

Лекція № 1.

Предмет, завдання і місце психології у системі наук

Мета: сформувати у студентів поняття психології як науки; просвітити студентів щодо місця психології у системі наук; викликати інтерес до психології як особливої форми діяльності психолога.

Завдання:

- розглянути особливості психології як науки;
- розкрити предмет, об'єкт та завдання психології;
- коротко розглянути місце психології у системі наук;
- ознайомити з основними галузями психологічних знань.

План:

1. Особливості психології як науки. Значення психологічних знань для людини.
2. Предмет, об'єкт та завдання психології.
3. Зв'язок психології з іншими науками.
4. Галузі психології.

1. Особливості психології як науки. Значення психологічних знань для людини.

Психологія - складне й багаторівневе наукове утворення, воно існує у науковій діяльності багатьох шкіл, між якими не завжди наявна згода відносно ключових питань.

Найперше, висхідне, традиційне, найбільш адекватне назві і, зрештою, найпростіше визначення психології формулюється так: *Психологія* - це вчення про душу. Дійсно, у перекладі з давньогрецької «псюхе» - це душа, «логос» - слово, пізнання, наука. Це найбільш загальне визначення психології є базовим для створення інших визначень, певна частина яких конкретизує його, певна частина - заперечує. Оскільки існування душі не є наочним, таке визначення викликає невдоволення у певних представників сучасної психології, вони вважають, що традиційне визначення не є науковим.

У пошуках наукового визначення психології дослідники вибудовують більш складні конструкції, наприклад: *психологія* - це наука про закономірності функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності. Це формулювання є більш подібним до наукового, проте має суттєві недоліки. По-перше, воно якимось «обірване»: не зовсім ясно, про чію життєдіяльність іде мова (мабуть, про життєдіяльність організму - але чи належить біологічний організм до предмету психології?). По-друге, якщо досліджується якась особлива форма життєдіяльності, то її особливість слід порівнювати з іншими («не особливими») формами того ж самого, тобто знаходити щось спільне у психічному і непсихічному. По-третє, психіка - це не лише форма життєдіяльності. Це цілий світ, який взаємодіє із тим -оточуючим - світом, що його вивчають природничі науки, але взаємодіє на засадах власної автономності як світу.

Особлива складність завдання дослідника-психолога полягає у тому, що об'єкт, який він вивчає і той інструмент вивчення, який він застосовує, у

певному розумінні є одне й те саме. Психолог вивчає психіку за допомогою психіки. Зрештою, без застосування психіки не можуть відбуватися пізнавальні дії в жодній науці, але якщо представники природничих наук можуть звести суