребу в спілкуванні, її реалізація спричинила виникнення членороздільної мови.

Мова – друга сигнальна система людини, у якій звуки членороздільної мови із засобу вираження емоцій поступово перетворилися на засіб позначення речей, їх властивостей і відношень, і стали виконувати функцію навмисного повідомлення. Поряд з інформацією про зовнішній світ, яку людина отримує за допомогою першої сигнальної системи, разом із мовою вона набула ще одного каналу зв'язку зі світом, який дав можливість відображати останній в узагальненій формі мовних знаків. Людина набула здатності знати те, що безпосередньо сама могла не відчути. Мова внесла новий принцип у роботу центральної нервової системи та стала потужним засобом розвитку людської свідомості. У людини виник принципово новий тип психічного розвитку.

Мова, як і свідомість, є продуктом суспільно-трудової діяльності людей. Без мови неможлива ні постановка загальної мети, ні вибір засобів її досягнення, ні організація загальних трудових зусиль, ні налагодження спілкування людей, ні передавання та засвоєння досвіду. Вона є основним матеріальним носієм духовної культури. М. Гайдеггер називав мову домівкою буття, а Х. Гадамер – місцем зустрічі людини зі світом.

Мова є також основним засобом переробки знань, і тому незамінним й унікальним знаряддям формування та розвитку людської свідомості. Тільки після втілення думок у слова людина отримує реальну можливість виконувати з ними різного роду логічні операції. Такі способи розгортання мислення, як абстрагування та узагальнення, аналіз і синтез, індукція й дедукція неможливі

без використання мови. Остання є безпосередньою матеріальною базою та своєрідним полем розгортання всіх розумових процесів, способом існування свідомості та спілкування людини.

Абстрактно-поняттєве мислення як певний психологічний процес набуло автономії лише в процесі зародження та використання системи мовних знаків. Мова стала головним детермінуючим фактором переходу від форм чуттєвого відображення до способів раціонального осягнення явищ реального світу.

Мова виконує чотири основних функції: інформаційну, комунікаційну, акумуляційну й перетворювальну. Усі вони взаємопов'язані, взаємодіють і відіграють однаково важливу роль.

Мова – це система знаків. Знаком є будь-який матеріальний об'єкт, що у своєму бутті представляє інші предмети реального світу й у зв'язку з цим може бути використаний у процесі пізнання й спілкування для набуття, збереження, перетворення й передання інформації. Вивчає різні знакові системи семіотика.

Мова, що виникає в процесі історичного розвитку того чи іншого суспільства і є засобом спілкування людей, – природна. Вона удосконалюється та змінюється в процесі розвитку всього суспільного життя, а також на основі своїх внутрішніх законів. Разом із тим у різних конкретних сферах практичної та пізнавальної діяльності людей розробляються та впроваджуються спеціальні системи знакових позначень (мова математики та програмування, азбука Морзе тощо) – штучні мови. Відповідно до практичних потреб їх можна замінювати на більш зручні.

Мова та свідомість суттєво відрізняються. Якщо перша є системою матеріальних знаків, то друга – сукупністю ідеальних образів. Слова – матеріальна оболонка для фіксування уявлень і абстракцій, які утворюють ідеальний зміст, тобто значення слів. Відмінність між мовою і свідомістю – це відмінність між матеріальним та ідеальним. Г. Гегель писав: «Мова є нібито тілом мислення».

Як за своїм джерелом походження, так і в процесі свого функціонування мова й свідомість невіддільні. Думка без словесного втілення неможлива. За

допомогою мови образи свідомості актуалізуються та стають дійсністю як для інших людей, так і для самої людини. Слова, що втратили зв'язок з духовним процесом, перестають бути мовними знаками, тому що втрачають статус засобів мислення та спілкування людей. У розвитку практичного й духовного життя суспільства й окремої людини мова та свідомість органічно взаємопов'язані: збагачення свідомості зумовлює розвиток мови; поява нових слів закріплює і поширює предметний зміст свідомості. Рівень розвитку суспільної та індивідуальної свідомості прямо залежить від рівня розвитку мови, і навпаки.

Отже, поява й розвиток свідомості органічно пов'язані не тільки з доцільною трудовою діяльністю, а й з виникненням і удосконаленням мови. Саме мова була могутньою силою, що сприяла виокремленню людини з тваринного царства, розвитку її мислення, організації матеріального виробництва.

Свідомість – це функція мозку людини, який сформувався в людському оточенні, у певному колективі, людському суспільстві, і постійно зазнавав і зазнає їх суттєвого впливу. Але тільки спілкування з людьми, оволодіння мовою, залучення до людської практики й культури роблять людину людиною. Іншого шляху розвитку свідомості не існує.

Свідомість представлена двома рівнями: **індивідуальним** і **суспільним.** Окремалюдина оволодіває як змістом суспільної свідомості, так і конкретними формами, у яких виявляє себе. Це означає, що індивід засвоює політичну, правову, моральну, релігійну й інші форми свідомості та їх зміст.

Суспільна свідомість існує незалежно від свідомості індивіда. Однак справедливо й інше: суспільна свідомість існує лише тому, що існує індивідуальна свідомість людей – окремих її носіїв. При цьому суспільна свідомість не є простою арифметичною сумою індивідуальних свідомостей. Недооцінка чи, навпаки, переоцінка відмінності суспільної та індивідуальної свідомості призводить до серйозних помилок у розумінні цієї проблеми.

Сучасна філософія, як і загальна психологія, виокремлюють у структурі індивідуальної свідомості чотири основних елементи: знання, самосвідомість,

волю та переживання. Центральне місце займає знання. Воно є інформацією про реальну дійсність, яку людина отримує завдяки органам чуття й мисленню і фіксує її в мові. Знання – це результат пізнання у формі чуттєвих та інтелектуальних образів, уявлень, суджень, логічних категорій. Воно має різний ступінь достовірності й поділяється на повсякденне та наукове. Знання може бути виражене не тільки природною й штучною мовами, а й мовою жестів, образів та комп'ютерних систем.

Знання, як і мова, є способом існування свідомості. Воно служить не тільки пристосуванню та орієнтації людини в зовнішньому світі, а й передусім активному перетворенню нею реальної дійсності й утвердженню свободи та прогресу суспільства. Знання – наймогутніша сила людини.

Оскільки предметом свідомості є не лише зовнішній світ, а й сам суб'єкт, носій свідомості, остільки суттєвим моментом свідомості є самосвідомість.

Самосвідомість є усвідомлення людиною своєї сутності, думок, почуттів, інтересів, потреб. Розвинутою формою самосвідомості є теоретична рефлексія (спрямованість мислення на себе, на свої витоки, передумови, форми), завдяки якій через систему понять розкривається соціальна природа суб'єкта. Є і особистісна рефлексія – вияв глибоких роздумів людини про смисл власного буття, його моральну насиченість. Самосвідомість сприяє розвитку суб'єкта, його раціонально-моральному вдосконаленню.

Практична реалізація ідеї, задумки, мети передбачає наявність волі.

Воля є найважливіший компонент свідомості: свідоме й цілеспрямоване регулювання людиною своєї поведінки й діяльності за умови подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод. Оскільки в основі регулювання людської діяльності є необхідність досягнення відповідності між ідеальними за природою прагненнями людини й зовнішнім світом, остільки у волі реалізується спрямованість свідомості до забезпечення єдності суб'єкта й об'єкта. У цьому плані воля є своєрідною посередницькою ланкою, що існує в самій свідомості і є внутрішньою передумовою переходу зі світу ідей у світ речей.

Безпосередня реалізація волі як акту свідомості включає визначення мети,

боротьбу мотивів при виборі напрямів діяльності, прийняття рішення та його виконання. Останнє є суттю вольової дії. Тільки той, хто вміє доводити свої рішенняда реалізації, може вважатися вольовою людиною. Такій особистості притаманні цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, незалежність, витримка, рішучість,наполегливість та здатність до самоконтролю.

Ще одним елементом свідомості, що перебуває в органічній єдності з розглянутими вище, є переживання. У них, на відміну від знання, відображаються не явища зовнішнього світу самі по собі, а різноманітне практичне й духовне ставлення людини до цих явищ у формі численних емоцій, афектів, почуттів, пристрастей, настроїв, стресів, фрустрації, які зовнішньо виявляються в мимовільних м'язових рухах, міміці, пантомімі, жестах, позах, виразних подихах, у зміні інтонації, виразі очей і рота тощо.

Як могутні чинники мотивації й регуляції поведінки та діяльності людини емоції і почуття відіграють цю роль по-різному. Емоції (гнів, страх, жах, лють, тривога, радість) є тимчасовими й безпосередніми переживаннями, що мають рефлекторно-ситуативний характер. Почуттям притаманна більша стабільність, і в процесі становлення людської свідомості вони з'являються пізніше емоцій, тому що формуються в процесі засвоєння культури, мови та виховного впливу соціального середовища.

Справжні людські почуття історично й соціально зумовлені, і тому завжди змінюються разом із розвитком суспільства. Це добре виявляється перш за все у процесі виникнення й функціонування таких вищих почуттів, як моральні (почуття сорому, обов'язку, милосердя, гуманності, любові, дружби), інтелектуальні (здивування, допитливості, сумніву) і естетичні (почуття гумору, прекрасного, піднесеного, трагічного).

Переживання можуть як повністю усвідомлюватися особистістю, так і не усвідомлюватися. В останньому випадку людина нерідко стає рабом своїх пристрастей і настроїв. Як правило, переживання ототожнюють з душевним станом особистості. У науковій літературі поняття душі іноді використовується для позначення усієї психіки людини, до якої включаються не тільки знання,

самосвідомість, воля, переживання, а й підсвідоме і несвідоме.

Ядром усіх елементів свідомості людини є її світогляд. Від рівня його розвитку значною мірою залежать якість і ефективність виконання людиною своїх обов'язків. Цим спричиняється необхідність постановки та реалізації проблеми формування наукового світогляду в громадян країни.

Отже, свідомість – це функція (або властивість) людського мозку, що полягає в узагальненому, оцінному й цілеспрямованому відображенні та конструктивно-творчому перетворенні дійсності, у попередній уявній побудові дій та передбаченні їх результатів, у розумному регулюванні та самоконтролі поведінки людини. За природою свідомість є продуктом життєдіяльності людського суспільства, результатом його суспільно-історичного розвитку. Свідомість формується й розвивається через залучення людини до культури, її виховання й навчання, суспільно корисну діяльність. Головними умовами виникнення свідомості були: праця, виробничий колектив, членороздільна мова.

Учення про філософські проблеми свідомості є світоглядним і методологічним.

ТЕМА 3
ОСОБИСТІСТЬ У ПСИХОЛОГІЇ

Мета. Осмислити теорії та концепції, пов’язані з особистістю; визначити особистість як об’єкт і суб’єкт соціальної взаємодії; охарактеризувати спрямованість особистості, що визначає її активність і діяльність.

Навчальні питання

Індивідуально-психологічні властивості особистості.

Темперамент.

Психосоціальні властивості людини.

Характер.

Основні теорії особистості.

Психологічна структура особистості.

Мотиваційна сфера особистості.

Спрямованість особистості.

Індивідуально-психологічні властивості особистості

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

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

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

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

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

створені відповідні умови.

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

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

Темперамент

Згідно з вченням І. Павлова про вплив центральної нервової системи на динамічні особливості поведінки виділяють три основні властивості нервової системи: а) силу процесу збудження й гальмування, яка зумовлена працездатністю нервових клітин та нервової системи загалом; б) зрівноваженість нервової системи – баланс процесів збудження й гальмування; в) жвавість нервових процесів – швидкість переходу одного процесу в інший.

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

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

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

3) сильний неврівноважений тип вищої нервової діяльності характеризується сильним процесом збудження й менш сильним гальмуванням;

4) слабкий тип вищої нервової діяльності характеризується слабкістю процесів збудження й гальмування, а також інертністю нервових процесів.

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

Назви основних типів темпераменту збереглися від часів Гіппократа, ними користуються й у сучасній психології.

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

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

Темпераменти зумовлені певним співвідношенням трьох основних типологічних ознак: сили, врівноваженості, рухливості нервових процесів.

Типи темпераменту:

- **холерик** (нестримний тип) – сильна, але неврівноважена нервова система, характерні захопленість та натхненність. Високий рівень активності, енергії, різкі рухи, сила й імпульсивність емоційних переживань. Чекання здатне вивести його із себе. Мінливість – характерна риса холерика, позитивні цикли підйому настрою й енергійності змінюються негативними циклами спаду, депресії, що призводить до невротичних зривів і конфліктів;

- **сангвінік** (жвавий тип) – висока нервово-психічна активність, різноманітність та багатство міміки й рухів, урівноваженість, енергійність та

впертість відносно досягнення мети, вміє швидко перебудовувати звички і вподобання, виходячи з конкретних обставин. Комунікабельний, любить жарт, у стресовій ситуації зберігає самовладання.

- **меланхолік** (слабкий тип) – низький рівень нервово-психічної активності, стриманість та приглушення моторики й мовлення, глибина й стійкість почуттів при слабкому їх зовнішньому виявленні: загальна слабкість нервової системи, нерішучість і нездатність наполягати на своєму, схильність до паніки.

- **флегматик** (спокійний тип) – сильна, врівноважена, але інертна нервова система, низький рівень активності, енергії, невміння переключатись, повільність і спокій у діях,міміці та мовленні, сталість і глибина почуттів і настроїв.

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

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

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

Успішність діяльності безпосередньо не залежить від темпераменту.

Немає «кращих» або «гірших» темпераментів. Властивості

темпераменту є відносно психологічно рівноцінними за умов індивідуального стилю діяльності. Однак є коло професій (у першу чергу – екстремальних), якими неможливо успішно оволодіти лише за рахунок індивідуального стилю діяльності. Тут потрібна професійна придатність та професійний відбір, урахування властивостей темпераменту.

Психосоціальні властивості людини

Поняття «особистість» широко використовується як у різних суспільних науках, такі в повсякденному житті. Коли характеризують якусь людину, то говорять про неї або як про особистість, або як про індивіда, або як про індивідуальність. У психології ці поняття розрізняються. Вихідним є поняття ***«людина».*** Людина – це насамперед біологічна істота, яка наділена на відміну від тварин свідомістю й мовою, здатністю працювати, оцінювати навколишній світ і активно його перетворювати. З іншого боку, людина – істота соціальна. Це найсуттєвіша ознака людини, оскільки суспільне життя й відносини, колективна трудова діяльність змінили й підкорили собі її природну індивідуальність. Конкретну людину з усіма її характерними ознаками позначають поняттям «***індивід»***.

Поняття «особистість» більш вузьке ніж поняття «людина». Коли ми говоримо про особистість, ми виходимо із суспільної сутності й соціальних функцій індивіда. ***Особистість –*** системна соціальна характеристика індивіда, що формує предметну діяльність та спілкування й зумовлює причетність до суспільних відносин. Особистість – це ознака свідомого індивіда, який займає певну позицію в суспільстві й виконує певні соціальні ролі. Індивід, який народжений з глибокими відхиленнями у психіці, або той, що виріс поза людським оточенням, не зможе стати особистістю.

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

На активність життєвої позиції людини впливають політичні,

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

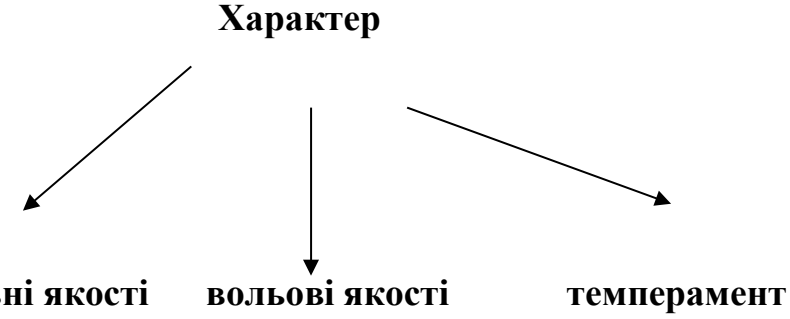
Характер

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

Характер – сукупність сталих індивідуальних особливостей особистості, які виявляються в її діяльності й поведінці, у ставленні до інших людей, до навколишнього середовища, до праці, до самого себе.

Знаючи характер людини, можна передбачити, як вона буде діяти за тих чи інших умов; ***характер*** – ***це певна програма поведінки.***

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



На формування характеру впливають:

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

У психології існує кілька підходів до пояснення співвідношення природного й набутого в характері людини. Якості характеру виявляються не лише в поведінці, діяльності, а також у манері спілкування людини, у міміці

(особливо характер людини розкривається в конфліктних ситуаціях).

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

Структура характеру

властивості характеру, риси характеру, ставлення людини

(повнота, цілісність (інтелектуальні, емоційні) відношення до самої себе; до інших людей; до праці; до речей та довкілля).

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

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

Характер може виявлятися більшою або меншою мірою.

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

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

Німецький учений К. Леонгард виділив 12 типів акцентуацій характеру.

Дві групи акцентуацій характеру:

акцентуації рис характеру

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

- збудливий тип (схильність до «вибуху емоцій);

- *акцентуації рис темпераменту:*
  - гіпертимний тип (високий рівень оптимізму, жадоба діяльності);
  - дистимічний тип (песимістична спрямованість особистості, фіксація на похмурих сторонах життя);
  - тривожний тип (високий рівень тривожності, сильно розвинений «комплекс неповноцінності» як підтвердження заниженої самооцінки);
  - циклотимічний тип (схильність до невмотивованих різних змін настрою);
  - екзальтований тип (великий діапазон емоційних станів, вони захоплюються чимось радісним і так само легко впадають у відчай);
  - емотивний тип (сенситивний) – (чутливі та вразливі люди);
  - екстравертний тип (високий рівень товариськості, балакучості, відкриті);
  - інтровертний тип (низька контактність, замкненість, орієнтовані на свій внутрішній світ).

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

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

Формування характеру

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

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

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

У **молодшому віці** поряд із наслідуванням на перше місце постає виховання (формуються працьовитість, акуратність, відповідальність). Відбувається це в процесі дитячих ігор та виконання домашньої праці.

Комунікативні риси характеру стають більш виразними в початкових класах.

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

Характер – суспільно-історична категорія, тобто основою його формування є: суспільно-історичні умови життя; соціальна сфера; життєвий досвід; діяльність; виховання; самовиховання.

Основні теорії особистості. Психологічна структура особистості

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

В історії досліджень особистості виділяють такі періоди.

- V ст. до н.е. – поч. XIX ст. – філософсько-літературний період (Сократ, Аристотель, Спіноза, Лок, Юм), протягом якого основними проблемами психології особистості були питання моральної та соціальної природи людини, її вчинків і поведінки.
- Початок XIX ст. – XX ст. – клінічний період (Фройд, Адлер, Юнг). У цей період у центрі уваги психіатрів опинилися психічні чинники виникнення й перебігу хвороб, впливу хвороб на особистість, психологічні аспекти цілющих дій.
- Початок XX ст. – сьогодення – експериментальний період (Лазурський, Айзенк, Кеттел, Олпорт), що характеризується активним впровадженням у психологію експериментальних методик досліджень психічних явищ з метою позбавитися умоглядностей суб’єктивізму в їх поясненні.

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

Таблиця 1

Теорії особистості

Психологічна школа	**Період популярності**	**Засновники**	**Основні підходи**	**Техніки, які застосовують**
Гештальтпсихологія	Початок XX ст.	Т.Вертгеймер В. Келер К. Левін	Ціле становить щось більше від суми його складових	Вивчення через сприймання
Психоаналіз	Кінець XIX ст. – сьогодення	З. Фройд	Поведінка контролюється несвідомими потягами	Клінічне спостереження
Біхевіоризм	Початок XX ст. – сьогодення	Д. Уотсон	Психологія має зосереджуватися лише натому, що можна спостерігати	Науковий експеримент, випробування
Гуманістична психологія	Середина XX ст. – сьогодення	Г. Олпорт К. РоджерсА. Маслоу	Психологія має зосереджуватися наунікальності життєвого досвіду людини, на її самоактуалізації	Обговорення почуттів
Когнітивна психологія	Сьогодення	У. Нейссер А. Пейвіо Г. Сімон	Мета психології –дослідження процесів отримання, збереження та переробки інформації мозком	Дослідження особливостей пам’яті, мислення та функціонування інформаційних процесів

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

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

Найбільш відомою серед концепцій цього напряму є теорія З. Фройда.За З. Фройдом, структура особистості складається із трьох компонентів: «Воно», «Я», «Над- Я». «Воно» – несвідома частина психіки людини, скупчення інстинктивних потягів, які спонукають до негайного задоволення незалежно від ставлень суб'єкта до зовнішньоїреальності. «Я» відповідає свідомості. Це, як правило, самосвідомість людини, сприймання й оцінювання нею самою власної особистості й поведінки. «Над-Я» становить систему моральних почуттів і вимог до поведінки, вчинків і рішень «Я» суб'єкта. «Над-Я» керується ідеальними уявленнями – прийнятими в суспільстві нормами моралі й цінностями. Несвідомі потяги дуже часто призводять конфлікт між «Воно» і «Над-Я», що розв'язується за допомогою «Я», тобто свідомості.

Соціогенетичний напрям знайшов своє втілення в теорії соціалізації, теорії навчання, теорії ролей. Згідно з теорією соціалізації, людина, яка народжується біологічною істотою, стає особистістю завдяки впливу соціальних умов життя. Відповідно до теорії навчання розвиток особистості відбувається в процесі навчання, засвоєння суми знань. Теорія ролей виходить з того, що характер особистості та її відносини з іншими людьми залежать від системи соціальних ролей, які вона виконує.

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

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

Таблиця 2

Головні однопорядкові підструктури особистості

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

Перша підструктура характеризує спрямованість особистості або вибіркове ставлення людини до дійсності. Складові якості цієї підструктури особистості не є природженими й відображають індивідуальне суспільне мислення. Формується спрямованість особистості в процесі виховання. Спрямованість особистості включає систему взаємопов'язаних компонентів: інтереси, бажання, прагнення, ідеали, світогляд, переконання.

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

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

Четверта підструктура особистості включає властивості темпераменту,

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

Саморегуляція особистості

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

Особистість як самокерована система може здійснювати:

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

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

У процесі спілкування особистість розв’язує дві задачі:

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

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

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

Компенсаторні характеристики психологічного захисту:

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

Основні форми психологічного захисту: витіснення, заперечення реальності, деперсоналізація, раціоналізація, проєкція, ідентифікація, компенсація, сублімація, регресія.

Мотиваційна сфера особистості

Спрямованість особистості, її загальна характеристика

Спрямованість – це усталена система найважливіших цільових програм особистості, що визначає смислову єдність її ініціативної поведінки, що протистоїть випадковостям життя.

У сучасних дослідженнях виділяють три основні ***види спрямованості особистості:***

- особиста (престижна, егоїстична);
- групова (суспільна чи альтруїстична);
- ділова (інтерес до справи, до пізнання дійсності).

Особиста спрямованість виникає внаслідок переваги мотивів власного благополуччя, самоствердження. Групова спрямованість має місце тоді, коли вчинки людини спонукають інтереси організації та інших людей. Ділова спрямованість породжується самою дійсністю, через захоплення нею. Це може

бути спрямованість на науку, спорт, професію, мистецтво.

В основі цілеспрямованості особистості лежать ***потреби*** – динамічні активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування й породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності. Потреби – це рушійна сила розвитку особистості.

Класифікація потреб:

- базові потреби – це потреби в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності та відпочинку;
- похідні потреби формуються на основі базових, до них належать естетичні потреби, потреба в навчанні;
- вищі потреби включають насамперед потреби у творчості, самовизначенні.

На основі потреб формуються ***мотиви*** – усвідомлені спонукання людини до діяльності або поведінки. Мотиви тісно пов'язані з потребами й навпаки. Їх зв'язок виявляється в тому, що потреби реалізуються в поведінці й діяльності.

Сукупність мотивів поведінки й діяльності розглядається як ***мотиваційна сфера особистості.*** Загалом ця сфера є динамічною й змінюється залежно від багатьох обставин. Проте ядром мотиваційної сфери постають відносно стійкі й домінуючі мотиви (саме в них першочергово виявляється спрямованість особистості).

Поняття ***мотивація*** в психології використовують у двох значеннях:

- Як систему факторів, що обумовлюють поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри);
- Як характеристику процесу, що підтримує поведінкову активність.

Розрізняють три групи мотивів:

- Прості, до яких відносять потяги, бажання, хотіння;
- Складні, до яких відносять інтереси, схильності, ідеали;
- Випадкові, до яких відносять почуття, звички й афекти.

Мотив може реалізовуватися в інтересах, прагненнях, переконаннях, установках.

Інтерес – емоційно забарвлена інтелектуальна вибірковість, виникає тоді, коли об'єкт викликає емоційний відгук. Інтереси розрізняють за широтою, глибиною та стійкістю. Прагнення – це мотиви, у яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої діяльності, можливо, протягом тривалого часу життя (закінчити

навчальний заклад, працювати за фахом).

Переконання – уявлення, знання, ідеї, що набули роль мотивів поведінки. Переконання містять три головні компоненти: когнітивний (знання), емоційний (оцінка ставлення, почуття), поведінковий (воля).

Установка – готовність людини, її стійка схильність реагувати та діяти певним чином; забезпечує легкість, майже автоматичність вибору поведінки.

Система домінуючих мотивів, що викликають відповідну поведінку, становить спрямованість особистості.

Мотиваційну сферу людини можна оцінювати за розвиненістю, гнучкістю, структурністю. Чим більше різноманітних потреб, мотивів, цілей у людини, тим більш розвинена її мотиваційна сфера. Чим різноманітніші способи задоволення потреб, тим гнучкіша мотивація.

Таким чином, зміст мотивів є найбільш істотною характеристикою спрямованості особистості та рівня її виховання.

ТЕМА 4
ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Мета. Сформувати уявлення про поняття діяльності, ціль та мотиви, структуру, способи, процес їх освоєння, навички, процес формування вмінь та навичок, умови та різновиди, перенос, інтерференцію дій та види діяльності.

Навчальні питання

Потреба як джерело активності.

Відмінності діяльності людини від активності тварин.

Загальні властивості діяльності.

Структура діяльності.

Поняття про вміння, навички, звички.

Характеристика видів діяльності людини.

Потреба як джерело активності

Найважливішою характеристикою психіки є її **активність,** необхідна для підтримки життєво важливих зв'язків організму з оточенням. У взаємодії організму й середовища виникають вихідні причини активності – потреби.

Потреба – це стан нужди, що виражає залежність організму від конкретних умов існування і постає джерелом його активності.

Потреба фіксує зв'язок психіки з навколишнім світом, це – не тільки внутрішній стан, а й необхідність у чомусь поза організмом.

Людські потреби істотно відрізняються від тваринних. У тварин їх природна організація наперед визначає певне незмінне коло предметів, що є об'єктом потреб**.** Наприклад, вроджена потреба бобра – будувати загати – визначає й певні предмети, які можуть її задовольняти (порода дерева, форма стовбура, його близькість до води). Якщо фіксований у потребі матеріал відсутній, то бобер не здатний його чимось замінити. В експерименті на березі річки, де жили бобри, були складені готові стовбури дерев, але тварини

поводились так, ніби не помічали їх, будуючи загати як завжди. Змінити свою природну програму й скористатися готовим матеріалом тварини не здатні.

По-іншому відбувається в людини. Потреби формуються у вихованні, способи їх задоволення визначаються суспільством і вдосконалюються, а коло їх постійно розширюється.

Так, потреба в їжі – біологічна, але щоб харчуватись, людина купує продукти, готує їх певним чином, споживає з дотриманням культурних норм. У тварин усі потреби біологічно зумовлені й передаються спадково.

Людина відзначається різними за походженням і характером предмета потребами.

За походженням вирізняють потреби:

- ✓ природні, що відображають залежність від умов, необхідних для життя (їжа, сон, тепло);
- ✓ культурні, що фіксують залежність людини від продуктів культури як матеріальних, так і духовних (спілкування, освіта, одяг).

За характером предмету потреби бувають:

- ✓ матеріальними – у матеріальних предметах (їжа, одяг, житло);
- ✓ духовними – у продуктах духовної культури (читати книгу, слухати музику).

Задоволення потреб можливе лише за допомогою оточуючих предметів, які людина оцінює з погляду їх важливості для задоволення потреби – їх значущості.

Наприклад, спрагу може задовольнити й огірок, але найкраще – вода, яка й має найбільшу значущість у цьому випадку. Значущість предмету – це втілення в ньому потреб людини.

Інколи людина може помилятись і надавати значущість предметам, що насправді її не мають. Так, дитина на уроці добре запам’ятовує яскраві малюнки, але не пояснення й висновки до них, що більш важливі для навчання. Таким чином, реальне значення предмету для задоволення потреб не завжди збігається з його значущістю.

Отже, людські потреби якісно своєрідні та істотно відрізняються від тваринних, породжуючи особливу форму активності людини – діяльність.

Відмінності діяльності людини від активності тварин

Активність тварин і діяльність людини суттєво відрізняються за психологічними ознаками. Активність тварин характеризується як поведінка й обмежується інстинктивними та умовно-рефлекторними діями, спрямованими на пристосування до умов життя й задоволення різноманітних біологічних потреб у їжі, розмноженні, захисті. У потребах тварин предмет їх задоволення постаєяк безпосередній стимул активності й визначає сам спосіб задоволення потреби**.**

Людська діяльність за сутністю є соціальною. Вона сформувалася історично, у процесі праці. Людина не лише пристосовується до умов життя, а й активно змінює їх відповідно до своїх потреб, що виникли й розвинулися історично.

Діяльність людини характеризується свідомістю й цілеспрямованістю. Особистість як суб'єкт діяльності, задовольняючи свої потреби, взаємодіє із середовищем, ставить перед собою певну мету, мотивує її, добирає засоби дляїї здійснення, виявляє фізичну й розумову активність у досягненні поставленої мети.

Свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення.

Отже, **діяльність людини** – це свідома активність, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети.

Діяльність можна визначити як специфічний вид активності людини, направлений на пізнання й творче перетворення навколишнього світу, включаючи самого себе й умови свого існування.

У діяльності людина створює предмети матеріальної і духовної культури, перетворює свої здібності, зберігає й удосконалює природу, будує суспільство, створює те, що без її активності не існувало в природі.

Творчий характер людської діяльності виявляється в тому, що завдяки їй людина виходить за межі своєї природної обмеженості, тобто перевершує свої ж генотипно зумовлені можливості. Унаслідок продуктивного, творчого характеру своєї діяльності людина створила знакові системи, знаряддя дії на себе й природу. Користуючись цими знаряддями, вона побудувала сучасне суспільство, міста, машини, за їх допомогою створила нові предмети споживання, матеріальну й духовну культуру і, кінець кінцем, перетворила саму себе.

Історичний прогрес, що мав місце за останні декілька десятків тисяч років, зобов'язаний своїм походженням саме діяльності, а не вдосконаленню біологічної природи людей.

Головні відмінності діяльності людини від активності тварин:

- ✓ Діяльність людини носить продуктивний, творчий характер. Активність тварини має споживчу основу, вона в результаті нічого нового, у порівнянні з тим, що дане природою, не створює.
- ✓ Діяльність людини пов'язана з предметами матеріальної і духовної культури, які використовуються нею або як інструменти, або як предмети задоволення потреб, або як засоби власного розвитку. Для тварин людські знаряддя й засоби задоволення потреб як такі не існують.
- ✓ Діяльність людини перетворює її здібності, потреби, умови життя. Активність тварин практично нічого не змінює ні в них самих, ні в зовнішніх умовах життя.
- ✓ Людська діяльність у її різноманітних формах і засобах реалізації є продукт історії. Активність тварин постає як результат їх біологічної еволюції.
- ✓ Наочна діяльність людей з народження їм не надана. Таку діяльність необхідно формувати й розвивати в навчанні й вихованні. Активність тварин спочатку задана, генотипно зумовлена й розгортається по мірі природного анатомо-фізіологічного дозрівання організму.

Загальні властивості діяльності

Діяльність – це внутрішня (психічна) й зовнішня (фізична) активність людини, що регулюється усвідомленою метою.

Поняття діяльності є вужчим за поняття активності, воно властиве лише людині. Натомість, активність притаманна й тваринам. Не будь яка активність людини є водночас і діяльністю.

Щоб чітко розрізняти ці поняття, необхідно орієнтуватися на загальні властивості діяльності:

- ✓ Цілеспрямованість (наявність мети), що відрізняє діяльність від інших форм активності людини, наприклад, імпульсивної поведінки, керованої безпосередньо емоціями й потребами.
- ✓ Зміст діяльності визначається метою, а не потребою, що її породжує. Наприклад, робітник працює біля верстата тому, що прагне задовольнити потребу в їжі. Але саме по собі керування верстатом не вгамовує голод, воно спрямоване на виготовлення деталі, що є метою діяльності. Таким чином, мета (те, на що спрямована діяльність) і мотив (задля чого ця діяльність) розмежовуються. У випадках, коли діяльність самоцінна, являє для людини значущість самим своїм виконанням, мета й мотив збігаються. Наприклад, у грі та творчості.
- ✓ Предметність – полягає в тому, що діяльність спрямовується на предмет, який в її процесі перетворюється на результат діяльності. Способи досягнення цілей визначаються об’єктивними властивостями речей. Папір ріжуть ножицями, а хліб ножем. Однакова ціль – розчленування предметів – досягається різними способами, залежно від особливостей предметів.
- ✓ Усвідомлюваність, що виявляється як розуміння людиною зв’язку між метою і задоволенням своїх потреб. Людина виготовляє деталі, які сама не може споживати, але отримуючи за свою роботу зарплату, задовольняє всі свої потреби.
- ✓ Опосередкованість означає, що діяльність виконується за допомогою певних засобів і способів.

Засоби діяльності поділяють на **зовнішні** (інструменти, техніка) і **внутрішні** (знання, уміння, навички).

Соціальність – виконання діяльності спирається на результати праці інших людей, виконується задля їх блага, її результати споживають інші люди. Так, щоб бути здатною до діяльності, людина повинна засвоїти засоби й способи, що існують у суспільстві й вироблені попередніми поколіннями.

Структура діяльності

Діяльність становить складне утворення, що містить окремі компоненти. **До структури діяльності входять** потреба, мотив, мета, задача,дії, операції, зовнішня і внутрішня сторони.

Мотив спонукає до діяльності. Мотивами можуть стати різноманітні потреби, інтереси, установки, звички, емоційні стани.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви діяльності та поведінки людини генетично пов'язані з її органічнимита культурними потребами.

Потреби породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними. **Спонуками до діяльності** можуть бути: **матеріальні потреби** (в їжі, одязі, житлі), **духовні та культурні** (пізнавальні, суспільно-політичні, естетичні).

Мотивація діяльності буває **близька** (здійснити бажане найближчим часом) та **віддалена** (здійснення бажаного планується на тривалий час).

Розрізняються **мотиви й за рівнем усвідомлення** (чітко усвідомлювані мотиви та неусвідомлювані).

Мета – це ідеальний образ майбутнього результату діяльності. Метою є більш чи менш точне уявлення людини про те, що на даний момент відсутнє й повинно бути отримане в результаті діяльності.

Цілі бувають **близькі та віддалені.**

Віддалена мета реалізується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до здійснення віддаленої мети, що висувається на далеку перспективу.

Як же людина може передбачати майбутній результат? Між явищами дійсності існує повторюваний закономірний зв'язок. Ми знаємо: вогонь завжди пече. Пізнаючи ці зв'язки, людина може прогнозувати зміни в довкіллі під впливом тих чи інших предметів.

На шляху до мети діяльності людина послідовно розв'язує низку завдань.

Наприклад, щоб пошити сукню, треба виготовити викройку, вирізати, зшити.

Кожен такий відносно закінчений елемент діяльності, спрямований на розв'язання однієї поточної задачі, називають **дією.** Спосіб виконання дії в конкретній ситуації – **операція.**

Так, дія з'єднання окремих частин у конкретних умовах може бути операцією склеювання паперу, зшивання тканини, зварювання металу.

Дія, спрямована на зміну стану або властивостей предметів зовнішнього світу – **предметна**.

Виконання предметної дії полягає в здійсненні певної **системи рухів** (взяти, перемістити, відпустити).

Внутрішні або розумові дії – планування, контролю і корекції рухів. Контроль і корекція можливі в результаті порівняння поточних результатів з метою.

У діяльності нерозривно пов'язані її внутрішні й зовнішні сторони. Коли ми плануємо, прогнозуємо перед тим, як виконувати роботу, внутрішня (психічна) діяльність випереджує зовнішню (фізичну, предметну). Фізичне оперування речами замінюється уявним, що значно його полегшує.

Процес такого переходу від зовнішньої дії до внутрішньої -**інтеріоризація.**

Подумки людина може оперувати образами предметів, які відсутні на даний момент. Людина уявляє, згадує, і цим вивільняється від ситуативної залежності, властивої для поведінки тварин.

Перехід внутрішніх дій у зовнішні – **екстеріоризація** – відбувається під час здійснення планів.

Зовнішня сторона – рухи, за допомогою яких людина впливає на світ, визначається внутрішньою (мотивами, знаннями, волею), але й внутрішня виявляється в зовнішній, яка дозволяє з'ясувати міру відповідності отриманих результатів очікуваним.

Поняття про вміння, навички, звички

Успіх будь-якої діяльності залежить від уміння її виконувати. Це стосується будь-якої виробничої, педагогічної, спортивної діяльності, писання, читання тощо. Уміння є там, де знання певноїсправи поєднуються з вправністю у виконанні дій, з яких складається ця діяльність.

Уміння – це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях.

Уміння – це способи успішного виконання дії, що відповідають цілям та умовам діяльності. Уміння завжди спираються на знання.

Навичка – це повністю автоматизовані компоненти дій, що сформувалися в процесі вправлянь.

З фізіологічної сторони навичка означає утворення в корі великих півкуль та функціонування стійкої системи тимчасових нервових зв'язків, що називається **динамічним стереотипом.**

Навички та вміння мають **життєве значення** – вони полегшують фізичні та розумові зусилля в праці, навчанні, надають діяльності людини певний ритм та стійкість, створюючи умови для творчості. Уміння й навички формуються в людини в процесі її навчання.

Фази формування вмінь та навичок

Усвідомлення завдання та способів його виконання

Вправляння супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям упевненості або сумнівом.

Перехід вправності в другу фазу досконалості в результаті багаторазового повторення певних дій.

Послідовність рухів стає злагоднішою, а дії – чіткішими. Фізіологічним підґрунтям є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків, їх спеціалізація, вироблення певної системи – утворення динамічного стереотипу.

Дії стають завченими, що дає можливість удосконалювати їх, доводити до майстерності.

Етапи формування навички: аналітичний, синтетичний та етап автоматизації.

Навичка утворюється в результаті вправлянь, т.б. цілеспрямованого та систематичного повторювання дій. По мірі вправлянь змінюються кількісні та якісні показники роботи. Навички та вміння, набуті людиною, впливають на формування нових навичок та вмінь. Цей вплив може бути як позитивним **(перенесення),** так і негативним **(інтерференція).**

Для збереження навички треба нею систематично користуватися, інакше виникає **деавтоматизація** – втрачається швидкість, легкість, плавність та інші якості, що характерні для автоматизованих дій. І людині знову необхідно звертати увагу на кожен свій рух, свідомо контролювати спосіб його виконання.

Навичка формується різними шляхами: через простий показ, через пояснення, через поєднання показу та пояснення.

До умов успішного формування навички відноситься кількість вправлянь, темп та розподіл у часі.

Для усвідомленого оволодіння навичками та вміннями важливе значення має знання результатів.

Причини, що впливають на продуктивність навички, поділяються:

- об'єктивні (конструкція та стан обладнання, умови праці);
- суб'єктивні (фізіологічні – втома та стан здоров'я);
- психічні – ставлення до діяльності, впевненість у своїх силах (настрій, динаміка навички).

Звички – це компонент дії, в основі якого лежить потреба. Вони можуть свідомо контролюватися, але не завжди бувають корисними (шкідливі звички).

Шляхи формування звичок: через наслідування, у результаті багаторазового повторення дії, через усвідомлені цілеспрямовані зусилля (позитивне підкріплення бажаної поведінки через матеріальний предмет, словесну оцінку або емоційний образ).

Умови формування вмінь і навичок:

- усвідомлення мети завдання й розуміння його змісту та способів виконання. Для цього використовують: пояснення завдання, демонстрування кращих зразків виконуваного завдання та саму дію виконання;
- свідоме ставлення, готовність особистості до вироблення в собі вмінь і навичок, інтересу до кращого виконання дій, пов'язаних з виконанням завдання;
- врахування індивідуальних особливостей людини;
- умови навчання, правильна організація процесу вправляння;
- врахування, що тривалі інтервали між вправами ведуть до ослаблення сформованих умінь і навичок.

Характеристика видів діяльності людини

У процесі довгої історії становлення людства сформувалися різні види діяльності, які розрізняються за своїм предметом. Традиційно вирізняють такі види діяльності: **гра, учіння, праця.**

Діяльність розвивається з розвитком свідомості та разом із тим є основою формування свідомості. Розвиток діяльності в онтогенезі – складний і тривалий процес.

Спочатку активність немовляти має характер імпульсивної поведінки (вроджені реакції на сильний подразник, їжу). У перший рік з'являється дослідницька поведінка, в ході якої дитина накопичує інформацію про довкілля. З року формується практична поведінка, у якій дитина засвоює способи використання побутових речей. Одночасно розвивається комунікативна поведінка й засвоюється мова.

Перший вид діяльності, що з'являється в онтогенезі, – **гра.** Її спонукає потреба в активності, її джерело – наслідування й досвід.

Мета гри – сам процес її виконання, а не предметний результат. У грі дитина оволодіває способами застосування речей і взаєминами між людьми. Засвоєння суспільного досвіду в грі є результатом научіння, при якому відсутня мета навчитися будь-чому. Засвоєння досвіду в процесі гри – це нібипобічний результат досягнення ігрових цілей.

Слід розрізняти близькі за звучанням поняття научіння, учіння та навчання. **Научіння** – це будь-яке (цілеспрямоване й нецілеспрямоване) розширення досвіду індивіда. Стихійне нецілеспрямоване научіння не становить самостійної та специфічної діяльності. Воно притаманне і людині, і тварині.

Учіння (навчальна діяльність) виявляється там, де дії людини скеровуються свідомою метою засвоїти певні знання, навички, вміння, форми поведінки; коли суб'єкт діє заради засвоєння нового досвіду.

Цілеспрямовану організацію научіння називають навчанням.

Навчання – процес взаємодії між тим, хто навчає (вчитель), і тим, хто навчається (учень), у результаті якого в останнього формуються певні знання, вміння, навички. Навчання спрямовується на те, щоб підготувати молодь до кваліфікованої праці.

Праця – діяльність, спрямована на виробництво суспільно-корисних продуктів (матеріальних або ідеальних).

Мета праці визначається не особистими потребами, а задається суспільством.

Так, сьогодні в нас немає заводів з виробництва карет, бо суспільство замінило їх на автотранспортні засоби.

Праця – діяльність соціальна за природою (цілями) і за характером (неможлива без розподілу праці). Праця – перший вид діяльності, що з'явився в історії людства, вона є необхідною умовою появи й розвитку свідомості особистості.

Діяльність може виконуватись у двох основних формах: індивідуальній та спільній (груповій чи колективній).

Суб'єктом індивідуального виконання постає особистість, яка забезпечує реалізацію всіх структурних компонентів діяльності – від постановки мети до отримання результату.

Спільну діяльність виконує група людей. При цьому спільна форма виконання діяльності має такі ознаки:

1) єдина, але не однакова мета.

Коли учні в класі виконують певну вправу – це приклад діяльності індивідуальної, бо їх мета однакова. Єдина мета передбачає, що для її досягнення необхідна участь кожного з учнів;

2) мотивація спільного виконання. Учасники діяльності розуміють необхідність і доцільність саме спільного, а не індивідуального виконання;
3) розподіл та узгодження дій між учасниками;
4) взаємооцінка та взаємоконтроль у групі;
5) спільний простір і час виконання.

Прикладами спільної діяльності учнів є постановка театральної вистави, брейнринг, спортивні ігри в команді.

Гра – провідна діяльність дошкільнят, у якій вони виконують ролі дорослих, відтворюючи в уявних ситуаціях їх життя, працю та стосунки. У шкільному віці гра має складніший і цілеспрямованіший характер.

Навчання – основний різновид діяльності дітей шкільного віку; активна, свідома й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством з метою підготовки дітей до майбутньої самостійної трудової діяльності. Людина навчається все життя.

Праця – свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини. Творчий підхід до справи є необхідною умовою продуктивної діяльності, соціального та науково-технічного прогресу суспільства.

ТЕМА 5
СПІЛКУВАННЯ ЯК ПСИХІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Мета. Розкрити основні поняття «мова» й «мовлення», показати їх різницю та взаємозв'язок; ознайомити з функціями мови як засобу передачі інформації, зберігання знань, засобу впливу на мислення й поведінку; пояснити, що таке спілкування, його види, цілі, функції та етапи; розглянути важливість спілкування для особистісного та соціального розвитку.

Навчальні питання

Поняття про мову, мовлення, їх функції.

Різновиди мовлення .

Засоби спілкування.

Функції спілкування.

Різновиди спілкування.

Поняття про мову та її функції

Найзагальнішими та найнеобхіднішими умовами продуктивної психічної діяльності особистості є мова та мовлення, спілкування й увага.

З одного боку, вони пронизують усе психічне життя людини й забезпечують можливість активного задоволення її пізнавальних і суспільних потреб, а з іншого – є засобами реалізації внутрішнього світу та можливостей особистості.

Мова є специфічно людським засобом спілкування, що існує об'єктивно в духовному житті людського суспільства й становить собою систему знаків, що функціонують як засоби такого спілкування. Мова виникла в процесі становлення самої людини як суспільної істоти, у процесі спільної трудової діяльності. Біологічними передумовами виникнення мови були звуки та рухи, які спостерігались у пращурів людини та слугували засобом спілкування, задоволення потреби в обміні думками, у пізнанні властивостей предметів та явищ, що оточували людину, і позначалися словами. Мова – суспільне явище,

найважливіший засіб організації людських стосунків. За її допомогою люди досягають розуміння, обмінюються думками, здобувають знання, передають їх нащадкам, дістають можливість налагодити спільну діяльність в усіх галузях людської практики. Вимовлювані комплекси звуків, якими позначалися певні об'єкти, набували певного значення, ставали спільними для людей засобами обміну думками. Мова є системою знаків, що мають соціальну природу, яка створилася й закріпилась у процесі історичного розвитку діяльності членів суспільства.

Слово як одиниця мови має два боки – зовнішній звуковий **(фонетичний)** і внутрішній смисловий **(семантичний).** Обидва вони є продуктом тривалого суспільно-історичного розвитку. Єдність цих боків (але не тотожність) утворює слово. Зовнішня фонетична форма слова – це умовний знак предмета або явища, що не передає прямо й безпосередньо його властивостей.

У слові зливаються функції знака та значення. Останнє історично розвивалося, звужувалось, узагальнювалось, переносилося на нові об'єкти. Унаслідок цього виникла багатозначність слів, що також є продуктом історичного розвитку кожної мови.

Основні елементи мови – її словниковий склад і граматична будова.

Словниковий склад – це сукупність слів у кожній окремій мові. Його специфіка характеризує рівень розвитку мови: що багатший і різноманітніший словник, то багатша й різноманітніша мова. У практиці користування мовою розрізняють словники: *активний,* тобто слова, якими людина користується для вираження власних думок при спілкуванні з іншими людьми, і ***пасивний –*** слова, які вона розуміє, коли їх чує або читає, але сама вживає не всі з них. Обсяг і характер активного та пасивного словників людини залежать від її освіти, професії, міри володіння мовою, характеру та змісту діяльності.

Словниковий склад, узятий сам по собі, ще не становить мови. Для того, щоб за допомогою слів людина могла обмінюватися думками, потрібна **граматика,** що визначає правила зміни слів, сполучення їх у речення.

Це забезпечується **граматичною будовою** мови. Слова, що є в реченні, необхідно не лише розуміти, а й відповідно взаємоузгодити для того, щоб точно передати зміст думки. Правила зміни слів **(морфологія)** і правила сполучення їх у речення **(синтаксис)** формулює граматика й цим дає змогу виражати поняття та судження, робити умовиводи про предмети та явища, їх ознаки та відношення. Слово як одиниця мови є носієм інформації, яка завжди співвідноситься з означуваними ним певними об'єктами та явищами дійсності. Фіксація в слові об'єктивної реальності та суспільно-історичного досвіду в різних формах їх вияву визначає **сигніфікативну** (означальну) функцію мови. Іншою функцією мови, що зумовлюється потребами людського спілкування та розвитком її граматичної будови, є **вираження змісту** предмета інформації. Ця функція забезпечує можливість формулювання думки й передання змісту повідомлення.

Охарактеризовані основні елементи та функції мови стають засобом спілкування, засобом обміну думками за умови, що відбувається процес мовлення між людьми. Мова й мовлення – поняття не тотожні.

Мовлення – це процес використання людиною мови для спілкування. Залежно від віку, характеру діяльності, середовища мовлення людини набирає певних особливостей незважаючи на те, що люди спілкуються однією мовою.

Так, мовлення однієї людини образне, яскраве, виразне, переконливе, а іншої – навпаки: обмежене, бідне, сухе, малозрозуміле. У цьому вже виявляється відмінність у володінні мовою.

Кожній людині властиві індивідуальний стиль мовлення, відмінність в артикуляції звуків, інтонуванні, логічній виразності; кожна людина говорить по-своєму, хоча й користується спільною для всіх мовою. Мовлення не існує й не може існувати поза будь-якою мовою. Разом з тим сама мова існує як жива тільки за умови, що активно використовується людьми. Мова розвивається й удосконалюється в процесі мовного спілкування. Мовлення і є формою актуального існування кожної мови. Мовлення розглядається і як мовна діяльність, оскільки за його допомогою можна, наприклад, забезпечити спілкування, розв'язання мнемонічних або мисленнєвих завдань. У цьому разі

мовлення може набирати вигляду мовних дій, що є складовими іншої цілеспрямованої діяльності, наприклад, трудової чи навчальної. Таким чином, мова – це засіб чи знаряддя спілкування між людьми.

Різновиди мовлення

Вияви мовної діяльності неоднорідні. їх можна поділити та класифікувати на певні різновиди за різними ознаками.

Усне мовлення. Це основний різновид мовлення, що є звучним і сприймається іншими за допомогою слуху. Усне мовлення поділяється на діалогічне та монологічне.

Діалогічним називається мовлення між двома або кількома співрозмовниками, які міняються ролями того, хто слухає, та того, хто говорить, тобто постають як пасивний чи активний співрозмовник.

Поділ на «активного» та «пасивного» учасника розмови відносний, оскільки і той, хто говорить, і той, хто слухає, виявляють активність, хоча й різного плану. Рівень знання мови, її лексичного багатства, граматичної будови та фразеології, практика користування мовою відіграють важливу роль у функціонуванні діалогічної форми мовлення. Засадовим щодо цього процесу є автоматизм, вироблений на системі тимчасових нервових зв'язків.

Діалогічне мовлення тісно пов'язане із ситуацією, у якій ведеться розмова, і тому називається ситуативним. Водночас воно є контекстуальним, оскільки, здійснюючись як певна діяльність двох або кількох осіб, кожне висловлювання значною мірою зумовлене попереднім висловлюванням.

Діалогічне мовлення недостатньо організоване граматично та стилістично. Як правило, воно здійснюється простими мовними конструкціями, що зумовлені контекстом, попередніми висловлюваннями. Велику роль у діалогічному мовленні відіграють звичні сполучення слів, репліки, шаблони, ідіоматичні вирази, наприклад: «так би мовити», «от», «і хто б міг подумати» тощо.

Монологічне мовлення – це таке мовлення, коли говорить одна особа, а інші слухають, сприймають її мову. Прикладами монологічного мовлення є

доповідь, лекція, виступ на зборах, пояснення вчителем нового матеріалу тощо. Це відносно розгорнутий різновид мовлення. У ньому порівняно мало використовується позамовна інформація, яку отримують з розмовної ситуації.

Порівняно з діалогічним монологічне мовлення більшою мірою є активним чи довільним різновидом мовлення. Так, для того, щоб виголосити монологічний акт мовлення, той, хто говорить, повинен усвідомлювати повний зміст думки і вміти довільно будувати на підставі цього змісту власне висловлювання чи послідовно кілька висловлювань.

Монологічне мовлення є організованим різновидом мовлення. Той, хто говорить, наперед планує чи програмує не лише окреме слово, речення, а й увесь процес мовлення, увесь монолог загалом, іноді подумки, а іноді як запис у вигляді плану чи конспекту.

Монологічне мовлення в розгорнутих формах потребує певної підготовки, яка полягає в попередньому відборі змісту, чіткому плануванні та відповідному словесному оформленні.

Писемне мовлення. Це особливий різновид мовного процесу, що дає можливість спілкуватися з відсутніми співрозмовниками як сучасниками того, хто пише, так і тими, що житимуть після цього. Писемне мовлення – це різновид монологічного мовлення, але воно здійснюється як писання та читання написаного у вигляді письмових знаків (слів).

Історично писемне мовлення виникло пізніше від усного і на його ґрунті порівняно з усним має низку специфічно психологічних особливостей. Насамперед воно відбувається поза безпосереднім контактом із співрозмовниками, а тому виключає інтонацію, міміку й жести, сприймання реакції читача, його репліки, які мають важливе значення для усної мови. У писемному мовленні і зміст, і своє ставлення до нього треба виразити на папері. Тому воно більш розгорнуте, ніж усне монологічне. У ньому треба зважати на майбутнього читача, дбати про те, щоб писемні знаки були зрозумілі читачеві, йому слід усе пояснити, щоб у нього не виникало жодних непорозумінь. Отже, структурна складність писемного мовлення набагато зростає порівняно з усним;

перше висуває більше вимог до людини, потребує більш розгорнутого, розчленованого, послідовного, повного викладу думок, суворішого дотримання правил граматики, добору слів і виразів. Якщо в усному мовленні пропуск окремих слів можна заповнити певними виражальними засобами, то такі пропуски роблять писемне мовлення незрозумілим. Писемне мовлення – це найдовільніший різновид мовлення.

Успішне використання писемного мовлення потребує оволодіння людиною його засобами. У процесі індивідуального розвитку людина навчається письму й читанню значно пізніше, ніж говорінню усно, але між усним та писемним мовленням існує тісний зв'язок. Так, оволодіння письмом, читання художньої літератури сприяють подальшому розвитку усного мовлення особистості, збагаченню її активного словника та усвідомленню граматичної будови. Писемне мовлення, спираючись на усне, не тільки доповнює, а й приводить до певної його перебудови. Для більшості людей залежно від їх освіти та змісту діяльності писемний виклад думок буває важчим, ніж усний. Тому навчання організованому культурному мовленню містить і навчання писемному мовленню.

Внутрішнє мовлення. Усне та писемне мовлення, що може виражатися в діалогічній та монологічній формах, є зовнішнім мовленням. Різновидом його є внутрішнє мовлення. Із назви випливає, що внутрішнє мовлення не спрямоване на спілкування з іншими людьми. Людина користується внутрішнім мовленням, коли щось обмірковує, планує свої дії, не висловлюючись вголос і не записуючи на папері, не контактуючи при цьому з іншими людьми.

Внутрішнє мовлення беззвучне, тобто не вимовляється вголос, хоча часто виявляється у вигляді шепотіння, а то й починає звучати, переходячи в розмову із самим собою. Це трапляється в разі великого напруження думки, що супроводжується виразними емоціями.

За структурою внутрішнє мовлення відрізняється від зовнішнього тим, що воно дуже скорочене, уривчасте, у ньому виключається більшість другорядних членів речення. Унаслідок цього внутрішнє мовлення справляє враження

незв'язності та незрозумілості для іншого, часто в реченні залишається один тільки підмет чи присудок, що є центром думки, навколо якого об'єднуються образи. Можливість такого скорочення внутрішнього мовлення пов'язана з тим, що людині, яка міркує подумки, добре відомо, про що йдеться. Тому й відпадає нібито необхідність розгорнуто викладати свої думки для себе. Звичка думати таким «скороченим» способом має й недоліки. Часто те, що немовби цілком зрозуміле при внутрішньому мовленні за його спрощеною та скороченою синтаксичною структурою, виявляється далеко не таким зрозумілим, коли доводиться переказувати зміст думки іншим людям: окремі моменти виявляються незрозумілими, думки неаргументованими, логічно непослідовними. Відомі випадки, коли добре зрозумілу думку передати у зв'язній мові усно чи письмово неможливо.

Внутрішнє мовлення виникло в процесі мовного спілкування людей через ускладнення завдань і змісту діяльності. Воно породжується потребою, перш ніж виразити щось усно чи письмово, спланувати його, окреслити основні контури, побудувати вислів, схему міркування.

Обидва різновиди мовлення людини – зовнішнє та внутрішнє – перебувають у тісному взаємозв'язку та постійних взаємопереходах. Легкість і швидкість таких взаємопереходів залежать від багатьох умов, а саме: змісту, складності та новизни розумової діяльності, мовного досвіду та індивідуальних особливостей людини.

Мовлення в різних людей має індивідуальні особливості, що виявляються в темпі, ритмі, емоційності, виразності, точності, плавності, голосності, логічній послідовності, образності висловлювання думок.

Індивідуальні особливості мовлення людини залежать від її вміння володіти мовленням, використовувати його як засіб спілкування, регулювати його. Залежно від цього одні люди балакучі, інші відзначаються певною стриманістю, замкненістю. Вольова саморегуляція мовлення є важливим моментом його функціонування. Характер діяльності позначається на мовленні й разом з тим потребує володіння певними його особливостями. Кожний

фахівець висуває власні специфічні вимоги ставлення до мовлення. Мовлення повинно бути не лише стилістично та логічно досконалим, а й переконливим, емоційно-образним, науково доказовим і впливовим. Такі властивості професійного мовлення не просто виробляються в процесі набуття практичного досвіду, вони потребують і власної саморегуляції, прагнення до вдосконалення мови.

Поняття про спілкування

Спілкування є важливою духовною потребою особистості як суспільної істоти. Потреба людини в спілкуванні зумовлена суспільним способом її буття та необхідністю взаємодії в процесі діяльності. Будь-яка спільна діяльність, і в першу чергу трудова, не може здійснюватися успішно, якщо між тими, хто її виконує, не будуть налагоджені відповідні контакти та взаєморозуміння.

Спілкування – це багатоплановий процес, у якому можна виокремити такі основні функції: комунікативну, інтерактивну та перцептивну.

Спілкування – явище глибоко соціальне. Соціальна природа спілкування виражається в тому, що воно завжди відбувається в середовищі людей, де суб'єкти спілкування завжди постають як носії соціального досвіду. Соціальний досвід спілкування виявляється в змісті інформації, що є його предметом (знання, відомості, способи діяльності), у засобах (мовна та немовна комунікація при спілкуванні), у суспільно вироблених у процесі історичного розвитку різновидах спілкування. За змістом спілкування охоплює всі царини людського буття та діяльності, об'єктивні та суб'єктивні їх вияви. Спілкування між людьми відбувається при передаванні знань, досвіду, коли формуються різні вміння та навички, погоджуються та координуються спільні дії тощо.

Отже, спілкування – це різноманітні контакти між людьми, зумовлені потребами спільної діяльності.

Особливість спілкування – у його нерозривному зв'язку з діяльністю. Діяльність є основним середовищем і необхідною умовою виникнення й розвитку контактів між людьми, передавання необхідної інформації, взаєморозуміння та узгодження дій. Змістовий бік спілкування завжди становить

інформація, зумовлена потребами взаємодії людей. Вона може стосуватися повідомлення нових знань, наприклад, роз'яснення вчителем понять, пояснення сутності певних явищ, процесів, інформування про події, що відбуваються, обґрунтування певних положень, побудови гіпотез тощо. Спілкування може бути засобом передавання певних умінь і навичок. За допомогою словесного опису та пояснення дії, її демонстрування та вправляння в ній людину можна навчити виконувати будь-яку діяльність. Саме як відбувається процес оволодіння професійними навичками, фізичними та будь-якими іншими діями.

Змістом спілкування може бути людина. Реальні контакти між людьми, у процесі яких вони безпосередньо сприймають одне одного, створюють середовище для об'єктивного виявлення особливостей їхньої поведінки, манер, рис характеру та емоційно-вольової сфери. Саме в таких контактах розкривається справжня значущість однієї людини для іншої, виявляються їхні симпатії та антипатії. У художній літературі є безліч прикладів, якої глибини та різноманіття психологічних нюансів можуть сягати стосунки між людьми в ситуаціях безпосереднього взаємосприймання, як відбувається процес проникнення у внутрішній світ людини, її почуття через зовнішні вияви. Іноді виразний погляд або жест можуть нести набагато більше інформації, ніж вимовлене слово.

Важливий вплив на характер спілкування справляють відносини, що склалися між членами контактної групи. Від того, якими є взаємовідносини, залежать система спілкування конкретної особистості, її манера, колорит, використовувані засоби.

Засоби спілкування

Передавання інформації в процесі спілкування забезпечується за допомогою мови як основного, специфічно людського знаряддя спілкування, а також немовними засобами.

Мова як засіб спілкування виникла і сформувалась історично, у процесі розвитку людського суспільства, з його потреб.

Природа мови є знаковою. Кожне слово – це знак, який у певний спосіб співвідноситься з предметами зовнішнього світу. За кожним словом мови як знаком історично закріпилося певне значення, зрозуміле для спільноти, яка користується цією мовою.

Із розвитком соціального й технічного прогресу людства постійно розширювалося коло потреб людини, що спричиняло розвиток і вдосконалення мови як засобу спілкування. Словниковий запас і досконала граматична будова мови сучасного цивілізованого суспільства дають змогу передавати будь-яку інформацію та безліч відтінків і деталей об'єкта інформації. Мова є засобом нагромадження та передавання суспільного досвіду. Завдяки спілкуванню за допомогою мови відображення дійсності у свідомості однієї людини доповнюється тим, що було у свідомості інших людей, унаслідок чого зростають можливості для обміну інформацією.

Вербальна комунікація за допомогою слова – основна й найдосконаліша форма людського спілкування. Рівень володіння мовою, багатство та культура мовного висловлювання визначають можливості та ефективність спілкування кожної конкретної особистості.

Паралельно з мовою як засобом спілкування за допомогою слова широко використовуються немовні засоби – жести, міміка, інтонація, паузи, манери, зовнішність. Спілкування як живий процес безпосередньої комунікації суб'єктів закономірно виявляє емоції тих, хто спілкується, утворюючи невербальний аспект обміну інформацією. Засоби невербальної комунікації як «мова почуттів» є продуктом суспільного розвитку людей, вони значно посилюють смисловий ефект вербальної комунікації, а за певних обставин можуть її замінювати. Відомо, наприклад, що мовчання іноді буває красномовнішим, ніж слова, а обмінюючись поглядами, люди можуть збагнути зміст інформації, що не вкладається в адекватні категорії вербального висловлювання.

Велике значення для встановлення змістовних та емоційних контактів у спілкуванні має зовнішній вигляд людини. На його підставі складається перше враження про людину, яке часто визначає розвиток подальших стосунків.

Зовнішній вигляд людини складається з тілесного вигляду, одягу, манери поводитися, звичок. Певною мірою зовнішній вигляд може свідомо змінюватись, але за сутністю залишається консервативним. Тілесний вигляд – це характерний вираз обличчя, що виникає під впливом думок, почуттів, стосунків, які в певних ситуаціях чи життєвих інтервалах є домінуючими. Істотним його доповненням можуть бути зачіска, одяг, інші атрибути туалету на підставі яких робляться оцінні судження про людину, її належність до певної групи, професії тощо. Так, військовий однострій потребує від того, хто його вдягає, підтягнутості, дисциплінованості. За тим, які манери властиві людині, можна одержати інформацію про її вихованість, самооцінку, ставлення до інших.

Найдинамічніше зовнішній бік невербального спілкування виявляється в жестах, міміці. Жест – це соціально сформований та усталений рух, що передає певний психічний стан. Маючи соціальне походження, міміка та жести за біологічною природою містять елементи природженого характеру. Наприклад, міміка страху, жести погроз походять від біологічно доцільних захисних рухів, що спостерігаються в поведінці тварини. Міміка та жести в процесі вербального спілкування дають можливість посилювати смислові наголоси інформації, що передаються, посилювати емоційний ефект від усвідомлення її значущості. Проте слід ураховувати, що невиправдано гіпертрофована міміка та жестикуляція, позбавлені змістового підґрунтя, можуть ускладнити сприймання інформації, а то й просто дезорієнтувати реципієнта. Як особливий різновид невербального спілкування виокремлюють тактильно-м'язову чутливість. Генетично вона є одним з найпотужніших каналів одержання життєво важливої інформації. За допомогою тактильно-м'язової чутливості можна пізнати досить широкий спектр характеристик іншої людини: її фізичну силу, деякі особливості особистісного плану, стосунки, психічний стан тощо. Тримаючи, наприклад, у руці долоню іншої людини, залежно від обставин можна певною мірою дійти висновку про її психічний стан, взаєморозуміння та контакти, ставлення до ситуації, наміри.

Важливу роль в ефективності спілкування, як свідчать дані спеціальних досліджень зарубіжних психологів, відіграють просторове перебування співрозмовників один до одного, дистанція та комунікативна спрямованість. Загальновідомо, що важливі політичні акції – переговори керівників, окремі зустрічі – проводяться за «круглим столом».

У міжособистісному спілкуванні віч-на-віч сторони мають можливість одержувати вичерпну інформацію про предмет розмови, визначати суб'єктивну позицію та ставлення до неї іншої сторони. Як зневага може розцінюватися репліка, зроблена іншою особою «крізь зуби», чи відсутність запрошення присісти, коли до цього спонукають об'єктивні умови. Комунікативне значення дистанції в спілкуванні вивчає напрямок психології, що називається **«праксеміка»**. Праксеміка виокремлює чотири дистанції у спілкуванні: інтимну; особисту, яка засвідчує, що ті, хто спілкується, є друзями; соціальну, яка характеризує офіційні контакти, що існують між сторонами, які входять у стосунки; публічну, що встановлюється між чужими людьми (епізодичні, ситуаційні контакти).

Немовні засоби спілкування, які супроводжують вербальне повідомлення, створюють підтекст, котрий полегшує, збагачує й поглиблює сприймання інформації, що передається. Відповідність невербальних засобів спілкування цілям і завданням, змісту словесної комунікації – важливий елемент культури спілкування. Така відповідність надзвичайно важлива в роботі педагога та всіх, для кого засоби вербальної та невербальної комунікації є інструментом їхньої професійної діяльності.

Функції спілкування

Комунікативна функція – це різні форми та засоби обміну й передавання інформації, завдяки яким стають можливими збагачення досвіду, нагромадження знань, оволодіння діяльністю, узгодження дій та взаєморозуміння людей. Комунікативна функція спілкування, що здійснюється за допомогою мови, є необхідною умовою наступності розвитку генерацій, соціального та наукового

прогресу людства, індивідуального розвитку особистості. Обмін інформацією, що відбувається в усіх царинах життя суспільства між людьми в різних видах діяльності, забезпечується комунікативною функцією спілкування.

Контакти між людьми не обмежуються лише потребами передавання інформації. Спілкування завжди передбачає певний вплив на інших людей, зміну їх поведінки та діяльності. У цьому разі виявляється інтерактивна функція спілкування, функція впливу. Поради, інструкції, вимоги, накази, що висловлені в мовній формі та адресовані іншій особі, є спонуканнями до дії та регуляторами її поведінки. Спільна діяльність, її зміст та умови виконання вибудовують таку модель міжособистісної взаємодії, коли кожний з учасників послідовно виливає своїми вчинками на інших і, у свою чергу, змінює свої дії під їх впливом.

Спільна діяльність людей – явище суспільне й відбувається під соціальним контролем. Соціальний контроль – це оцінка діяльності з погляду її відповідності прийнятим у суспільстві зразкам поведінки, що регламентуються нормами взаємовідносин людей. Взаємодія людей відбувається ефективно, якщо їхня поведінка відповідає прийнятим зразкам, тим ролям, які грають співрозмовники.

Під роллю розуміється нормативно схвалений зразок поведінки, якого чекають від кожного, хто займає ту чи іншу соціальну позицію. Така поведінка сприймається як специфічна у професійному плані – лікар, учитель, інженер та у віковому – дитина, дорослий. Кожна людина може грати в житті кілька ролей: у сім'ї батька, на роботі – керівника, у колі друзів – приятеля тощо. Взаємодія людей, які грають кілька ролей, регулюється рольовими очікуваннями. Рольові очікування – це сподівання на таку поведінку іншої людини, яка відповідає її рольовому статусу. Відповідність поведінки людей взаємним очікуванням – це важлива умова успіху в спілкуванні, її кваліфікують як тактовну. Якщо пацієнт, прийшовши на прийом до лікаря, відчує уважне ставлення до своїх проблем, лагідність, доброзичливість, намагання пильно розібратись у симптомах захворювання, він перейметься довірою до лікаря, правильно зрозуміє його поради та рекомендації щодо лікування.

Випадки, коли очікування одного із співрозмовників не виправдовуються через те, що вони суперечать принципам і переконанням іншого співрозмовника, виходять за межі його соціально регламентованих цінностей та норм, не є нетактовністю. У таких ситуаціях особистість, розуміючи нереальність того, що від неї очікують, може обстоювати власну позицію й не зосереджувати увагу на тому, наскільки тактовна її поведінка з погляду співрозмовника.

Свідоме ігнорування очікувань іншої сторони, що часто спостерігається в повсякденних ситуаціях спілкування, с нетактовністю. Вияви нетактовності спостерігаються, коли людина виявляє неуважність до співрозмовника (відволікається на сторонні справи), перебиває його чи поводиться всупереч соціально визначеній нормі рольового регламенту (керівна особа відмовляється вирішувати питання, що входять до її компетенції) тощо. Отже, нетактовність - це деструкція очікувань у процесі спілкування, яка порушує ефективну взаємодію сторін, що спілкуються, і яка може призводити до конфліктних ситуацій. Особливо небезпечними є порушення вимог тактовності в педагогічному спілкуванні. Негативні наслідки цього виявляються в напруженості та конфліктності стосунків між учителями та учнями (переважно підлітками та юнаками), у різкому зниженні дієвості виховного впливу на особистість дитини. Виявляючи принциповість і вимогливість у стосунках з учнями, педагог повинен засвідчувати свою повагу та довіру до вихованців, прагнути зрозуміти їх, піти на розумний компроміс. Уміння поєднувати вимогливість і повагу до учнів створює сприятливі психологічні умови для формування самоповаги, що мас важливе значення для становлення культури спілкування та розвитку контактів.

Обмінюючись інформацією, встановлюючи комунікативні зв'язки для досягнення цілей діяльності, взаємодіючи й здійснюючи різнобічні впливи на інших партнерів по спілкуванню, люди безпосередньо сприймають один одного й мають можливість пізнавати фізичні, психологічні та індивідуальні особливості, притаманні кожній стороні. У цьому виявляється перцептивна функція спілкування. Інформація, яку одержують співрозмовники в процесі

контактів за різними каналами, дає змогу скласти більш-менш об'єктивне враження про те , що становить собою партнер по спілкуванню, проникнути в його внутрішній світ, зрозуміти мотиви поведінки, звички, оцінні ставлення до фактів дійсності. Шлях пізнання людини людиною в процесі спілкування є складним. Адекватний психологічний портрет суб'єкта спілкування формується залежно від об'єктивних та суб'єктивних чинників і охоплює дію трьох важливих механізмів міжособистісного сприймання: ідентифікацію, рефлексію (інтерпретацію) і стереотипізацію.

Серед умов, що сприяють взаємопізнанню в спілкуванні, важлива роль належить чинникові особистісно-соціальної значущості предмета комунікації, характеру ситуації спілкування та тривалості контактів. Коли зазначені умови об'єктивно присутні в спілкуванні, ймовірність виявлення істотних психологічних рис особистості підвищується.

Перший етап у механізмі пізнання людини людиною – ідентифікація**. Ідентифікація** – це спосіб розуміння іншої людини через усвідомлюване чи неусвідомлюване уподібнення її самому суб'єкту, що пізнає. Суть цього процесу полягає в тому, що в ситуаціях взаємодії партнери намагаються зрозуміти один одного, ставлячи себе на місце іншого. Так, студент добре розуміє хвилювання та поведінку іншого студента перед іспитом, закоханий – страждання того, кого спіткала невдача у взаємності.

Для визначення власної тактики в спілкуванні співрозмовникові важливо знати, як індивід, що входить з ним у контакт, сприймає його самого. Усвідомлення суб'єктом того, як його сприймає партнер по спілкуванню, називається рефлексією. Рефлексія поглиблює сприймання іншої людини, оскільки дає уявлення про ставлення до себе як суб'єкта сприймання. У процесі спілкування ідентифікація та рефлексія постають в єдності, завдяки чому забезпечується психологічна інформативність спілкування. Дефіцит апріорних знань про психологію людей, з якими доводиться спілкуватися, не дає співрозмовникам можливості одразу визначитися, як найкраще підтримувати й розвивати контакти. Суб'єкт, програмуючи власну комунікативну діяльність,

намагається зрозуміти й пояснити причини, що зумовлюють дії та вчинки кожного співрозмовника.

Пояснення вчинків іншої людини через приписування їй імовірних почуттів, намірів, думок і мотивів поведінки називається причинною інтерпретацією. Помилкова причина інтерпретації поведінки співрозмовника ускладнює, а іноді й унеможливлює нормальну взаємодію сторін у спілкуванні. Інтерпретація дій і вчинків здійснюється або на основі ідентифікації, тобто через приписування іншому тих мотивів і почуттів, які, на думку суб'єкта, він сам виявив би в аналогічній ситуації, або шляхом віднесення партнера по спілкуванню до певної категорії осіб, стосовно яких існують певні стереотипні уявлення. Стереотипізація – це класифікація форм поведінки та інтерпретація їх причин через співвіднесення із зразками, що відповідають соціальним стереотипам. Стереотип – це сформований за конкретних соціальних умов образ людини, яким користуються як штампом. Стереотипізація як прийом узагальнення типових рис, притаманних особистостям як носіям певних соціально та психологічно значущих характеристик, широко репрезентована в класичній художній літературі. У буденному житті стереотипізація в оцінюванні людських якостей, таких, наприклад, як доброта, репрезентована в судженні «Свою сорочку віддасть іншому, не пошкодує», скупість – у судженні «У нього взимку снігу не випросиш».

Стереотипізація може складатися як результат узагальнення власного досвіду суб'єктом міжособистісного сприймання, до якого приєднуються відомості, одержані з книг та інших джерел. Стереотипізація є свідченням проникнення в психологічну сутність особистості та виявлення найхарактерніших її рис. Якщо стереотипізація базується на достатній об'єктивній інформації, на якій робляться узагальнення, вона відображає вищий рівень пізнання людини людиною. Проте стереотипізація може бути помилковою, мати характер упередженості, коли інтерпретація фактів, на підставі яких робляться узагальнення, виявляється недостатньо аргументованою, а самі факти не вичерпують сутності стосунків. Так, при сприйманні незнайомої

людини важливу роль відіграє первинна інформація, яку одержує суб'єкт сприймання. Якщо в реципієнта попередньо створити відповідну установку стосовно іншої людини, вона може відіграти вирішальну роль у тому, що саме і як буде сприйнято в процесі спілкування, які стереотипи в судженнях домінуватимуть. Експериментально доведено, що попередня інформація, яку одержує суб'єкт сприймання, виявляється істотним підґрунтям для формування упередженості в оцінюванні іншої людини.

Двом групам студентів було показано світлину однієї й тієї самої людини. У першому випадку експериментатор охарактеризував її як визнаного вченого, а в другому – як злочинця. Пропонувалося на підставі зовнішнього вигляду дати їй характеристику. Перша група студентів, якій було подано інформацію про «видатного вченого», повідомила, що зовнішність людини на світлині свідчить про її інтелект, напружену думку, доброту, зосередженість. Друга група – варіант «небезпечного злочинця» – стверджувала, що перед нею портрет жорстокої, рішучої та підступної людини. Одна й та сама деталь портрета – очі – у першому випадку тлумачились як проникливі, розумні, а у другому – як злі та нещадні.

Стереотипи, що виникають на ґрунті позитивних або негативних установок, у спілкуванні виявляються суб'єктивізмом. У буденному спілкуванні досить поширені стереотипи, що базуються на оцінюванні зовнішності співрозмовника й зумовлюють здеформовані суб'єктивні уявлення про його реальні переваги. Це може завдати істотної шкоди стосункам і з небажаним явищем у роботі з людьми (особливо небажані такі ситуації в роботі вчителів, керівників колективів).

Різновиди спілкування

Спілкування як соціальне явище охоплює всі сфери суспільного буття та діяльності людей і може бути охарактеризоване за різними параметрами, а саме: залежно від контингенту учасників, тривалості стосунків, міри опосередкування, завершеності, бажаності тощо. Залежно від контингенту учасників виокремлюють спілкування міжособистісне, особистісно-групове та міжгрупове.

Міжособистісне спілкування характерне для первинних груп, у яких усі члени підтримують між собою безпосередні контакти й спілкуються один з одним. Особливості спілкування визначаються змістом і цілями діяльності, що їх реалізує група.

Особистісно-групове спілкування спостерігається тоді, коли одну із сторін спілкування репрезентує особистість, а іншу – група. Таким є спілкування вчителя з класом, керівника з колективом підлеглих, оратора з аудиторією.

Міжгрупове спілкування передбачає участь у цьому процесі двох спільнот, кожна з яких обстоює власну позицію, домагається власних цілей, або ж обидві групи намагаються дійти згоди щодо певного питання, досягти консенсусу. Через гострі суперечності щодо обговорюваного питання може виникнути міжгруповий конфлікт. У міжгруповому спілкуванні кожна особистість постає як виразник колективного інтересу, активно його обстоює, добираючи для цього засоби, що найповніше відбивають колективну позицію.

Спілкування може відбуватися як взаємодія сторін, між якими встановлюється комунікативний зв'язок, коли співрозмовники безпосередньо сприймають один одного, встановлюють контакти й використовують для цього всі наявні в них засоби. Таке спілкування характеризується як безпосереднє. У безпосередньому спілкуванні функціонує багато каналів зворотного зв'язку, що інформують співрозмовників про ступінь ефективності спілкування.

Опосередковане спілкування – це комунікація, у яку входить проміжна ланка – третя особа, технічний засіб або матеріальна річ. Опосередкування може бути репрезентоване телефоном як засобом зв'язку, написаним текстом (листом), що адресований іншій особі, чи посередником. Міра опосередкування в спілкуванні може бути різною залежно від засобів, що використовуються для досягнення цієї мети.

На характер спілкування істотно впливає час, упродовж якого триває процес. Регламент – це своєрідний каталізатор змісту та способів спілкування. Саме він створює ситуацію, коли необхідно висловлюватися так, щоб «словам було тісно, а думці просторо». Короткочасним є спілкування, що виникає із

ситуаційних потреб діяльності чи взаємодії й обмежується розв'язанням локальних комунікативних завдань. Такими різновидами спілкування є консультація з певного конкретного питання, обмін враженнями з приводу актуальних подій тощо.

Довготривале спілкування – це взаємодія в межах однієї чи кількох тем, обмін розгорнутою інформацією щодо змісту предмета спілкування. Тривалість комунікативних зв'язків визначається цілями спілкування, потребами взаємодії та характером інформації, якою оперують співрозмовники. Спілкування вважається завершеним, коли повністю вичерпано зміст теми, причому його учасники однозначно оцінюють результати взаємодії як вичерпні.

У незавершеному спілкуванні зміст теми розмови залишається нерозкритим до завершення спілкування і не відповідає очікуванням сторін. Незавершеним спілкування може бути з об'єктивних причин, коли між співрозмовниками виникають просторові проблеми (роз'єднаність людей) або проблеми щодо засобів зв'язку та стосовно інших необхідних умов для підтримування контактів. До суб'єктивних причин належать заборона, небажання комунікаторів продовжувати спілкування, усвідомлення необхідності припинити спілкування. Залежно від ситуації, характеру та цілей спілкування його класифікують також за іншими критеріями.

ТЕМА 6
ВІДЧУТТЯ ТА СПРИЙМАННЯ

Мета. Охарактеризувати відчуття як первинну форму відображення дійсності; проаналізувати класифікацію відчуттів; розкрити сутність сприйняття; визначити основні якості сприйняття.

Навчальні питання

Відчуття – первинна форма відображення дійсності.

Класифікація відчуттів.

Загальні властивості відчуттів.

Сутність і основні якості сприйняття.

Сприйняття руху та простору.

Сприйняття часу.

Порушення сприйняття.

Відчуття – первинна форма відображення дійсності

«Ніщо не буває в думці, чого раніше не було у відчутті». Цей старовинний вислів хоч і становить спрощення, навряд чи прийнятне в наш час, все-таки містить деяку частку істини. Інформація про зовнішній світ може попасти в головний мозок, тобто той, що перероблює її центр, тільки через сенсорну систему, яку можна тому вважати воротами свідомості або (мовою кібернетики) його вхідним пристроєм.

Сенсорна клітка – **рецептор** – перетворює стимул (вплив) у короткі ритмічні електрохімічні імпульси. Потім їх потік передається нервовими шляхами в різні перемикаючі станції центральної нервової системи, де ці імпульси, переходячи з одного нейрона на інший, синтезуються й “декодуються” в систему даних про характер зовнішнього впливу. Весь цей процес традиційно називається відчуттям. **Відчуттям** називається психічне відображення в корі головного мозку окремих властивостей предметів і явищ,

що безпосередньо впливають на органи чуття. У більш широкому плані відчуття являють собою продукти переробки центральною нервовою системою значущих для людини подразників, які виникають у процесі її життєдіяльності. Здібність до відчуттів є у всіх живих істот, які володіють нервовою системою, але усвідомлювати свої відчуття можуть тільки ті з них, у кого є головний мозок з високорозвиненою корою. Якщо остання тимчасово відключається (за допомогою наркозу або наркотиків), то індивід втрачає здатність усвідомлено реагувати навіть на сильнодіючі хворобливі подразники.

Як ми відчуваємо?

Для того, щоб ми усвідомили будь-який чинник або елемент дійсності, треба, щоб енергія, яка виходить від нього (теплова, хімічна, механічна, електрична або електромагнітна), передусім була достатньою, щоб стати стимулом, тобто збудити який-небудь з наших рецепторів. Тільки тоді, коли у нервових закінченнях одного з наших органів чуттів виникнуть електричні імпульси, зможе початися процес відчуття. Первинний аналіз стимулу й кодування сигналу здійснюють рецепторні клітини, а потім уже закодований сигнал передається сенсорними нервами до центрів у спинному й головному мозку.

Якщо сигнал зумовлений стимулом, який загрожує організму або ж адресований вегетативній нервовій системі, то, звичайно, відбувається рефлекторна реакція, і рука відсмикується при опіку, зіниця вужчає при яскравому світлі тощо. В інших випадках сигнал продовжує свій шлях спинним мозком у корі головного, проходячи через своєрідний “фільтр” ретикулярної формації, яка підтримує кору в стані “не сну” й вирішує, чи досить важливий сигнал, щоб його розшифровкою зайнялася кора. Якщо сигнал буде визнаний важливим, станеться зміна активності багатьох тисяч нейронів, які й повинні будуть структурувати й організувати сенсорний сигнал, щоб додати йому значення, тобто почнеться процес сприйняття.

Увага кори мозку до стимулу спричиняє, звичайно, серію рухів очей, голови або тулуба. Це дозволяє глибше й детальніше переробляти інформацію й у разі необхідності підключати інші органи чуттів. По мірі надходження нових даних вони будуть зіставлятися з тим (подібним), що вже зберігалося в пам'яті. Якщо сигнал виявиться схожим на щось уже відоме індивіду, сприйняття приведе до пізнавання (ідентифікації) з образами, що існують. Зрештою, станеться усвідомлення якогось нового аспекту реальності й фіксації його в пам'яті. Саме так і створюється та картина реальності, у межах якої функціонує психіка людини.

Класифікація відчуттів

Існує декілька можливих варіантів класифікації тих двох десятків аналізаторних систем, якими володіє людина. Звичайно, використовують такі критерії:

- за наявності або відсутності безпосередніх контактів рецептора;
- з подразником, що спричиняє відчуття;
- за місцем розташування рецепторів;
- за часом виникнення в ході еволюції;
- за модальністю (видом) подразника.

Найбільше використовується систематизація, запропонована англійським фізіологом І. Шеррингтоном, який виділив три основні класи відчуттів:

- **екстерорецептивні**, що виникають при впливі зовнішніх стимулів на рецептори, розташовані на поверхні тіла;
- **інтерорецептивні (органічні)**, що сигналізують про те, що відбувається в організмі (відчуття голоду, прагнення, болю тощо);
- **пропріорецептивні**, розташовані в м'язах і сухожиллях; з їх допомогою мозок отримує інформацію про рухи й положення різних частин тіла.

Загальну масу екстерорецептивних відчуттів, схема І. Шеррингтона дозволяє розділити на **дистантні** (зорові, слухові) й **контактні** (дотикові, смакові). Нюхові відчуття займають у цьому випадку проміжне положення.

Найбільш давньою є органічна (передусім больова) чутливість, потім з'явилися контактні (передусім тактильна, тобто дотик) форми. Й еволюційно наймолодшими потрібно вважати слухові й особливо зорові системи рецепторів. Найбільш значними для функціонування людської психіки є зорові (85% всієї інформації про зовнішній світ), слухові, тактильні, органічні, нюхові й смакові відчуття. Особливості зору й слуху будуть детально розглянуті при аналізі механізмів людського сприйняття.

Органічні та тактильні відчуття

До органічних відчуттів відносять насамперед почуття голоду, прагнення, насичення, а також комплекси больових і статевих відчуттів. Почуття голоду з'являється при збудженні харчового центра мозку, розташованого в гіпоталамусі. Електростимуляція цього центра (за допомогою імплантованих туди електродів) спричиняє у тварин прагнення до безперервної їжі, а руйнування – до відмови від неї, тобто до загибелі від виснаження. Існує також особливий центр насичення, стимуляція якого, навпаки, приводить до голоду й до безперервного прагнення поглинати їжу (до булемії).

Система тактильної чутливості (відчуття тиску, дотику, фактурності і вібрацій) охоплює все людське тіло. Найбільше скупчення тактильних кліток спостерігається на долоні, на кінчиках пальців і на губах. Тактильні відчуття рук разом з м'язово-суглобовою чутливістю утворюють дотик, завдяки якому руки можуть відображати форму й просторове положення предметів. Тактильні відчуття разом з температурними – це один з видів шкіряної чутливості, що дає інформацію про поверхні тіл, з якими безпосередньо контактує людина (гладке, липке, рідке тощо), а також інформацію про температурні параметри цих тіл і всього навколишнього середовища.

Загальні властивості відчуттів

Кожен тип відчуттів дає свою специфічну інформацію, його втрата тільки частково може бути компенсована розвитком інших форм чутливості. Але в той же час є і загальні закономірності, характерні для всіх видів відчуттів.

До них відносяться пороги відчуттів, їх адаптація і взаємодія, контраст і синтезія.

Психологічна залежність між інтенсивністю відчуття й силою подразника, що викликає його, визначається поняттям “поріг відчуттів”. **Абсолютно низький поріг відчуттів –** мінімальна величина подразника, що спричиняє ледве помітне відчуття. Найбільша сила подразника, при якій ще виникає відчуття даного вигляду, називається **верхнім абсолютним порогом.** Найменша зміна в силі й характері діючого подразника, що помічається людиною, називається **диференціальним порогом,** завдяки якому ми й можемо постійно вловлювати невеликі зміни параметрів зовнішнього і внутрішнього середовища: міра освітленості, збільшення або зменшення сили звуку, вібрації тощо. Пороги всіх відчуттів індивідуальні для кожної людини, їх характеристики визначені генетично, відносно стабільні, хоч і відчувають великі вікові коливання.

Органи відчуттів здатні міняти свої характеристики, пристосовуючись до умов, що змінилися. Ця здатність і називається **адаптацією відчуттів.** Наприклад, при переході від світла до темряви й навпаки чутливість ока до різних подразників міняється в десятки разів. Повна зорова адаптація може тривати до 40 хвилин, при цьому може зникати або знову з’являтися відчуття кольору: при адаптації до темряви колірний зір зникає, усе сприймається в чорно-білій гаммі; при адаптації до світла людина спочатку починає сприймати яскраво-блакитні кольори, а потім оранжево-червоні. Чутливість міняється при цьому на декілька порядків. Перебування в абсолютній темряві підвищує чутливість до світла за 40 хвилин у 20 тисяч разів. Швидкість і повнота адаптації різних сенсорних систем неоднакові: висока адаптованість відмічається при нюху, у тактильних відчуттях (людина швидко перестає помічати тиск одягу на тіло) і значно повільніше відбувається зорова й слухова адаптація. Найменшою мірою адаптації відрізняються больові відчуття: біль – це сигнал про небезпечні порушення в роботі організму, і, зрозуміло, що швидка адаптація больових відчуттів могла б загрожувати йому загибеллю.

Аналізаторні системи досить активно взаємодіють завдяки зв'язкам між відповідними центрами кори головного мозку. Загальна закономірність цієї взаємодії полягає в тому, що стійке ослаблення одних подразників підвищує чутливість інших сенсорних систем, і, навпаки, сильні сторонні подразники знижують чутливість паралельно працюючих аналізаторів. Підвищення чутливості внаслідок взаємодії відчуттів або появи інших подразників називається **сенсибілізацією**. Іноді під дією одного подразника можуть виникати відчуття, характерні для іншого. Дане явище називається **синестезією.** Наприклад, у деяких людей музика викликає колірні відчуття, а деякі колірні поєднання в свою чергу впливають на температурну чутливість.

Сутність і основні якості сприйняття

Прийом і переробка людиною інформації, що надійшла через органи відчуттів, завершується появою образів, предметів або явищ. Процес формування цих образів називається сприйняттям (іноді вживаються також терміни «перцепція», «перцептивний процес»).

Сучасні погляди на процес сприйняття мають своїми джерелами дві протилежні теорії. Одна з них відома як **теорія гештальта** (образи). Прихильники цієї концепції вважають, що нервова система тварин і людини сприймає не окремі зовнішні стимули, а їх комплекси: наприклад, форма, колір і рухи предмета сприймаються як єдине ціле, а не окремо. Протилежно цій теорії біхевіористи доводили, що реально існують тільки елементарні (одномодальні) сенсорні функції, і приписували здатність до синтезу тільки головному мозку. Сучасна наука намагається примирити ці дві крайні теорії. Передбачається, що сприйняття спочатку носить досить комплексний характер, але «цілісність образу» все ж є продуктом синтезуючої діяльності кори мозку. У принципі можна говорити про поступове зближення цих підходів. До основних якостей сприйняття відносять такі:

- Сприйняття залежить від минулого досвіду, від змісту психічної діяльності людини. Ця особливість називається апперцепцією. Коли мозок отримує неповні, неоднозначні або суперечливі дані, він звичайно інтерпретує

їх відповідно до системи образів, що вже склалася, знань, змісту й завдань діяльності, що виконуються, індивідуально-психологічних відмінностей (за потребами, схильностями, мотивами, емоційними станами). Кошенята, що зросли в клітці, де були тільки вертикальні лінії, пізніше виявилися не здібними пізнавати горизонтальні. Так само й люди, які мешкають у круглих житлах (алеути), насилу орієнтуються в наших будинках з великою кількістю вертикальних і горизонтальних прямих ліній. Чинник апперцепції пояснює значні відмінності при сприйнятті одних і тих же явищ різними людьми або однією і тією ж людиною в різних умовах і в різний час.

• Світ, у якому ми існуємо, сприймається нами не тільки як організований, структурований, але і як відносно стійкий і постійний. За образами предметів, що склалися, сприйняття зберігає їх розміри й колір незалежно від того, з якої відстані ми на них дивимося й під яким кутом бачимо. (Біла сорочка залишається для нас білою і в яскравому світлі, і в тіні. Але, якби ми бачили тільки невеликий її шматок через отвір, вона здавалася б нам в тіні швидше сірою). Ця особливість сприйняття називається константністю.

• Людина сприймає світ не у вигляді набору непов’язаних один з одним відчуттів або станів своїх органів, а у формі окремих предметів, незалежно від нього існуючих, що протистоять йому, тобто сприйняття носить предметний характер.

• Сприйняття ніби «добудовує» образи предметів, що сприймаються ним, доповнюючи дані відчуттів необхідними елементами. У цьому полягає цілісність сприйняття.

• Сприйняття не зводиться тільки до утворення нових образів, людина здатна усвідомлювати процеси «свого» сприйняття, що дозволяє говорити про осмислено-узагальнений характер сприйняття, його категоріальність.

Сприйняття руху та простору

Відповідно до того, який аналізатор домінує, розрізнюють зорові, слухові, дотикові, кінестетичні, нюхові та смакові сприйняття. З точки зору орієнтації

людини в навколишньому світі особливе значення мають рухові (кінестетичні) відчуття: зорове сприйняття пов’язане з переміщенням очей; у смаковому сприйнятті велике значення мають рухи язика тощо. Рух предметів, що нас оточують, ми здатні сприймати завдяки тому, що переміщення відбувається звичайно на будь-якому фоні, це дозволяє сітчатці ока послідовно відтворювати виникаючі зміни в положенні тіл, що рухаються відносно до тих елементів, перед якими або поза якими й переміщується предмет. Цікаво, що в темряві нерухома світлова точка здається рухомою (автокінетичний ефект).

Сприйняття видимого руху визначається даними про просторове положення об’єктів, тобто пов’язане із зоровим сприйняттям міри віддаленості предмета й оцінкою напрямку, у якому розташований той або інший предмет. Сприйняття простору засновується на сприйнятті величини й форми предметів за допомогою синтезу зорових, м’язових і дотикових відчуттів, а також на сприйнятті об’єму й віддаленості предметів, що забезпечується бінокулярним зором.

Сприйняття часу

Складність пояснення того, як ми сприймаємо плин часу, полягає в тому, що сприйняття часу не має очевидного фізичного стимулу. Звичайно, фізичний час, тобто тривалість об’єктивних процесів, легко може бути виміряний, але тривалість сама по собі не є стимулом у звичайному значенні слова, тобто немає об’єкта, енергія якого впливала б на деякий рецептор часу (як це роблять світлові або звукові хвилі). Поки не вдалося виявити механізм, який прямо або непрямо перетворює фізичні інтервали часу у відповідні сенсорні сигнали.

Найпопулярнішими кандидатами на роль цього механізму залишаються пов’язані з часом фізіологічні процеси. Такими «біологічними годинниками» називають серцевий ритм і метаболізм (тобто обмінні процеси) тіла. Досить точно встановлено, що сприйняття часу змінюють деякі медикаменти, що впливають передусім на ритміку нашого організму. Хінін і алкоголь примушують час текти повільніше. Кофеїн, мабуть, прискорює його, подібно лихоманці. З іншого боку, марихуана й гашиш мають хоч і сильний, але

непостійний вплив на сприйняття часу, вони можуть приводити як до прискорення, так і сповільнення суб'єктивного часу. Усі впливи, що прискорюють процеси в організмі, прискорюють для нас і плин часу, а фізіологічні депресанти сповільнюють його.

Існує тенденція переоцінювати відрізки часу менше за одну секунду й недооцінювати інтервали більше за одну секунду. Якщо відмітити початок і кінець відрізку часу двома натисканнями, а між ними залишити паузу (наповнений інтервал), то він буде сприйматися як більш короткий у порівнянні з рівним йому відрізком, заповнений серією натискань. Цікаво, що більш коротким за часом здається вимовлення усвідомленої пропозиції, ніж набору безглуздих складів, що вимовляються стільки ж часу. Тимчасово заповнений інтенсивною діяльністю інтервал здається більш протяжним; систематично переоцінюються (у тривалості) інтервали, не заповнені значними для людини подіями.

Ми усвідомлюємо тривалість (так само як і простір) лише тоді, коли існує тимчасовий інтервал між моментом пробудження потреби й моментом її задоволення, тобто коли час ми сприймаємо як перешкоду (чекаємо чогось або когось). В іншому випадку ми не звертаємо увагу на переживання нами часу. Звідси слідує основний закон сприйняття часу, сформульований Вундтом: "Кожного разу, коли ми звертаємо свою увагу на плин часу, він здається довшим". Ніколи хвилина не здається нам такою довгою, як тоді, коли ми стежимо за стрілкою годинника, що проходить 60 поділок.

Орієнтування в часі

Існують великі індивідуальні відмінності в здатності оцінювати час. Експерименти показали, що один і той же час може пройти для десятирічної дитини в п'ять разів швидше, ніж для шістдесятирічної людини. В одного й того ж випробуваного сприйняття часу надзвичайно варіює залежно від душевного й фізичного стану. При пригніченості або фрустрації час тече повільно. Час, насичений у минулому переживаннями, діяльністю, згадується як більш тривалий, а тривалий період життя, наповнений малоцікавими подіями,

згадується як такий, що швидко пройшов. Протяжність часу менше 5 хвилин при згадуванні звичайно здається більше своєї величини, а більш довгі проміжки згадуються як зменшені.

Наша здатність судити про тривалість часу дозволяє утворити тимчасове вимірювання – вісь часу, на якій ми більш або менш точно розміщуємо події. Теперішній момент (зараз) відмічає особливу точку на цій осі, події минулого розміщуються до, а події очікуваного майбутнього – після цієї точки. Це загальне сприйняття відносин нинішнього часу й майбутнього носить назву «тимчасової перспективи».

Основні механізми сприйняття простору й часу мають природжений характер. У процесі життєдіяльності в певних умовах вони ніби надбудовуються над параметрами цих умов, але загальні структурні елементи такої надбудови легко розпадаються в якісно нових умовах. Приголомшуючі дані дали експерименти з повною сенсорною ізоляцією. Людей занурювали в посудину з водою при температурі комфорту, причому вони нічого не бачили і не чули, а покриття на їх руках перешкоджало отриманню дотикових відчуттів. Випробувані незабаром виявляли, що структура їх поля сприйняття починала змінюватися, все більш частими ставали галюцинації і самонавіюванні сприйняття часу. Коли період ізоляції закінчувався, звичайно виявлялася втрата здатності орієнтуватися в навколишньому світі. Ці люди виявлялися нездатними розрізнювати форми об’єктів (кулю й піраміду), а іноді навіть сприймали ці форми у зміненому вигляді (називали трапецію квадратом). Вони бачили зміну кольору там, де вона не відбувалася тощо.

Порушення сприйняття

При різкій фізичній або емоційній перевтомі іноді відбувається підвищення сприйнятливості до звичайних зовнішніх подразників. Денне світло раптом засліплює, забарвлення навколишніх предметів робиться незвичайно яскравим. Звуки оглушують, ляскання дверей звучить як постріл, дзвін посуду стає нестерпним. Запахи сприймаються гостро, спричиняючи сильне роздратування. Тканини, що торкаються до тіла здаються жорсткими й грубими.

Ці зміни сприйняття називаються **гіперстезією.** Протилежний їй стан – **гіпостезія** виражається в пониженні сприйнятливості до зовнішніх стимулів і пов'язана з розумовою перевтомою. Навколишнє стає неяскравим, невизначеним, втрачає чуттєву конкретність. Предмети немов позбавляються фарб, все виглядає блідим і безформним. Звуки долинають глухо, голоси навколишніх втрачають інтонації. Все здається малорухомим, застиглим.

Галюцинаціями звичайно називають сприйняття, що виникли без наявності реального об'єкта (бачення, привиди, уявні звуки, голоси, запахи тощо). Галюцинації є, як правило, наслідком того, що сприйняття виявляється насиченим не зовнішніми дійсними враженнями, а внутрішніми образами. Людиною, що знаходиться у владі галюцинацій, вони переживаються як такі, що істинно сприймаються, тобто люди під час галюцинування дійсно бачать, чують, нюхають, а не уявляють або представляють. Для того, хто галюцинує, суб'єктивні почуттєві відчуття є такими ж дійсними, як і ті, що виходять з об'єктивного світу.

Найбільший інтерес викликають, звичайно, зорові галюцинації, характерні незвичайним різноманіттям: видіння можуть бути безформними (полум'я, дим, туман) або, навпаки, здаватися більш чіткими, ніж образи реальних предметів. Величина видінь також характеризується великою амплітудою: бувають як зменшені, так і збільшені, гігантські. Зорові галюцинації можуть бути й безбарвними, але набагато частіше в них природне або надто інтенсивне забарвлення, звичайно, яскраво-червоне або синє. Видіння можуть бути рухомими або нерухомими, незмінного змісту (стабільні галюцинації) і такі, що постійно міняються у вигляді різноманітних подій, що розігруються як на сцені або в кіно (сценоподібні галюцинації). Виникають одиночні образи (одиночні галюцинації), частини предметів, тіла (одне око, половина особи, вухо), натовпи людей, зграї звірів, комахи, фантастичні істоти. Зміст зорових галюцинацій впливає дуже сильно емоційним чином: може лякати, викликати жах або, навпаки, інтерес, захоплення, навіть схиляння.

Від галюцинацій потрібно відрізняти ілюзії, тобто помилкові сприйняття реальних речей або явищ. Обов'язкова наявність справжнього об'єкта, який і сприймається помилково, головна особливість ілюзій, що звичайно розділяються на афективні, вербальні (словесні) і перейдолічні.

Афективні (афект – короткочасне, сильне емоційне збудження) ілюзії частіше за все зумовлені страхом або тривожним пригніченим настроєм. У цьому стані навіть висячий на вішалці одяг може показатися грабіжником, а випадковий перехожий – насильником і вбивцею.

Вербальні ілюзії полягають у помилковому сприйнятті змісту реально виникаючих розмов навколишніх; людині здається, що ці розмови містять натяки на якісь його недобрі вчинки, знущання, приховані загрози на його адресу.

Дуже цікаві й показові **перейдолічні ілюзії,** що звичайно викликаються зниженням тонусу психічної діяльності, загальною пасивністю. Звичайні візерунки на шпалерах, тріщини на стінах або на стелі, різні світлотіні сприймаються як яскраві картини, казкові герої, фантастичні чудовиська, незвичайні рослини, барвисті панорами.

ТЕМА 7
УЯВА Й УВАГА В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Мета. Надати поняття про значення уяви в житті людини, образи уяви й прийоми їх створення; забезпечити засвоєння індивідуальної своєрідності уяви; охарактеризувати поняття про увагу, її природу та значення; основні властивості уваги та способи управління увагою.

Навчальні питання

Значення уяви в житті людини.

Уява як пізнавальний психічний процес.

Образи уяви, прийоми їх створення.

Види та індивідуальна своєрідність уяви.

Поняття про увагу, її природу та значення.

Основні властивості уваги.

Способи управління увагою.

Розвиток уваги.

Значення уяви в житті людини

Уява – це специфічно людський пізнавальний психічний процес, який називають також імажинативною діяльністю. Її значення в житті людини розкривають функції уяви.

Функції уяви

Евристична: уява – обов'язковий чинник усіх видів творчості.

Передбачення: забезпечує постановку цілі діяльності як ідеального образу майбутнього результату. Будинок, який людина планує побудувати, вона спочатку вимальовує у своїй уяві. А надалі діє відповідно до цього уявного образу. Цю особливість називають випереджувальним відображенням.

Практична: людина створює світ культури поряд з існуючим світом природи. Кожен предмет культури є реалізованим задумом людини, аналоги

якого в природі відсутні.

Пізнавальна: людина відкриває сутність явищ, недосяжних для органів чуттів. Наприклад, у неевклідовій геометрії доводяться твердження, які не можна перевірити практично, але які справджуються в уявних умовах. Її основоположник (М. Лобачевський) назвав свою теорію «уявлюваною геометрією».

Естетична: конструювання людиною прекрасного, втілення ідей про гармонійність, пропорційність у творах мистецтва. Вплив на розвиток особистості через мрію та ідеал, які забезпечують постановку життєвих перспектив і є виразом життєтворчості.

Мрія – образ бажаного майбутнього. Вона спонукає людину до дій, мобілізує її зусилля.

Ідеал – це уявлення про найвищу досконалість, зразок, що визначає спосіб дій людини. Є складовою частиною світогляду; організовує й спрямовує діяльність людини.

Уява як пізнавальний психічний процес

Щоб відрізнити образи уяви від уявлення, потрібно оцінити, наскільки творчим був процес побудови цих образів; наскільки принциповим є розрив образу із реальністю. Для уяви властиве більш яскраве виявлення цих ознак.

В уявленні людина прагне відтворити минулий досвід якомога ближче до реальності. У творчій уяві людина ставить мету створити образ новий, неіснуючий у реальності.

Навіть у відтворювальній уяві ставиться мета побудувати образ реально існуючого, але того, чого не було в минулому досвіді (образ океану, якщо ми його не бачили).

Розрізняється уява від інших психічних процесів і динамікою свого розвитку в онтогенезі. Розвиток уяви особливо інтенсивний на початкових етапах онтогенезу, а потім спадає. Розвиток інтелекту починається пізніше й поступово наростає. А. Петровський вважає, що специфіка уяви порівняно з мисленням – у різному відображенні проблемної ситуації. Якщо воно чітке,

кількість невідомих не перевершує можливості мислення для їх знаходження,то задача розв'язується на основі законів логіки (робота інженера-практика). Ситуація з багатьма невідомими, коли мислення неефективне, розв'язується за допомогою уяви (робота інженера-винахідника).

Деякі психологи протиставляють уяву іншим пізнавальним процесам. Адже останні – це відображення реально існуючих явищ, а уява – створює картини, що не існують у дійсності. Уява, справді, становить певний відхід від навколишньої реальності, але в ній завжди зберігається зв'язок з дійсністю. Цей зв'язок підтверджується такими фактами.

1. Нові образи виникають із життєвих вражень, елементи образу існують реально, хоча в інших поєднаннях (пегас, сфінкс, кентавр).
2. При створенні нових образів враховуються відомі закономірності. Завдяки цьому образи уяви можна реально втілювати. Наприклад, зі 108 ідей, описаних у творах письменника-фантаста Ж. Верна, нереалізованими залишаються десять, а з 50 ідей, що містяться у творах О. Бєляєва – три.
3. Завдяки уяві відновлюємо картини, відомі за описами: події минулого, поверхні недосяжних планет.
4. Через уявні образи людина висловлює свої емоційні стани. З іншого боку, образи уяви викликають у людини емоції, супроводжуються реальними переживаннями. Так, дитина по-справжньому боїться страхітливих казкових героїв. Л. Виготський назвав цей факт «законом емоційної реальності уяви».

Таким чином, уява – самостійний пізнавальний психічний процес, у якому виявляється активний випереджальний характер пізнання людини.

Уява – своєрідна форма відображення об'єктивної дійсності, психічний процес, що полягає у створенні нових образів шляхом переробки матеріалу сприймань і уявлень, утворених у попередньому досвіді.

Образи уяви, прийоми їх створення. Види образів уяви

1. Образи предметів і явищ, на даний момент не спостережуваних, але принципово доступних для сприймання (існували в минулому, відомі за

описами).

2. Образи об’єктів, не спостережуваних через обмеженість органів чуттів, але фіксовані приладами (радіація, магнітне поле).

3. Образи об’єктів, які повинні бути створені людиною або виникнути в процесі розвитку (план будинку, прогноз).

4. Образи об’єктів, що не існували, не існують і не можливі в майбутньому (казкові герої).

У створенні образів уяви використовується низка психологічних засобів.

Гіперболізація – це перебільшення або зменшення об’єктів і їх властивостей (килим-літак, велетень, ліліпут, гноми).

Акцентування – перебільшення окремих частин з метою викликати до них увагу (в карикатурах, шаржах).

Доповнення – до образу певного предмету додаються елементи інших у незвичайному поєднанні (модернізація техніки).

Аглютинація – поєднання елементів різних образів (мавка, кентавр, екскаватор).

Реконструкція – за частиною образу добудовується цілісна його структура (робота реставраторів, археологів).

Типізація – вираження загальних ознак групи об’єктів у конкретному образі (герої художньої літератури: Іван Чіпка – пропаща сила).

Символізація – надання образу додаткового значення, що не випливає з його зовнішніх ознак (голуб – символ миру, символи в українських вишиванках).

Алегорія – надання образу прихованого значення (у байках діють звірі,а читач має на увазі людей).

Аналогія – моделювання нових образів на основі їх подібності з реально існуючими. Наприклад, біоніка проєктує техніку з використанням принципів функціонування живих організмів («електронне око», локатор).

Види та індивідуальна своєрідність уяви

Види уяви вирізняють за кількома критеріями.

Таблиця 3

Види уяви

За характером цілі діяльності	
Довільна	Мимовільна
Людина свідомо уявляє	Відсутня мета уявити (сновидіння)
За новизною результатів діяльності	
Продуктивна (творча)	Репродуктивна (відтворювальна)
Створення нових оригінальних образів	Образи на основі описів, схем, малюнків, креслень

Між продуктивною й репродуктивною уявою немає різкої межі, творча включає репродуктивні елементи і – навпаки.

За змістом:

Художня. Її образи – чуттєві (зорові, слухові, дотикові тощо). Виявляється в роботі над творами мистецтва, дозволяє митцям детально й чітко бачити втілювані ними явища, події. І. Рєпін, малюючи картину «Запорожці пишуть листа турецькому султану», зізнавався, що в нього голова йде обертом від їхнього галасу. Г. Флобер відчув присмак отрути в той момент, коли описував самогубство героїні роману «Мадам Боварі».

Технічна. Переважають образи просторових відношень, геометричних фігур та побудов. Фіксуються у вигляді креслень, схем, малюнків, на основі яких створюється нова техніка – винаходи.

Наукова. Виявляється в науковому пошуку та відкриттях. Передбачає організацію експерименту, постановку гіпотез, узагальнення, врахування системи фактів, здатність змінювати погляд на неї, бачити її в різноманітних ракурсах.

За мотивуючою силою	
Активна (дієва)	**Пасивна**
Спонукає до діяльності (мрія)	Не спонукає до реалізації образів (марення)
За зв'язком з дійсністю	
Втілювана	**Невтілювана**
образи реально втілювані	реалізація образів неможлива

Люди розрізняються характеристиками уяви – такими, як яскравість, змістовність, широта, оригінальність, легкість утворення. Опис індивідуальних особливостей уяви дається як оцінка переважаючих видів уяви.

Індивідуальні особливості уяви залежать як від фізіологічних, так і від особистісних чинників.

До **фізіологічних** входить тип вищої нервової діяльності, перевага першої чи другої сигнальної системи. До **особистісних** – професійний чинник, залежність від освіти, попереднього досвіду.

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

Поняття про увагу, її природу та значення

Увага – це пізнавальний психічний процес, який полягає в спрямованості й зосередженні свідомості на певному об'єкті.

Іноді вчені зауважують, що увага не є самостійним психічним процесом, оскільки вона не відображає ні властивостей предмета, ні зв'язків, ні відношень між ними. Її змістом є зміст тієї психічної діяльності, у яку вона включена. Тому її ще позначають як форму психічної діяльності.

Під **спрямованістю уваги** розуміють вибіркову активність людини, що виявляється не лише в зовнішніх діях, а й у готовності до дій. Під зосередженістю

розуміють одночасне відволікання від усього побічного, тимчасове ігнорування інших об’єктів. Цим самим забезпечується контроль і регуляція діяльності.

Розповідають, що одного разу магараджа обирав собі міністра. Він оголосив, що візьме того, хто пройде по стіні навколо міста з великим глеком, доверху наповненим молоком, і не проллє жодної краплини. Багато претендентів ходили, а по дорозі їх лякали, відволікали, і вони проливали молоко. «Це не міністри», – говорив магараджа. Але ось пішов один. Ні крики, ні хитрощі не відволікали його очей від переповненого глека.

– Стріляйте! – гукнув магараджа.

– Стріляли, але це не допомогло.

– Це міністр! – сказав магараджа.

– Ти чув крики? – запитав він його.

– Ні!

– Ти бачив, як тебе лякали?

– Ні. Я дивився на молоко.

– Ти чув постріли?

– Ні, я дивився на молоко!

Значення уваги: увага займає особливе місце серед психічних явищ, завжди включається в практичну діяльність та в пізнавальні процеси. виражає інтереси, спрямованість особистості; є необхідною умовою успішного засвоєння знань, якості й продуктивності трудової діяльності, самовираження особистості; необхідна людині у всіх видах її діяльності.

Значний внесок у розкриття природи уваги (її фізіологічних основ) зробили І.Сєченов, І.Павлов, О.Ухтомський. Так, І.Сєченов зазначав, що предмети і явища зовнішнього світу, діючи на мозок людини, викликають у неї «пристосувальні рухові реакції».

І. Павлов виявив, що фізіологічною основою уваги є наявність стійкого осередку оптимального збудження в корі великих півкуль головного мозку, що негативно індукує суміжні її ділянки. О.Ухтомський назвав осередок

оптимального збудження **домінантою.** Під домінантою він розумів панівний осередок збудження, який визначає характер реакції організму в даний момент.

Сьогодні точка зору І.Павлова та О.Ухтомського отримала підтвердження в експериментах з реєстрації біотопів мозку тварин і людини. Сучасні нейрофізіологічні дослідження підтвердили провідну роль коркових механізмів у регуляції уваги. Деякі вчені підкреслюють особливо важливу роль лобної ділянки у відборі інформації. Сьогодні в мозку виявлені особливі неврони, котрі отримали назву «неврони уваги». Важлива роль у регуляції уваги належить скупченню нервових клітин, що розташовані в стовбурній частині головного мозку, – ретикулярній формації.

Види та форми уваги

За активністю виділяють такі види уваги:

– мимовільна – складається в ході взаємин людини із середовищем без її свідомого наміру,

– довільна – свідомо спрямовується й регулюється особистістю,

– післядовільна – увага, яка спочатку викликалась докладанням вольових зусиль, метою, але надалі підтримувалась інтересом до об’єкта (наприклад, змісту завдання).

Наприклад. Під час уроку, коли всі зосереджено виконують завдання вчителя, у когось із парти падає підручник. Як би старанно учень не працював, він відволічеться на цей гуркіт: спрацює механізм мимовільної уваги. Підручник піднятий, і необхідно знову повертатись до виконання завдання. Іноді, щоб зробити це, потрібно велике вольове зусилля: починає діяти довільна увага. Але якщо завдання, яке людина виконує, її зацікавило, напруження відразу зникає, і вона продовжує працювати цілеспрямовано: включається післядовільна увага.

За спрямованістю виокремлюють такі форми уваги:

– зовнішня*:* регулює фізичну діяльність людини;

– внутрішня*:* пов’язана з усвідомленням особистістю своєї діяльності, свого внутрішнього світу, із самосвідомістю; має місце лише в людському світі; об’єктами внутрішньої уваги є почуття, спогади, думки; є необхідною умовою

розвитку свідомості й самосвідомості; уміння думати й обдумано діяти пов'язане з розвитком внутрішньої уваги.

Зовнішня і внутрішня увага гальмують одна одну. Завжди існує їх взаємний перехід.

За формою вияву увага також буває:

– колективна: це зосередження усіх членів колективу на одному предметі. Наприклад, таким предметом може виступати розповідь учителя, відповіді учнів. Фактично не буває стовідсоткової уваги класу протягом тривалого проміжку часу, але для існування колективної уваги не страшні відволікання окремих учнів. Наявність цілеспрямованого колективу класу допомагає зосередитись і тим, хто не звик до зусиль з організації уваги.

– Групова: зосередження уваги групами в умовах роботи в колективі. Групову увагу доводиться організовувати при проведенні лабораторних робіт, взаємоперевірок, обговоренні певних фактів у групах. Для учнів і вчителя це найскладніша форма організації уваги, оскільки групи відволікають одна одну в роботі. Для організації уваги необхідно чітко планувати виконання завдань по етапах, перехід на окремих етапах до колективної уваги.

– Індивідуальна: зосередження уваги людини на своєму завданні. Вона виникає при самостійному читанні, розв'язуванні задач, виконанні контрольних робіт. Для вчителя виникає складність переходу від індивідуальної до колективної уваги, оскільки не всі учні впораються одночасно із завданням, тому в багатьох увага на початку колективної роботи не переключається. У цьому випадку необхідно дати невелике додаткове завдання учням, які закінчили свою роботу раніше від інших. Учням, які не виконали завдання, слід порадити виконати його пізніше.

Основні властивості уваги

Стійкість – тривало підтримувана спрямованість діяльності (характеризується часом, протягом якого діяльність людини зберігає свою цілеспрямованість), це тривалість зосередження уваги на об'єкті. Міра стійкості

уваги може бути пов’язана з тим, наскільки цікава, значуща для людини діяльність. Може залежати від стану здоров’я людини, від особливостей її нервової системи, від зовнішніх обставин. Багаті змістом, рухливі, динамічні, різноманітні об’єкти довше привертають увагу до себе. Також залежить від ходу діяльності, успіхів людини в подоланні труднощів, від мотивації діяльності, від умінь працювати.

Нестійкість – відволікання уваги, зміна її спрямованості під впливом інших об’єктів. Виникає під впливом раптових, сильних, різких, динамічних зовнішніх подразників, а також при сильних змінах в органічних станах.

Концентрація (зосередженість) – більша чи менша міра заглибленості в діяльність, яку людина виконує в даний момент. Чим більше концентрована увага до певного об’єкта, тим у більшій мірі гальмуються впливи побічних імпульсів. Зосередженого слухача можна впізнати за малою рухливістю. Іноді людина концентрує свою увагу на чомусь настільки, що для неї щезає усе довкола.

1794 року в Німеччині дев’ятирічному хлопчику повинні були видалити пухлину. Знеболюючих засобів тоді не було, і, щоб відволікти дитину під час операції, їй розповідали захоплюючу казку. Через вісімнадцять років хлопчик, який подорослішав, приніс видавцю казку «Білосніжка та семеро гномів» і розповів, що під час операції зовсім не відчував болю. Цим хлопчиком був відомий казкар Якоб Грімм (1785 – 1863).

Коливання – зміни концентрації уваги. Ступінь концентрації уваги на певному об’єкті не залишається однаковим протягом часу: він то підвищується, то знижується.

Переключення – довільна зміна людиною спрямованості її діяльності. Людина свідомо переходить від одного завдання до іншого, сама спрямовує свою увагу на нові об’єкти відповідно до змінених умов її роботи. Виявляється при наявності зв’язку між змістом попередньої й наступної діяльності; якщо об’єкт

наступної діяльності більш цікавий для людини, коли виконання попереднього завдання закінчене.

Розподіл – виявляється в можливості одночасного виконання людиною двох або іноді навіть трьох видів діяльності, утримання у сфері уваги одночасно кількох об’єктів. Так, коли людина читає цікаву книгу, її увага розподілена по тексту й одночасно сконцентрована на тому реченні, яке вона читає в даний момент.

Розповідають, що римський імператор Юлій Цезар (100 – 44 до н.е.) умів одночасно читати, писати та слухати. Але, імовірно, він просто умів швидко переключатися з однієї справи на іншу і встигав повертатися до продовження перерваної справи до того, як наступить забування.

Психологи з’ясували: якщо одну з дій, які виконує людина, вона навчилась робити не задумуючись (тобто дія повністю автоматизувалась, стала навичкою), а також якщо існує логічний взаємозв’язок між виконуваними діями, тоді розподіл уваги можливий. Тобто розподіл уваги виявляється при достатньому володінні людиною певними видами діяльності, способами її виконання, коли принаймні виконання однієї з робіт більш чи менш автоматизоване.

Обсяг – кількість об’єктів, актуально усвідомлюваних людиною в даний момент. Під обсягом розуміють кількість об’єктів, яку людина може сприйняти з певною якістю й чіткістю в одному акті сприймання за найкоротший час. Кількість об’єктів, яку відображає мозок, залежить від змісту матеріалу, наскільки він пов’язаний смисловими зв’язками, від інтересу особистості до нього та від тих вольових зусиль, що їх докладає людина, працюючи в певній галузі. Середній обсяг уваги людей від 5 до 9 об’єктів (одиниць інформації – незалежно від того, яка ця інформація).

Якості уваги залежать від властивостей нервової системи людини. Виявилось, що людям зі слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитися, а із сильною – навіть підвищують концентрацію уваги.

Управління увагою

На що людина звертає увагу? Уявімо, що студенти зібралися в аудиторії і чекають початку пар. Поки до аудиторії заходять знайомі їм люди, вони не цікавляться ними. Але, якщо в дверях з'явиться новачок, загальна увага зосередиться на ньому. Отже, увагу приваблює новизна вражень. Якщо під час заняття за вікнами класу пролунає гучна музика, лише глухий не зверне на неї уваги. Отже, увагу приваблює інтенсивний сигнал. А якщо людина займається якоюсь цікавою справою, яку ще не до кінця освоїла, її увага буде поглинута лише цією справою. Отже, увага залежить від складності задачі. Ще наша увага залежить від того, у якій формі ми отримуємо інформацію. Усім відомо: є уроки нудні та нецікаві. Так ось: нудьга визначається не предметом, а тим, як про нього розповідають. Увага може розсіюватися, якщо ми себе погано почуваємо чи нам заважають. Відомо, що людям зі слабкою нервовою системою заважають зосередитися будь-які зовнішні подразники, а в людей із сильною нервовою системою такі подразники навіть підвищують концентрацію уваги. Чим довше ми займаємося якоюсь однією справою, тим менше ми уважні. Тому й треба час від часу переключатися на іншу роботу. Найголовніше: кожна людина звертає увагу на те, що пов'язане з її професійним інтересом.

Одна давня японська історія розповідає, як відомий майстер-зброєносець приліг одного разу відпочивати й почув, що його сусід, теж коваль, працює різцем. Майстер увірвався до сусіда й звинуватив його в тому, що той робить надпис на держаку щойно закінченого меча його, майстра, ім'я, щоб продати меч дорожче. Сусід здивувався й запитав, як він дізнався про це? Підглядав? «Ні, – відповів майстер. – Я не підглядав, я слухав. Ти зробив більше ударів різцем, ніж потрібно для написання твого імені».

Підтримувати увагу на об'єкті можна таким чином: силою подразника, явищем контрасту, новизною предмета (явища), інтересом людей, включенням у

діяльність, словесним нагадуванням, постановкою запитань, прикладами з практики.

Таким чином, привертанню уваги сприяють:

– характер подразника (раптовість появи об'єкта, сили його впливу, співвідношення його з фоном, зміна його інтенсивності й розміщення в просторі, новизна вражень, складність задачі);

– структурна організація діяльності (об'єднані об'єкти сприймаються легше, ніж безладно розкидані);

– співвідношення подразника й потреб людини (те, що відповідає потребам, приверне увагу насамперед).

Практика навчально-виховного процесу показує, що підтриманню уваги в учнів під час уроку сприяють: доведення до свідомості учнів мети уроку; виховання в учнів умінь швидко включатись у виконання поставлених завдань; послідовність і доступність викладу матеріалу; уміле поєднання нового, невідомого з уже відомим учням матеріалом; активізація навчального процесу; зацікавлення змістом діяльності; використання різноманітних способів викладання; зміна темпу роботи на уроці; живий контакт учителя з класом; уміння вчителя спостерігати за станом уваги учнів, вчасно її підтримувати; вимогливість вчителя до уваги учнів; здійснення індивідуального підходу.

Розвиток уваги

У перші місяці життя в дитини наявна лише мимовільна увага. Дитина спочатку реагує лише на зовнішні подразники, причому лише у випадку їх різкої зміни, наприклад, коли переходить з темряви до яскравого світла, раптово чує гучні звуки, раптово змінюється температура тощо.

З третього місяця дитина все більше цікавиться об'єктами, тісно пов'язаними з її життям.

У п'ять-сім місяців дитина вже може достатньо довго розглядати якийсь предмет, обмацувати його, брати в рот. Особливо помітний вияв її інтересу до яскравих і блискучих предметів. Це дозволяє робити висновок про досить добре розвинену мимовільну увагу дитини.

До кінця першого – початку другого року життя починають з’являтися зародки довільної уваги. Це пов’язано з процесом виховання дитини. Оточуючі дитину люди поступово привчають її виконувати не те, що їй хочеться, а те, що їй потрібно робити.

За словами відомого вітчизняного психолога Л. Виготського, з перших днів життя дитини розвиток її уваги відбувається завдяки подвійному ряду стимулів, які викликають увагу:

1) предметам, що оточують дитину, які своїми яскравими, незвичайними властивостями приковують її увагу;

2) мовленню дорослого – слова, що вимовляються ним, спочатку постають як стимули-вказівки, які спрямовують мимовільну увагу дитини.

Довільна увага виникає з того, що оточуючі люди починають з допомогою низки стимулів і засобів спрямовувати увагу дитини, керувати нею, підкоряти її своїй волі і тим самим дають у руки дитини ті засоби, з допомогою яких вона надалі й сама оволодіває своєю увагою. А це починає відбуватись у процесі оволодіння дитиною мовленням. Велике значення для розвитку довільної уваги має гра, у процесі якої дитина вчиться координувати свої рухи відповідно до задач гри та спрямовувати свої дії згідно з її правилами. Паралельно з довільною увагою на основі чуттєвого досвіду розвивається й мимовільна увага. Розвитку уваги дитини сприяють також знайомство з усе більшою кількістю предметів і явищ, поступове формування вміння розбиратися в найпростіших стосунках, постійні бесіди з батьками, прогулянки з ними, ігри, у яких діти наслідують дорослих, маніпулювання іграшками та іншими предметами.

Особливістю уваги дошкільника є те, що її довільність нестійка. Дитина легко відволікається на сторонні подразники. Її увага надмірно емоційна – вона ще погано володіє своїми почуттями. При цьому мимовільна увага досить стійка, тривала й зосереджена. Поступово шляхом вправлянь і вольових зусиль у дитини формується здатність керувати своєю увагою.

Особливого розвитку довільна увага набуває в *шкільні роки*. У ході уроків дитина привчається до дисципліни, у неї формується посидючість, здатність

контролювати свою поведінку. У початкових класах школяр не може ще повністю контролювати свою поведінку на уроках. У нього й надалі переважає мимовільна увага. Тому досвідчені вчителі намагаються зробити свої уроки яскравими, захопливими, що досягається частою зміною форми подачі навчального матеріалу.

У старших класах школяр уже може тривалий час займатися певним видом діяльності, контролювати свою поведінку. На якість уваги виявляють вплив не лише умови виховання, але й особливості віку. Так, фізіологічні зміни, що спостерігаються у віці 13–15 років, супроводжуються підвищеною втомлюваністю й дратівливістю, у деяких випадках приводять до зниження характеристик уваги.

Якщо постійно тренувати увагу, можна виробити звичку бути уважним навіть за найнесприятливіших умов. А зі звички уважність та спостережливість переростають у стійкі властивості особистості.

Уважність допоможе розвинутися й іншим властивостям та якостям особистості, і насамперед почне розвиватися пам’ять.

ТЕМА 8
ПАМ’ЯТЬ ЯК ПСИХІЧНИЙ ПРОЦЕС

Мета. Виявлення різних видів пам'яті, механізмів, дослідження особливостей вияву рефлекторної діяльності організму людини

Навчальні питання

Пам'ять як психічний процес.

Види пам'яті.

Механізми пам'яті.

Рефлекторна діяльність організму.

Пам’ять – це сукупність взаємопов’язаних нервових процесів, що протікають в корі головного мозку, які спрямовані на збереження минулого досвіду з метою використання його в подальшій діяльності (здатність набувати, зберігати й відтворювати у свідомості інформацію про події, що відбулися раніше). Слово **«пам’ять»** походить від грец. – *mneme*.

Відсутність або порушення пам’яті називається амнезією.

Пам’ять тісно пов’язана з навчанням. Пам’ять і навчання є основою для адаптації індивідуальної поведінки до навколишнього середовища.

Процес пам’яті включає чотири стадії:

- сприйняття, відображення й запам’ятовування інформації;
- збереження інформації;
- відтворення необхідної інформації;
- забування.

Найбільш простими видами пам’яті є **звикання й сенситизація.**

Звикання виявляється в поступовому зменшенні реакції в міру повторного пред’явлення подразника. Звикання супроводжується згасанням орієнтовної реакції.

Сенситизація – процес, протилежний звиканню, виявляться зниженням порога при пред’явленні подразника. Завдяки сенситизації організм починає реагувати на раніше нейтральний подразник.

Пам’ять про структурно-функціональну організацію живої системи як представника певного біологічного виду називається **генетичною пам’яттю** – носіями її є нуклеїнові кислоти (ДНК, РНК).

Імунологічна пам’ять – виявляється в здатності імунної системи посилювати захисну реакцію організму на повторне проникнення в нього генетично чужорідних тіл (вірусів, бактерій та інших антигенів). Імунна відповідь організму здійснюється двома системами: системою В-лімфоцитів, які продукують у кістковому мозку, і системою Т-лімфоцитів, що набувають своїх імунологічних властивостей в тимусі (вилочковій залозі).

Нейрологічна пам’ять виникає з появою нервової системи. Її визначають як сукупність складних процесів, що забезпечують формування адаптивної поведінки організму. Нейрологічну пам’ять поділяють на генотипічну й фенотипічну.

Генотипічна пам’ять обумовлює становлення безумовних рефлексів, інстинктів, що грають важливу роль у пристосуванні й виживанні виду.

Фенотипічна пам’ять лежить в основі адаптивної індивідуальної поведінки й формується в процесі навчання. Її механізми забезпечують збереження й вилучення інформації, що поступила в процесі індивідуального розвитку організму.

Процеси запам’ятовування й зберігання однієї і тієї ж інформації про події, факти, явища можуть бути організовані на підставі різних принципів і механізмів. Один і той же факт може зберігатися в сенсорному, вербальному, декларативному, процедурному видах, може згадуватися довільно або мимоволі з використанням різних часових, логічних, емоційних асоціацій.

Мимовільна пам’ять виявляється в тих випадках, коли не ставиться спеціальна мета запам’ятовування інформації.

Довільна пам’ять пов’язана зі свідомим цільовим запам’ятовуванням інформації.

Емоційна пам’ять спрямована на запам’ятовування емоційних компонентів поведінкового акту й суб’єктивних переживань людини.

Процедурна пам'ять представлена моторними навичками, класичними та інструментальними рефлексами. Вона формується часто мимоволі, вимагає неодноразового повторення й зберігає інформацію про причинно-наслідкові відносини між подіями.

Декларативна пам'ять заснована на оперуванні з поняттями. Це пам'ять на обличчя, місця подій, предмети. Декларативна пам'ять завжди довільна, так як передбачає знання про об'єкт запам'ятовування. Процес запам'ятовування проходить швидко, а інформація може зберігатися протягом багатьох років без нагадування.

Образна пам'ять передбачає зберігання інформації у вигляді образів предметів, явищ або подій, які зберігають свою топологію (співвідношення просторово-часових характеристик).

Залежно від характеру образу розрізняють:

- зорову,
- слухову,
- дотикальну,
- смакову,
- нюхову
- образну пам'ять.

Вербальна пам'ять становить систему запам'ятовування, засновану на смислових характеристиках понять. Організація і структурування вербальної пам'яті засновані на кодовому (абстрактному) описі понять і слів, що позначають ці поняття.

Логічна пам'ять заснована на причинно-наслідковому характері запам'ятовування інформації, використанні логічних асоціацій при відтворенні інформації з пам'яті.

Асоціативна пам'ять пов'язана із запам'ятовуванням інформації на підставі ланцюга асоціацій, коли одна подія викликає в пам'яті інші, які пов'язані з ним за принципом найрізноманітніших аналогій, порівнянь, елементів подібності або відмінностей.

Епізодична пам'ять – пам'ять на датовані в часі епізоди з індивідуального життя людини. Вона будується на основі часових асоціацій, послідовності подій у часі, хоча враховує також і комплекс просторово- часових координат.

Сенсорна пам'ять має найкоротший період утримання інформації у вигляді сенсорних слідів, залишених від тільки що діючих стимулів. Будь-який стимул на рівні сенсорної клітини веде до формування рецептивного поля. Це і є первинний слід пам'яті в нервовій системі. Далі інформація обробляється на різних рівнях нервової системи, тому післядія займає більше часу, ніж саме відчуття. Сенсорна пам'ять мимовільна і грає важливу роль у процесах сприйняття, так як протягом цього часу відбувається впізнання образу. За тривалістю збереження інформації розрізняють короткочасну (секунди – хвилини) і довготривалу (години – роки) пам'ять. Крім того, виділяють сенсорну, первинну, вторинну та третинну пам'ять.

Сенсорна пам'ять є одним із перших етапів сприймання інформації і триває 0,1 – 0,5 с. Наприклад, якщо махнути рукою перед очима, можна побачити слабкий слід, що залишається після того, як руку опущено. Слід події, яка щойно відбулася, є безпосереднім свідченням сенсорної пам'яті. Сенсорні сліди відіграють важливу роль у житті людини під час читання, сприймання чужої і своєї мови.

Первинна пам'ять – становить наступний етап формування епізодичної пам'яті. У часі вона обмежена (до 10 хв.) і функціонує на ранніх етапах, готуючи основу для тривалого зберігання слідів. У системі короткочасної пам'яті інформація, що надійшла, утримується для її обробки й вибору найбільш значущою для організму в даний момент часу. Головною властивістю короткочасної пам'яті є її вразливість до надзвичайних впливів, що викликають її порушення й розвиток ретроградної амнезії. Фізіологічна роль короткочасної пам'яті полягає в закріпленні енграми (сліду) за рахунок виборчого підвищення ефективності синаптичної передачі та підвищення збудження постсинаптичних нейронів, задіяних даною інформацією. Встановлено, що обсяг короткочасної пам'яті людини вимірюється 7 ± 2 одиницями, тобто безглузді слова після

однократного їх застосування відтворюються випробуваними лише в кількості 7 ± 2.

Вторинна пам'ять є однією з форм довготривалої пам'яті (від десятків хвилин до місяців і років). Вона реалізується за допомогою утворення зв'язків між окремими елементами, тобто шляхом формування асоціацій {асоціативна пам'ять). Така пам'ять найбільш властива людині. Проміжна пам'ять утримує інформацію триваліше, ніж короткочасна (до 30 хв.). У системі проміжної пам'яті здійснюється виборче утримання інформації на час, необхідний для виконання поточної діяльності. Проміжна пам'ять має більшу місткість, ніж короткочасна.

Третинна пам'ять забезпечує тривале зберігання інформації першочергової ваги – персональних даних, навичок читання й писання, професійних павичок. Вважають, що третинна пам'ять практично не стирається, є довічною. За характером запам'ятовування виділяють образну, емоційну, умовно-рефлекторну пам'ять, що властиво більшості хребетних тварин і людині.

Під образною пам'яттю розуміють відображення в нервовій системі образу біологічно важливого, привабливого або неприємного подразника. Вона є природженою властивістю нервової системи, що лежить в основі процесу навчання.

Емоційна пам'ять – це здатність організму відтворювати пережитий раніше емоційний стан разом з елементами ситуації, що його викликала, і суб'єктивним ставленням до неї. Для цієї пам'яті характерні швидкість формування, міцність і мимовільність відтворення.

Умовно-рефлекторна пам'ять – це комплекс сформованих у процесі життя й закріплених умовних рефлексів, що зумовлюють поведінкові реакції. У хребетних ця пам'ять є основною формою збереження інформації.

Чуттєво-образна пам'ять оперує переважно уявленнями, а логічно-смислова – поняттями. Чуттєво-образну пам'ять поділяють на зорову, слухову, смакову, нюхову, рухову (моторну), дотикову (тактильну). Зорова й слухова пам'ять лежить в основі теоретичного навчання, а рухова є основою формування

рухових навичок. Специфічною властивістю людини є можливість керувати своєю пам'яттю. Тому довільне запам'ятовування людиною будь-якої інформації є складним активним процесом, причому людина запам'ятовує насамперед загальні положення, зміст інформації, а потім її деталі. Крім довільного існує мимовільне запам'ятовування, яке здійснюється на неусвідомленому рівні й часто пов'язане з емоційними переживаннями. Пам'ять досягає найбільшого розвитку у віці 20 – 25 років і зберігається на цьому рівні приблизно до 50 років. Після цього здатність до запам'ятовування й відтворення інформації поступово зменшується.

Професійна пам'ять зберігається на високому рівні й у похилому віці. Важливою особливістю пам'яті є забування, тобто неможливість відтворення необхідної інформації в потрібний момент. Основною перешкодою під час відтворення пам'ятного сліду є сама структура пам'яті, у якій закладено величезну кількість інформації. Для успішного відтворення потрібного матеріалу недостатньо, щоб ця інформація зберігалася. Потрібна подія чи факт мають бути зафіксовані оригінальними, неповторними, щоб відрізнятися від усіх подібних подій чи фактів, тобто потрібна індивідуалізація пам'ятного сліду.

Механізми пам'яті

Більшість дослідників вважають, що в основі короткочасної пам'яті лежать процеси циркуляції (реверберації) нервових імпульсів замкненими колами нейронів. Під час такої циркуляції поступово відбувається перехід інформації з короткочасної до тривалої форми зберігання – довготривалої пам'яті, яка пов'язана з формуванням «нейронних ансамблів» – специфічних комплексів нейронів, що забезпечують зберігання й відтворення конкретної інформації. Проте, яким чином це відбувається, чи є такий ансамбль постійно або тимчасово діючим утвором мозку, не з'ясовано.

В основі довготривалої пам'яті лежать складні структурно-хімічні перетворення на системному й клітинному рівнях головного мозку. Фіксація пам'ятного сліду пов'язана зі стійкими змінами синаптичної провідності в межах конкретного нейронного ансамблю. У формуванні таких змін певну роль

відводять нєйроглії. Відомо, що велике значення в механізмах пам’яті відіграють різні медіаторні системи організму, специфічні білки й нейропептиди, значення яких полягає насамперед у підвищенні неспецифічної активізації мозку.

ТЕМА 9
МИСЛЕННЯ ЯК ПСИХІЧНИЙ ПРОЦЕС

Мета. Поглибити свої знання про мислення та розвинути практичні навички, які можна застосовувати як у навчанні, так і в повсякденному житті.

Навчальні питання

Загальна характеристика мислення.

Фізіологічні механізми мислення.

Логічні форми мислення.

Мислення як процес.

Мислення й вирішення завдань.

Види мислення.

Якість мислення.

Загальна характеристика мислення

Мислення – соціально обумовлений, нерозривно пов'язаний з промовою психічний процес пошуків і відкриттів істотно нового, процес опосередкованого й узагальненого відображення дійсності в ході її аналізу й синтезу.

Мислення нерозривно пов'язане з чуттєвим пізнанням. Однак у процесі мислення людина виходить за рамки чуттєвого пізнання. Мислення починається там, де чуттєве пізнання виявляється вже недостатнім або навіть безсилим.

Фізіологічні механізми мислення

Мислення зароджується в процесі чуттєвого пізнання, воно спирається на відчуття, сприйняття, уявлення. Перехід від відчуттів, сприймань, уявлень до поняття здійснюється на рівні другої сигнальної системи, за допомогою слова.

За допомогою слова люди узагальнюють ознаки об'єктів, виділяють істотні з них, фіксують і зберігають інформацію, передають її іншим людям. Думка знаходить у слові необхідну матеріальну оболонку. Мислення, у яких би формах воно не здійснювалося, неможливе без мови. Будь-яка думка виникає і розвивається в нерозривному зв'язку з промовою. Завдяки слову знання стає надбанням суспільства, здійснюється спадкоємність розумової діяльності людей, його розвиток.

Мислення соціально обумовлене. Соціальна обумовленість його визначається наступністю всіх знань і спирається на накопичений досвід, словниковий запас мови, досягнення науки й техніки, твори мистецтва – все те, що створено попередніми поколіннями. Розумовий розвиток людини відбувається в процесі засвоєння знань, досвіду, оволодіння предметами, виробленими людством. І хоча мислення кожної людини формується й розвивається в процесі його власної активної пізнавальної діяльності, зміст і характер мислення обумовлені загальним рівнем пізнання, існуючим на даному етапі суспільного розвитку. Усе це й дає підстави говорити, що мислення – продукт суспільно-історичного розвитку. Крім того, процес пізнання обумовлений потребами суспільства, тобто мислення людини спрямовується на вирішення тих завдань, які є найбільш актуальними на даному історичному етапі

Фізіологічним процесом мислення є складна аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку. Для процесу мислення перш за все мають значення ті тимчасові зв'язки (асоціації), які утворюються між мозковими центрами аналізаторів. Оскільки діяльність окремих ділянок кори завжди детермінується зовнішніми подразниками, що утворюються при цьому, нервові зв'язки відображають дійсний зв'язок речей і явищ. Ці закономірності викликаються зовнішніми подразниками зв'язку та становлять фізіологічну основу процесу мислення. Мислення нічого іншого не уявляє, як асоціації, спочатку елементарні, що складаються у зв'язку із зовнішніми предметами, а потім ланцюга асоціацій. Значить, кожна маленька перша асоціація – це і є момент народження думки.

Мислення спирається не тільки на початкові зв'язки. У процесі мислення беруть участь нервові процеси в мовних центрах кори.

Мова, будучи безпосередньо пов'язана з мисленням, дозволяє відобразити основні взаємозв'язки і взаємозумовленість явищ, тому що слова є не простими сигналами, а узагальненими символами.

Логічні форми мислення

На основі філософських гранично загальних принципів теорії пізнання людське мислення вивчається двома взаємодоповнюючими, конкретними, приватними науками – формальною логікою і психологією.

Логіка вивчає логічні форми мислення – поняття, судження й умовиводи.

Поняття є думка, у якій відображаються загальні, істотні та відмінні (специфічні) ознаки предметів і явищ дійсності. Наприклад, у поняття «людина» входять такі вельми істотні ознаки, як трудова діяльність, виробництво знарядь праці, членороздільна мова. Усі ці необхідні найважливіші властивості відрізняють людей від тварин.

Зміст понять розкривається в судженнях, які завжди виражаються в словесній формі – усній чи письмовій, вголос або про себе. Судження – це відображення зв’язків між предметами і явищами дійсності або між їх властивостями та ознаками. Наприклад, судження «Метали при нагріванні розширюються» виражає зв'язок між змінами температури й об'ємом металів. Встановлюючи таким чином різні зв'язки й відносини між поняттями, судження є висловлюванням чогось про щось. Вони стверджують або заперечують будь-які відносини між предметами, подіями, явищами дійсності. Наприклад, коли ми говоримо: «Земля обертається навколо Сонця»,- ми тим самим стверджуємо наявність певного об'єктивного зв'язку в просторі між двома небесними тілами.

Залежно від того, як судження відображають об'єктивну дійсність, вони є істинними або помилковими. Істинне судження висловлює такий зв'язок між предметами і їх властивостями, який існує в дійсності. Справжнім є, наприклад, висловлювання: «Київ – столиця України». Помилкове судження, навпаки,

висловлює такий зв'язок між об'єктивними явищами, який у дійсності не існує, наприклад: «Сума внутрішніх кутів трикутника в геометрії Евкліда не дорівнює двом прямим».

Судження бувають загальними, приватними, одиничними. У загальних судженнях що-небудь стверджується (або заперечується) щодо всіх предметів цієї групи, даного класу, наприклад: «Усі риби дихають зябрами». У приватних судженнях твердження чи заперечення відноситься вже не до всіх, а лише до деяких предметів, наприклад: «Деякі студенти – відмінники»; в одиничних судженнях – тільки до одного, наприклад: «Цей учень погано вивчив урок».

Судження утворюються двома основними способами: 1) безпосередньо, коли висловлюють те, що сприймається; 2) опосередковано – шляхом умовиводів або міркувань. У першому випадку ми бачимо, наприклад, стіл коричневого кольору й висловлюємо найпростіше судження: «Цей стіл коричневий». У другому випадку за допомогою міркування з одних суджень виводять, отримують інші (або інше) судження. Наприклад, Д. Менделєєв на підставі відкритого ним періодичного закону чисто теоретично, лише за допомогою умовиводів вивів і передбачив деякі властивості ще невідомих у його час хімічних елементів. Коли згодом ці елементи були відкриті й досліджені, то виявилося, що багато теоретично виведених передбачень (суджень) Д. Менделєєва підтвердилися.

У такій роботі мислення найбільш чітко виявляється його опосередкований характер. Умовивід, міркування – це і є основна форма опосередкованого пізнання дійсності. Наприклад, якщо відомо, що «всесланці горючі» (перша думка) і що «ця речовина є сланцем» (друге судження), то відразу можна зробити умовивід, тобто зробити висновок, що «дана речовина паливна» (третє судження виведене з перших двох); причому вже не потрібно спеціально вдаватися до безпосередньої дослідної, емпіричної перевірки цього висновку. Отже, умовивід – це такий зв'язок між думками (поняттями, судженнями), у результаті якого з одного або кількох суджень ми отримуємо інше судження, витягуючи його з утримання вихідних суджень. Вихідні судження, з яких виводиться, витягується

інше судження, називаються посилками умовиводу. У наведеному вище прикладі посилками будуть такі судження: «Усі сланці горючі» (загальна, або велика, посилка), «Дана речовина є сланцем» (приватна, або менша, посилка).

Висновок, який отримують у ході умовиводів з цих двох посилок, більшої і меншої, називається висновком («Ця речовина паливна»).

Розрізняють умовиводи двох основних видів:

1) індуктивні (індукція)

2) дедуктивні (дедукція).

Індукція є умовивід від окремих випадків, прикладів і т.д. (тобто від приватних суджень до загального положення (до загального судження).

Наприклад, після того, як встановлено, що електропровідність мають і залізо, і мідь, і алюміній, і платина, і т.д., стає можливим узагальнити всі ці приватні, окремі, одиничні факти в загальному судженні: «Усі метали електропровідні».

Дедукція, навпаки, є умовивід від загального положення (судження) до окремого випадку, факту, наприклад, явища. Одним з поширених видів дедуктивного умовиводу є силогізм. Прикладом силогізму може служити таке міркування: «Усі метали електропровідні. Олово – метал. Отже, олово має електропровідність».

За допомогою такої силогістичної дедуктивної формули з двох посилок (загальної та приватної) виводиться судження про електропровідність олова.

Силогізм – це найпростіша й разом з тим дуже типова логічна форма мислення. На основі подібних способів і формул міркування можна зіставляти один з одним ті чи інші поняття й судження, якими користується людина в ході своєї розумової діяльності. У міру такого зіставлення здійснюється перевірка всіх основних думок, що виникають у процесі обмірковування поступово розв'язуваної задачі. Істинність, правильність кожної думки стає тоді строго обґрунтованою і доказовою. По суті, весь процес доказу (наприклад, математичної теореми) будується в кінцевому підсумку як ланцюг силогізмів, що співвідносять один з одним різні судження, поняття і т.д. Таким чином, силогізм

і всі інші логічні форми дедукції й індукції абсолютно необхідні для нормального протікання мисленнєвої діяльності. Завдяки ним усяке мислення стає доказовим, переконливим, несуперечливим і, отже, правильно відображає об'єктивну дійсність. Тому формальна логіка спеціально досліджує такі форми мислення, як поняття, судження й умовивід, тим самим вивчає вельми істотні закономірності розумової діяльності.

Закономірності, що вивчаються формальною логікою, хоча й необхідні, але недостатні для повного, глибокого, всебічного пояснення людського мислення.

Предмет формальної логіки – це не все мислення, а тільки одна його сторона, хоча, як ми бачили, і вельми істотна (логічні форми мислення). Формальна логіка досліджує як би готові, наявні, вже виниклі думки – поняття, судження і т.д. – і встановлює певні співвідношення (формули) між ними. Силогізм і є одними з прикладів такого співвідношення або такої формули. Тим самим формальна логіка відволікається, абстрагується від безпосередніх умов виникнення й розвитку цих думок – понять, суджень, умовиводів.

Мислення як процес. Операції мислення

Процес мислення становить складну розумову діяльність, що включає такі розумові операції: порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація, конкретизація.

Порівняння – важлива розумова операція. З її допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки й властивості предметів. Операції порівняння можуть бути різними за складністю, залежно від завдання або змісту порівнюваних об'єктів.

«Усе у світі ми пізнаємо через порівняння, і коли б нам трапився який-небудь новий предмет, якого ми б не могли ні до чого прирівняти, ні від чого відрізнити (якби такий предмет був можливий), то ми про цей предмет не склали б жодної думки і не могли б сказати про нього жодного слова» (К. Ушинський).

Аналіз і синтез. Аналіз у мисленні є продовженням аналізу, що має місце в чуттєвому відображенні об'єктивної дійсності. Він становить уявне

розчленування предметів у свідомості, виділення їх складових частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей.

Аналізу можуть піддаватися будь-які предмети і їх властивості. Починається аналіз у практичних діях і завершується уявним аналізом. Аналіз необхідний для розуміння суті будь-якого предмета, але сам по собі його не забезпечує.

Для розуміння необхідний не тільки аналіз, а й синтез.

Аналіз і синтез – це протилежні й одночасно нерозривно пов'язані між собою процеси.

Синтез – це уявне об'єднання окремих частин, сторін, аспектів, елементів,ознак і властивостей об'єктів в єдине якісно нове ціле.

Синтез, як і аналіз, спочатку виникає в практичній діяльності, а потім вони стають уявними діями. Синтезувати можна елементи, думки, образи, уявлення. Аналіз і синтез – це основні розумові операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

Абстрагування й узагальнення. Уявний аналіз переходить до абстрагування, тобто уявного відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві. Слово «абстрагувати» походить від латинського *abstagere* – відволікати, відтягувати.

Виділення в процесі абстрагування ознак предмета і розгляд їх незалежно від інших його ознак стають самостійними операціями мислення. Так, спостерігається переміщення в просторі різних за характером об'єктів – машини, людини, птаха, хмар, небесних тіл; ми виділяємо рух як їх загальну властивість і осмислюємо його як самостійну категорію.

Застосування операції абстрагування в пізнавальній діяльності дає можливість глибше й повніше відображати складні явища об'єктивної діяльності. Високим рівнем абстрактності характеризується, зокрема, наукове теоретичне мислення, яке відіграє провідну роль у створенні понять, які є

підставами для будь-якого знання.

Абстрагування готує підґрунтя для здійснення глибоких узагальнень. Операція узагальнення виявляється в уявній асоціації предметів, явищ у групи за істотними ознаками, виділеними в процесі абстрагування.

Узагальнення – це продовження й поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова. Слово здійснює свою узагальнювальну функцію, спираючись на знакову природу відображення істотних властивостей і відносин, які присутні в предметах.

Узагальнення виділених рис предметів і явищ дає можливість групувати об'єкти за видовими, родовими та іншими ознаками.

Така операція називається **класифікацією.**

Класифікація здійснюється з метою розмежування й подальшого об'єднання об'єктів на підставі їх спільних істотних ознак. Вона сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури.

Щоб здійснити класифікацію, необхідно чітко визначити її мету, визначити ознаки об'єктів, які підлягають класифікації, порівняти об'єкти за їхніми істотними ознаками, визначити загальні підстави класифікації, згрупувати об'єкти за певним принципом.

Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів називається «систематизацією».

Систематизація забезпечує розмежування та подальше об'єднання не окремих об'єктів, як це має місце при класифікації, а їх груп і класів.

Конкретизація – розумова операція, протилежна абстракції, тобто перехід від абстракції й узагальнення до конкретної дійсності. У поєднанні з абстракцією конкретизація є важливою умовою правильного розуміння дійсності.

Отже, процес розуміння предметів і явищ і створення про них наукових понять складний і багатоплановий.

Мислення й вирішення завдань

Необхідність мислення виникає тоді, коли перед людиною з'являється мета, проблема, нові або невідомі обставини й умови діяльності, тобто коли

виникає якесь питання. Така ситуація називається проблемою. Саме в ній бере початок розумова діяльність (коли людина починає аналізувати, порівнювати, узагальнювати тощо), за допомогою якої і вдається створити, відкрити, знайти, винайти нові способи, засоби, методи досягнення цілей і задоволення потреб.

Необхідно розрізняти проблемну ситуацію й завдання. Проблемна ситуація означає, що в ході діяльності людина натрапляє – часто зовсім несподівано – на щось незрозуміле, невідоме, тривожне і т.д. Наприклад, льотчик веде літак і раптом починає помічати якийсь сторонній, неясний шум у моторі. Відразу ж у діяльність льотчика включається мислення, необхідне для того, щоб розкрити зміст того, що сталося. Так виникла проблемна ситуація переходить в усвідомлюване людиною завдання. Завдання з'являється з проблемної ситуації, тісно пов'язаної з нею, але відрізняється від неї. Проблемна ситуація – це досить туманне, ще не дуже ясне й мало усвідомлюване враження ніби сигналізує: «щось не так», «щось не те». Наприклад, льотчик починає помічати, що з мотором відбувається щось не зрозуміле, проте він поки не усвідомив, що саме відбувається, у якій частині мотора, з якої причини, і тим більше льотчик ще не знає, що насамперед треба зробити, щоб уникнути можливої небезпеки. У такого роду проблемних ситуаціях і бере свій початок процес мислення.

Процес рішення розумової задачі проходить чотири етапи:

1) Він починається з аналізу самої цієї проблемної ситуації. У результаті її аналізу виникає, формулюється завдання, проблема у власному розумінні слова. Успішність процесу рішення, як правило, обумовлена точністю формулювання питання.

2) Висування й аналіз гіпотез. Рішення розумових завдань починається з висунення різних гіпотез, пошуку різних шляхів вирішення.

3) Рішення розумової задачі. На цьому етапі іноді виникає необхідність уточнення умов завдань, але головне тут – рішення розумової задачі, яке може протікати по-різному: методом проб і помилок, шляхом використання алгоритму, за допомогою інтуїції. Справді творче рішення задачі передбачає подолання різного ступеня інертності, відсталості мислення і побудова нової

тактики й стратегії вирішення.

4) Перевірка правильності рішення задачі. Вона може здійснюватися логічно й шляхом практики. Процес перевірки важливий тому, що в її ході вдається переосмислити завдання, виявити нові шляхи вирішення. Процес рішення задачі є обов'язковою об'єктивною умовою розвитку мислення людини, умовою вдосконалення його пізнавальної діяльності.

Види мислення

Предмет мислення людини – пізнавальні завдання, які мають різний зміст і обумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних і понятійних компонентів у процесі їх вирішення. Залежно від цього розрізняють три основних види мислення: наочно-дієве, наочно-образне й теоретичне (абстрактне, словесно-логічне).

Наочно-дієве чи практичне мислення характеризується тим, що вирішення завдання безпосередньо включається в саму діяльність.

Воно – генетично найбільш рання стадія його розвитку. Саме з наочно-дієвого починається розвиток усіх основних видів мислення, воно – первинне в процесі зародження трудової діяльності. Причому розумова діяльність ще не відокремилася від предметно-практичної як її самостійна частина.

З цієї стадії починається розвиток мислення й в онтогенезі. В елементарній формі воно властиве дітям раннього віку, які мислять, діють з предметами, маніпулюють ними, розкривають нові істотні їх властивості.

Наочно-дієве мислення в розвиненому вигляді властиве й дорослій людині. Особливо необхідне воно в тих випадках, коли ефективне рішення задачі можливе лише в процесі практичної діяльності.

Наочно-дієве мислення властиве людям професій, що вимагають практичного аналізу, різноманітного комбінування та конструювання, наприклад, шахістам, конструкторам, винахідникам. Важлива роль належить наочно-дієвому мисленню там, де продуктивне й економічне рішення задачі пов'язане із застосуванням предметно-практичних процедур.

Наочно-образне мислення характеризується тим, що зміст завдання тут – подібний матеріал, маніпулювання яким дозволяє людині аналізувати, порівнювати або узагальнювати суттєві аспекти.

Наочно-образне мислення значно розширює пізнавальні можливості особистості, дає змогу її більш змістовно й різноманітно відображати реальність.

Великі можливості такого мислення виявляються, зокрема, в образотворчому мистецтві.

Схематизація і символічне відображення дійсності є продуктивними і в інших областях людської діяльності, допомагаючи з більшою точністю й узагальненістю відображати реальність. Наприклад, при складанні моделей мережевого планування діяльності, при вирішенні конструкторсько-технічних завдань тощо.

Розвиток наочно-образного мислення відбувається в діяльності, характер якої вимагає оперування образами різної міри узагальненості, схематичного зображення предметів і їх символічного позначення.

Теоретичне (абстрактне, словесно-логічне) мислення характеризується тим,що завдання вирішується в словесній (вербальній) формі. Теоретичне мислення розвивається на основі наочно-дієвого мислення й постає у вигляді практичних дій, наочних образів і абстрактних понять і міркувань. Саме цей вид мислення дозволяє найбільш загальні закономірності, що визначають розвиток природи й суспільства, самої людини.

У розумовій діяльності людини всі види мислення нерозривно пов'язані між собою. Цей взаємозв'язок знаходить своє вираження у взаємних переходах одного виду мислення в інший. Одним із прикладів такого взаємозв'язку може бути так зване оперативне мислення, яке виконує такі функції: планування, контроль, стимулювання, прогнозування та прийняття рішення в умовах жорсткого дефіциту часу, що характерно для діяльності оператора, диспетчера, льотчика, водія, спортсмена (особливо в таких видах спорту, як спортивні ігри, бокс, фехтування, боротьба тощо).

У життєдіяльності людини часом дуже важко, а часом і неможливо

провести грань між окремими видами мислення. Не тільки в дітей, але й у дорослих постійно розвиваються в тій чи іншій мірі всі види розумової діяльності. Говорячи про взаємозв'язок різних видів мислення, необхідно пам'ятати про їх специфіки. Але тільки розвиток усіх видів мислення в їх єдності може забезпечити правильне й досить повне відображення дійсності людиною.

Якості мислення

Мислення людей підпорядковується загальним психологічним закономірностям і одночасно характеризується індивідуальними особливостями. Відмінності мислення виявляються в різноманітних якостях. Індивідуальні відмінності мислення людей обумовлені, перш за все, особливостями їх життя, характером діяльності, навчанням.

Певний вплив на особливості мислення надає тип вищої нервової діяльності, співвідношення першої і другої сигнальних систем.

Самостійність мислення характеризується умінням людини ставити нові завдання й вирішувати їх, не звертаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на обліку знань і досвіду інших людей, але людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи й способи вирішення пізнавальних та інших проблем. Самостійність мислення тісно пов'язана з критичністю мислення людини.

Критичність мислення виявляється в здатності людини не потрапляти під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне й помилкове.

Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважує всі аргументи «за» і «проти», виявляючи тим самим самокритичне ставлення до своїх дій.

Критичність і самостійність мислення більшою мірою залежать від життєвого досвіду людини, багатства й глибини її знань.

Гнучкість мислення виявляється в умінні людини швидко змінювати свої

дії при зміні ситуації і звільнятися від залежності закріплених попереднім досвідом способів і прийомів вирішення аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися від одного способу вирішення завдання до іншого, змінювати тактику й стратегію вирішення, знаходити нові нестандартні способи дій у мінливих умовах.

Глибина мислення виявляється в умінні проникати в суть складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруваннями неістотних виявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів.

Саме ця риса властива людям з глибоким розумом, які в простих, добре відомих фактах уміють помічати суперечності й на цій підставі розкривати закономірності природи й суспільного життя.

Широта мислення виявляється в здатності охопити широке коло питань, творчому мисленні в різних галузях знання й практики. Широта мислення є показником ерудованості людини, її інтелектуальної різнобічності.

Послідовність мислення виявляється в умінні дотримуватися логічної послідовності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка суворо дотримується теми мислення, не відхиляється в бік, не перестрибує від однієї думки до іншої, не підміняє предмет мислення.

Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, ясність плану, відсутність протиріч і логічних помилок в аргументації думки, доказовість і об'єктивність у висновках.

Швидкість мислення – це здатність швидко розбиратися в складній ситуації, швидко обдумати правильність рішення й прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, заходів досконалості розумових звичок, досвіду у відповідній діяльності й рухливості нервових процесів.

Швидкість мислення треба відрізняти від поспішності й метушливості, які демонструють деякі люди. Вони не продумують до кінця рішення, не прогнозують можливих наслідків.

Усі якості мислення людини формуються й розвиваються в діяльності. Змістовна й організована в гармонійну цілісність діяльність сприяє розвитку цінних якостей мислення людини.

ТЕМА 10
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ

Мета. Надати поняття про особливості емоцій та почуттів, познайомити з формами емоцій; забезпечити засвоєння характеристик різних емоцій та розпізнавання їх особливостей.

Навчальні питання

Загальна характеристика.

Функції емоцій та почуттів.

Вияв емоцій та почуттів.

Фізіологічні основи емоцій.

Загальна характеристика емоцій та почуттів

Людина живе й діє в реальній дійсності. Вона пізнає навколишній світ, природу, людей, їхні соціальні стосунки. У процесі діяльності, праці, спілкування з іншими людьми, тобто в процесі життя, у людини складаються певні стосунки з суспільством, з групами людей, з окремими людьми. Реальний світ у всій його різноманітності відображається у свідомості індивідуальної людини. Але людина не пасивно, автоматично відображає навколишню дійсність. Активно впливаючи на зовнішнє середовище й пізнаючи його, людина водночас суб'єктивно переживає своє ставлення до предметів і явищ реального світу. Та сфера психіки, яка зв'язана з переживанням людиною свого ставлення до дійсності, до людей, з якими вона спілкується, називається емоційною сферою, сферою емоцій та почуттів.

Світ емоцій та почуттів різноманітний. Ми говоримо про почуття любові людини до Батьківщини, матері до дитини, про почуття радості від здійснення необхідної для інших людей і одночасно важкої роботи, про почуття близькості до інших людей, з якими спільно робиш корисну для суспільства справу. До емоційної сфери належать численні стани: переживання, радість, хвилювання, повага, горе, захоплення тощо. Яка ж роль емоцій та почуттів у діяльності людини? Так, від емоційного стану робітника залежить продуктивність праці; емоції спортсмена – іноді вирішальний чинник у досягненні ним перемоги в змаганнях; моральний дух солдат визначає іноді перемогу в бою; психологічна несумісність людей у шлюбі нерідко пояснюється їх нездатністю або небажанням зрозуміти емоційний стан один одного.

Знання людських емоцій і форм їх вияву необхідні педагогу й вихователю, військовому й тренеру спортивної команди. Чуйне ставлення до настрою людей, які тебе оточують, – свідчення високої культури поведінки.

Почуття пов'язані з усіма сферами нашої психіки:

– з відчуттями та сприйманнями (нам подобаються певні кольори, форми, запахи, що викликають у нас позитивні емоції);

– з пам'яттю (відтворюючи ті чи інші повідомлення, ми нібито заново переживаємо емоції, що їх супроводжують; крім того, емоційне забарвлення повідомлення впливає на ефективність його запам'ятовування);

– з уявою, з уявленнями про майбутнє (нас охоплює жах, коли ми уявляємо, яку загрозу для світу несе ядерна бомба, тероризм тощо). Закономірно виникає питання: що ж таке емоції та почуття?

Які їхні специфічні функції в психіці й поведінці людини? У науці до цього часу все ще немає повної згоди стосовно того, що належить до поняття «почуття», а що до поняття «емоції». Ще зовсім недавно термін «емоції» було прийнято використовувати для позначення найпростіших переживань, пов'язаних з первинними органічними потребами (у їжі, воді тощо). Близьким до цієї думки є погляд на емоції як на реакції, які характеризуються сильними тілесними змінами і їх яскравим зовнішнім виявом. При цьому в емоціях

однобічно бачать таку їхню здатність, як негативний, руйнівний вплив на поведінку людини.

Нині все більш поширеним є таке розуміння емоцій. Емоції – це відносно короткочасні переживання, що носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків. Емоції – конкретна форма переживання почуттів. Таке розуміння не прив'язує емоцій лише до органічних потреб. При цьому справедливо вважається, що емоції людини є продуктом суспільно-історичного розвитку і впливу соціального середовища, у якому вона розвивається, і що вони пов'язані з усією різноманітністю явищ і сторін дійсності, а не тільки з інстинктивними потребами та їх задоволенням.

Почуття, на відміну від емоцій, – це стійкі переживання, у яких виражається емоційне ставлення людини до певного об'єкта (суб'єкта): людини, сім'ї, класу, школи, художнього твору, мистецтва, Батьківщини. Відмінність почуттів від емоцій зовсім не означає відсутності їх взаємозв'язку. На тлі стійких почуттів, наприклад, кохання до близької людини, залежно від обставин можуть переживатися різні емоції: тривога за неї, горе при розлуці, радість при зустрічі, гнів, якщо кохана людина в чомусь не виправдала сподівань.

Отже, на відміну від емоцій, почуття є більш стійкими.

Іншими характерними ознаками почуттів є:

1. Предметність («прив'язаність» до певного об'єкта чи суб'єкта). Предмети, явища, люди, на які спрямована практична й теоретична діяльність людини і які при цьому викликають у неї емоційне ставлення – об'єкти (предмети) почуттів.

2. Суб'єктність почуттів, невіддільність від їх носія (особистості).

3. Інтимний характер почуттів. Оскільки вони належать внутрішньому світу людини, а тому важко піддаються вивченню.

4. Полярність, яка полягає в тому, що завжди можна назвати позитивні та негативні почуття (наприклад, задоволення – незадоволення, любов – ненависть, радість – смуток тощо).

5. Амбівалентність (подвійність). Причиною існування подвійних почуттів є багатогранність предметів та явищ дійсності, у зв'язку з чим ставлення людини до них не вичерпуються одним якимось елементарним відношенням. Прикладами такої подвійності є: «насолоджуюсь і соромлюся», «приємні страждання». Ревнощі – це одночасно і кохання, і ненависть. Однак думка відносно оцінки ролі емоцій у житті людини (насамперед їх необхідності) є до цього часу неоднозначною.

Усе ще зустрічаються точки зору, які стверджують, що емоції людини – це дещо подібне до апендикса: людина успадкувала емоції від тварин, це рудимент людської психіки. Виходячи з цієї позиції, ідеальна досконала людина – це людина, повністю вільна від емоцій. Спробуємо уявити собі таку людину.

Ось що писав фізіолог П. Анохін: «... А між тим варто лише на хвилину уявити собі життя людей, позбавлених емоцій, як зараз же перед нами відкриється велика прірва взаємного нерозуміння й повної неможливості встановити чисто людські стосунки. Світ таких людей був би світом бездушних роботів, позбавлених усієї гами людських переживань і не здатних зрозуміти ні суб'єктивних наслідків усього, що відбувається в зовнішньому світі, ні значення своїх вчинків для оточуючих. Страшна й сумна картина. На щастя, емоції людини не тільки існують як закономірне явище природи, але навіть виявляють чіткі ознаки прогресу».

У цих словах відповідь па питання, чи потрібні емоції?

Емоції є головною характеристикою людської особистості. Подібно до мислення, пам'яті емоції є психічним явищем. Емоційні властивості людини, тобто здатність переживати емоції, називається емоційністю. Саме емоційні особливості є одними з найважливіших властивостей у структурі особистості людини. Знання емоційних особливостей людини дає нам можливість робити висновок про головне в ній. Наприклад, про кожну незнайому нам людину ми одержуємо всього одну з наведених нижче характеристик. Про першу сказано,

що вона має гарну пам'ять; про іншу – що вона добре володіє знаннями; про третю – що вона доброзичлива; про четверту – що вона має 100% зір, про п'яту – що вона боягуз; про шосту – що вона радіє успіхам інших; про сьому – що вона байдужа до людей; про восьму – що вона не терпить, коли інші виявляють грубість; про дев'яту – що вона музикальна тощо. З цього прикладу видно, що про головне, що є людині, говорять більше характеристики третьої, п'ятої, шостої, сьомої і восьмої людини, тобто ті, які характеризують її з боку емоційності.

К.Ушинський у книзі «Людина як предмет виховання» писав: «Ніщо – ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так ясно й правильно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття; у них відчувається не характер кожної думки, не окремого рішення, а всього змісту душі нашої та її ладу. У думках наших ми можемо самі себе обманювати, але почуття наші скажуть нам, що ми таке: не те, чим ми хотіли бути, але те, що ми таке насправді».

Люди самовизначають себе через свої емоції. Характер емоцій дитини говорить оточуючим про особистість, що формується. Емоції дітей і підлітків є для вчителя, батьків своєрідними індикаторами; вони вказують, наскільки успішно формується те, що К. Ушинський назвав ладом людської душі, а саме – спрямованість особистості.

Таким чином, емоції людини говорять про головний зміст особистості, тому що допомагають розкрити внутрішній світ людей.

Сутність емоцій визначають такі їх властивості, які характеризують ставлення людини до подій, людей, самої себе. Причому в ставленні полягає той сенс і те значення, які ці явища мають для людини. Головною емоційною одиницею, яка специфічно забарвлена відношенням, є переживання.

Місце й функції переживання в структурі особистості змінюються в процесі психічного розвитку. Поступово воно стає центром душевного життя, його головним стрижнем. Вияснити, як вплинула на людину та чи інша подія,

можна лише в тому випадку, якщо вдасться зрозуміти характер її переживань з цього приводу. Якщо школяра «пропрацювали» на класних зборах з метою досягти його розкаяння за негідний вчинок, то таке пропрацювання й зовнішні ознаки розкаяння (слова, що усвідомив, що соромно, навіть сльози) ще не доказ того, що бажаного ефекту досягнуто. Лише сутність переживань розкриє, чи школяр засмучений своїм вчинком і розкаюється, чи озлоблений і вважає покарання несправедливим.

Таким чином, головна, центральна одиниця емоцій – переживання. Саме воно свідчить про ставлення людини до явищ і подій навколишнього світу, до самого себе. Це означає, що всі ті емоційні особливості людини, які характеризують переживання, є провідними, головними. До них належать:

Якісні особливості емоційності. Вони містять: а) знак емоцій: позитивна вона (задоволення, прийняття) або негативна (незадоволення, неприйняття); б) більш «дрібні» й більш конкретні, ніж задоволення-незадоволення, особливості: радість, задоволення, захоплення, гнів, тривога, розчарування, сором – їх називають модальністю переживань.

Змістовні характеристики емоційності, які свідчать не тільки про якість емоцій, але й про їх причини, об'єкти. Наприклад, знання того, що людина відчуває гнів, ще недостатньо для висновку погано це чи добре, морально чи неморально. Для цього необхідно знати, чим була викликана емоція, тобто встановити її об'єкт. Чому розгнівана дитина? Чи тому, що їй не купили модних джинсів, чи тому, що в її присутності образили пристарілу людину? Гнів може бути прекрасним і таким, що руйнує особистість, а радість – підлою, якщо її причина – невдача іншого.

Динамічні особливості емоційності. Вони характеризують, по-перше, перебіг емоційного переживання (глибину, тривалість, частоту виникнення), по-друге, особливості зовнішнього вияву емоцій у поведінці – емоційну експресію (міміку, жести, інтонацію). Динамічні ознаки – це всього лише форма існування емоцій. Однак вони є своєрідними індикаторами переживань, «обличчям емоцій» і, як ми побачимо далі, полегшують контакти між людьми

Функції емоцій та почуттів

Традиційно виокремлюють дві основні функції емоцій та почуттів: оцінну та спонукальну. Оцінна функція полягає в тому, що в емоціях завжди наявна оцінка. Згідно з інформаційною теорією емоцій П. Симонова, емоція – це відображення відношення між величиною потреби та вірогідністю її задоволення саме в цей момент. Живій істоті потрібно розрізняти впливи, оцінювати їх і будувати на цьому свою поведінку. В оцінці виявляється ставлення до цілей. Емоція виникає через недостатність знань, необхідних для досягнення цілей, і компенсує цю недостатність. Саме емоція забезпечує продовження пошуку нової інформації. Емоції виникають щоразу, коли задоволення потреби не відбувається, коли дія не досягає мети.

Зв'язок інформації та емоцій П. Симонов показав у вигляді логічної формули: Е=П(Н-С), де Е – емоція, П – потреба, Н – інформація, необхідна для задоволення потреби, С – інформація, якою володіє суб'єкт. З цієї формули випливає: 1) Е=0, коли П=0; 2) Е=0, коли Н=С; 3) Е=max, коли С=0. Отже, емоції виконують функцію компенсаторного механізму, вони заповнюють дефіцит інформації, необхідної для досягнення мети, тобто для задоволення потреби.

Оцінна функція емоцій розглядається як їх головне призначення. Вона (функція) пов'язана з виділенням актуально значущого в предметі, явищі, світі. Емоції нібито мітять предметну дійсність позитивними й негативними знаками залежно від того, у якому відношенні стоять предмети до потреб особистості.

Відома теорія гедонізму стверджує, що ми прагнемо до задоволення й уникаємо неприємностей, причому перше є головним мотивом людського життя.

Англійський філософ Д.Міль визначив «хитру стратегію щастя»: «Треба прагнути не до переживання задоволення, а до досягнення таких цілей, які породжують ці переживання».

Постійна чуттєва фіксація людини на досягненні приємного емоційного стану веде до патологічних явищ (алкоголізм, наркоманія). Отже, на основі оцінки

формується спонукання. Спонукальна функція емоцій полягає в тому, що вони визначають спрямованість діяльності, забезпечуючи її пристрасністю.

Як регулятор діяльності, емоції можуть як стимулювати її (на радощах гори перевертають), так і заважати їй (у розпачі все валиться з рук). Емоції постають регулятором поведінки дитини, стаючи тією основою, за допомогою якої дитина ставить перед собою цілі, приймає рішення мати намір викопати яку-небудь справу. Роль емоцій у регуляції поведінки дітей кожного разу виявляється в тих випадках, коли дорослі не можуть змусити дитину щось робити шляхом тільки логічних доводів, тобто звертаючись тільки до її свідомості. Будь-які впливи й вимоги тоді стануть спонуканнями поведінки, вчинків дітей, коли будуть ними емоційно прийняті, увійдуть до кола власних потреб, стануть їх власними рішеннями. Сказане про спонукальну й регулюючу поведінку і діяльність функції емоцій не повинне привести до висновку, що при вихованні безрезультатно апелювати до свідомості школярів. Такий висновок – серйозна помилка. Звичайно, необхідно ставити перед ними цілі, висувати вимоги. Однак, поставивши мету, слід потурбуватися про те, щоб вона була емоційно прийнята й набула для дитини особистісного смислу. «Головна трудність не в тому, що діти не розуміють, «що таке добре і що таке погано», а в тому, що не завжди вдається досягти, щоб ці «добре», «потрібно», «погано», «не потрібно» набули для них відповідного особистісного смислу». Емоції відіграють роль регуляторів людського спілкування.

Людина від народження підготовлена до спілкування з іншими людьми за допомогою емоцій. Новонароджений з'являється на світ з уже сформованими, природженими механізмами деяких емоційних рухів. Його посмішка (поки що мимовільна, яка відповідає гарному самопочуттю, стану фізіологічного комфорту), вона з'являється вже в перші години після народження й слугує для матері сигналом, що дитині добре, вона сита, здорова. А плач сигналізує про якесь неблагополуччя і змушує знаходити й усувати його причини: нагодувати, перепеленати.

Протягом усього життя людини емоції продовжують відігравати важливу регуляторну роль у її контактах з навколишнім світом. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про внутрішні стани, переживання людей, які оточують, і враховувати їх у своїх вчинках. Характер ділової бесіди, розмови з близькою людиною, спільної з іншими людьми роботи, залежить багато в чому від того, чи байдужі, доброзичливі, веселі, сумні співрозмовники, партнери по роботі. Зовнішні виразні рухи (емоційна експресія) можуть спеціально використовуватися людиною для створення в оточуючих певного, потрібного їй відношення для впливу на них. При цьому можливий відрив експресії від емоцій, що переживаються. І тоді емоції імітуються, а не переживаються. Наприклад, учень може виражати засмучення при засудженні, обурення при докорі. Отже, емоції, виступаючи регулятором діяльності, виконують оцінну та спонукальну функції.

Оцінна й спонукальна функції емоцій дозволяють виокремити ще одну істотну їх функцію – **сигнальну.** Емоції та почуття – це система внутрішніх сигналів про те, що з того, що відбувається у світі, має значення для людини як для особистості. Певні подразники постають як сигнали благополуччя або неблагополуччя, а почуття, що переживаються, як підкріплення систем умовних рефлексів, з яких складається особистий досвід людини. Сигнальна роль почуттів розглядається через функції спонукання й оцінки, розкриваючи їх імпресивний бік. Аналіз емоцій та почуттів як системи зовнішніх сигналів дозволяє говорити про їх виразну (експресивну) функцію**.**

Вияв емоцій та почуттів

Емоція не обмежується переживаннями, і лише умовно можна розчленувати її як цілісне психічне явище, аналізуючи окремо переживання та органічні вияви. Емоційні периферичні зміни охоплюють весь організм і мають зовнішній вияв. Вони виявляються у виразних рухах і міміці (виразні рухи

обличчя), пантоміміці (виразні рухи тіла), голосових реакціях (інтонація і тембр голосу), фонетичних змінах мовлення, перебудови синтаксичної будови мовлення, появи «запинок» тощо. Емоційні вияви виявляються не лише в сильних рухах, а й у мікрорухах (тремор, реакції зіниць). Так, Леонардо да Вінчі вважав, що певна міміка відповідає не лише переживанням горя чи радості, а й різним відтінкам цих переживань; брови й вуста по-різному рухаються залежно від причин плачу. Це також можна помітити, спостерігаючи плач-каприз і гіркий плач.

До зовнішніх виявів емоцій відносяться також сльози (від радості чи горя), слина (від хвилювання пересихає в роті), піт (холодний піт від страху). Жести, міміка, пози, виразні рухи, інтонації голосу – усе це «мова» людських почуттів. Суспільство заохочує вияв одних емоцій і засуджує вияв інших. Так, за висловом Ж. Піаже, існують «правила поведінки під час трауру». Західні цивілізації миряться зі сльозами жінок, хлопчикам же навіюється, що чоловікам не личить плакати. Однак такий звичай існує не скрізь. Наприклад, раніше юнаки з племені маорі плакали так само часто, як і жінки, однак під впливом англосаксонської цивілізації вони втратили цю звичку.

Деякі вияви радості й гніву залежать від соціального середовища, і виховання спрямоване на те, щоб придушити засуджувані суспільством емоції. Цей вплив соціального середовища тим сильніший, чим більш соціальний характер має емоція. Так, вияв моральних страждань (траур) є більш соціалізованим, ніж вияв гніву, а останній, у свою чергу, більш соціалізований, ніж вияв страху. Суспільство створює справжню мову міміки, яка збагачує спонтанні виразні рухи й робить їх різноманітнішими. Мова міміки може бути універсальною або, навпаки, досить специфічною. Наприклад, на Заході плювок свідчить про зневагу, а в арабських країнах він означає благословення.

Фізіологічні основи емоцій

Емоції є результатом діяльності мозку. Їх виникнення викликане змінами, що відбуваються в зовнішньому світі. Ці зміни приводять до підвищення або

зниження життєдіяльності, пробудження одних потреб і згасання інших, до змін у процесах, що відбуваються в організмі. Фізіологічні процеси, характерні для емоцій, мають своїм підґрунтям як складні безумовні, так і умовні рефлекси, а тому переживання почуттів людиною є завжди результатом спільної діяльності кори й підкіркових центрів. Чим більшу значущість для людини набувають зміни, які відбуваються навколо неї, тим більш глибокими є переживання почуттів. Перебудова систем тимчасових нервових зв'язків, що внаслідок цього виникають, викликають процеси збудження, які, поширюючись по корі великих півкуль, захоплюють підкіркові центри. У відділах мозку, що лежать нижче кори великих півкуль, знаходяться різні центри фізіологічної діяльності організму: дихання, серцево- судинної системи, травлення тощо. Тому збудження підкіркових центрів викликає успішну діяльність деяких внутрішніх органів. У зв'язку з цим переживання почуттів супроводжується змінами ритму дихання, серцевої діяльності, змінами кровопостачання окремих частин тіла, порушенням функціонування секреторних залоз (сльози від горя, пересихання у роті від хвилювання).

Встановлено, що емоції – не стільки функція кори великих півкуль і системи підкіркових центрів, що нею регулюється, а властивість досить певних утворень нервової системи. У першу чергу – ретикулярної формації, функції якої не є специфічними, а лише активізують діяльність інших мозкових механізмів. Ретикулярна формація відіграє велику роль у формуванні того, що І. Павлов називав «світлою плямою свідомості». Ця «світла пляма свідомості» висвітлює саме те явище в навколишньому світі, яке в даний момент становить найбільше значення для організму.

Вплив емоційного характеру багато в чому визначає формування цієї «світлої плями свідомості». У момент емоційної напруженості людина нерідко знаходить рішення, походження яких вона не завжди здатна зрозуміти. Емоції нібито мобілізують весь життєвий досвід людини не тільки усвідомлений, але й той, який склався поза цією «світлою плямою свідомості». Емоції пов'язані з функціонуванням деяких центрів, розміщених у таламусі та гіпоталамусі, у

лімбічній системі (її називають «емоційним мозком»). Психофізіологічні дослідження виявили, що у ссавців існують у гіпоталамусі «центри насолодження» і «центри страждання». При подразненні перших тварини відчувають задоволення, причому такі інтенсивні, що вони шукають їх повторення; при подразненні других вони тремтять, намагаються втекти, а потім уникають тих ситуацій, які супроводжувалися подібними емоціями. Один з цікавих (сенсаційних) експериментів провів іспанський фізіолог Дельгадо під час іспанської кориди. На арену (місце, де відбувається корида) один на один з розлюченим биком (биків спеціально відбирають найбільш агресивних) вийшов неозброєний матадор, і коли між твариною і людиною залишилися метри, публіка завмерла в очікуванні трагічного кінця. Однак бик повів себе не характерним для нього чином: він повільно відійшов до паркану і з неприхованим задоволенням почав чесати об нього бік. Причиною такої поведінки бика було те, що в його мозок (в ділянку гіпоталамусу) було вживлено датчик, впливаючи на який за допомогою радіосигналів можна було «присмирити» розлючену тварину. Датчик знаходився саме в ділянці «центру задоволення». Характерним є те, що центри задоволення й центри страждання розміщені близько один від одного (нібито парами). Збудження одного з них викликає позитивну або негативну емоційну реакцію, якщо ж збудження поширюється на суміжні центри, виникає подвійна (амбівалентна) реакція. Центри задоволення й страждання є не тільки в гіпоталамусі, а й в інших відділах мозку. Але є специфіка в розміщенні цих центрів: центри страждання, що знаходяться в різних відділах мозку, пов'язані один з одним в одну систему, тому негативні за своєю основною властивістю емоції переживаються як загальний неблагополучний стан організму. Центри насолодження, розкидані по різних відділах мозку, більш незалежні один від одного, внаслідок чого позитивні за якістю емоції сильніше відрізняються одна від одної і переживаються більш локально.

Збудження центрів страждання й задоволення постає підкріпленням, внаслідок якого виробляються умовні рефлекси, насамперед їх системи

(тимчасові нервові зв'язки). Стійка система тимчасових нервових зв'язків, яка відповідає певній комбінації зовнішніх сигналів, була названа І.П.Павловим «динамічним стереотипом». І. Павлов вважав, що після вироблення в процесі життя певного динамічного стереотипу «порушення», «ломка» його складає підґрунтя для переживання негативних почуттів, а підготовлена його зміна – підґрунтя виникнення позитивних почуттів. Цікаві дані були одержані під час вивчення функціональної асиметрії мозку. Зокрема виявилося, що у формуванні емоцій зі знаком мінус, наприклад, смутку, переважає діяльність правої півкулі. Коли причина спаду настрою не усвідомлюється людиною і вона може відчувати безпідставний спад настрою, депресію, у цьому «винна», як правило, права півкуля. Ліва ж півкуля є зачинщиком позитивних емоцій. Як відомо, ліва півкуля вважається «грамотною», або «логічною», а права – «образною». Якщо ми сумуємо й плачемо переважно правою, «образною» півкулею, чи не виходить з цього, що натури з художнім складом мислення, у яких ця півкуля домінує, повинні перебувати виключно в сумному, меланхолічному настрої. Ні, не виходить. Ліва півкуля, відповідаючи за виникнення позитивних емоцій, вносить свій внесок у формування емоційних реакцій. Провідну роль вона відіграє в організації тривожної активності, яка спонукає людину до пошукової діяльності. Об'єднана діяльність півкуль лежить в основі емоційної сфери людини, забарвлюючи наш настрій залежно від обставин в одних випадках у мажорні, радісні фарби, в інших – у тривожні, похмурі, у третіх – у світло-сумні. Збої в дружній роботі півкуль призводять до порушення емоційної рівноваги, і тоді починають переважати або негативні (страх, смуток), або позитивні (безпричинне, немотивоване пожвавлення – ейфорія**).**

ТЕМА 11
ВОЛЯ: ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ ОЗНАКИ

Мета. Охарактеризувати поняття й основні ознаки волі; показати значення волі в організації діяльності та спілкуванні; розкрити вольове регулювання особистості; пояснити свободу волі та особисту відповідальність.

Навчальні питання

Проблема волі в психології.

Основні теорії волі XIX століття.

Питання теорії волі в працях І. Сєченова.

Проблеми волі в психології XX ст.

Природа волі в психології.

Поняття про волю

Воля – це свідоме регулювання людиною своїх дій і вчинків, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів.

Склалося два протилежних погляди на природу волі – матеріалістичний та ідеалістичний. Ідеалісти вважають волю духовною силою, не пов'язаною ні з діяльністю мозку, ні з навколишнім середовищем. Вони стверджують, ніби воля є вищий агент нашої свідомості, який покликаний виконувати розпорядчі функції. Воля нікому і нічому не підпорядкована. Вона вільна. На їхню думку, людина в будь-якому випадку може чинити так, як їй заманеться, не рахуючись ні з чим. Вона вільна у своїх діях. Людина робить те, що хоче; як бажає, так і поступає. Усе залежить від її вільної волі.

Матеріалістичне розуміння природи волі – воля нарівні з іншими сторонами психіки має матеріальну основу у вигляді нервових мозкових процесів. Неможливо відокремити волю від матерії, мозку. Матеріалісти стверджують, що людина найтіснішим чином пов'язана з навколишнім середовищем. Без належних зовнішніх умов вона не може ні підтримати, ні продовжувати життя.

Воля не є ізольованою властивістю психіки людини. Тому вона повинна розглядатися у зв'язку з іншими сторонами психіки й, у першу чергу, з пізнанням. Як відомо, пізнання направлене на аналіз і синтез, узагальнення та абстрагування отриманих з навколишнього середовища вражень, знань. Закріплені пам'яттю й перероблені в мисленні, ці знання досить глибоко інформують про те, що оточує нас. Таким чином, воля змістовна. Її зміст укладено в уявленнях і поняттях, якими оперує мислення, уява.

Разом з тим воля – своєрідний пусковий і гальмівний механізм. Вольове регулювання поведінки – це свідомий напрям розумових і фізичних зусиль на досягнення мети чи стримування їх.

Однак між мисленням, як пізнанням, і волею, як свідомим регулюванням поведінки, немає тотожності. У житті можна спостерігати людей, які розвивають бурхливу діяльність, виявляють завидну завзятість у прагненні до мети, але сама ця мета незначна, мілка. Більше того, величезні зусилля часто витрачаються даремно, оскільки щось не враховується, не розуміється. Іншими словами, розпоряджатися своєю поведінкою ці люди вміють, а розкривати зв'язки, відносини між явищами, речами, людьми – не завжди. І ті зусилля, які вони витрачають, часто пропадають дарма.

Оцінюючи вольову регуляцію, необхідно завжди пам'ятати її спрямованість, яка може бути колективістичною й індивідуалістичною.

Ознаки вольової поведінки

Воля визначається у зв’язку з діяльністю людини й розуміється, як певний рівень її регуляції.

Класифікація дій: 1) мимовільні – виникають при неусвідомлених спонуканнях, мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану (дії в стані афекту); 2) довільні – передбачають усвідомлення цілі й план дій. Серед довільних виділяють вольові – це свідомі дії, спрямовані на певну ціль і пов’язані із зусиллями, що потрібні для подолання перешкод на шляху до цілі.

Важливо розмежувати волю й мотивацію, яка також регулює і спонукає діяльність. У зарубіжній психології термін воля майже не зустрічається.

Вважається, що, замість волі, існує поняття сили мотивації, міркуючи за схемою: чим сильніша мотивація, тим активніше долає людина перешкоди (Еткінсон). Жан Піаже визначив волю через значущість для людини тих чи інших дій. Якщо прийняти точки зору згаданих авторів, то поняття волі є зайвим, а всю поведінку можна пояснити за допомогою інших термінів. Щоб довести необхідність існування терміну воля, потрібно знайти її специфіку, її характерні особливості, що відрізняють її від інших понять.

Специфічні риси вольової поведінки:

1) За ситуацією. Вольова поведінка виникає при недостатній мотивації до необхідної дії – дитина бажає подивитися телевізор, коли потрібно зробити домашнє завдання.

2) Вольова дія побудована на розумінні необхідності виконання будь-чого для досягнення бажаного, причому необхідна дія ззовні, не пов'язана з бажанням. Цей зв'язок необхідно уявити (щоб подивитися кінофільм, треба виконати уроки). Виникнення такого уявного зв'язку стає зрозумілим, якщо школяр відчуває відповідальність перед батьками і вчителями, воля тісно пов'язана з мораллю й світоглядом.

3) Воля – це довільно створене спонукання до дії. Людина підпорядковує важливішим цілям усі інші мотиви поведінки, які мають меншу значущість.

Важливою умовою вольової поведінки є усвідомлення свободи здійснення дії, яка можлива при існуванні вибору. Якщо є вибір, то є відповідальність за вибране рішення. Вибір залежить від особистості, її характеру, можливостей, мотивів, рівня інформованості, здатності розбиратись у ситуаціях і передбачати їх розв'зання, а також наслідки прийняття рішення.

Можливість вибору забезпечує усвідомлення особистістю того, що вона сама визначає свою долю.

Власне вольову дію розуміють по-різному:

1) дії на досягнення свідомо поставлених цілей. Вольові дії не відмежовані від широкого класу свідомих дій людини;

2) дії, пов'язані з подоланням труднощів;

3) вольове зусилля є ознакою вольової дії. Для вольового зусилля специфічна напруга, яка є і при стресі. У вольовому зусиллі має місце регульований, свідомий характер напруги.

Вольова дія – це вольове зусилля з напругою мобілізуючого характеру. Для того, щоб подолати в собі небажані спонукання, одного знання недостатньо. Знання повинно поєднуватися з переживанням необхідності дотриматися норми, виникає зусилля, що пригнічує інші прагнення. Це переконання необхідності робити так, як культурна людина, свідчить про засвоєння людиною правил суспільного життя.

Розуміння волі як реального чинника поведінки має свою історію. При цьому в поглядах на природу цього психічного явища можна виділити два аспекти: філософсько-етичний і природничо-науковий.

Стародавні філософи розглядали цілеспрямоване, або усвідомлена поведінка людини, з позиції його відповідності загальноприйнятим нормам. В античному світі насамперед визнавався ідеал мудреця, тому античні філософи вважали, що правила поведінки людини повинні відповідати розумним засадам природи й життя, правилам логіки. Так, за Аристотелем, природа волі виражається у формуванні логічного висновку.

У часи Середньовіччя проблема волі практично не існувала в якості самостійної проблеми. Людина розглядалася середньовічними філософами як виключно пасивне начало, як «поле», на якому зустрічаються зовнішні сили. Поняття волі в часи Середньовіччя більшою мірою пов'язувалося з якимись вищими силами.

Можна вважати, що проблема волі, як самостійна наукова проблема, виникла одночасно з постановкою проблеми особистості. Це відбулося в епоху Відродження, коли за людиною стало визнаватися право на творчість і навіть на помилку. Наприклад, стала панувати думка про те, що, тільки відхилившись від норми, виділившись із загальної маси людей, людина могла стати особистістю. При цьому головною цінністю особистості було прийнято вважати свободу волі. В епоху ж Відродження свобода волі взагалі стала зводитися в ранг абсолюту.

Надалі абсолютизація свободи волі призвела до виникнення світогляду екзистенціалізму – «філософії існування». Екзистенціалізм (М. Гайдеггер, К. Ясперс, Ж. П. Сартр, А. Камю та ін..) розглядає свободу як абсолютно вільну волю, не обумовлену жодними зовнішніми соціальними обставинами. Вихідний пункт цієї концепції – абстрактна людина, взятий поза громадських зв'язків і відносин, поза соціально-культурного середовища. Людина вільна й ні за що не може відповідати. Будь-яка норма постає для неї як придушення її вільної волі.

Одна з перших природничо-наукових трактувань волі належить І. Павлову, який розглядав її як «інстинкт свободи», як вияв активності живого організму, коли він зустрічається з перешкодами, що обмежують цю активність. На думку І. Павлова, воля як «інстинкт свободи» постає не меншим стимулом поведінки, ніж інстинкти голоду й небезпеки. Воля, в трактуванні І. Павлова, рефлекторна за своєю природою, тобто вона виявляється у вигляді відповідної реакції на що впливає стимул. Дане трактування знайшло саме широке поширення серед представників біхевіоризму й отримало підтримку в реактології і рефлексології.

Однак в останні десятиліття набирає силу й знаходить все більше число прихильників інша концепція, відповідно до якої поведінка людини розуміється як споконвічно активне, а сама людина розглядається як наділена здатністю до свідомого вибору форми поведінки.

Погляди на теорію волі вітчизняних психологів

Воля людини виробилась у процесі її суспільно-історичного розвитку, у трудовій діяльності. Люди поступово навчилися ставити перед собою певні цілі й свідомо добиватися їх реалізації. У боротьбі за існування, долаючи труднощі, напружуючи сили чи стримуючись, людина виробила в собі різні якості волі. Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Активність властива й тваринам. Воля виявляється у своєрідному зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, у прагненні до дій або в стримуванні собі.

Людина не лише сприймає і пізнає об'єктивний світ, але й активно на нього

впливає. Вона постійно ставить перед собою певні цілі й бореться за їх здійснення.

Здійснюючи цілеспрямовані дії, людина зустрічається з різноманітними перешкодами. Одні з них пов'язані з умовами життя, це об'єктивні перешкоди – протидія інших людей, природні перешкоди, інші – з власними недоліками – небажання роботи, те, що потрібно, пасивність, лінь, поганий настрій, почуття страху, звичка діяти необдумано, почуття хворобливого самолюбства й т.д. Щоб досягти поставленої мети, людині необхідно мобілізувати свої розумові й фізичні сили на подолання перешкод, тобто виявити вольові зусилля.

Воля людини і виражається в тому, наскільки людина здатна переборювати перешкоди та труднощі на шляху до мети, наскільки вона здатна керувати своєю поведінкою, підпорядковувати свою діяльність певним задачам.

Воля – це психічний процес свідомої цілеспрямованості регуляції людиною своєї діяльності й поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Виходячи з цього, основну одиницю волі – вольову дію, треба розуміти як дію свідому, цілеспрямовану.

У вольових діях людина здійснює свою свідому мету, яка як закон визначає спосіб дій і характер. Учень чи студент, прагнучі успішно навчатися, виявляють ініціативу, напруженість фізичних і розумових сил, переборюють труднощі, що перешкоджають досягненню мети, стримують бажання, які відволікають від діяльності.

Переборення перешкод і труднощів вимагає від людини так званого вольового зусилля – особливого стану нервового напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини. Відомі випадки, коли вольове зусилля затримувало втрату свідомості і навіть смерть. У літературі описано випадок, коли льотчик «затримав» смерть до посадки літака, а, зробивши посадку, одразу помер. Яскравим прикладом вияву вольового зусилля є історичний факт.

У V ст. до н.е. грецький воїн пробіг 42 км з містечка Марафон в Афіни і, сповістивши про перемогу греків над персами, упав мертвим. Це в його пам'ять названо в сучасній легкій атлетиці довга дистанція бігу – марафонський біг на 42 км 195 м.

Вольова діяльність – це особлива форма активності людини. Вона полягає в тому, що людина оволодіває собою, контролює власні імпульси і в разі необхідності – гальмує їх. Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Адже активність властива і тваринам. Вони задовольняють свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, виявляють тривалий вплив на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого свідомого наміру з їхнього боку і є чимось випадковим по відношенню до самих тварин. Воля в людини виникла і сформувалася під впливом суспільної трудової діяльності в міру того, як, опановуючи закони природи, людина перетворювала її своїми планомірними діями.

Воля є детермінованим процесом. Детерміністичне розуміння волі підтверджується фізіологічними дослідженнями Й. Сєченова та Й. Павлова. І.Сєченов указував, що вольові дії причинно зумовлені зовнішніми подразниками. Усі довільні рухи є відображувальними, тобто рефлекторними. І. Павлов зазначав, що весь механізм вольового руху – це умовний, асоціативний процес, який підпорядковується всім описаним законам вищої нервової діяльності. Він показав, що довільні дії, які виникають унаслідок внутрішнього зусилля, зумовлюються тим, що рухова ділянка кори головного мозку водночас є сенсорною ділянкою подібно до зорової, слухової тощо. Сліди, залишені в руховій ділянці кори головного мозку попередніми подразниками, активізуючись, можуть стати умовними подразниками для вольових рухів. Механізмом довільних рухів є збудження, що йдуть від кори великих півкуль головного мозку. Кінестетичні клітини кори зв'язуються з усіма клітинами кори, вони є виразниками як зовнішніх впливів, так і внутрішніх процесів організму. Це й стає підставою для довільних рухів. Довільні дії детерміновані, як і всі інші

дії людини, але оскільки вони викликаються слідами в корі головного мозку від попередніх подразнень, то іноді здається, немовби виникають самі по собі, без будь-яких заподій.

Те, що рухова ділянка кори великих півкуль головного мозку є водночас сенсорною ділянкою, відіграє важливу роль у регуляції вольових дій. П. Анохін указував, що в процесі вольових дій від виконавчого апарату до кори головного мозку надходить інформація про характер дій (зворотна аферентація), де вона порівнюється з образом запланованої дії, випереджаючи її результати. Це порівняння виконуваної дії з її образом, яку П. Анохін назвав акцептором дії, сприяє уточненню рефлекторного акту відповідно до того, чого прагне людина.

Теорії волі

З історії психології відомо, що поняття «воля» було введено як пояснювальне поняття. Воно мало пояснити зародження дії, що заснована не тільки на бажаннях людини, а й на розумовому рішенні про її здійснення. Інтенсивна розробка уявлень про волю розпочинається тільки в XVII ст. і в наш час характеризується наявністю декількох підходів до вивчення природи волі.

Воля як довільна мотивація

У межах цієї течії заслуговує на увагу інтелектуалістична теорія волі (Мейман). Згідно з цією теорією джерела волі – в уявленнях людини, які є необхідною складовою всіх психічних процесів. Свідомість людини сповнена уявленнями різної складності. Кожне з цих уявлень бореться за своє переважне становище у свідомості. Перемагають найбільш чіткі і ясні уявлення, які й дають початок вольовим процесом. Вольові прагнення виникають у процесі боротьби уявлень. Таким чином, уявлення відіграють роль мотиву вольової дії. Головне у волі – зв`язок, який встановлюється між уявленням і самою дією. Воля розвивається в процесі переходу мотиву в дію. Отже, виховання волі – закріплення шляхом повторних вправ асоціативних зв`язків між уявленнями й діями.

До мотиваційного підходу в дослідженні волі належать уявлення про волю як здатність до свідомого умисного подолання перешкод. Якщо мотивація є лише

чинником, ініціатором дії, то існування перешкод на шляху до виконання дії та умисне їх подолання стає формуючим чинником вольового акту. Так, одну з ознак волі – подолання перешкод, розглядають Л. Виготський, С. Рубінштейн.

Загалом в усіх варіантах мотиваційного підходу наголошується саме на спонукальній функції волі, тобто акцентується мотиваційна її складова.

Воля як «вільний вибір» (У.Вундт, У. Джемс). Воля – це самостійний процес, що починається з ідеї про ті рухи, які збирається виконати людина. Думка сама в собі містить силу, що може ініціювати поведінку людини. У. Джемс вважав основною функцією волі прийняття рішення при наявності у свідомості одночасно двох або більше ідей руху. Таким чином, основа волі – «моторні ідеї» (не дії), які створюють процес, який виробляє стійке прагнення людини. Тому вольове зусилля виявляється в спрямуванні людиною своєї свідомості на непривабливий, але потрібний об`єкт і зосередженні на ньому уваги. Таким чином, основа свідомості – прагнення й потяги, що спонукають людину до дії. А уявлення й почуття виникають із вольового начала. Волю як вибір одного із декількох спонукань або як розв`язання конфлікту мотивів розглядали Ф. Лерш, В. Франкл, Л. Виготський.

Емоційна теорія (Рібо) Єдина причина вольового акту – почуття.

В основі вольової діяльності лежить прагнення відчути або продовжити задоволення й уникнути страждання. Дії людини викликаються емоціями, які людина переживає в даний момент. Вольові прагнення виникають не там, де для людини все байдуже, а там, де оточення, думки й ідеї викликають почуття, що робить ці ідеї або привабливими, або відштовхуючими. Отже, воля – явище вторинного порядку по відношенню до емоцій, почуттів.

Волюнтаристська теорія визначає волю особливою, надприродною силою. Згідно із вченням волюнтаризму, вольові акти нічим не визначаються, але самі визначають перебіг психічних процесів. Німецькі філософи А. Шопенгауер та Е. Гартман визначили волю космічною силою, сліпим та несвідомим першопринципом, від якого беруть початок усі психічні вияви людини. Свідомість та інтелект є, за Шопенгауером, вторинними виявами волі.

Воля цілком вільна, не залежна від мотивів і зовнішніх впливів, це самопричина поведінки. Воля до панування – першопричина всього, це саме життя, а якщо це міф, то і життя – міф. У Всесвіті існує єдина світова воля, яка цілком вільна в усіх своїх виявах; вона нічим не обмежена й тому могутня. У людини є універсальна воля, яка представлена їй у власному характері. Він даний людини від народження – незмінний і загалом непізнавальний. Воля – самостійна сила душі (нічим не зумовлена і ніким не пізнана), що здатна до вільного вибору. Воля – найвищий, загальний принцип буття.

ТЕМА 12
ПОТРЕБИ ТА МОТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Мета. Надати визначення мотиву та мотивації; проаналізувати концепції взаємозв'язку мотивації і діяльності (спілкування, поведінки); розкрити, яким чином характеризують особистість наступні мотиваційні утворення: афіліація, мотив влади, альтруїзм, агресивність.

Навчальні питання

Мотив і мотивація.

Етапи формування мотивів.

Мотиваційна сфера.

Мотив досягнення успіху.

Теорії мотивації.

У структурі трудової діяльності важливим компонентом є мотив.

Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби. Унаслідок усвідомлення й переживання потреб у людини виникають певні спонукання до дій, унаслідок яких ці потреби задовольняються. При цьому свідомі дії завжди спрямовані на досягнення певної мети, яка також усвідомлюється людиною.

Мотив тут постає як причина постановки тих чи інших цілей. Отже, мотиви й цілі не тотожні між собою, хоч інколи збігаються.

Мотиви виявляються:

● як сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, які викликають активність людини й визначають її спрямованість;

● предмет, об'єкт (матеріальний або ідеальний), що спонукає і визначає вибір спрямованості діяльності;

● усвідомлена причина, що лежить в основі вибору дій особистості. Трудова поведінка людини спонукається не одним, а багатьма мотивами, з яких одні відіграють провідну роль, а інші підпорядковані їм. Сукупність мотивів діяльності утворює складну динамічну систему. Це означає, що, будучи відносно стійкою у кожної людини, система мотивів може змінюватися залежно від тих змін, які відбуваються у внутрішній структурі особистості, а також у зовнішніх умовах її життєдіяльності.

Система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини, називається мотивацією.

Відповідно до виявів мотивів мотивуючі фактори поділяються на три класи:

- потреби як основа активності;
- причини, які обумовлюють вибір діяльності залежно від спрямованості особистості;
- суб'єктивні переживання, емоції як форми регуляції (саморегуляції) поведінки й діяльності.

Саме в емоціях оцінюється сенс і результат діяльності. Якщо останній не відповідає меті діяльності, то емоції змінюють її загальну спрямованість, включають допоміжні спонукання, які посилюють вихідні.

Мотивація на основі врахування відмічених мотивуючих факторів забезпечує спрямованість і регуляцію активності працівника. Усі мотиви діяльності є результатом відображення людиною умов свого існування та усвідомлення потреб. Мотив як усвідомлена потреба в досягненні бажаних умов

і результатів діяльності набирає форми внутрішніх спонукань людини, тобто характеризує внутрішню мотивацію. Зовнішні спонукання працівника до тієї чи іншої форми трудової поведінки через використання різних стимулів характеризуються як зовнішня мотивація. Проте ефективність зовнішніх впливів може бути забезпечена лише за умови, коли вони стають мотивами, суб'єктивно значущими для працівника, відповідають його потребам та інтересам.

Людині властива ієрархія мотивів – від найбільш *загальних*, які характеризують спрямованість її діяльності (концепція життя, система цінностей), до ситуативних, пов'язаних із задоволенням певних потреб у конкретній ситуації. Серед цих мотивів одні також мають більше, інші менше значення. Можливі ситуації, коли має місце зіткнення різних мотивів, що вимагає від людини вольового рішення, тобто вибору певного способу діяльності в досягненні мети.

Система мотивів, які виконують функцію спонукання, спрямування й регулювання діяльності, утворює мотиваційну сферу особистості.

Мотиваційна сфера представлена:

- актуальними мотивами, які фактично спонукають до діяльності;
- потенційними мотивами, які сформовані, але не виявляються в діяльності.

Зауважимо, проте, що мотиваційна сфера людини динамічна, мотивація може посилюватися або послаблюватися. Можуть змінюватися ієрархія і стійкість мотивів.

У мотиваційній сфері вирізняють три зони мотивації:

● центральна зона, у межах якої незадоволені потреби, виступаючи у формі високозначущих мотивів, зумовлюють активну, напружену діяльність працівника;

● зона мотивації, яка пов'язана з потребами, що постійно й легко задовольняються, значущість їх часто людиною недооцінюється, однак втрата одразу ж виявляє високу особистісну цінність;

● зона мотивації, в основі якої лежать потреби, для задоволення яких поки що немає можливостей і вони не можуть викликати адекватної їм діяльності.

Керування трудовою поведінкою працівника повинно виходити з урахування особливостей цих сфер мотивації. Зокрема, зовнішнє стимулювання на різних етапах трудової діяльності може змінювати організацію спонукань працівника, переводити потенційні мотиви в зону активної мотивації.

З мотивами пов'язані мотиваційні стратегії діяльності людини, які можуть сприяти або протидіяти її прогресивному розвитку.

Розвитку особистості сприяють мотиваційні стратегії, які характеризуються вибором високозначущих цілей, а досягнення їх вимагає мобілізації функціональних та інтелектуальних можливостей, переборення труднощів, часто в умовах ризику.

Мотиваційні стратегії, що не сприяють прогресивному розвитку особистості, характеризуються звуженням сфери діяльності. Проте слід уникати так званих неадекватних мотиваційних стратегій, які виявляються у виборі цілей, що значно переважають можливості людини. Це означає, що рівень домагань, які спонукаються певними мотивами, має характеризуватися такою складністю й трудністю завдань, виконання яких приносить людині задоволення.

Мотиви формуються поетапно

Перший етап характеризується усвідомленням спонукання, яке включає усвідомлення його предметного змісту, способів дії і результату. Усвідомлене спонукання постає мотиваційною одиницею, якою можуть бути потреба, схильність, бажання.

Другим етапом є прийняття мотиву. Щоб усвідомлене спонукання перетворилося на особистісний мотив, воно повинно бути внутрішньо прийняте людиною, тобто співвіднесене з ієрархією особистісних цінностей.

Третій етап пов'язаний з реалізацією мотиву, на якому його спонукальна функція поєднується з функцією задоволення потреби. Якщо неможливо реалізувати прийнятий мотив, то в працівника виникає фрустрація. **Фрустрація** – це психічний стан людини, викликаний об'єктивно непереборними (або

суб'єктивно так сприйнятими) труднощами виконання завдання, досягнення мети. Наслідком цього може бути зниження самооцінки й рівня домагань**.**

На четвертому етапі мотив закріплюється в характері людини, перетворюється на властивість особистості, тобто на потенційні спонукання. *Кінцевим етапом* в розвитку мотивів є актуалізація потенційних спонукань, тобто відповідний вияв їх як рис особистості в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності. Стосовно мотиваційної сфери такими рисами є мотив досягнення успіхів і мотив уникнення невдач, а також певний локус контролю, самооцінка й рівень домагань.

Мотив досягнення успіхів – намагання людини добитися успіхів у діяльності й спілкуванні.

Мотив уникнення невдач – відносно стійке намагання людини уникнути невдач у життєвих ситуаціях, пов'язаних з оцінкою результатів її діяльності іншими людьми. *Локус (локалізація) контролю* – якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім факторам і обставинам *(зовнішній локус)* або власним зусиллям і здібностям *(внутрішній локус)*. Схильність до зовнішнього локусу контролю властива людям, невпевнених у своїх здібностях, неврівноважених, несамостійних у прийнятті рішень, часто безвідповідальних. Люди з внутрішнім локусом контролю послідовні, наполегливі в досягненні мети, упевнені в собі, врівноважені, незалежні, схильні до самоаналізу й критичної самооцінки.

Самооцінка – це оцінка особистістю своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей. Бажаний рівень самооцінки, максимальний успіх у діяльності, якого прагне добитися людина, характеризують її *рівень домагань.* Він виявляється в характері поставлених цілей і труднощах їх досягнення. Вивчення рівня домагань працівників дозволяє краще зрозуміти мотиви їх поведінки й керувати мотиваціями. Шляхи підвищення рівня домагань залежать від індивідуальних особливостей працівників та їх урахування в управлінні розвитком персоналу.

У сучасному управлінні розвитку організації мотивації діяльності працівників надається величезне значення. На основі пізнання справжніх спонукань працівників до високопродуктивної праці розроблені й використовуються різні моделі мотивації. Найбільш відомі так звані змістовні та процесуальні теорії мотивації.

Змістовні теорії мотивації базуються на врахуванні різноманітних потреб і пов'язаних з ними факторів, що визначають поведінку працівників. *Потреба – це внутрішній стан фізіологічного або психологічного відчуття людиною браку чогось важливого для її життєдіяльності.* Потреби утворюють ієрархічну структуру, котра як домінанта визначає поведінку людини. Загальноприйнятим є поділ потреб на первинні, за своєю природою фізіологічні, і вторинні – психологічні (потреба в успіху, повазі, владі, приналежності).

Найпоширенішою для цілей мотивації є класифікація потреб, запропонована А. Маслоу, який виділяє п'ять типів потреб: фізіологічні; безпеки й захисту; соціальні; поваги; самовираження.

Д. Мак-Клелланд доповнив цю класифікацію такими потребами, як потреба влади, успіху й приналежності.

Ф. Герцберг мотивуючими факторами вважає відчуття успіху, просування по службі, визнання з боку навколишніх людей, відповідальність, збільшення можливостей. Виділені ним гігієнічні фактори, пов'язані з навколишнім середовищем, виявляють свій вплив на поведінку працівника, зокрема через незадоволення роботою, тоді, коли реалізація їх неадекватна або несправедлива.

Рис. 1. Загальна модель мотивації через потреби

Потреби більш високих рівнів не мотивують працівника, поки не задоволені хоча б частково потреби нижчого рівня. Проте слід мати на увазі, що і при домінуванні в даний момент однієї з потреб діяльність людини стимулюється не тільки нею, а комплексом потреб. Ефективна мотивація через потреби вимагає постійного виявлення в працівників актуальних потреб, які є рушійною силою їхньої активності.

Процесуальні теорії мотивації виходять з того, що поведінка працівника визначається не тільки потребами, а є функцією сприймання й очікування можливих наслідків від вибраного типу поведінки.

Відомі три процесуальні теорії мотивації: теорія очікувань; теорія справедливості; модель Портера-Лоулера.

Теорія очікувань стосовно мотивації праці враховує такі елементи, як:

- затрати праці – результат;
- результат – винагорода;
- винагорода – задоволення.

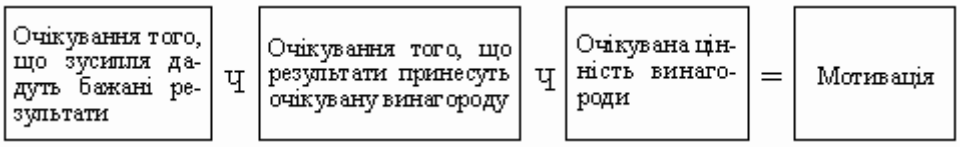


Рис. 2. Модель мотивації в теорії очікувань

Якщо немає прямого зв’язку між затраченими зусиллями й досягнутими результатами, то мотивація послаблюється. У разі, коли людина не буде відчувати чіткого зв’язку між досягнутими результатами й бажаною винагородою, мотивація праці також буде послаблюватися. Невпевненість в адекватній винагороді за результати не стимулює трудові затрати. Знижується мотивація працівника й тоді, коли досягнуті результати адекватно винагороджуються, але працівник не може їх досягти за умови розумних затрат.

У теорії очікувань задоволення (незадоволення) від винагороди має важливе значення. У зв’язку з тим, що працівники різняться за потребами,

можливостями затрат на досягнення результату, то конкретну винагороду вони оцінюють по-різному. Отже, завдання мотивації персоналу полягає в тому, щоб зіставляти й привести у відповідність запропоновану винагороду з результатами.

Теорія справедливості виходить з того, що працівник не тільки суб'єктивно оцінює винагороду відповідно до затрачених зусиль, а й порівнює її з винагородою інших працівників, які виконують аналогічну роботу. Якщо внаслідок такого порівняння працівник бачить несправедливість або йому так здається, то в нього виникає психологічне напруження, знижується мотивація до праці.

Відчуття справедливості винагороди можна відновити або за рахунок зменшення затрачених зусиль, або за рахунок підвищення винагороди. Дослідження показують, що ті працівники, які вважають, що їм переплачують, намагаються підтримати інтенсивність праці на досягнутому рівні або збільшують її. Ті працівники, які вважають, що їм недоплачують, починають працювати менш інтенсивно.

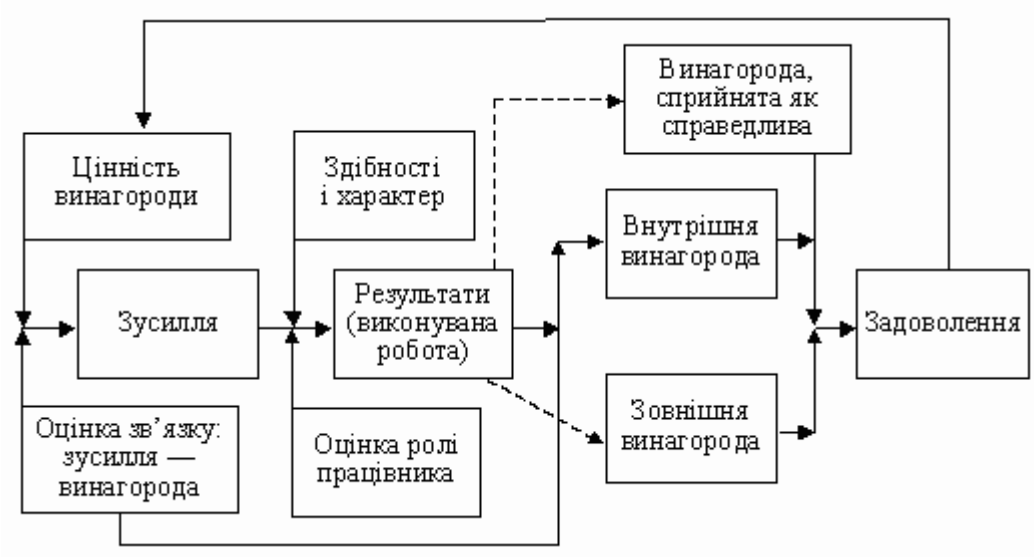


Рис. 3. Загальний вигляд моделі мотивації Портера-Лоуера

Зауважимо, що сприймання та оцінка справедливості винагороди є відносними, а не абсолютними. Відмінності у знаннях, досвіді, індивідуальному стилі діяльності окремих працівників, які виконують однакову роботу або

обіймають однакові посади, є факторами різної ефективності праці, які необхідно враховувати в мотивації.

Відповідно до *моделі Портера-Лоулера* мотивація є одночасно функцією потреб, очікувань і сприймання працівником справедливої винагороди.

Згідно з цією моделлю мотивації досягнуті результати залежать від докладених працівником зусиль, його здібностей, характеру та усвідомлення своєї ролі. Рівень цих зусиль визначається цінністю винагороди й рівнем упевненості в тому, що між затраченими зусиллями та можливою винагородою існує тісний зв'язок. Досягнуті результати зумовлюють внутрішню (почуття компетентності, самоповаги) і зовнішню (премія, похвала, просування по службі) винагороду працівника. Результатом зовнішніх і внутрішніх винагород з урахуванням їх справедливості є задоволення в працівника. Останнє залежить від цінності винагороди, яка не однакова в різних працівників. Усе це свідчить про те, що механізм мотивації праці складний і вимагає всебічного врахування індивідуальних психологічних особливостей працівників, їхніх потреб, інтересів, спрямованості, ціннісних орієнтацій.

РОЗДІЛ ІІ. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 1
ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ ПРО ЛЮДИНУ

Мета: глибше зрозуміти сутність психології як науки та її прикладне значення для вивчення людини**.** Розглянути основні напрями досліджень у сучасній психології; сучасні тенденції, методи досліджень та актуальні теми в психологічній науці.

Навчальні питання

Предмет та завдання психології.

Основні галузі психології.

Місце психології в системі наук.

Методи психології, їх загальна характеристика.

Основні етапи розвитку психології.

Напрями зарубіжної психології.

Становлення психології в Україні.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке психологія і як вона визначається як наука про людину?
2. Які основні галузі психології ви знаєте? Назвіть їх та коротко охарактеризуйте.
3. Яка роль експерименту в психології? Як він використовується для вивчення психічних процесів? Чим відрізняються наукові методи психології від життєвих уявлень про психіку?
4. Які основні психічні процеси досліджує психологія?
5. Як психологія взаємодіє з іншими науками (наприклад, біологією, соціологією, педагогікою)?
6. Яка структура особистості в психології? Які її основні елементи?

7. Що таке психіка та які її функції?
8. Як впливає соціальне середовище на психіку людини?
9. Які наукові школи й теорії відіграли ключову роль у розвитку психології?

Тестові завдання

1. Що вивчає психологія:

a) психологія в перекладі з грецької мови означає «наука про душу». Психологія вивчає факти, закономірності й механізми психіки;
b) психологія – це наука, яка вивчає закономірності розвитку і функціонування суспільства;
c) психологія вивчає основні потреби людини, пояснює її вчинки;
d) психологія – це наука про закономірності, механізми й факти психічного життя людини і високоорганізованих тварин.

2. Що є предметом психології:

a) емоційно-вольові процеси;
b) факти, закономірності розвитку та механізми психіки;
c) рефлекторна природа психіки;
d) пізнавальні процеси.

3. Що належить до психічних властивостей:

a) характер, спрямованість, бадьорість;
b) здібності, характер, темперамент;
c) спрямованість, характер, воля;
d) спрямованість, темперамент, мислення.

4. З якої науки розвинулася психологія:

a) медицини;
b) біології;
c) соціології;

d) філософії.

5. **Що висунули біхевіористи як предмет психології на початку XX ст.:**
   a) поведінку;
   b) психіку;
   c) свідомість;
   d) душу.

6. **Як називається метод, що передбачає створення штучних умов, у яких досліджувана якість може бути найкраще оцінена:**
   a) самоспостереження;
   b) спостереження;
   c) природний експеримент;
   d) лабораторний експеримент.

7. **Що є стандартизованим випробуванням, яке передбачає використання запитань чи завдань закритого типу?**
   a) спостереження;
   b) бесіда;
   c) тест;
   d) дискусія.

Завдання для самостійної роботи

- Підготувати реферат на тему «Основні підходи в психології: порівняння та характеристика».
- Провести аналіз психічних процесів: виберіть одну з галузей психології (когнітивна, поведінкова, гуманістична тощо) і проаналізуйте, як вона підходить до вивчення психічних процесів людини. Написати есе на тему «Психологія як наука про людину та її місце в сучасному світі».

- Зробити огляд методів дослідження в психології: виберіть кілька методів (наприклад, спостереження, експеримент, інтерв'ю) і дайте їх порівняльну характеристику.
- Проаналізувати основні наукові теорії психіки: підготуйте презентацію або доповідь про основні підходи (наприклад, психоаналіз, біхевіоризм, когнітивна психологія).
- Здійснити самоспостереження та записати його результати: фіксуйте власні психічні реакції на певні події протягом тижня, а потім проаналізуйте їх з позиції наукового методу.
- Провести дослідження впливу соціального середовища на психіку: проведіть інтерв'ю або опитування серед однолітків та проаналізуйте, як соціальні фактори впливають на їх психічний стан і поведінку.
- Підготувати повідомлення на тему «Роль психіки в житті людини».

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 2
ПРИРОДА ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ

Мета: краще зрозуміти природу психіки та свідомості, а також їх ролі в поведінці та діяльності людини й розвинути критичне мислення щодо природи психіки та свідомості.

Навчальні питання

Психіка як властивість високоорганізованої матерії.

Поява й розвиток форм психічного відображення.

Рефлекторна природа психіки.

Стадії розвитку психіки.

Розвиток психіки в онтогенезі.

Основні функції психіки.

Свідомість, її характеристика та функції.

Питання для самоконтролю

1. Що таке психіка, як вона визначається в сучасній психології?
2. Які основні етапи розвитку психіки в еволюційному плані ви знаєте?
3. У чому полягає різниця між свідомістю та підсвідомістю?
4. Як взаємодіють психічні процеси (відчуття, сприйняття, мислення) та свідомість?
5. Які існують основні підходи до вивчення свідомості в науці?
6. Чим відрізняються такі явища, як увага, пам'ять і емоції, у контексті свідомих та несвідомих процесів?
7. Які філософські концепції свідомості вам відомі, і в чому їх основні положення?
8. Як впливають на розвиток психіки соціальні та культурні чинники?
9. Що таке рефлексія і як вона пов'язана з самосвідомістю?

10. Які методи використовуються для дослідження психіки й свідомості в сучасній психології?

Тестові завдання

1. **Що з наведеного найкраще описує поняття «свідомість»?**
    a) Уміння відчувати емоції
    b) Стан активного відображення об'єктивної реальності
    c) Здатність до рефлекторних дій
    d) Інстинктивна поведінка
2. **Яке з наведених тверджень найточніше відображає природу несвідомого?**
    a) Несвідоме – це тільки потяги й інстинкти
    b) Несвідоме є джерелом творчих процесів і інтуїції
    c) Несвідоме не впливає на поведінку людини
    d) Несвідоме пов'язане лише з фізіологічними процесами

Завдання на відповідність

Зіставте поняття з їх визначенням:

1. Свідомість
2. Несвідоме
3. Самосвідомість
4. Рефлексія

a) Усвідомлення людиною самої себе, своїх дій і станів.
b) Мимовільні та автоматичні процеси, які не усвідомлюються.
c) Здатність обмірковувати та аналізувати власні думки й почуття.
d) Стан психіки, який відображає дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок.

Заповніть пропуски

1. Поняття «свідомість» означає здатність людини _____ об'єктивну реальність і _____ свою діяльність.

2. _____ є важливою складовою творчого процесу, оскільки включає інтуїцію і спонтанні асоціації.

Завдання для самостійної роботи

I. **Есе:** Напишіть есе на тему «Співвідношення свідомого та несвідомого в психічних процесах», включивши в нього основні теорії і приклади з власного досвіду.

II. **Аналіз наукових статей:** Ознайомтеся з декількома науковими статтями про сучасні дослідження свідомості (наприклад, в когнітивній психології або нейронауках). Підготуйте короткий огляд та презентацію з ключовими ідеями.

III. **Порівняльний аналіз філософських підходів:** Проведіть порівняльний аналіз дуалізму й матеріалізму у філософії свідомості. Використовуйте історичні приклади та сучасні дослідження для обґрунтування своїх висновків.

IV. **Психологічний експеримент:** Проведіть спостереження за власними психічними процесами (увага, пам'ять, мислення) у різних ситуаціях (робота, відпочинок). Опишіть спостереження в контексті набутих знань.

V. **Дослідницька робота:** Вивчіть погляди видатних психологів і нейробіологів на природу свідомості (наприклад, роботи Зигмунда Фройда, Карла Юнга або Антоніо Дамасіо). Напишіть дослідницьку роботу з порівнянням їх теорій.

VI. **Рефлексія:** Напишіть рефлексивний щоденник на тему «Як я усвідомлюю свої психічні процеси в повсякденному житті?» Підкресліть моменти, коли свідомість і несвідомі реакції впливають на вашу поведінку.

Психологічні вправи

Психіка і свідомість – це складні та багатогранні поняття, що вивчаються в психології, філософії та нейронауках. Психологічні вправи з цієї теми можуть

допомогти краще розуміти внутрішні процеси людини, механізми свідомості та безсвідомого, а також розвиток уваги, самосвідомості та емоційного інтелекту.

Ось кілька вправ, які можуть бути корисні для глибшого пізнання природи психіки й свідомості:

- **Вправа на усвідомлення моменту «тут і зараз» (Майндфулнес)**

Мета: Розвивати здатність бути уважним до теперішнього моменту та спостерігати за своїми думками, емоціями й фізичними відчуттями без осуду.

Інструкція:

- Займіть зручну позу і закрийте очі.
- Спостерігайте за своїм диханням: як повітря входить і виходить з вашого тіла.
- Коли ваші думки почнуть відволікати вас, просто помітьте їх і повертайте увагу до дихання.
- Через кілька хвилин спробуйте спостерігати за іншими відчуттями: звуками, запахами, відчуттями в тілі.
- Завершіть вправу, звернувши увагу на емоції та думки, що виникли протягом цієї практики.

Результат: Розвивається здатність залишатися у свідомості в даний момент і зменшується вплив автоматичних думок чи реакцій.

- **Експеримент «Усвідомлення внутрішнього діалогу»**

Мета: Дослідження того, як наші внутрішні думки та переконання формують наше сприйняття реальності.

Інструкція:

- Протягом дня звертайте увагу на свої думки і спробуйте записувати, що саме ви думаєте в різних ситуаціях.
- Наприклад, коли ви стикаєтеся з труднощами чи стресом, зафіксуйте, що саме ви собі говорите. Це можуть бути фрази типу: «Це занадто важко», «Я не зможу», «Це не справедливо».

- Після цього проаналізуйте свої думки: чи є вони об'єктивними, чи можуть бути викривленими (наприклад, катастрофізація чи надмірне узагальнення)?
- Сформулюйте більш конструктивні або реалістичні варіанти тих самих думок.

Результат: Покращення самосвідомості, розвиток здатності розпізнавати автоматичні мисленнєві патерни й змінювати їх на більш адаптивні.

- **Вправа «Свідомість і сприйняття»**

Мета: Розвивати здатність усвідомлювати різні рівні свідомості і вплив на них різних факторів.

Інструкція:

- Виберіть об'єкт для спостереження (наприклад, предмет у кімнаті).
- Погляньте на нього кілька хвилин, звертаючи увагу на його деталі.
- Тепер закрийте очі й уявіть цей об'єкт у своєму розумі. Як змінюється ваше сприйняття? Як чітко ви його можете уявити?
- Порівняйте, як ви сприймаєте об'єкт фізично (з допомогою органів чуття) і як він виглядає у вашій свідомості.
- Задайте собі питання: чи завжди наше сприйняття об'єктивне, чи воно залежить від суб'єктивних факторів (емоцій, досвіду)?

Результат: Розвиток розуміння того, як свідомість переробляє інформацію і як може формуватися суб'єктивна реальність.

- **Техніка «Розслаблення через тіло»**

Мета: Дослідження зв'язку між психікою і фізичним станом тіла, розвиток здатності знімати напругу через усвідомлення свого тіла.

Інструкція:

- Лягайте або сідайте в зручну позу. Заплющіть очі.
- Почніть з того, щоб усвідомити своє дихання. Повільно вдихайте й видихайте.

- Тепер зосередьтеся на різних частинах тіла по черзі: починаючи від пальців ніг, поступово піднімаючись вище (ноги, живіт, грудна клітка, руки, шия, обличчя).
- Кожен раз, зосереджуючись на частині тіла, просто відчуйте її. Якщо є напруга, спробуйте зосередитися на ній і уявити, як вона розслабляється з кожним видихом.
- Коли ви пройшли через все тіло, по черзі знову відчуйте, як ваш організм розслабляється.

Результат: Поглиблення розуміння зв'язку між фізичним і психічним станом, полегшення стресу й напруги.

- **Метод «Техніка візуалізації для розвитку свідомості»**

Мета: Розвивати здатність створювати внутрішні образи й аналізувати їх для розуміння власних емоцій і мотивів.

Інструкція:

- Уявіть собі, що ви стоїте перед великими дверима. Це двері, що ведуть у вашу свідомість. Відчувайте, як ви наближаєтеся до них.
- Відкрийте двері й увійдіть. Що ви бачите всередині? Як виглядає ваша свідомість? Які кольори, предмети або символи вас оточують?
- Досліджуйте це місце: відчувайте емоції, що виникають, і спостерігайте за об'єктами або символами, що вам зустрічаються.
- Поверніться назад до дверей і спробуйте згадати всі деталі. Як ця візуалізація пов'язана з вашим справжнім станом чи переживаннями?

Результат: Розвиток самосвідомості, здатність візуалізувати внутрішні переживання та емоції, а також розуміння глибинних процесів свідомості.

- **Вправа на розширення свідомості через творчість**

Мета: Вивчення способів вираження своєї психіки через творчі методи, які можуть відкрити нові шляхи до розуміння себе.

Інструкція:

- Виберіть творчий спосіб вираження: малювання, написання тексту, музика, танець тощо.
- Дайте волю своїм емоціям й інтуїції. Не думайте про технічні деталі – просто виражайте свої переживання.
- Після завершення творчого процесу спробуйте аналізувати, що ви створили. Які теми або образи з'являються в роботі? Що це може означати для вас?

Результат: Творчий процес допомагає усвідомлювати глибинні аспекти психіки, а також сприяє розвитку внутрішньої свідомості через нестандартні канали.

Ці вправи можуть бути корисними як для особистісного розвитку, так і для глибшого розуміння свідомих і підсвідомих процесів психіки. Вони також можуть бути використані в терапевтичній практиці для покращення емоційного стану та самосвідомості.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 3
ПОНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Мета: глибше осмислити теорії та концепції, пов’язані з особистістю, та застосувати отримані знання на практиці.

Навчальні питання

Людина, індивід, особистість, індивідуальність.

Особистість як об’єкт і суб’єкт соціальної взаємодії.

Спрямованість особистості, що визначає її активність і діяльність.

Індивідуально-психофізіологічні властивості особистості (статеві, вікові особливості, патологічні зміни, темперамент).

Соціально-психофізіологічна характеристика особистості (психічні процеси, стани, властивості, характер);

Соціально-генетичний аспект особистості (задатки, здібності, досвід людини). Свідоме й несвідоме в структурі особистості.

Питання для самоконтролю

1. Що таке особистість з точки зору психології?
2. Які основні підходи до вивчення особистості існують у сучасній психології?
3. Які основні фактори впливають на розвиток особистості?
4. У чому полягає відмінність між поняттями «індивід», «особистість» і «індивідуальність»?
5. Які етапи становлення особистості ви можете виділити в різних вікових періодах?
6. Які існують теорії розвитку особистості? Дайте коротку характеристику хоча б двом.
7. Що таке самосвідомість і яке її місце в структурі особистості?
8. Як соціальне середовище впливає на формування особистості?
9. Які основні механізми соціалізації особистості?
10. Які характеристики успішної та гармонійної особистості?

Тестові завдання

1.Що таке Я-концепія?

1) складне утворення, яке містить у собі самоповагу, гідність, позитивне ставлення до себе тощо;

2) форма відображення об'єктивної дійсності в психіці людини;

3) сукупність усіх уявлень індивіда про себе, що містить у собі усвідомлення людиною своїх фізичних інтелектуальних і інших якостей, самооцінку й тенденції поведінки;

4) правильна поведінка особистості.

2.Яка психологічна характеристика особистості відбиває її порівняно тривалі душевні переживання?

1) психічні процеси;
2) психічні стани;
3) психічні властивості;
4) пізнавальні психічні процеси.

3.Які види темпераментів існують за Гіпократом?

1) сангвінічний, флегматичний, меланхолічний, холеричний;
2) астеністичний, пікнічний, атлетичний, дистимічний;
3) вісцеротонічний, соматичний, церебротонічний;
4) сангвінічний, соматичний, атлетичний.

4.Як називаються крайні варіанти норм характеру як результат підсилення його окремих рис?

1) самосвідомість;
2) акцентуація;
3) статус;
4) досвід.

5. Які потреби займає другий щабель в ієрархії потреб за А. Маслоу?

1) потреби в повазі;
2) потреби в безпеці;
3) потреби в приналежності;
4) естетичні потреби.

Завдання для самостійної роботи

- **Порівняльний аналіз теорій особистості.** Виберіть дві теорії особистості (наприклад, психоаналітичну теорію Зигмунда Фройда та гуманістичну

теорію Карла Роджерса) і зробіть їх порівняльний аналіз, звертаючи увагу на основні положення, ключові поняття та підходи до вивчення особистості.

- **Есе на тему «Як середовище впливає на формування особистості».** Розкрийте, як зовнішні соціальні фактори, такі як сім'я, освіта та культура можуть впливати на особистісний розвиток.
- **Вивчення етапів розвитку особистості.** Проаналізуйте етапи розвитку особистості відповідно до однієї з теорій (наприклад, теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона або когнітивного розвитку Жана Піаже).
- **Кейс-стаді.** Опишіть конкретний випадок (у реальному житті або вигаданий), який демонструє процес соціалізації особистості. Укажіть на основні фактори та механізми, що вплинули на розвиток цієї особистості.
- **Психологічний портрет.** Створіть психологічний портрет вигаданої або реальної особи, описуючи основні риси її особистості, на основі однієї з вивчених теорій.
- **Самоаналіз.** Проведіть самоаналіз власної особистості: опишіть свої сильні та слабкі сторони, риси характеру.

Психологічні вправи

Тема «Поняття особистості» є однією з основних у психології, оскільки вона допомагає зрозуміти, як людина формується, розвивається і взаємодіє зі світом. Психологічні вправи та задачі з цієї теми можуть допомогти краще усвідомити свою особистість, оцінити рівень самосвідомості, а також стимулювати їх до саморозвитку.

- **«Дерево особистості»**

Мета: допомогти особистості усвідомити свої сильні та слабкі сторони, а також те, як вона бачить себе в контексті соціуму.

Інструкція: Учасникам пропонується намалювати дерево, на якому кожен елемент має певне значення:

- **Корінь** – що є основою вашої особистості (цінності, риси характеру).
- **Стовбур** – це основні риси, якими ви характеризуєте себе сьогодні.
- **Гілки** – ваші інтереси, цілі, досягнення.
- **Листя** – те, чого ви прагнете досягти, ваші мрії та бажання.

Обговорення: Які з елементів дерева здаються найбільш сильними? Які потребують підтримки чи зміни?

- **«Лінія часу»**

Мета: оцінка змін у розвитку особистості протягом життя.

Інструкція: Учасникам пропонується намалювати лінію часу свого життя, позначаючи важливі події, що вплинули на їх особистість. Це можуть бути моменти, що стали визначальними для самосвідомості, професійної діяльності, змін у стосунках тощо.

Обговорення: Як ці події вплинули на вашу особистість? Які риси характеру або звички змінилися?

- **«Мій ідеальний образ»**

Мета: розуміння власних прагнень і бажаних характеристик особистості.

Інструкція: Учасникам дається завдання створити опис ідеальної особистості для себе. Вони повинні врахувати:

- Які риси характеру вони хочуть розвивати?
- Якими навичками хочуть володіти?
- Яким чином вони хочуть взаємодіяти з іншими людьми?

Обговорення: Як наближаються до цього ідеалу? Що заважає або допомагає рухатися в цьому напрямку?

- **«Колесо балансу»**

Мета: оцінка балансу між різними аспектами життя, що формують особистість.

Інструкція: Учасникам пропонується намалювати коло, розділене на кілька секторів, кожен з яких відповідає за важливі аспекти життя (наприклад, здоров’я,

кар'єра, стосунки, особистий розвиток, дозвілля). У кожному секторі оцінити рівень задоволеності від 1 до 10.

Обговорення: У яких сферах життя є найбільший дисбаланс? Як це може вплинути на розвиток вашої особистості?

Психологічні задачі

- **Задача на самооцінку**

Мета: розвиток навички саморефлексії та усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

Завдання: Уявіть, що вам потрібно оцінити свою особистість за трьома критеріями:

- Як я сприймаю себе?
- Як мене бачать інші?
- Як я хочу бути сприйнятий?

Питання: Як ці три погляди збігаються або розходяться? Що допомогло б зменшити розбіжності між ними?

- **«Три позитивних зміни»**

Мета: розвиток усвідомленості та пошук шляхів для самовдосконалення.

Завдання: Запишіть три аспекти вашої особистості, які ви хочете змінити або покращити. Для кожного аспекту запишіть конкретні дії, які можуть привести до змін (наприклад, для розвитку комунікабельності – практика публічних виступів або участь у групових дискусіях).

Питання для обговорення: Як легко чи важко визначати власні слабкі сторони? Що заважає їх змінювати?

- **«Мої ролі в житті»**

Мета: виявлення різних соціальних ролей, які людина виконує в житті, і їх вплив на розвиток особистості.

Завдання: Запишіть усі ролі, які ви виконуєте (наприклад, син/донька, працівник, друг, лідер, учень тощо). Оцініть для кожної ролі, наскільки вона

відповідає вашим внутрішнім переконанням і бажанням. Які ролі найбільше вас задовольняють, а які відчуваються як обов'язок чи навантаження?

Питання для обговорення: Які ролі формують вашу особистість найбільше? Як ви відчуваєте баланс між ними?

- **«Моя особистість у майбутньому»**

Мета: оцінка своїх майбутніх прагнень і розвитку.

Завдання: Уявіть себе через 5 років. Якими рисами характеру ви хочете володіти? Які цілі плануєте досягти? Які зміни хочете внести у своє життя? Напишіть коротке есе на тему: «Яким я бачу себе через 5 років».

Питання для обговорення: Які конкретні кроки ви повинні зробити, щоб наблизитися до цього образу себе в майбутньому?

Загальні рекомендації для проведення вправ і задач

- Створюйте комфортну атмосферу для учасників, щоб вони могли відкрито поділитися своїми думками та переживаннями.
- Після виконання завдань важливо організувати час для обговорення та рефлексії, щоб учасники могли глибше осмислити свої відчуття й результати.
- Якщо це групова робота, завжди забезпечуйте підтримку і взаємоповагу серед учасників, щоб уникнути негативного впливу на самооцінку.

Ці вправи та задачі допомагають краще зрозуміти власну особистість і шляхи її розвитку, сприяючи глибшій саморефлексії та усвідомленню власних можливостей.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 4
ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Мета: краще зрозуміти соціально-психологічні аспекти діяльності особистості та види людської діяльності.

Навчальні питання

Соціально-психологічний аспект діяльності.

Діяльність як психофізіологічний процес: психічні процеси та досвід людини (знання, уміння, навички, звички).

Зміст і структура активності й діяльності: потреба, мотив, задача, дія (операція), результат, контроль і оцінка.

Внутрішні й зовнішні компоненти діяльності.

Види людської діяльності (спілкування, гра, навчання, праця); їх освоєння й розвиток.

Творча діяльність.

Питання для самоконтролю

1. Що таке діяльність і як вона пов'язана з активністю особистості?
2. Які основні види діяльності можна виділити в житті людини?
3. У чому полягає відмінність між зовнішньою та внутрішньою діяльністю?
4. Які стадії включає в себе процес діяльності?
5. Що таке мотивація і як вона впливає на діяльність людини?
6. Які існують види мотивів, що спонукають до діяльності?
7. Як соціальні умови впливають на формування активності особистості?
8. Яка роль мети в процесі діяльності?
9. Як особистість контролює і регулює власну активність?
10. Що таке рефлексія і яке її значення в діяльності?

Тестові завдання

1. Які основні складові розумових дій?

1) порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація;
2) спостереження, експеримент;
3) уміння, навички;
4) типізація.

2. Що відноситься до основних видів діяльності?

1) форма й методи навчання;
2) гра, навчання, праця;
3) праця розумова й фізична;
4) гра, праця.

3. У чому виявляється розуміння того чи іншого об'єкта?

1) у відображенні об'єкта окрема від усіх інших;
2) у переліченні його властивостей;
3) у розкритті зв'язків і відношень цього об'єкта з іншим об'єктом;
4) у переліченні його ознак.

4. Які основні складові розумових дій?

1) порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація;
2) спостереження, експеримент;
3) уміння, навички;
4) типізація.

5. До чого призводять несприятливі умови діяльності, важкі за змістом і способом виконання завдання?

1) до концентрації уваги;

2) до стійкості уваги;

3) до відволікання уваги;

4) до зосередження уваги.

6. Як називається стан, що характеризується тимчасовим зниженням працездатності під впливом тривалої дії навантаження?

Відповідь:

1) втома;

2) стрес;

3) сон;

4) оптимальний робочий стан.

7. Ви намагаєтеся відшукати потрібний термін під час перекладу статті у:

Відповідь:

1) сенсорній пам’яті;

2) семантичній пам’яті;

3) короткочасній пам’яті;

4) довготривалій пам’яті.

Завдання для самостійної роботи:

- **Есе**: Напишіть коротке есе на тему «Вплив діяльності на формування особистості».
- **Аналіз життєвого прикладу**: Проаналізуйте власний досвід або приклад з літератури, показавши, як діяльність впливає на активність та розвиток особистості.
- **Дослідження**: Підготуйте презентацію на тему «Види діяльності в психології та їхній вплив на особистість».
- **Тестування мотивації**: Проведіть тест на визначення своїх мотиваційних факторів у навчальній діяльності та зробіть аналіз результатів.

- **Практичне завдання**: Розробіть план своєї діяльності на найближчий місяць, враховуючи мотиваційні чинники та особисті цілі. Оцініть можливі труднощі й запропонуйте шляхи їх подолання.
- **Рефлексія**: Напишіть рефлексивний щоденник за тиждень, у якому відобразіть власну активність і проаналізуйте, як різні види діяльності впливають на ваші результати та самовідчуття.

Тема **«Діяльність як активність особистості»** є однією з ключових у психології, оскільки вона стосується того, як людина активно взаємодіє з навколишнім середовищем, як організовує своє життя та працює над досягненням особистих цілей. Психологічні вправи та задачі на цю тему допомагають краще зрозуміти свою власну активність, мотивацію та взаємодію з навколишнім світом.

1. Вправа «Колесо активності»

Мета: Оцінити свою активність у різних сферах життя та визначити пріоритети.

Опис

- Намалюйте коло, яке поділено на 8 секторів. Кожен сектор буде відповідати певній сфері життя: робота/навчання, особисте життя, здоров'я, хобі, соціальні зв'язки, самоосвіта, відпочинок, фінанси.
- Оцініть свою активність у кожній з цих сфер за шкалою від 1 до 10, де 1 – це мінімальна активність, а 10 – максимальна.
- Потім з'єднайте точки на колі й визначте, у яких сферах ваша активність найбільша, а де потрібно докласти більше зусиль для збалансованості.

Питання для рефлексії: Як ви можете покращити свою активність у сферах, де оцінка низька?

2. Вправа «Моє життя як проект»

Мета: Поглибити розуміння власної життєвої діяльності, підходити до неї як до проєкту.

Опис:

- Уявіть, що ваше життя – це проєкт, що потребує чіткої організації, планування й виконання.
- Поділіться своїм життям на кілька великих етапів: короткострокові, середньострокові та довгострокові цілі.
- Для кожного етапу визначте конкретні завдання та терміни їх виконання.
- Розгляньте, що вам заважає досягати своїх цілей, і визначте кроки, що допоможуть подолати ці перепони.

Питання для рефлексії: Які ресурси вам необхідні для виконання цих завдань? Як ви будете оцінювати свій прогрес?

3. Вправа «Дерево цілей»

Мета: Систематизувати свої цілі та плани.

Опис:

- Намалюйте дерево, де корінь – це ваша основна життєва мета (наприклад, гармонія, успіх, щастя), а гілки – це конкретні завдання, які вам необхідно виконати для досягнення цієї мети.
- На кожній гілці напишіть конкретні цілі або активності, що наближають вас до великої мети.
- Визначте, які з цих завдань є першочерговими, а які можуть почекати.

Питання для рефлексії: Чи є якісь цілі, які ви ставите собі через зовнішній тиск, а не через внутрішнє бажання?

4. Задача на аналіз мотивів діяльності

Мета: Розібратися в мотивації особистості щодо певної діяльності.

Опис:

- Виберіть одну діяльність, яку ви регулярно виконуєте (робота, навчання, хобі).
- Запишіть відповіді на такі питання:

1. Яка основна мета цієї діяльності для вас?

2. Які внутрішні мотиви спонукають вас виконувати цю діяльність? (Наприклад, задоволення, самореалізація, кар'єрний ріст, необхідність забезпечення себе або сім'ї і т.д.)

3. Які зовнішні фактори впливають на вашу діяльність? (Суспільні норми, очікування інших людей, матеріальна винагорода і т.д.)

Питання для рефлексії: Які мотиви є для вас найбільш важливими? Чи є діяльність, яку ви робите через обов'язок, а не за бажанням?

5. Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: Визначити пріоритети та цілі для діяльності.

Опис:

- Напишіть детальний опис вашого ідеального дня. Як ви хочете, щоб виглядала ваша діяльність і що ви робили протягом дня?
- Подумайте, які аспекти вашої діяльності можна перенести в реальність. Які зміни потрібно зробити, щоб наблизитися до цього ідеалу?

Питання для рефлексії: Які перешкоди заважають вам жити таким чином? Як ви можете працювати над їх подоланням?

6. Задача на визначення внутрішнього конфлікту

Мета: Оцінити конфлікти між різними видами діяльності.

Опис:

- Опишіть ситуацію, коли вам важко було вибрати між двома або більше важливими видами діяльності (наприклад, робота і сім'я, кар'єра й особисте життя).
- Визначте, що саме викликає цей конфлікт (ресурси часу, емоційні або фінансові обмеження).
- Запишіть три можливі способи вирішення цього конфлікту.

Питання для рефлексії: Які способи допомогли б вам знайти гармонію між цими видами діяльності? Як це може змінити вашу життєву активність?

7. Вправа «Життєвий баланс»

Мета: Досягти більшого балансу в активностях особистості.

Опис:

- Створіть список із десяти основних аспектів вашого життя (робота, здоров'я, стосунки, хобі, фінанси, самоосвіта і т.д.).
- Оцініть свій рівень задоволення кожним із цих аспектів за шкалою від 1 до 10.
- Позначте на карті або діаграмі, які області життя є найбільш насиченими, а які потребують більше уваги.

Питання для рефлексії: Як ви можете досягти більшого балансу у своєму житті, щоб ваше «дерево активності» було гармонійним?

Ці вправи допоможуть розвивати самосвідомість, зрозуміти свої мотиви та визначити напрямок особистісної активності, що є важливим для розвитку й досягнення життєвих цілей.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 5
МОВА Й МОВЛЕННЯ. СПІЛКУВАННЯ.

Мета: розвиток навичок критичного мислення, аналізу та практичного використання знань з мови й комунікації.

Навчальні питання

Поняття про мову та її функції.

Фізіологічні механізми мовної діяльності.

Різновиди мовлення.

Поняття про спілкування.

Засоби спілкування.

Функції спілкування.

Різновиди спілкування.

Питання для самоконтролю

1. Що таке мова? У чому полягає її основна функція?
2. Чим відрізняється мова від мовлення?
3. Які є основні рівні мови? Дайте характеристику кожному з них.
4. Що таке комунікація? Які види комунікації існують?
5. Які основні компоненти комунікативного акту?
6. Які є типи мовленнєвої діяльності? Охарактеризуйте кожен з них.
7. Яка різниця між вербальним і невербальним спілкуванням?
8. Які засоби невербального спілкування ви знаєте? Наведіть приклади.
9. Що таке контекст у спілкуванні й чому він важливий?
10. Які особливості усного та писемного мовлення?

Тестові завдання

1. Виберіть найточніше визначення мовлення:

1) набір звуків та слів, що використовує людина;
2) процес використання мови в психічній діяльності людини;
3) супровід життєдіяльності людини;
4) взаємодія людей, під час якої виникає психічний контакт.

2. Які існують основні засоби комунікації?

1) масові й індивідуальні;
2) індивідуальні й фронтальні;
3) масові й фронтальні;
4) мовні й немовні.

3. Спосіб розуміння партнера по спілкуванню через усвідомлене чи неусвідомлене уподібнення його характеристикам – це:

1) стереотипізація;
2) рефлексія;
3) емпатія;
4) каузальна атрибуція.

4. Мовлення – це:

а) процес відображення думок і почуттів;

б) процес спілкування засобами мови;

в) усі відповіді правильні;

г) усі відповіді неправильні.

5. Процес використання людиною мови з метою спілкування:

а) спілкування;

б) мовлення;

в) мова;

г) діяльність.

6. Внутрішнє мовлення – це:

а) пасивне оволодіння мовою;

б) самостійний, самобутній вид мовлення;

в) розмова людини сама із собою;

г) мовлення, яке постає як фаза планування діяльності, формування думок і пов’язане із зовнішнім мовленням.

7. Спілкування як обмін інформацією:

а) комунікація;

б) інтеракція;

в) перцепція;

г) ідентифікація.

8. До невербальних засобів спілкування не належать:

а) жести, міміка;

б) слова, вигуки;

в) паузи, сміх;

г) взаємоположення партнерів, часові особливості спілкування.

9. Трансакція – це:

а) бар’єр у спілкуванні;

б) невербальний засіб спілкування;

в) рефлексія;

г) взаємодія в спілкуванні.

10. Неправильно вказана сторона спілкування – це:

а) інтерактивна;

б) сигніфікативна;

в) комунікативна;

г) перцептивна.

Завдання для самостійної роботи

- **Порівняння писемного та усного мовлення**: Напишіть есе, де порівняєте основні особливості писемного та усного мовлення. Укажіть переваги та недоліки кожного з них.
- **Аналіз комунікативної ситуації**: Опишіть комунікативну ситуацію з реального життя або медіа (розмова між двома людьми). Визначте учасників комунікації, мету, засоби мовлення та результат спілкування.
- **Невербальне спілкування**: Складіть презентацію на тему невербальних засобів спілкування, вказуючи приклади використання жестів, міміки та інших невербальних елементів у різних культурах.
- **Роль контексту в спілкуванні**: Напишіть короткий аналіз того, як змінюється сприйняття одного й того ж висловлювання в різних комунікативних контекстах (наприклад, у формальному та неформальному спілкуванні).
- **Стилістика мовлення**: Напишіть текст на одну тему, але використовуючи різні стилі мовлення: офіційно-діловий, публіцистичний та розмовний.
- **Дослідження типів спілкування**: Проведіть дослідження в групі, де визначте, які типи спілкування (вербальне, невербальне, інтерактивне тощо) найбільш поширені серед студентів. Підготуйте звіт.

Психологічні вправи й завдання з теми «Мова й мовлення. Спілкування» можуть бути корисними для розвитку комунікативних навичок, підвищення емоційної грамотності та покращення взаєморозуміння.

1. Вправа на активне слухання: «Передача повідомлення»

Мета: Покращити навички активного слухання та точного відтворення отриманої інформації.

Опис:

- Учасники розділяються на пари.
- Один із учасників описує певну ситуацію або предмет, не використовуючи наочних матеріалів.
- Інший учасник має слухати уважно й потім передати отриману інформацію з максимальними деталями.
- Після виконання вправи учасники обговорюють, що було передано точно, а що – ні.

Рефлексія:

- Як ви почувалися під час виконання вправи?
- Наскільки важливе активне слухання для ефективного спілкування?
- Чи виникали труднощі в процесі передачі інформації?

2. Вправа на невербальне спілкування: «Передати емоцію»

Мета: Покращити здатність виражати емоції через невербальні засоби комунікації (жести, міміка, поза).

Опис:

- Учасники працюють по черзі. Один із учасників отримує картку з емоцією (наприклад, «радість», «сум», «страх» тощо) і має передати цю емоцію через невербальні засоби (без слів).
- Інші учасники повинні вгадати, яку емоцію намагається передати перша людина.
- Вправу можна повторити, даючи учасникам різні емоції.

Рефлексія:

- Наскільки складно було передавати емоцію без слів?
- Які невербальні знаки найкраще допомогли зрозуміти емоцію?
- Як важливо враховувати невербальні сигнали в реальному спілкуванні?

3. Групова задача: «Будуємо історію»

Мета: Розвивати навички комунікації та кооперації в групі.

Опис:

- Усі учасники сидять у колі.
- Один із учасників починає розповідь на якусь тему (наприклад, «одного разу в лісі…»), кажучи одне або два речення.
- Наступна людина повинна продовжити історію, додавши ще кілька речень.
- І так кожен учасник додає свою частину до історії.
- Важливо, щоб усі учасники уважно слухали попередніх і намагалися зробити історію логічною і цікавою.

Рефлексія:

- Як удалося об'єднати ідеї всіх учасників у єдину історію?
- Що допомогло зробити історію цікавою і цілісною?
- Як важливо в груповому спілкуванні бути уважним і підтримувати інші точки зору?

4. Вправа на емоційну грамотність: «Розпізнавання емоцій за словами»

Мета: Розвивати здатність виявляти емоції, що стоять за словами, і формулювати адекватні відповіді.

Опис:

- Учасникам пропонуються короткі фрази або цитати, що містять приховані емоції (наприклад: «Я зовсім не розумію, чому мене постійно ігнорують»).
- Завдання учасників – визначити емоцію, яка лежить в основі цих слів, і продумати, як краще на це відповісти (співчутливо, з підтримкою, з пропозицією допомоги).
- Після обговорення учасники можуть узяти участь у рольових іграх, де кожен спробує відповісти в конкретній емоційній ситуації.

Рефлексія:

- Які емоції було складно виявити за словами?

- Як правильно реагувати на емоційно забарвлені висловлювання?
- Чому важливо слухати не тільки слова, а й емоційний контекст повідомлення?

5. Психологічна задача: «Заплутане повідомлення»

Мета: Розвивати здатність до чіткого й точного висловлювання думок.

Опис:

- Один учасник повинен передати складну інформацію іншому, використовуючи тільки слова без жодних пояснень чи запитань.
- Повідомлення повинно бути максимально зрозумілим, хоча текст є заплутаним і містить декілька деталей.
- Інший учасник має повторити те, що йому передали, і перевірити, чи правильно він зрозумів суть.

Рефлексія:

- Які труднощі виникли при передачі заплутаної інформації?
- Як можна покращити передачу важливої інформації?
- Які стратегії допомогли вам зрозуміти складний матеріал?

6. Вправа «Зміни точку зору»

Мета: Розвивати здатність ставити себе на місце іншої людини, розуміти її переживання та точку зору.

Опис:

- Учасникам пропонуються різні життєві ситуації (наприклад: «Ваша колега не виконала свою частину роботи вчасно»).
- Кожен учасник має висловити свою думку або емоцію з позиції свого характеру чи соціальної ролі, а потім спробувати побачити ситуацію очима іншої людини.
- Обговорення того, як змінюється перспектива сприйняття ситуації залежно від того, хто є учасником.

Рефлексія:

- Як змінилася ваша думка про ситуацію, коли ви подивилися на неї з іншої точки зору?
- Чи може це покращити ваше спілкування з іншими людьми?

Ці вправи допомагають не лише розвивати комунікаційні навички, але й покращувати взаєморозуміння, вміння співпереживати, а також бути більш уважними до словесних і невербальних сигналів під час спілкування.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 6
ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ.

Мета: краще зрозуміти, як працюють процеси відчуття і сприймання, а також застосувати отримані знання на практиці.

Навчальні питання

Загальна характеристика пізнавальних процесів.

Поняття про відчуття.

Фізіологічне підґрунтя відчуттів.

Класифікація і різновиди відчуттів.

Основні властивості відчуттів.

Відчуття й діяльність.

Поняття про сприймання.

Різновиди сприймань.

Властивості сприймань.

Спостереження і спостережливість.

Питання для самоконтролю

1. Що таке відчуття? Які основні характеристики відчуттів ви можете назвати?
2. Назвіть основні види відчуттів і дайте приклади кожного з них.

3. У чому полягає різниця між відчуттям і сприйманням?
4. Яку роль грає адаптація в процесі відчуття?
5. Які фізіологічні основи процесу сприймання?
6. Що таке сенсорні пороги? Які види порогів існують?
7. Що таке константність сприймання? Наведіть приклади з життя.
8. Поясніть, як впливають індивідуальні особливості особистості на процес сприймання.
9. Як можна класифікувати відчуття за модальністю (зорові, слухові тощо)?

Тестові завдання

1. Як взаємодіють між собою відчуття та сприймання? Яке з наведених визначень відчуття є найбільш повним та правильним:

а) відчуття є процесом опосередкованого відображення людиною особливостей предметів та явищ об'єктивного світу;

б) відчуття є процесом безпосереднього відображення людиною предметів та явищ зовнішнього світу в їх взаємозв'язках та відношеннях;

в) відчуття є відображенням у мозку людини окремих особливостей, якостей предметів та явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на аналізатори;

г) відчуття – це відображення мозком предметів та явищ у всій сукупності їх особливостей, коли вони безпосередньо діють на аналізатори.

2. Відчуття виникають при:

а) відсутності безпосереднього впливу стимулів;

б) безпосередньому впливі фізичних стимулів;

в) пошуковій діяльності індивіда;

г) опосередкованому впливі психічних стимулів.

3. Про яку закономірність відчуттів говориться у висловлюваннях: «холодний колір», «гострий погляд», «м'який голос»:

а) адаптація;

б) сенсибілізація;

в) синестезія;

г) компенсація.

4. Відповідь організму на безпосередній вплив зовнішніх стимулів – це:

а) сприймання;

б) відчуття;

в) мислення;

г) пам'ять.

5. Залежно від міри контакту органів чуття подразниками розрізняють чутливість:

а) розсіяну та скупчену;

б) первинну та вторинну;

в) основну та похідну;

г) контактну та дистантну.

6. До екстероцептивних відчуттів не належать:

а) статичні;

б) зорові;

в) слухові;

г) нюхові.

7. Викресліть зайве:

а) екстероцептивні відчуття;

б) інтероцептивні відчуття;

в) пропріоцептивні відчуття;

г) температурні відчуття.

8. Пропріоцептивні відчуття відображують:

а) властивості предметів та явищ зовнішнього світу;

б) рухи органів тіла і його стан;

в) інформацію про стан внутрішніх органів;

г) терморегуляцію та теплообмін організму з навколишнім середовищем.

9. Властивість, за якою відрізняється певний колір від будь-якого іншого при однаковій їх світлості та насиченості, – це:

а) яскравість кольору;

б) світлість кольору;

в) кольоровий тон;

г) насиченість кольору.

10. Ахроматичні кольори розрізняються лише за:

а) мірою світлості;

б) насиченістю кольору;

в) яскравістю кольору;

г) кольоровим тоном.

11. Найменше зростання або зниження голосності, яке може відчувати людське вухо, дорівнює:

а) 1 децибелу;

б) 10 децибелам;

в) 100 децибелам;

г) 1000 децибелам.

12. Звукочутлива частина вуха, що знаходиться в його центральній частині, – це:

а) барабанна перетинка;

б) кортіїв орган;

в) ковадло;

г) молоточок та стремено.

13. Відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яка відчувається при їх обмацуванні:

а) больові;

б) статичні;

в) тактильні;

г) кінестетичні.

14. Порогом відчуття називають:

а) такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття;

б) особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших;

в) пристосування органу чуття до подразника;

г) взаємодію відчуттів.

Завдання для самостійної роботи:

- **Порівняльна характеристика видів відчуттів.** Складіть таблицю, де порівняєте різні види відчуттів за модальністю, інтенсивністю й тривалістю.
- **Аналіз сенсорних систем.** Описати фізіологічні основи однієї з сенсорних систем (наприклад, зорової або слухової).
- **Дослідження адаптації.** Проведіть експеримент на тему сенсорної адаптації (наприклад, як змінюється чутливість до запахів або звуків) і напишіть звіт про результати.
- **Константність сприймання.** Поясніть феномен константності сприймання на прикладі зорового сприймання форми або кольору об'єктів.

- **Аналіз когнітивних спотворень у процесі сприймання.** Описати приклади того, як особисті установки, очікування або соціальні фактори можуть впливати на сприймання.
- **Есе.** Напишіть есе на тему: «Як суб'єктивність впливає на об'єктивне сприйняття реальності».
- **Психологічний експеримент.** Організуйте експеримент зі сприйманням часу в різних умовах (наприклад, під час активної діяльності і в стані очікування). Порівняйте результати та зробіть висновки.
- **Дослідження ілюзій.** Підготуйте презентацію з прикладами зорових ілюзій і поясніть, як вони пов'язані з особливостями роботи нашої сенсорної системи.

Тема «Відчуття й сприймання» є однією з ключових у психології, оскільки ці процеси визначають, як ми взаємодіємо з навколишнім світом. Відчуття – це процес отримання інформації від органів чуття, а сприймання – це процес осмислення цієї інформації.

Психологічні вправи

1. **Вправа «Зміна фокусу уваги»**

Мета: Розвивати здатність до концентрації та сприйняття деталей.

Інструкція:

2. Сядьте в комфортну позу в тихому приміщенні.
3. Погляньте на об'єкт (наприклад, предмет на столі або вікно з видом на вулицю) і спостерігайте за ним 1-2 хвилини, не відволікаючись.
4. Потім закрийте очі і спробуйте «побачити» цей об'єкт у своїй уяві. Як він виглядає, які деталі ви запам’ятали?
5. Відкрийте очі й порівняйте свої спостереження. Які елементи зображення вам не вдалося відтворити?

6. **Вправа «Тренування сенсорної чутливості»**

Мета: Розвивати здатність до глибшого сприйняття через усі органи чуття.

Інструкція:

Потрібно вибрати простий предмет (наприклад, чашку, текстильний матеріал або фрукт).

Закрити очі і вжити цей предмет різними способами: послухати його звук (якщо він має звук при дотику), понюхати (як пахне), потримати в руках, визначити його текстуру.

Оцініть, які відчуття ви отримали від кожного органу чуття. Чи змогли ви відчути предмет так, як він є, без допомоги зору?

7. **Вправа «Слухова концентрація»**

Мета: Розвивати здатність до слухового сприймання.

Інструкція:

У тихому приміщенні спробуйте закрити очі та зосередитися лише на звуках, які ви чуєте. Не робіть ніяких рухів, не намагайтеся вгадати джерела звуків, просто слухайте.

Після декількох хвилин відкрийте очі й запишіть, які звуки вам вдалося почути. Які звуки були найгучніші? Які – найслабші? Чи змогли ви визначити джерела деяких звуків?

8. **Вправа «Перцептивна гнучкість»**

Мета: Розвивати здатність сприймати об'єкти з різних перспектив.

Інструкція: Погляньте на незвичний об'єкт або картину (наприклад, на абстрактне зображення чи оптичну ілюзію). Подивіться на нього кілька хвилин з різних ракурсів і спробуйте знайти в ньому різні форми чи об'єкти, які можуть бути присутніми.

Запишіть усі варіанти сприймання, які з’являються у вашій голові, і спробуйте пояснити, чому ви сприймаєте цей об'єкт саме так.

9. **Вправа «Паліндроми в сприйнятті»**

Мета: Розвивати здатність до сприймання двозначності.

Інструкція: Візьміть два різні предмети (наприклад, чашку і яблуко) і спробуйте змінювати свою точку зору, щоб побачити, як ці предмети можуть перетворюватися в щось нове в межах одного контексту. Після цього напишіть коротке пояснення, як сприймання змінилося залежно від вашого підходу.

Психологічні задачі:

1. **Задача «Оптичні ілюзії»**

Мета: Поглибити розуміння процесу сприймання та значення контексту.

Інструкція:

Покажіть учаснику відому оптичну ілюзію, наприклад, «Небо та земля» або «Відбите око». Попросіть пояснити, що він бачить.

Після цього обговоріть, чому людина сприйняла таку картину, а не іншу. Які фактори вплинули на її сприймання?

2. **Задача «Принципи організації сприймання»**

Мета: Ознайомити з принципами сприймання, такими як близькість, схожість, континуїтетість.

Інструкція: Потрібно подивитися на групу точок, розташованих на аркуші паперу. Пропонуйте кілька варіантів, як ці точки можуть бути сприйняті (як одна фігура або кілька окремих об'єктів). Поясніть, за якими принципами сприймання людина вибирає той чи інший варіант.

3. **Задача «Вибір кольору»**

Мета: Дослідити, як сприйняття кольору може залежати від умов освітлення.

Інструкція: Покажіть учаснику кілька кольорових зразків, які в різних умовах освітлення здаються різними (наприклад, в тіні й на сонці). Запитайте, як він сприймає ці кольори, і чи змінюється його враження від них залежно від освітлення.

4. **Задача «Визначення глибини»**

Мета: Поглибити розуміння перцепції простору.

Інструкція: Покажіть картину або фотографію з використанням перцептивних ефектів глибини (наприклад, перспективи). Попросіть визначити, що знаходиться ближче, а що далі. Потім задайте питання: Як ви це визначили? Як на ваше сприйняття впливає контекст і розташування об'єктів на зображенні?

Ці вправи й задачі можуть допомогти в розвитку навичок аналізу та оцінки своїх власних відчуттів і сприймань, а також сприяти глибшому розумінню того, як ми взаємодіємо з навколишнім світом через органи чуття.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 7
УЯВА. УВАГА.

Мета: сприяти глибшому розумінню теми й допомогти розвинути навички уяви та уваги.

Навчальні питання:

Поняття про уяву.

Зв’язок уяви з об’єктивною дійсністю.

Фізіологічне підґрунтя уяви.

Процес створення образів уяви.

Різновиди уяви.

Уява й особистість.

Поняття про увагу.

Фізіологічне підґрунтя уваги.

Теорії уваги.

Моделі уваги.

Різновиди й форми уваги.

Властивості уваги.

Питання для самоконтролю

1. Що таке уява і які її основні функції?
2. Охарактеризуйте уяву як пізнавальний процес.
3. Яку роль відіграє уява в творчій діяльності?
4. Які основні види уяви існують?
5. Чим відрізняється мимовільна уява від довільної?
6. Що таке творча уява й репродуктивна уява? Наведіть приклади.
7. Як пов'язані уява й мислення?
8. Яким чином уява може впливати на розв'язання практичних завдань?
9. У яких життєвих ситуаціях уява відіграє ключову роль?
10. Що таке увага і її основні характеристики?
11. Дайте визначення уваги як когнітивного процесу.
12. Які основні характеристики уваги? (концентрація, обсяг, стійкість, переключення)
13. Види уваги та їх характеристики.
14. У чому полягає різниця між мимовільною, довільною та постдовільною увагою?
15. Як формується довільна увага і як вона може розвиватися?
16. Які основні фактори впливають на розвиток уваги?
17. Як інтерес і мотивація впливають на рівень уваги?
18. Чи може увага покращуватися з віком або тренуванням?
19. Що таке порушення уваги? Охарактеризуйте основні види порушень уваги.
20. Як дефіцит уваги впливає на навчальну діяльність студента?

Тестові завдання

1. Чи можлива інтелектуальна діяльність особистості без уваги?

а) неможлива;

б) можлива;

в) можлива частково;

г) усі відповіді правильні.

2. Увага – це:

а) психічний процес, що забезпечує сприйняття об’єкта;

б) форма психічної діяльності людини, що виявляється в її спрямованості та зосередженості свідомості на об’єкті, при одночасному абстрагуванні від інших;

в) психічний пізнавальний процес, що виявляється в зосередженості на об’єкті, який має для людини актуальне значення;

г) психічний стан зосередженості на актуальному об’єкті.

3. Найефективнішою для навчального процесу є:

а) мимовільна увага;

б) довільна увага;

в) післядовільна увага;

г) усі відповіді правильні.

4. Викресліть зайве:

а) мимовільна увага;

б) післядовільна увага;

в) сенсорна увага;

г) довільна увага.

5. Концентрація уваги – це:

а) можливість утримати у сфері уваги водночас кілька об’єктів;

б) тривалість зосередження уваги на об’єкті;

в) ступінь зосередження уваги на об’єкті;

г) перенесення уваги з одного предмета на інший.

6. Свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній діяльності:

а) мимовільна увага;

б) післядовільна увага;

в) внутрішня увага;

г) довільна увага.

7. Навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність:

а) переключення;

б) стійкість;

в) відволікання;

г) концентрація.

8. Викресліть зайве:

а) стійкість;

б) відволікання;

в) концентрація;

г) домінанта.

9. Тривалість зосередження на об’єктах діяльності:

а) концентрація;

б) стійкість;

в) відволікання;

г) переключення.

Завдання для самостійної роботи:

- **Напишіть есе на тему: «Роль уяви в професійній діяльності».** Проаналізуйте, як уява допомагає у вирішенні складних завдань у різних професіях (наприклад, архітектура, програмування, маркетинг).

- **Практичне завдання: Створіть свій власний творчий проєкт.** Оберіть будь-яку тему (дизайн продукту, ідея для мобільного додатку, літературний твір тощо) і за допомогою уяви розробіть концепцію, а потім опишіть її.
- **Спостереження за увагою в повсякденному житті.** Проведіть експеримент: протягом одного дня записуйте моменти, коли вам важко було зосередитись. Проаналізуйте причини і складіть рекомендації для поліпшення концентрації.
- **Розробка плану тренувань для розвитку уваги.** Дослідіть різні техніки та методи тренування уваги (медитація, вправи на концентрацію) і створіть власний план щоденних тренувань для покращення рівня уваги.
- **Підготовка презентації на тему:** «Вплив нових технологій на увагу людини».

  Зберіть матеріали та дослідження щодо того, як сучасні технології (соціальні мережі, гаджети) впливають на здатність людини концентруватися, і підготуйте презентацію з висновками.

Вправи на розвиток уваги

1. **Вправа «Знайди відмінності»**

Завдання: Дайте учасникам дві майже однакові картинки, де є кілька незначних відмінностей. Їм потрібно знайти всі ці відмінності.
Мета: Розвиток здатності концентрувати увагу на деталях, тренування спостережливості.

2. **Вправа «Звук і тиша»**

Завдання: Закрити очі та зосередитися на звуках навколо, відзначаючи кожен звук, який чують учасники, і їхні зміни. Потім повільно перемикатися на відчуття тиші й концентрацію на власному диханні.
Мета: Розвиток усвідомленості та здатності керувати увагою.

3. **Вправа «Числовий ряд»**

Завдання: Називайте учасникам числа (по 1, 2 або 3 цифри) та попросіть їх повторювати ці числа в тому ж порядку (зазначаючи крок за кроком). Потім ускладнюйте задачу, додаючи більше чисел.
Мета: Розвиток короткочасної пам'яті та здатності утримувати увагу на множині елементів.

4. **Вправа «Стеження за рухом»**

Завдання: Покласти на стіл кілька предметів (наприклад, кульки або карти) і попросити учасників стежити за рухом одним предметом, одночасно намагаючись ігнорувати інші.
Мета: Розвиток концентрації та здатності фокусувати увагу на одному об’єкті, незважаючи на відволікаючі фактори.

5. **Вправа «Контроль імпульсів»**

Завдання: Учасникам пропонується складна ситуація, у якій потрібно зберігати спокій і уникати негайних реакцій. Наприклад, запитати їх про складне питання й дати кілька секунд на роздуми перед відповіддю.
Мета: Розвиток здатності зберігати спокій і не діяти поспішно.

Вправи на розвиток уяви:

1. **Вправа «Уява про інший світ»**

Завдання: Запропонуйте учасникам уявити себе в іншому світі (наприклад, на іншій планеті або в країні, де все зовсім інше). Попросіть їх детально описати, як виглядає цей світ, що вони бачать, чують, відчувають, які люди чи істоти там мешкають.

Мета: Розвиток здатності до образного мислення та креативного уявлення.

2. **Вправа «Подорож у часі»**

Завдання: Запропонуйте учасникам уявити, що вони можуть подорожувати в часі. Дайте їм завдання уявити, як вони опиняються в минулому або майбутньому. Попросіть описати, що вони бачать, чують, чим займаються. **Мета:** Розвиток здатності до абстрактного мислення та планування майбутнього.

3. **Вправа «Малюнок із слів»**

Завдання: Попросіть учасників уявити собі якусь сцену або об'єкт, а потім спробувати описати цей об'єкт або сцену за допомогою тільки одного чи двох слів. Наприклад, описати своє улюблене місце в одному слові. **Мета:** Розвиток здатності створювати образи в уяві та збагачувати словниковий запас.

4. **Вправа «Зміна перспективи»**

Завдання: Попросіть учасників уявити, що вони можуть побачити звичну ситуацію з іншої точки зору. Наприклад, «як виглядає кімната з точки зору маленької мухи?»

Мета: Розвиток здатності змінювати свою точку зору, гнучкість мислення.

5. **Вправа «Мозаїка з уяви»**

Завдання: Учасникам дають набір абстрактних образів або словесних описів (наприклад, «синє небо», «гірський потік», «запах свіжої трави»), і вони повинні скласти із цих елементів свою уявну картину або історію. **Мета:** Розвиток творчості, уяви та здатності до інтеграції різних елементів.

Психологічні задачі:

1. **Задача на фокусування уваги**

   Завдання: Прочитайте учасникам невеликий текст, де є певні деталі, що не мають значення для основної теми (наприклад, опис природи). Після цього задайте питання, які потребують фокусування на важливих елементах тексту.

Мета: Розвиток здатності виділяти важливі деталі та ігнорувати непотрібну інформацію.

2. **Задача на уяву**

   Завдання: Попросіть учасників придумати кілька способів використання звичайного предмета (наприклад, олівця або скріпки). Потім попросіть їх уявити, як цей предмет може стати частиною неіснуючої технології чи інструмента.

   Мета: Стимулювання креативності та нестандартного мислення.

3. **Задача «Неочевидна асоціація»**

Завдання: Назвіть кілька абсолютно різних слів (наприклад, «корабель», «троянда», «математика») і попросіть учасників знайти між ними зв’язок.
Мета: Розвиток гнучкості мислення та здатності знаходити несподівані зв'язки.

Ці вправи допоможуть покращити концентрацію уваги, гнучкість мислення, а також стимулюють творчість й уяву.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 8
ПАМ’ЯТЬ

Мета: поглибити знання про пам'ять та закріпити матеріал на практиці.

Навчальні питання

Поняття про пам’ять.

Різновиди пам’яті.

Теорії пам’яті.

Запам’ятовування та його різновиди.

Відтворення та його різновиди.

Забування та його причини.

Індивідуальні особливості пам’яті.

Питання для самоконтролю

1. Що таке пам’ять і які її основні функції?
2. Які існують основні етапи процесу запам’ятовування?
3. Охарактеризуйте різні види пам’яті: сенсорну, короткочасну та довготривалу.
4. Як впливає увага на ефективність запам'ятовування інформації?
5. Що таке феномен «вибіркової пам’яті»?
6. Чим відрізняються процедурна й декларативна пам’ять?
7. Які фактори впливають на забування інформації?
8. Що таке інтерференція в контексті процесів пам’яті?
9. Як емоційні стани впливають на запам’ятовування та відтворення інформації?
10. Розкрийте механізми консолідації пам’яті.

Тестові завдання

1. Пригадування – це:

а) відтворення, яке вимагає напруження нервових сил, вольових зусиль;

б) відтворення при повторному сприйманні об’єкта;

в) цільовий аналіз інформації;

г) поновлення в пам’яті образів конкретних об’єктів, що виникли в корі головного мозку в момент сприймання.

2. Ви намагаєтеся відшукати потрібний термін під час перекладу статті у:

а) сенсорній пам’яті;

б) оперативній пам’яті;

в) короткочасній пам’яті;

г) довготривалій пам’яті.

3. За тривалістю утримання матеріалу, що запам’ятовується, не виділяють:

а) емоційну пам'ять;

б) короткочасну пам'ять;

в) довготривалу пам'ять;

г) оперативну пам'ять.

4. У якому з варіантів дана правильна класифікація видів пам’яті за характером психічної активності:

а) образна, рухова, словесно-логічна, емоційна;

б) образна, рухова, механічна, словесно-логічна, емоційна;

в) слухова, довільна, образна, рухова, словесно-логічна, короткочасна;

г) образна, рухова, словесно-логічна, тактильна.

5. У якому з варіантів дана правильна класифікація видів пам’яті за участю аналізаторів:

а) образна, рухова, словесно-логічна, емоційна, короткочасна;

б) образна, рухова, механічна, словесно-логічна, емоційна;

в) слухова, рухова, смакова, зорова, нюхова;

г) образна, рухова, словесно-логічна, тактильна.

6. Яке з наведених визначень пам’яті є найбільш повним і правильним:

а) пам’ять – збереження раніше придбаних вражень;

б) пам’ять – це психічний процес використання раніше придбаного досвіду в практичній діяльності;

в) пам’ять – це заснована на відчуттях та сприйманнях здібність людини збагатити свій досвід;

г) пам’ять – це здібність нервової системи набувати, зберігати та відтворювати досвід.

7. «Знайомий стрибнув на підніжку трамвая й гукнув мені свій номер телефону. Я намагався скомбінувати цифри в значущу модель, та вони «розтанули» в закутках мозку через лічені секунди». Цифри залишаються в мозку протягом 15-25 секунд у:

а) сенсорній пам’яті;

б) семантичній пам’яті;

в) короткочасній пам’яті;

г) довготривалій пам’яті.

8. Неправильно названий вид пам’яті залежно від матеріалу, що запам’ятовується:

а) образна пам'ять;

б) словесно-логічна пам'ять;

в) рухова пам'ять;

г) інтелектуальна.

Завдання для самостійної роботи

- **Аналітичне завдання**: Напишіть есе на тему «Фактори, що впливають на процес запам’ятовування». Використайте наукові джерела та дослідження.
- **Дослідницьке завдання**: Проведіть експеримент серед своїх однокурсників на тему «Як музика впливає на процес запам’ятовування». Сформуйте гіпотезу, опишіть методику експерименту, зберіть та проаналізуйте дані.
- **Творче завдання**: Розробіть карту пам’яті (mind map), що відображає процеси запам’ятовування й види пам’яті. Презентуйте її у вигляді графічної роботи.
- **Практичне завдання**: Використовуючи методику повторення з інтервалами (spaced repetition), створіть план для вивчення нової інформації. Оцініть результати через тиждень після початку роботи.
- **Реферат**: Підготуйте науково-дослідну роботу на тему «Механізми нейропластичності та їх роль у формуванні довготривалої пам’яті».

Задачі та вправи на розвиток пам’яті є важливою складовою психологічних тренінгів та саморозвитку. Вони допомагають покращити концентрацію, швидкість запам'ятовування та ефективність відтворення інформації.

Психологічні вправи на розвиток пам’яті:

1. **Вправа на асоціації**

Мета: Покращити здатність до асоціативного мислення та швидкості запам'ятовування.

Як виконувати:

1. Прочитайте список із 10 слів (наприклад: собака, дерево, молоко, сонце, книга, річка, будинок, вікно, зірка, автомобіль).
2. Потрібно за кілька секунд створити асоціації до кожного слова (наприклад, для «собака» – «вірність», для «дерево» – «ліс» і т.д.).
3. Після цього спробуйте відтворити список слів, згадуючи їх через асоціації.

2. **Метод локусів (метод місць)**

Мета: Розвивати просторову пам’ять і вміння запам’ятовувати великі обсяги інформації.

Як виконувати:

1. Уявіть собі знайомий вам маршрут, наприклад, шлях до роботи чи університету.
2. Поставте в кожній точці цього маршруту конкретні предмети чи поняття, які вам потрібно запам’ятати (наприклад, на вулиці А – яблуко, на перехресті Б – книга, на лавці В – автомобіль).
3. Після того, як ви розмістите об’єкти на маршруті, спробуйте пройти його уявно і згадати всі предмети.

3. **Вправа на тренування короткочасної пам'яті: «Швидка послідовність»**

Мета: Розвивати короткочасну пам'ять та здатність до швидкого запам'ятовування.

Як виконувати:

1. Прочитайте або прослухайте список із 7–10 слів (наприклад, фрукти: яблуко, груша, апельсин, банан і т. д.).
2. Після цього спробуйте безперервно називати ці слова в тому ж порядку, в якому вони були оголошені.
3. З часом збільшуйте кількість слів у списку, щоб ускладнити завдання.

4. **Групування для покращення запам'ятовування**

Мета: Покращити довготривалу пам'ять за допомогою організації інформації.

Як виконувати:

1. Вам дається список з 20 предметів або понять, які не мають очевидного зв'язку (наприклад, телефон, кіт, книга, океан, ручка, сонце і т. д.).
2. Завдання: згрупувати ці предмети за певним принципом (наприклад, за темами: «техніка», «природа», «тварини» тощо).
3. Це дозволяє зменшити навантаження на пам’ять, оскільки інформація групується й запам'ятовується легше.

Психологічні задачі на пам’ять:

1. **Задача на мнемотехніку**

Мета: Покращити здатність до відтворення інформації.

Умова:

1. Запишіть на аркуші 15 слів, що не мають між собою логічного зв’язку (наприклад, стілець, квітка, машинка, книга, ведмідь, сонце і т. д.).
2. Через 5 хвилин намагайтеся згадати ці слова в тій послідовності, в якій ви їх читали.
3. Потім перевірте себе за списком. За кілька тижнів повторіть завдання та спробуйте покращити свій результат.

2. **Задача на відновлення інформації**

Мета: Підвищити здатність до відновлення інформації з пам’яті.

Умова:

1. Вам дається текст (наприклад, 5-6 коротких речень або параграф).
2. Прочитайте текст і через 10 хвилин спробуйте переписати його або відтворити усно.
3. Оцінюйте, скільки деталей вам вдалося згадати правильно.

3. **Задача на увагу та пам’ять: «Читання по колу»**

Мета: Вправляти пам’ять на фоні зростаючої концентрації уваги.

Умова:

1. Сформуйте коло з 5–10 учасників або пари слів.
2. Кожен учасник має сказати слово, яке логічно зв’язано з попереднім (наприклад: «літо» → «пісок» → «море» → «відпочинок»).
3. Потім кожен учасник має намагатися відтворити всі слова в тому порядку, в якому вони були сказані. Продовжуйте до того моменту, коли послідовність стане занадто складною.

Вправа на емоційну пам'ять:

1. **Вправа на емоційну пам’ять: «Спогади дитинства»**

Мета: Розвивати емоційну пам'ять, зв'язану з важливими подіями.

Як виконувати:

1. Згадайте важливі моменти з вашого дитинства: улюблені місця, людей, ігри, події.
2. Після того, як спогад оживе, спробуйте детально описати те, що ви відчували, чому цей момент був важливий для вас.
3. Можна використовувати техніку «живого образу», де ви фокусуєтесь на запахах, звуках, кольорах, щоб відтворити картину максимально яскраво.

Загальні поради для розвитку пам’яті:

- **Читання та письмові вправи**: Читання книг і письмові вправи (наприклад, щоденник або нотатки) активують різні ділянки мозку й допомагають покращити пам'ять.
- **Регулярні фізичні вправи**: Виявлено, що фізична активність покращує кровообіг, що своєю чергою сприяє кращому функціонуванню мозку та й пам'яті.
- **Здоровий сон**: Під час сну мозок обробляє й консервує інформацію, тому важливо достатньо відпочивати.

Ці вправи можуть бути використані в тренуваннях для покращення пам'яті, зокрема, у повсякденному житті, або як частина психологічного тренінгу для розвитку когнітивних здібностей.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 9
МИСЛЕННЯ

Мета: поглибити свої знання про мислення та розвинути практичні навички, які можна застосовувати як у навчанні, так і в повсякденному житті.

Навчальні питання

Поняття про мислення.

Соціальна природа мислення.

Розумові дії та операції мислення.

Форми мислення.

Процес розуміння.

Процес розв’язання завдань.

Різновиди мислення.

Індивідуальні особливості мислення.

Питання для самоконтролю

1. Що таке мислення та як воно відрізняється від сприйняття та пам'яті?
2. Які основні форми мислення ви знаєте? Поясніть їх на прикладах.
3. У чому полягає різниця між критичним і креативним мисленням?
4. Як формуються поняття в процесі мислення?
5. Назвіть етапи вирішення проблеми через мислення.
6. Що таке індукція та дедукція? Як вони використовуються в мисленні?
7. Як емоції впливають на процес мислення?
8. У чому полягає роль логіки в мисленні?
9. Які є типи когнітивних упереджень та як вони впливають на наші рішення?
10. Які методи розвитку критичного мислення існують?

Тестові завдання

1. Умовивід – це:

а) форма мислення, що відображає зв’язки між предметами;

б) форма мислення, при якій на основі кількох суджень роблять нове;

в) процес мислення, визначення подібності та відмінності між предметами;

г) мислительна операція, що полягає в поділі в думках складного об’єкта на окремі частини.

2**. Уявне відокремлення властивостей від об’єкта, виділення окремих його частин, елементів – це:**

а) синтез;

б) узагальнення;

в) аналіз;

г) абстрагування.

3. Поєднання окремих компонентів об’єкта в єдине ціле називається:

а) аналізом; б) дедукцією;

в) індукцією;

г) синтезом.

4. Абстрагування – це:

а) поділ у думках складного об’єкта на окремі частини;

б) миттєве усвідомлення розв’язання проблеми;

в) уявне відокремлення істотних властивостей предмета від несуттєвих ознак;

г) уявне згрупування предметів за загальними та істотними ознаками.

5. Судження: «Київ – столиця України» є:

а) загальним;

б) одиничним;

в) частковим;

г) збірним.

6. Яке з наведених визначень поняття є правильним і точним:

а) це форма мислення, яка є найбільш повним відображенням ознак предметів і явищ навколишнього світу;

б) це форма мислення, яка відображає за допомогою слова сутність того чи іншого предмета;

в) це форма мислення, яка становить узагальнення предметів та явищ навколишнього світу;

г) це форма мислення, яка виражає за допомогою слова різні ознаки предметів та явищ об’єктивної дійсності.

7. У якому варіанті названі основні розумові операції:

а) порівняння, аналіз, сприймання, синтез, узагальнення;

б) аналіз, синтез, узагальнення, конкретизація, розуміння;

в) аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, конкретизація;

г) узагальнення, розуміння, міркування, аналіз, синтез.

8. Аналіз, інтерпретація та інтеграція стимулів у єдиний цілісний образ – це:

а) сприймання;

б) мислення;

в) відчуття;

г) пам’ять.

9. Дії з об’єктами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них:

а) пізнання;

б) інтелектуальні дії;

в) практичні дії;

г) розумові дії.

10. Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об’єктів:

а) абстрагування;

б) аналіз;

в) систематизація;

г) порівняння.

11. Не є судженням такі речення:

а) «Хто це?»

б) «Це вагомий доказ».

в) «Ця квітка – біла».

г) «Сума внутрішніх кутів трикутника дорівнює 180 градусам».

12. Неправильно названий вид умовиводів:

а) за аналогією;

б) частковий;

в) індуктивний;

г) дедуктивний.

13. Виберіть відповідь, яка правильно характеризує зв'язок мовлення й мислення:

а) мислення й мовлення єдині, але не тотожні;

б) мислення й мовлення існують незалежно одне від одного;

в) мислення й мовлення тотожні;

г) власне людське мислення не обов'язково спирається на мову.

14. Мисленнєва операція розкладання цілого на частини, компоненти, виділення окремих ознак, елементів, зв'язків, відношень тощо:

а) абстрагування;

б) конкретизація;

в) аналіз;

г) синтез.

15. У чому виявляється розуміння того чи іншого об'єкта:

а) у відображенні об'єкта окремо від усіх інших;

б) у переліченні його ознак і властивостей;

в) у розкритті зв'язків і відношень цього об'єкта з іншими об'єктами;

г) у спостереженні за об’єктом.

16. Знайти зайве поняття:

а) порівняння;

б) судження;

в) умовисновок;

г) міркування.

17. Ступінь проникнення в сутність явища:

а) глибина мислення;

б) самостійність мислення;

в) широта мислення;

г) критичність мислення.

Завдання для самостійної роботи:

- **Напишіть есе** на тему: «Як критичне мислення допомагає у вирішенні складних життєвих ситуацій».
- **Аналіз конкретної ситуації**: Опишіть випадок із власного досвіду, де використання логіки допомогло вирішити проблему. Проаналізуйте, які методи мислення ви використовували.
- **Проведіть дослідження**: Знайдіть та опишіть приклади з історії, де неправильне використання мислення (когнітивні упередження) призвело до серйозних помилок.
- **Практична задача**: Розв'яжіть запропоновану логічну задачу або головоломку та поясніть хід своїх думок при вирішенні.
- **Творче мислення**: Придумайте кілька різних способів використання звичайного предмета, наприклад, цеглини або ручки, які б не обмежувалися їх стандартним застосуванням.
- **Групова робота**: У складі групи обговоріть тему «Роль емоцій у процесі мислення». Підготуйте коротку презентацію з основними висновками.
- **Аналіз медіа**: Знайдіть у новинах приклад використання когнітивного упередження (наприклад, «ефект підтвердження») та проаналізуйте, як він вплинув на рішення чи висновки.
- **Тестування власних здібностей**: Пройдіть онлайн-тест на критичне мислення або когнітивні упередження та напишіть короткий аналіз результатів.

- **Порівняння мислення людини та штучного інтелекту**: Підготуйте доповідь про відмінності між мисленням людини та роботою нейромереж.

Вправи на розвиток мислення

1. **Вправа на розвиток критичного мислення: «Аналіз інформації»**

Мета: Розвиток здатності до критичного аналізу отриманої інформації, формування навичок виявлення упереджень і прихованих маніпуляцій.

Опис: Дайте учасникам короткий текст або новинну статтю. Завдання полягає в тому, щоб знайти у тексті факти, домисли, припущення або будь-які спроби маніпуляції. Запропонуйте піддати сумніву подану інформацію: звідки вона, чи можна їй довіряти, які докази наведено.

2. **Вправа на креативне мислення: «Шість капелюхів мислення»**

Мета: Навчитися розглядати проблему з різних сторін, генерувати нові ідеї та рішення, розвивати нестандартний підхід до вирішення завдань.

Опис: Учасники уявляють, що мають шість капелюхів різного кольору, кожен з яких відповідає за певний тип мислення (білий – факти, червоний – емоції, чорний – критика, жовтий – оптимізм, зелений – творчість, синій – управління процесом мислення). Кожен «капелюх» носиться по черзі, що допомагає поглянути на ситуацію під різними кутами.

3. **Вправа на гнучкість мислення: «Використання предметів»**

Мета: Розвиток гнучкості мислення, здатності знаходити нестандартні рішення, розширення уявлення про функції предметів.

Опис: Дайте учасникам звичайний побутовий предмет (наприклад, олівець, ложка або книжка). Завдання полягає в тому, щоб придумати якомога більше нестандартних способів його використання. Це стимулює креативне мислення та навички пошуку альтернативних рішень.

4. **Вправа на дедуктивне мислення: «Логічні ланцюжки»**

Мета: Розвиток логічного мислення, уміння робити висновки на основі фактів і аналізу причинно-наслідкових зв'язків.

Опис: Запропонуйте учасникам кілька логічних тверджень (наприклад, «Якщо йде дощ, то земля мокра. Земля мокра. Отже...»). Учасники повинні зробити правильні логічні висновки з поданих фактів.

5. **Вправа на асоціативне мислення: «Ланцюжок асоціацій»**

Мета: Розвиток асоціативного мислення, здатності швидко створювати зв'язки між різними поняттями.

Опис: Один учасник називає будь-яке слово, інший повинен швидко назвати слово, яке в нього асоціюється з попереднім. Вправа продовжується доти, поки не буде складено довгий ланцюжок. Це допомагає тренувати швидкість мислення та здатність асоціювати різні поняття.

6. **Вправа на проблемне мислення: «Постановка питань»**

Мета: Розвиток навичок формулювання правильних запитань, що допомагають глибше зрозуміти проблему і знайти рішення.

Опис: Запропонуйте учасникам проблему, яку потрібно вирішити. Перед тим, як запропонувати рішення, вони повинні задати якомога більше запитань, що стосуються проблеми. Це вчить аналізувати ситуацію, не поспішати з висновками та ставити питання, які допоможуть знайти краще рішення.

Психологічні задачі:

1. **Задача «Два охоронці й два виходи»**

Мета: Розвиток логічного мислення, здатності аналізувати ситуацію з обмеженою інформацією та приймати оптимальні рішення.

Опис: Ви опинилися перед двома виходами з будівлі: один веде до свободи, інший – до пастки. Біля кожного виходу стоїть охоронець: один завжди говорить

правду, а інший завжди бреше. Ви можете задати лише одне питання одному з охоронців. Як дізнатися, який вихід веде до свободи?

2. Задача «Зважування кульок»

Мета: Розвиток аналітичного мислення, пошук оптимальної стратегії рішення за обмежених ресурсів.

Опис: У вас є 8 кульок однакового розміру, але одна з них важча. Ви маєте лише ваги й можете зважувати кульки три рази. Як знайти важчу кульку?

3. Задача «Три перемикачі»

Мета: Розвиток критичного мислення й здатності використовувати непрямі ознаки для вирішення завдань.

Опис: Є три перемикачі внизу кімнати, один з яких вмикає лампочку на горищі. Ви можете один раз піднятися на горище, щоб перевірити лампочку. Як дізнатися, який перемикач вмикає лампочку?

4. Задача «Загадка про вовка, козу та капусту»

Мета: Розвиток навичок планування та покрокового вирішення проблем.

Опис: Ви повинні переправити через річку вовка, козу та капусту. У вас є човен, який вміщує тільки вас і одного з них. Ви не можете залишити вовка з козою без нагляду (вовк з'їсть козу), і не можете залишити козу з капустою (коза з'їсть капусту). Як ви переправите всіх?

5. Задача «Три мудреці й шапки»

Мета: Розвиток індуктивного мислення, навичок спостереження та аналізу поведінки інших.

Опис: Трьом мудрецям одягли шапки: дві білі й одну чорну. Кожен може бачити шапки інших, але не свою. Кожен з них повинен здогадатися, яка шапка на ньому. Вони знають, що шапки не оголошуються вголос. Як перший мудрець здогадався, що на ньому біла шапка?

6. Задача «Сім мостів Кенігсберга»

Мета: Розвиток просторового мислення, уміння знаходити структурні рішення в складних задачах.

Опис: У місті Кенігсберг є сім мостів, що з'єднують частини міста через річку. Чи можна пройти через всі мости один раз, не повертаючись на вже пройдені?

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 10
ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ

Мета: глибше зрозуміти та проаналізувати тему емоцій та почуттів.

Навчальні питання

Розуміння емоцій та почуттів.

Класифікація емоцій та почуттів.

Експресивний компонент емоційного реагування.

Характеристика різних видів емоційного реагування.

Теорії емоцій.

Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.

Прикладна роль емоцій.

Характеристика різних емоцій: емоції очікування й прогнозу; фрустраційні емоції; комунікативні емоції; інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси.

Характеристика емоційних станів.

Емоційні властивості людини.

Питання для самоконтролю

1. Що таке емоції? Як вони відрізняються від почуттів?
2. Які основні види емоцій виділяють у психології?

3. У чому полягає роль емоцій у людській діяльності та спілкуванні?
4. Які теорії емоцій ви знаєте? Назвіть їхніх основних авторів.
5. Чим емоційний стан відрізняється від настрою?
6. Які фізіологічні процеси пов'язані з переживанням емоцій?
7. Які соціальні чинники впливають на вияв емоцій у людей?
8. Як можна керувати емоціями? Які стратегії саморегуляції існують?
9. Що таке емоційний інтелект і які його компоненти?

Тестові завдання

1. Стрес пов'язаний з:

а) прогресуючим виснаженням резервів організму;

б) неочікуваною гострою ситуацією;

в) ризиком;

г) усі відповіді правильні.

2. Переживання людиною свого ставлення до діяльності:

а) моральні почуття;

б) естетичні почуття;

в) інтелектуальні почуття;

г) праксичні почуття.

3. Розрізняють емоції:

а) складені та розвинуті;

б) непомітні та помітні;

в) прості та складні;

г) прості та непрості.

4. Почуття притаманні:

а) і людині, і тваринам;

б) лише людині;

в) вищим тваринам;

г) лише тваринам.

5. Стенічні емоції та почуття:

а) посилюють активність, спонукають до діяльності;

б) пригнічують людину, зменшують її активність;

в) ніяк не впливають на людину;

г) постійно супроводжують людину.

6. Загальний емоційний стан, що своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Виразно на щось конкретне не спрямований:

а) афект;

б) пристрасть;

в) настрій;

г) лють.

7. Емоції притаманні:

а) і людині, і тваринам;

б) лише людині;

в) лише тваринам;

г) вищим тваринам.

8. Своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи:

а) стрес;

б) пристрасть;

в) афект;

г) фрустрація.

9. Сильні, стійкі, тривалі почуття, що захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті:

а) афекти;

б) пристрасті;

в) стреси;

г) настрої.

10. Естетичні почуття – це:

а) почуття, у яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе;

б**)** переживання людиною свого ставлення до діяльності;

в**)** переживання краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм;

г) емоційний відгук на ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні.

11. Астенічні емоції та почуття:

а**)** посилюють активність, спонукають до діяльності;

б**)** пригнічують людину, зменшують її активність;

в**)** ніяк не впливають на людину;

г**)** постійно супроводжують людину.

12. Любов до знань, допитливість, чуття нового – це:

а) інтелектуальні почуття;

б**)**естетичні почуття;

в**)**моральні почуття;

г**)**праксичні почуття.

13. Суперечливе, одночасно двоїсте емоційне переживання людини щодо тієї самої події або об'єкта (наприклад, задоволення й незадоволення, симпатії й антипатії, любові й ненависті тощо) – це:

а) праксичні почуття;

б) стрес;

в) амбівалентність почуттів;

г**)** фрустрація;

14. Афект – це:

а) специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції;

б**)** загальний емоційний стан, що своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Виразно на щось конкретне не спрямований;

в) своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи;

г**)** сильне короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки.

Завдання для самостійної роботи

- **Есе**: Опишіть, як емоції впливають на процес прийняття рішень. Наведіть приклади з власного досвіду або літератури.
- **Дослідження**: Проаналізуйте різницю між емоціями в різних культурах. Які емоції є універсальними, а які можуть відрізнятися?
- **Практичне завдання**: Ведіть емоційний щоденник протягом одного тижня, записуючи свої емоції та їх причини. Після завершення тижня проаналізуйте закономірності в емоційних станах.
- **Аналіз кейсу**: Виберіть відомого персонажа з фільму або книги й проаналізуйте його емоції та почуття в ключових моментах сюжету.

- **Психологічний експеримент**: Проведіть опитування серед друзів чи одногрупників на тему «Як вони виражають і сприймають емоції». Узагальніть результати та представте висновки у вигляді презентації.
- **Підготовка доповіді**: Підготуйте доповідь на тему «Емоційний інтелект та його значення в сучасному житті».
- **Порівняння теорій**: Проаналізуйте та порівняйте дві теорії емоцій (наприклад, теорія Джеймса-Ланге та теорія Каннона-Барда). Поясніть, яка з них вам здається найбільш переконливою.
- **Творче завдання**: Намалюйте або створіть візуальну презентацію, яка відображає різні емоційні стани (наприклад, щастя, гнів, страх).

Вправи на розвиток емоційної обізнаності:

1. **Вправа «Щоденник емоцій»**

Мета: Розвиток емоційної самосвідомості, уміння ідентифікувати свої почуття та їх причини.

Опис: Протягом дня учасник записує в щоденник моменти, коли він відчував сильні емоції (радість, гнів, страх, смуток тощо). Важливо описати ситуацію, емоцію та можливу причину її виникнення. У кінці дня або тижня учасник аналізує свої записи, намагаючись зрозуміти, які емоції домінували, що їх викликало і як вони вплинули на його поведінку.

Результат: Вправа допомагає усвідомити не лише які емоції виникають у різних ситуаціях, але й дає змогу відстежити тенденції у своїй поведінці, розумі.

2. **Вправа «Назви емоцію»**

Мета: Розвиток емоційного інтелекту, покращення словникового запасу для вираження своїх почуттів.

Опис: Учасникам дається набір карток із різними емоціями (радість, гнів, сором, подив тощо). Завдання полягає в тому, щоб уявити певну ситуацію або подію і підібрати до неї одну чи кілька емоцій. Важливо також пояснити, чому саме ці емоції були обрані.

Результат: Покращує здатність розпізнавати та називати свої почуття.

3. Вправа «Емоційна шкала»

Мета: Навчитися усвідомлювати інтенсивність своїх емоцій, регулювати емоційні реакції.

Опис: Учасникам пропонується подумати про різні емоційні ситуації та оцінити інтенсивність своїх почуттів за шкалою від 1 до 10. Наприклад: «На скільки балів ти зараз відчуваєш радість?» або «Як сильно тебе дратує ця ситуація?».

Результат: Вправа допомагає усвідомлювати, що емоції мають різну силу і вчать краще їх контролювати.

4. Вправа «Картографія емоцій»

Мета: Розуміння того, як емоції виявляються в тілі, розвиток навичок усвідомлення фізичних ознак емоцій.

Опис: Учасники отримують контур людського тіла й повинні відзначити на ньому, де в тілі вони відчувають певні емоції. Наприклад, страх може відчуватися як напруженість у животі, гнів – як тиск у грудях або голові.

Результат: Вправа сприяє розвитку усвідомлення взаємозв'язку між емоціями та тілесними реакціями.

5. Вправа «Емоційне дзеркало»

Мета: Покращення розуміння емоцій інших людей, розвиток емпатії та невербальної комунікації**.**

Опис: Один учасник демонструє певну емоцію через міміку та жести, а інший має її «зеркально» повторити, а також назвати емоцію. Після цього ролі змінюються.

Результат: Вправа допомагає краще розуміти невербальні вияви емоцій та тренує емпатію.

6. **Вправа «Перетворення емоції»**

Мета: Розвиток навичок управління емоціями, навчання конструктивної реакції на негативні емоції.

Опис: Учасники обирають негативну емоцію (наприклад, гнів, образу або страх) і придумують способи перетворити її в позитивну або нейтральну (наприклад, через перетворення гніву в рішучість або страху в підготовленість). Обговорюються ситуації, у яких це може бути застосовано, та способи управління емоціями**.**

7. **Вправа «Емоційні сценарії»**

Мета: Навчання управління емоціями в складних ситуаціях, розвиток навичок реагування на стресові події.

Опис: Учасники отримують картки з описом різних життєвих ситуацій, що викликають емоційний стрес (наприклад, конфлікт на роботі або непорозуміння в стосунках). Завдання полягає в тому, щоб описати свої почуття, а потім запропонувати кілька варіантів реакції на цю ситуацію.

Результат: Вправа допомагає тренувати навички контролю та адаптивної реакції на емоційні виклики.

Психологічні задачі:

1. **Задача «Дві людини в конфлікті»**

Мета: Розвиток навичок емпатії, усвідомлення впливу емоцій на поведінку.

Опис: Уявіть, що двоє людей опинилися в конфліктній ситуації. Одна з них злиться, інша засмучена. Що може бути причиною їхніх емоцій? Як кожна з них може зреагувати на ситуацію? Що ви порадите їм зробити, щоб вирішити конфлікт і зрозуміти емоції один одного?

2. **Задача «Раптовий гнів»**

Мета: Розуміння, як емоції можуть швидко змінюватися та як їх можна контролювати.

Опис: Уявіть, що ви щойно отримали неприємну новину, яка викликала у вас гнів. Ви відчуваєте сильне бажання висловити свої емоції агресивно, але усвідомлюєте, що це може призвести до негативних наслідків. Як ви можете керувати своїм гнівом і заспокоїтися, перш ніж діяти?

3. Задача «Емоції та прийняття рішень»

Мета: Усвідомлення впливу емоцій на процес прийняття рішень.

Опис: Ви стоїте перед важливим вибором на роботі, але відчуваєте сильну тривогу через можливі наслідки. Ви розумієте, що ваша емоція тривоги може вплинути на рішення. Як ви можете відокремити свої емоції від раціонального процесу прийняття рішень?

4. Задача «Сумнів у власних силах»

Мета: Розвиток самопідтримки та усвідомлення власної самооцінки.

Опис: Ви відчуваєте страх перед публічним виступом, тому що сумніваєтеся у своїх здібностях. Це викликає у вас відчуття тривоги та невпевненості. Як ви можете заспокоїти свої емоції та збудувати впевненість у своїх силах?

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 11
ВОЛЯ

Мета: краще зрозуміти природу волі та її важливість у житті кожної людини.

Навчальні питання

Поняття про волю.

Довільні дії та їх особливості.

Аналіз складної вольової дії.

Основні якості волі.

Функції волі.

Вольова діяльність.

Вчинок як вияв волі.

Вольові дії. Локус контролю.

Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання.

Етапи вольових дій.

Безволля, його причини та переборення.

Питання для самоконтролю

1. Що таке воля? Які основні ознаки її вияву в поведінці людини?
2. Як воля впливає на формування характеру особистості?
3. Які види вольових дій ви знаєте? Наведіть приклади.
4. У чому полягає різниця між свідомими та несвідомими вольовими діями?
5. Як формуються вольові якості особистості? Які чинники впливають на цей процес?
6. Які етапи вольової дії ви можете назвати? Поясніть їх на конкретному прикладі.
7. Яка роль мотивів і цілей у вольових діях?
8. Які психологічні механізми підсилюють або послаблюють вольову поведінку?
9. Як стресові ситуації впливають на вияв волі?
10. Які відомі вам методи розвитку вольових якостей у людини?

Тестові завдання

1. Здатність швидко піднімати активність до необхідного рівня – йдеться про таку вольову якість особистості, як:

а) витримка;

б) сміливість;

в) енергійність;

г) наполегливість.

2. Найважливішим етапом вольового акту, в якому й виявляється воля людини є:

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

3. Пізнавальні процеси стають довільними в:

а) дошкільному віці;

б) молодшому шкільному віці;

в) підлітковому віці;

г) були такими від народження.

4. Виберіть правильне твердження стосовно волі:

а) є результатом еволюції;

б) вроджене явище;

в) передається по спадковості;

г) є результатом навчання й виховання.

5. 3-ій етап вольового акту – це:

а) прийняття рішення;

б) вибір шляхів і засобів;

в) виконання рішення;

г) виникнення прагнення.

6. До базальних (первинних) вольових якостей особистості не відноситься:

а) енергійність;

б) витримка;

в) сміливість;

г) наполегливість.

7. Відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що вказують на досягнутий особистістю рівень володіння собою. Йдеться про:

а) вольові якості особистості;

б) боротьбу мотивів;

в) мимовільні дії;

г) довільні дії.

8. 2-ий етап вольового акту носить назву:

а) прийняття рішення;

б) виникнення прагнення;

в) виконання рішення;

г) вибір шляхів і засобів.

9. Екстернальний локус контролю свідчить про:

а) силу волі людини;

б) емоційність особи;

в) приписування відповідальності за власні дії зовнішнім обставинам;

г) приписування відповідальності власним здібностям, або зусиллям.

10. Учені детерміністичного напрямку вивчення волі вважають, що:

а) людина є абсолютно незалежною від обставин;

б) людина залежна від навколишнього середовища, здійснює вчинки під впливом обставин;

в) людина відділена від середовища;

г) все залежить від «вищої» сили.

11. Воля – це:

а) усвідомлене, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином і переборювати труднощі заради поставленої мети;

б) форма психічного відображення, що виявляється в здатності до вибору дій, пов'язаних з подоланням зовнішніх чи внутрішніх перешкод;

в) боротьба з реальними зовнішніми й внутрішніми перешкодами;

г) уміння досягати поставленої мети.

Завдання для самостійної роботи:

- **Аналітична вправа**: Проаналізуйте власний досвід подолання труднощів. Опишіть, як виявлялася ваша воля під час вирішення складного завдання. Визначте, які чинники допомогли або завадили вам у досягненні мети.
- **Дослідження**: Підготуйте реферат на тему «Воля в контексті психології: історичний огляд концепцій». Опишіть, як різні вчені трактували поняття волі в різні епохи.
- **Практичне завдання**: Розробіть план розвитку своїх вольових якостей. Включіть конкретні цілі та методи, які ви будете використовувати, щоб покращити свою вольову дисципліну.
- **Кейс-стаді**: Вивчіть біографії відомих людей, які досягли успіху завдяки сильній волі. Підготуйте презентацію, де проаналізуйте, які вольові якості допомогли їм подолати життєві труднощі.
- **Творче завдання**: Напишіть есе на тему «Роль волі в досягненні життєвих цілей». Використайте приклади з власного життя або життя відомих особистостей.
- **Групова дискусія**: Обговоріть у групі, як воля впливає на прийняття рішень у стресових ситуаціях. Підготуйте висновки та рекомендації для розвитку вольових якостей.

Вправи для формування більш стійкої волі.

1. **Вправа «Планування дня»**

Мета: Розвиток навички організованості та самодисципліни.

Опис: Учасник щодня складає план своїх справ на день, встановлюючи конкретні цілі та часові рамки для їх виконання. Важливо чітко дотримуватися плану, навіть якщо з'являється бажання відкласти завдання. Наприкінці дня учасник оцінює, наскільки вдалося слідувати плану, і аналізує, що допомогло або завадило залишатися дисциплінованим.

2. **Вправа «Підтримка обіцянок»**

Мета: Розвиток здатності тримати слово та виконувати обіцянки як перед собою, так і перед іншими.

Опис: Учасник дає собі або іншим просту обіцянку (наприклад, щодня виконувати фізичні вправи або читати певну кількість сторінок книги). Важливо дотримуватися цього зобов'язання протягом установленого часу.

Результат : Ця вправа вчить наполегливості та зміцнює волю через виконання власних обіцянок.

3. **Вправа «Перемога над слабкістю»**

Мета: Розвиток самоконтролю та здатності долати спокуси.

Опис: Учасник обирає одну зі своїх «слабкостей» (наприклад, бажання їсти солодке, прокрастинація або перегляд соціальних мереж) і вирішує протягом певного періоду часу уникати цієї поведінки. Він веде щоденник, у якому записує, як часто з’являється спокуса і як він її подолав.

Результат : Це допомагає розвивати здатність керувати своїми бажаннями та зміцнювати волю.

4. Вправа «Таймер продуктивності»

Мета: Розвиток концентрації та здатності працювати без відволікань.

Опис: Учасник встановлює таймер на 25-30 хвилин (метод «Помодоро») і протягом цього часу повністю зосереджується на виконанні одного завдання без відволікань. Після кожного циклу він робить коротку перерву на 5-10 хвилин.

Результат : Це допомагає тренувати здатність фокусуватися та завершувати справи, не відволікаючись на зовнішні подразники.

5. Вправа «П'ять хвилин більше»

Мета: Розвиток витривалості та подолання внутрішнього опору.

Опис: Коли виникає бажання припинити працювати або зупинитися, учасник вирішує продовжити ще на 5 хвилин, підтримуючи зусилля.

Результат: Учасник розвиває витривалість і здатність іти до кінця, навіть коли виникає бажання здатися, підвищує рівень стійкості до стресів.

Психологічні задачі

1. Задача «Вибір між короткостроковою вигодою та довгостроковим успіхом»

Мета: Розвиток здатності приймати рішення на основі довгострокових цілей.

Опис: Уявіть, що ви стоїте перед вибором: купити те, що вам дуже хочеться, але це не буде корисно для ваших фінансів або здоров'я, або відмовитися, але це дозволить вам досягти важливої довгострокової мети. Що ви виберете й чому? Як ви будете себе мотивувати для прийняття «неприємного» рішення?

2. Задача «Переривання звички»

Мета: Розвиток здатності змінювати шкідливі звички й підтримувати стійкість.

Опис: Уявіть, що ви хочете припинити звичку, що вам шкодить (наприклад, паління або постійне переглядання соціальних мереж). Які етапи ви повинні

пройти, щоб подолати звичку? Як ви будете мотивувати себе протягом цього процесу?

3. **Задача «Складний проєкт»**

Мета: Розвиток здатності долати труднощі та не відкладати важливі завдання.

Опис: Уявіть, що у вас є складний проєкт, який потрібно виконати, але вам не хочеться до нього приступати через його складність. Як ви будете діяти, щоб подолати внутрішній опір і виконати завдання? Які стратегії допоможуть вам залишатися мотивованими?

4. **Задача «Подолання страху»**

Мета: Розвиток здатності долати внутрішній страх та сумніви.

Опис: Уявіть, що ви стоїте перед важливим викликом, але відчуваєте страх чи невпевненість. Як ви будете долати цей страх, щоб зробити наступний крок? Як можна перетворити страх на мотивацію для досягнення успіху?

5. **Задача «Тренування волі в повсякденному житті»**

Мета: Розвиток здатності до самоконтролю в простих ситуаціях.

Опис: Уявіть, що ви стикнулися з неприємною ситуацією (затримка потяга, черга в магазині) і починаєте відчувати роздратування. Як ви можете зберегти спокій і витримку в таких ситуаціях? Як зміцнити свою волю, щоб не піддаватися емоціям?

6. **Задача «Відмова від спокуси»**

Мета: Розвиток здатності відмовлятися від короткострокових задоволень на користь більш важливих цілей.

Опис: Уявіть, що ви перебуваєте в ситуації, де хочете виконати важливу роботу, але є спокуса зробити щось приємне (подивитися телевізор, поїсти щось-небудь смачне). Як ви будете діяти, щоб уникнути спокуси й залишатися зосередженим на роботі?

7. Задача «Лідерські рішення»

Мета: Розвиток здатності приймати важкі рішення в умовах стресу.

Опис: Уявіть, що ви є лідером групи, і вам потрібно прийняти важливе рішення, що може спричинити незадоволення однієї частини колективу. Як ви будете діяти? Які критерії прийняття рішення ви будете використовувати, щоб знайти баланс між інтересами всіх учасників?

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ 12
ПОТРЕБИ, МОТИВИ, МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Мета: краще зрозуміти теоретичні основи теми та застосувати їх на практиці.

Навчальні питання

Поняття потреби мотиву й мотивації.

Мотивація як система факторів та як характеристика процесу.

Мотивація як сукупність особистісних (стійких) та ситуативних (динамічних) факторів.

Типи мотивів.

Процесуально-змістовні мотиви.

Мотив саморозвитку.

Мотив досягнення.

Фактори, що визначають рівень мотивації досягнення.

Просоціальні (суспільно-значущі) мотиви.

Альтруїзм і емпатія як мотиви.

Мотив афіліації. Зовнішні та внутрішні цілі.

Психологічні особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації.

Питання для самоконтролю

1. Що таке потреби особистості? Які їх види існують?
2. Як потреби впливають на поведінку людини?
3. Що таке мотив? Чим мотив відрізняється від потреби?
4. Яка різниця між внутрішніми та зовнішніми мотивами?
5. У чому полягає роль мотивації в житті людини?
6. Як теорія Маслоу пояснює ієрархію потреб?
7. Які існують інші підходи до класифікації потреб, окрім піраміди Маслоу?
8. Що таке внутрішня та зовнішня мотивація? Наведіть приклади.
9. Як мотивація впливає на досягнення особистих і професійних цілей?
10. Що таке демотивація і які її причини?

Тестові завдання

1. Сукупність цілеспрямованих, усвідомлених дій, що передбачають позитивний наслідок, задоволення власних і соціальних потреб, інтересів, складають:

а) діяльність;

б) спрямованість;

в) дії;

г) мотиви.

2. Погляди особистості, що відповідають рівню й свідомості, життєвим домаганням, – це:

а) ідеали;

б) переконання;

в) мрії;

г) потяги.

3. Спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб, у яких виявляється активність суб'єкта, – це:

а) мотив;

б) ціль;

в) мета;

г) звичка.

4. Нестача, відсутність чогось, що порушує наш спокій і рівновагу, спонукає нас до діяльності – це:

а) мотив;

б) спрямованість;

в) бажання;

г) потреба.

5. Взірець, до якого прагне людина у своїй діяльності та поведінці, це:

а) мета;

б) ціль;

в) ідеал;

г) ідол.

6. Прагнення досягти цілей того ступеня складності, на який людина вважає себе здатною:

а) рівень домагань;

б) самооцінка;

в) самосвідомість;

г) образ «Я».

7. Сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості незалежно від ситуації, характеризується інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, у яких виражається світогляд людини,- це:

а) спрямованість;

б) мотивація;

в) мотив;

г) потреба.

8. Те, для чого працює, за що бореться людина, чого вона хоче досягнути у своїй діяльності, – це:

а) спрямованість;

б) мета;

в) мотив;

г) мотивація.

Завдання для самостійної роботи

- **Есе**: Напишіть есе на тему «Мотивація та її значення в житті сучасної людини», де розгляньте різні види мотивації (внутрішню й зовнішню) та як вони впливають на ваші рішення й дії.
- **Аналіз**: Вивчіть теорію ієрархії потреб Абрагама Маслоу. Опишіть власні потреби за цією ієрархією і проаналізуйте, на якому рівні ви перебуваєте зараз і чому.
- **Презентація**: Підготуйте презентацію на тему «Основні теорії мотивації в психології». Розкрийте теорії Маслоу, Герцберга, Мак-Клелланда та інші.
- **Кейс-стаді**: Проведіть дослідження серед своїх однокурсників чи знайомих, щоб визначити, які мотиви є найбільш поширеними в їх повсякденній діяльності. Проаналізуйте результати та представте їх у вигляді таблиці або графіка.
- **Саморефлексія**: Ведення щоденника протягом одного тижня. Кожного дня записуйте свої потреби й мотиви, що керують вашими діями.

Наприкінці тижня підсумуйте й зробіть висновки, які потреби є для вас пріоритетними.

Вправи для розвитку внутрішньої сили та цілеспрямованості

1. **Вправа «Складання карти потреб»**

Мета: Допомогти особистості усвідомити й визначити свої основні потреби.

Опис: Учасник складає «карту потреб», розділяючи їх на різні категорії: фізичні, соціальні, емоційні, інтелектуальні, творчі, професійні тощо. Кожну категорію він заповнює конкретними потребами. Після цього учасник визначає, яка з цих потреб є найбільш домінуючою в його житті на даний момент.

Результат: Учасник краще розуміє свої основні потреби та мотивацію для їх задоволення, що допомагає краще орієнтуватися в особистісних цілях та приймати більш усвідомлені рішення.

2. **Вправа «Мотиваційний лист»**

Мета: Визначити внутрішні мотиви для досягнення цілей.

Опис: Учасник пише мотиваційний лист самому собі. У листі він повинен відповісти на питання: «Чому я хочу досягти цієї мети?» «Які внутрішні бажання та потреби мотивують мене на цей шлях?» «Якими будуть позитивні зміни в моєму житті після досягнення мети?» Лист пишеться так, ніби він адресований самому собі в майбутньому.

Результат: Учасник глибше розуміє свої мотиви та внутрішні бажання, що підвищує його мотивацію й готовність досягати поставлених цілей.

3. **Вправа «Таблиця мотивів»**

Мета: Установлення основних мотивів для виконання завдань.

Опис: Учасник створює таблицю з двома стовпцями. У першому він пише завдання або цілі, а в другому – мотиви, які спонукають його до їх виконання. Це можуть бути як зовнішні (наприклад, отримання фінансової винагороди), так і внутрішні мотиви (задоволення від процесу, досягнення самоповаги).

Результат: Учасник бачить різноманітність своїх мотивів, що дозволяє йому краще планувати свої дії і правильно оцінювати, які чинники можуть допомогти йому бути більш продуктивним.

4. Вправа «Ранковий ритуал»

Мета: Розвиток усвідомленої мотивації на день.

Опис: Учасник протягом тижня має встановити ранковий ритуал, що допомагає йому налаштуватися на позитивне і продуктивне виконання завдань. Це може бути фізична активність, медитація, планування дня або написання списку цілей. Важливо, щоб ритуал був пов'язаний з досягненням важливих особистих потреб і бажань.

Результат: Учасник розвиває звичку звертатися до своїх потреб і внутрішніх мотивів на початку дня, що сприяє підвищенню мотивації та організованості протягом дня.

5. Вправа «Прогнозування результатів»

Мета: Підвищити усвідомленість і реалістичність у визначенні мотивів.

Опис: Учасник вибирає одну з цілей або завдань, яких він хоче досягти. Він має описати, як виглядатиме результат після досягнення цієї мети. Потім він прогнозує, як цей результат задовольнятиме його основні потреби і що зміниться в його житті. Після цього він оцінює, чи є ці зміни достатньо важливими для мотивації досягти мети.

Результат: Учасник краще розуміє, наскільки його мотиви є реалістичними та чи справді ця мета задовольняє важливі потреби в його житті.

6. Вправа «Переписування сценаріїв»

Мета: Підвищити мотивацію до змін через переосмислення цілей.

Опис: Учасник описує кілька можливих сценаріїв свого життя залежно від того, чи досягне він своєї мети, чи ні. Він порівнює, як це вплине на його основні потреби (фізичні, емоційні, соціальні). Після цього він переписує сценарії, щоб

зробити їх більш мотивуючими, додаючи в них позитивні наслідки від досягнення мети.

Результат: Учасник переосмислює свої цілі та їх мотивацію, створюючи позитивний імпульс для змін та досягнення поставлених завдань.

7. **Вправа «Мотиваційний бар'єр»**

Мета: Подолання внутрішніх бар'єрів, що блокують мотивацію.

Опис: Учасник визначає внутрішні бар'єри (страхи, сумніви, занижену самооцінку), що заважають йому досягти мети. Потім він аналізує кожен з цих бар'єрів і знаходить способи їх подолати (наприклад, працювати з позитивними афірмаціями, навчитися приймати невдачі, знаходити підтримку в близьких).

Результат: Учасник вчиться розпізнавати та долати психологічні бар'єри, що знижують мотивацію, і покращує здатність рухатися до своїх цілей.

Психологічні задачі

1. **Задача «Визначення мотивів дій»**

Мета: Розпізнати мотиви, що спонукають до дій.

Опис: Уявіть, що ви отримали завдання на роботі або в особистому житті. Вам потрібно визначити, що саме вас спонукає виконати це завдання: чи це зовнішній мотив (наприклад, фінансова винагорода або похвала), чи внутрішній мотив (задоволення від процесу, бажання допомогти іншим). Запишіть всі можливі мотиви, які можуть бути зацікавленими для виконання завдання.

Питання: Які мотиви є основними для вас у виконанні завдань у повсякденному житті? Як вони впливають на вашу мотивацію?

2. **Задача «Рівень задоволення потреб»**

Мета: Оцінка задоволення різних потреб і їх вплив на мотивацію.

Опис: Подумайте про кілька важливих сфер вашого життя (робота, особисті стосунки, здоров'я, хобі тощо). Оцініть, наскільки задоволені ваші основні

потреби в кожній з цих сфер за шкалою від 1 до 10, де 1 – це «зовсім не задоволено», а 10 – «повністю задоволено».

Питання: Як ви вважаєте, чи є які-небудь потреби, що потребують більше уваги? Як це може вплинути на вашу мотивацію до досягнення цілей?

3. Задача «Тест на довгострокову та короткострокову мотивацію»

Мета: Порівняння мотивів, орієнтованих на короткострокові й довгострокові цілі.

Опис: Напишіть два списки цілей: одні – це короткострокові цілі, яких ви хочете досягти найближчим часом (наприклад, покупка нового ґаджета), інші – довгострокові цілі (наприклад, кар'єрний зріст, особистісний розвиток). Потім для кожної цілі визначте мотиви, що спонукають вас її досягати. Чи є між короткостроковими й довгостроковими цілями різниця в мотивації?

Питання: Які з ваших довгострокових цілей є найбільш мотиваційними, і чому ви їх вибрали?

4. Задача «Пріоритети потреб»

Мета: Усвідомлення ієрархії особистих потреб і їх вплив на мотивацію.

Опис: Складіть список ваших потреб, починаючи з найважливіших і закінчуючи менш значущими. Подумайте, як ці потреби можуть впливати на вашу мотивацію в різних сферах життя (робота, стосунки, хобі).

Питання: Як ви можете розподілити свою енергію, щоб досягати найважливіших для вас цілей, враховуючи пріоритети ваших потреб?

5. Задача «Визначення мотиваційних бар'єрів»

Мета: Ідентифікація внутрішніх або зовнішніх бар'єрів, що знижують мотивацію.

Опис: Подумайте про ситуацію, коли ви не змогли досягти мети, незважаючи на наявність мотивації. Що стало перешкодою? Це може бути недооцінка

власних сил, внутрішній страх, відсутність зовнішньої підтримки або інші бар'єри.

Питання: Як ви можете змінити своє ставлення до бар'єрів або знайти способи їх подолати для досягнення бажаних результатів?

6. Задача «Задоволення потреб через нові можливості»

Мета: Пошук нових шляхів для задоволення потреб.

Опис: Уявіть, що ви хочете задовольнити одну з ваших найбільших потреб (наприклад, потребу в соціальних контактах або потребу в творчому розвитку), але традиційні способи вже не приносять задоволення. Подумайте, як ви могли б задовольнити цю потребу по-новому або в нових умовах.

Питання: Як ви можете змінити свої звички або дії, щоб знайти нові способи задоволення своїх потреб?

7. Задача «Визначення джерела мотивації»

Мета: Зрозуміти, що мотивує до дій, визначити різні типи мотивації.

Опис: Подумайте про кілька завдань, які ви не хочете виконувати, навіть якщо вони необхідні для досягнення ваших цілей. Для кожного завдання визначте, чи є воно внутрішньо або зовнішньо мотивованим. Як ви можете змінити свою мотивацію для виконання цих завдань?

Питання: Чи є завдання, які ви виконали б із більшим задоволенням, якби змінили своє ставлення до них або знайшли нові мотиви?

8. Задача «Мотивація через інші потреби»

Мета: Дослідження впливу більш базових потреб на мотивацію до більш складних завдань.

Опис: Подумайте про завдання або цілі, що вам здаються важкими для досягнення. Як вони можуть бути пов'язані з більш базовими потребами, такими як фізичне здоров'я, соціальні зв'язки або фінансова безпека?

Питання: Як задоволення базових потреб може підвищити вашу мотивацію до більш складних завдань?

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАДАЧІ

Задача 1

Чотирирічній дівчинці подарували на день народження іграшковий барабан. Після кількох хвилин гри на ньому вона відставляє нову іграшку вбік і протягом наступних тижнів немов не помічає її. Одного чудового дня до дівчинки в гості приходить приятель і, випадково натрапивши на барабан, збирається пограти на ньому. І тут юна власниця барабана вириває його з рук хлопчика й сама починає стукати по ньому, та так, немов це її найулюбленіша іграшка.

Запитання: Чому дитина раптом виявила інтерес до давно забутої іграшки, коли на неї звернула увагу інша дитина? Проаналізуйте ситуацію.

Задача 2

Керівник каже честолюбному заступнику:

- Іване Івановичу, нам спустили завдання, абсолютно нездійсненне. Як нам відбитися від нього?

Амбітний Іван Іванович, який зазвичай перечить усім і вишукує будь-яку можливість продемонструвати, що начальником потрібно було призначити його, заявляє:

- Це завдання здійсненне.

- Теоретично, звісно, так, але практично ні.

- Я знаю, як це зробити.

- Ви жартуєте?

- Не жартую.

- І як же?

- Ви побачите, я це зроблю!

- Фантастика!

- Через три дні буде результат!

- От спасибі! Прямо тягар із душі зняли!

Завдання було виконано.

Запитання: Як начальник вплинув на свого підлеглого, чому він виконав завдання, який вид управління він використовував, що стало мішенню впливу, залученням, фоном і спонуканням.

Задача 3

У фільмі «12 розгніваних чоловіків» суд присяжних розпочинає розгляд справи 18-річного хлопчика з трущоб, зі звинуваченнями, що нібито той убив батька. Якщо є докази невинності, 12 присяжних повинні змінити свій вердикт. Якщо його визнають винним, хлопчик отримає смертний вирок. У попередньому голосуванні всі присяжні голосували за «винний», за винятком присяжного під номером 8, який стверджує, що хлопчик заслуговує певного розгляду його справи. Більшість членів групи погоджуються з висновками без детального обговорення, щоб уникнути конфліктів і пришвидшити процес, що загрожує ухваленням несправедливого рішення.

Запитання: Яке явище виникло в групі присяжних? Який психолог його вивчав? Які основні характеристики цього явища?

Задача 4

Після матчу між стамбульськими клубами «Галатасарай» і «Фенербахче» в листопаді 2021 року фанати обох команд зійшлися в сутичках біля стадіону та в різних частинах міста. Це дербі є одним із найбільш запеклих у світі, де кожен матч супроводжується надзвичайною напруженістю між фанатами, що часто переростає в насильство.

Запитання: Що таке фанатизм і як він виникає в групах людей? Які психологічні механізми лежать в основі фанатизму? Чому люди часто готові відстоювати свої групи навіть через насильство?

Задача 5

До касира повертається покупець – чоловік із чеками. Відбувається така розмова:

Покупець: Я забув узяти решту.

Касир: За вами хто-небудь стояв у черзі?

Покупець: Так, хтось був.

Касир: Я даю здачу всім. Ви не взяли, отже, взяв той, хто стояв за вами. Що ж мені свої гроші вам віддати?

Запитання: Які емоції могли викликати цю ситуацію в покупця? Як покупець загнав себе в кут? Як соціальні ролі впливають на поведінку касира й покупця?

Задача 6

1) Гамфрей Богарт, граючи злочинців або гангстерів, часто використовував такий прийом, як захист рота рукою.

2) Драко Мелфой кидає зневажливі погляди на Гаррі, його агресивна поза – схрещені руки й піднятий підборідок.

3) У середовищі юристів можна спостерігати ситуацію, як прокурор і захисник склали обидві руки на грудях, але в прокурора пальці рук стиснуті в кулак, а в захисника обхоплюють плечову частину руки.

Запитання:

Яке значення має мова тіла в психології? Як невербальні сигнали, такі як жести рук, міміка й пози, впливають на сприйняття й розуміння емоційного стану людини? Яке значення мають жести в наведених прикладах?

Задача 7

Лінкольн часто використовував психологічні стратегії для досягнення своїх політичних цілей, зокрема, під час підготовки до прийняття 13-ї поправки (про скасування рабства). Він намагався знайти підтримку навіть серед опонентів. Лінкольн активно працював над забезпеченням підтримки серед

депутатів Конгресу, що було складним завданням, оскільки багато з них були противниками скасування рабства або вважали, що це надто радикальний крок. Він використав політичні маневри, наприклад, обіцянки посад та інших вигод для тих, хто підтримував поправку. Для цього він залучав «ласкавих» людей або «красивих хлопців» – політичних лідерів, які могли вплинути на інших депутатів.

Запитання: Які є психологічні стратегії впливу? Які з них можна використовувати в житті? Наведіть приклади.

Задача 8

Гра «Я жертва» в книзі Еріка Берна: У цій грі один учасник постає в ролі жертви, а інший – у ролі рятівника. Взаємодія часто починається з того, що жертва звертається за допомогою, і рятівник починає діяти, прагнучи вирішити проблеми жертви. Однак проблема в тому, що жертва не хоче або не може вирішити свої проблеми самостійно, і замість того, щоб відчути себе краще, вона часто знову повертається до старої ситуації, продовжуючи грати свою роль.

Запитання:

Чому жертва постійно повертається до ролі жертви, навіть коли отримує допомогу?

Що допомагає людині розвиватися й брати відповідальність за свої дії?

Задача 9

Покупець приходить до продавця, і той, на превеликий подив покупця, пропонує казкову суму за його стару колимагу в рахунок часткової оплати нової машини й чудові умови її придбання. Покупець іде до інших торговців, придивляється до цін і повертається до того, хто запропонував приголомшливу угоду.

Продавець заповнює бланк контракту. Він просить покупця завізувати його. Потім він ніби ненароком поцікавиться в покупця, що запропонували йому інші торговці. У цей момент покупець, сп'янілий удачею, недбало розлучається

з найціннішим надбанням, яким він володіє на переговорах, – з інформацією, а саме повідомляє ціни інших торговців.

«Ще одна остання процедура, – каже продавець, – комерційний директор має затвердити контракт. Я зателефоную йому просто зараз». Продавець натискає кнопку внутрішнього зв'язку на своєму апараті й каже: «Прошу до телефону містера Отіса... прошу містера Отіса».

Зрозуміло, ніякого містера Отіса в цій фірмі немає і в помині.

Комерційний директор є, це вірно, але прізвище його насправді Сміт, або Джонс, або ще яке-небудь.

«Отіс» – це назва фірми, що виробляє ліфти, і цей ліфт іде вгору. З'являється комерційний директор. Він просить продавця вийти разом із ним із приміщення – нехай покупець певний час дозріває, потім продавець повертається й каже, що Отіс не згоден на такий контракт, і починає переробляти його в точній відповідності з тими умовами, що запропонували покупцеві інші торговці.

Запитання: Чому покупець просто не йде в цей момент? Який ефект спрацював у цій ситуації? Яку техніку поведінки використовував продавець, щоб отримати позитивну відповідь?

Задача 10

Дарина – викладачка в середній школі, яка дуже любить свою роботу й ставиться до неї відповідально. Вона завжди ретельно готує уроки, допомагає учням з додатковими завданнями, а також бере участь у шкільних заходах і проєктах. Останнім часом у школі скоротили кількість персоналу, тому Дарина взяла на себе додаткові обов’язки, щоб підтримати своїх колег. Через постійне навантаження Дарина починає відчувати хронічну втому. Вона майже не має часу на відпочинок, часто працює вдома ввечері та навіть на вихідних. З часом це призводить до того, що Дарина втрачає мотивацію і стає менш терпимою до учнів, швидко дратується й більше не отримує задоволення від своєї роботи.

Вона починає відчувати, що її робота більше не має сенсу, і розмірковує про зміну професії.

Запитання:

Який у Дарини емоційний стан? Що потрібно, щоб його відновити? Які стратегії можуть допомогти з відновленням? Чим наведений стан відрізняється від депресії?

Задача 11

Атмосфера була напружена: діти оточили мою маленьку доньку, тягнучи до неї руки й просячи погратися з тими іграшками, які самі щойно подарували, а моя донька рішуче їм у цьому відмовляла.

Я сказав собі: «Зрозуміло, я маю навчити доньку ділитися з іншими! Уміння ділитися – одна з найголовніших наших переваг!» Для початку я спробував просто попросити її: – Сонечко, будь ласка, поділися зі своїми друзями іграшками, які вони тобі подарували! – Ні! – вперто відповіла вона. Тоді я спробував звернутися до її здорового глузду: – Сонечко, якщо ти навчишся ділитися своїми іграшками з друзями, які прийшли до тебе в гості, то й вони поділяться з тобою іграшками, коли ти прийдеш до них! І знову донька без зайвих роздумів відрізала: – Ні! Я зніяковів, бо всім було очевидно, що я не мав на доньку впливу. Третім методом, обраним мною, був підкуп. Я дуже тихо сказав:- Сонечко, якщо ти поділишся з ними, я дам тобі щось смачненьке. Я дам тобі шматочок жувальної гумки. – Я не хочу жуйку! – закричала вона. Після цього я почав впадати у відчай. Для четвертої спроби я обрав погрози і залякування: – Якщо не поділишся, тобі здорово потрапить! – Ну і що! – вигукнула вона. – Це мої іграшки! Я не повинна ні з ким ділитися! У підсумку мені довелося застосувати силу. Я просто взяв у неї з рук частину іграшок і роздав їх дітям:- Беріть, хлопці, грайте!

Запитання: Проаналізувати поведінку дитини та її батька.

Чому діти іноді відмовляються ділитися? Які підходи найкраще сприяють розвитку вміння ділитися? Чи розуміє батько потреби та почуття своєї дочки в цей момент?

Задача 12

1. Здавалося, ніхто не помічав проблему з поставками, але Олександр вирішив взяти справу у свої руки. Він не став чекати інструкцій – дослідив нових постачальників, запитав рекомендації в колег з інших відділів і зібрав пропозиції, що значно покращили умови співпраці. На наступному зібранні він представив свій план дій, і керівництво схвалило його ідеї, відзначивши, що це допоможе значно скоротити витрати.

2. Пітер, працівник ІТ-компанії, не має жодного інтересу до своєї роботи та абсолютно безініціативний. Його влаштовує постійна рутина та виконання мінімальних вимог. Він мріє лише уникати зайвої відповідальності та по можливості спати на робочому місці. Такий підхід призводить до конфліктів із начальством і врешті-решт стає причиною його незадоволеності та депресії.

Запитання: Проаналізуйте ситуацію.

Дайте визначення ініціативності й безініцативності.

Які фактори впливають на їх формування. Укажіть їх ознаки.

Які рольові моделі можуть допомогти розвинути ініціативність?

Задача 13

У дослідженні з солдатами-новобранцями імітувалася ситуація аварії і вимушеної посадки літака. Перед підйомом на борт кожному була надана для 10-хвилинного вивчення інструкція про необхідні дії за можливої катастрофи. Кожен учасник польоту вдягнув рятівний пояс та парашут. Несподіванки почалися на висоті півтора кілометра: літак нахилився набік. Усі побачили, як один із пропелерів перестав обертатися, а через навушники почули про інші неполадки. Далі солдатам повідомили, що склалася критична ситуація. Достовірність збільшувалася тим, що вони чули крізь навушники тривожний

діалог пілота з наземними службами. Літак знаходився неподалік від аеродрому, тому учасники могли бачити, як на злітну смугу з'їжджаються вантажні та санітарні машини. Через кілька хвилин пролунав наказ приготуватися до приводнення у відкритому океані, оскільки відмовив пристрій для посадки… Як же реагували солдати на катастрофічну ситуацію? У багатьох виникли сильні емоційні переживання, пов'язані зі страхом смерті, деякі «оніміли від жаху». Але це не дивно. Дивно інше: у кількох учасників експерименту цього не спостерігалося – дехто мав льотний досвід і міг розгадати інсценування, а інші – були впевнені у своїй здатності вижити.

Запитання: Від чого залежить виникнення й переживання стресу?

Що таке стрес і які його основні причини?

Які фази стресу описані в цій ситуації?

Задача 14

1. Під час битви Наполеон, побачивши, що ситуація на фронті погіршується, раптово змінив тактику, не чекаючи підтвердження або детальних звітів від своїх генералів. Він одразу вирішив мобілізувати резерви та направити їх у вирішальний напрямок, де ворог досягав найбільшого успіху. У той час, як деякі його генерали пропонували інші варіанти дій, Наполеон не витратив часу на довгі обговорення. Він миттєво віддав накази, знаючи, що в таких моментах, коли ситуація стає критичною, важливо діяти швидко й без вагань. Наполеон був дуже чутливий до кожної деталі на полі бою і вимагав, щоб усе було виконано згідно з його планами. Він тримав у руках повний контроль над стратегією та переміщенням своїх військ

2. Перед великими боями Усик завжди демонструє позитивне ставлення до кожного етапу підготовки. У момент, коли багато спортсменів нервують або надто зосереджуються на стратегії, Усик зберігає відносно спокійний і оптимістичний настрій. Він часто каже, що для нього бокс – це не тільки робота, а й радість. Після перемоги на Чемпіонаті світу Усик розділив радість із його оточенням. Він спілкувався з журналістами, усміхався й навіть жартував. Його

енергійність і безпосередність були очевидні – він не ховав своїх емоцій і відкрито ділився своєю радістю з іншими.

3. Альберт Ейнштейн довго працював над своєю теорією відносності, і він не поспішав з результатами, навіть коли інші вчені намагалися отримати швидші відповіді. Відомо, що він багато разів переглядав свої теоретичні розрахунки, сумніваючись у своїх результатах, але робив це методично, без поспіху.

4. Микола Куліш – один із класиків української драматургії, чия творчість відзначалася глибокими переживаннями та критикою соціальних і політичних умов. У своїх п'єсах, таких як «Мина Мазайло», Куліш висвітлював соціальні проблеми і внутрішні конфлікти людини, що відображали сум і розчарування.

Запитання:

Виявити, до яких типів темпераменту відносяться люди у наведених вище прикладах, написати характеристику до типів темпераменту. Як визначити темперамент людини й чому важливо це знати в психології?

Задача 15

Покоївка: Добрий день, пане Олександре! Як вам номер?

Гість: Все чудово, дякую!

Покоївка: Раді це чути! Слухайте, якщо вам зручно, чи могли б ви дозволити, щоб я зробила невелике прибирання у ванній кімнаті? Це займе всього кілька хвилин.

Гість: Звісно, немає проблем.

(Покоївка проводить швидке прибирання.)

Покоївка: Дякую за вашу допомогу! До речі, поки ви тут, ми б хотіли запропонувати вам оновлення вашого номера. Є доступні більш просторі номери зі знижкою, якщо ви хочете. Це дуже зручно, особливо якщо ви плануєте залишатися на більше часу.

Гість: Ммм, цікава пропозиція. Давайте зробимо це! Здається, мені підійде більш просторий номер.

Запитання: Як паузи та очікування відповіді можуть впливати на те, як люди сприймають запити та рішення?

Чи допомагає це створити відчуття контролю у співрозмовника?

Задача 16

Під час проведення донорської кампанії кількість донорів збільшується з 62 до 81%, якщо розмова по телефону закінчується словами: «Отже, ми можемо розраховувати на вашу допомогу, так?», після чого слідує пауза – очікування відповіді потенційного донора.

Запитання: Яку психологічну техніку використав опитувач? Надайте характеристику та наведіть інші приклади цієї техніки?

Задача 17

Друг: Привіт, Іване! Як пройшла твоя співбесіда? Ти ж так готувався!

Іван: Привіт. Та, відмовили. Вони, певно, просто не цінують професіоналів. Та й взагалі, це не така вже й хороша компанія, як я думав.

Друг: Але ти ж казав, що саме ця компанія була твоєю мрією?

Іван: Ну, так… Але я вже подумав: там, мабуть, занадто великий тиск на співробітників. Я чув, що вони часто затримуються після роботи, а я хочу мати більше часу для себе. Це було б не дуже комфортно для мене.

Друг: Тобто ти вирішив, що навіть краще, що тебе не взяли?

Іван: Так. У мене ще будуть інші можливості. А ця робота, мабуть, не дуже мені підходила. Краще, що все так склалося.

Запитання: Проаналізуйте ситуацію. Який вид психологічного захисту використав Іван? Чому він його використав?

Які є види й підвиди психологічних захистів?

Задача 18

Ігор відчуває певні симптоми (наприклад, болі в грудях), але замість того, щоб звернутися до лікаря, він постійно відмовляється, кажучи собі, що «це все

через стрес» і «я здоровий, не може бути нічого серйозного». Його невиправданий оптимізм призводить до того, що він не обстежується, хоча наслідки можуть бути серйозними.

Запитання: Дайте визначення необґрунтованому оптимізму?

Які в нього є причини і які можуть бути наслідки?

Задача 19

«Мей не варто бути настільки прямою. Її співробітникам не обов'язково знати про всі перипетії стосунків у компанії. Якщо її щось засмучує, їй необхідно навчитися тримати це при собі. Її розлад задає тон роботі всієї команди. Мей схильна сіяти напругу в певних ситуаціях, а оскільки вона лідер нашої команди, її поведінка негативно впливає на всіх. Ми починаємо відчувати напругу й негативні емоції, позбутися яких досить складно».

«Я бачив Ендрю у вкрай складних ситуаціях, коли він не міг домогтися результату через те, що інші люди не робили того, що повинні були зробити. Але навіть у таких ситуаціях він поводився увічливо й професійно. Незважаючи на розчарування, він був здатний пояснити процедуру ще раз і в підсумку домогтися найоптимальнішого рішення».

Запитання: Проаналізуйте ситуації. Чому в лідера повинен бути високий рівень емоційного інтелекту? Чому важливо розуміти емоції інших людей?

ЛІТЕРАТУРА

1. Берегова Г.Д. Нариси з історії філософської думки: навчально-методичний посібник для студентів усіх спеціальностей. Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С., 2024. 224 с.
2. Берегова Г.Д., Фролова М.Е. Основні концепції та теорії вікової психології: навчально-методичний посібник для магістрантів спеціальності 053 «Психологія». Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2024. 242 с.
3. Берегова Г.Д., Фролова М.Е., Момоток О. М. Психологічна адаптація особистості: навчально-методичний посібник. Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2024. 326 с.
4. Берегова Г.Д., Фролова М.Е., Момоток О. М. Психологія віртуального простору: навчально-методичний посібник для магістрантів спеціальності 053 «Психологія». Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2024. 220 с.
5. Виноградова В.Є., Юрченко В.І. Психологія вищої освіти: теоретичні та практичні аспекти: навч. посіб. 2-е вид. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020. 296 с.
6. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / І. Б. Учитель, М. В. Сурякова, І. Б. Батраченко. Дніпро: Середняк Т. К., 2021, 162 с.
7. Волженцева І. В., Харченко Н. В. Загальна психологія : курс лекцій з навч. тест. завданнями : навч. посіб. у 2 ч. Переяслав: Домбровська Я. М., 2021. Ч. 1. 394 с.
8. Євдокімова О. О. Історія психології : навчальний посібник. Вид. 2-ге, допов. Харків: Константа, 2020. 320 с.
9. Загальна психологія : навч. посібник / Т. Б. Поясок [та ін.] ; Кременчуц. нац. ун-т ім. М. Остроградського, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 396 с.

10. Загальна психологія. Практичні заняття: метод. рекомендації для студентів, які навчаються за ОПП 053 Психологія, першого освітнього рівня (бакалаврського). Автор-упорядник І. М. Чорна. Тернопіль, 2024. 34 с.
11. Ільїна Н. М. Психологія: навчальний посібник. К.: Університетська книга, 2023. 239 с.
12. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
13. Кебуладзе В. І. Феноменологічна психологія і феноменологічна соціологія : навчально-методичний посібник. К.: 2021. 124 с.
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН. України. 2023. 25 с.
15. Корольов Д. К. Психологія обдарованості. Навчальний посібник. Київ : Видавництво «Міленіум», 2024. 176 с.
16. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів: науковий посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: Видавництво «Людмила» , 2022. 420 с.
17. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Видавництво ЦУЛ, 2024. 360 с.
18. Максименко С. Д., Руденко Я. В. Психічне здоров'я особистості: підручник. Київ: Видавництво «Людмила», 2021. 438 с.
19. Медична психологія: підруч. для студентів ВНЗ; за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Т. 2. Вид. 3-тє, дороб. і допов. Київ: «Людмила», 2023. 519 с.
20. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ : Ліра К, 2020. 564 с.
21. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ : Ліра К, 2021. 364 с.

22. Педагогічна психологія: навч.-метод. посібник (для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм навчання) / уклад. Н.Г. Кошелева. Дніпро, ГІІМ ДВНЗ ДДПУ, 2024. 175 с.
23. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Психологія. Частина 1. Загальна психологія: конспект лекцій: навч. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 259 с.
24. Прищак, М. Д. Лесько О. Й. Етика та психологія ділових відносин: навчальний посібник; [2-ге вид., перероб. і доп.]. Вінниця : ВНТУ, 247 с.
25. Психологія освітнього менеджменту: навч.-метод. Посібник / уклад. Лариса Мафтин. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 296 с.
26. Психологія. професійної. діяльності. Підручник. За ред. С. К. Шандрука. Тернопіль. ЗУНУ. 2022. 255 с.
27. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу): Навч. Посібник. Сурякова М.В., Панфілова Г.Б., Склянська О.В. Дніпро: Середняк Т. К., 2021, 150 с.
28. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна й ін.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 595 с.
29. Щербакова, І. М., Харченко Т. Г. Психологія: теорія і практика: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. 364 с.
30. Яковенко О. В. Практикум із загальної психології. Психолого-педагогічний практикум: [методичний посібник] / Національний університет Києво-Могилянська академія. Київ : Діректт Лайн, 2024. Ч. 5. С. 155-163.

Навчально-методичне електронне видання

Галина Дмитрівна Берегова
Маргарита Едуардівна Фролова
Олена Миколаївна Момоток
Лідія Олександрівна Козакова

ПСИХОЛОГІЯ: крок за кроком

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

ISBN 978-617-8187-51-4 (електронне видання)

ISBN 978-617-8187-51-4
9 786178 187514

Підписано до друку 03.06.2025 р. Формат 60×84/8.
Гарнітура Times.
Ум. друк. арк. 30,05. Обл.-вид. арк. 32,31.
Замовлення №3234.

Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб′єктів видавничої справи:
Серія ХС №48 від 14.04.2005 р.
Видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2.
Тел. +38(050)133-10-13
e-mail: printvvs@gmail.com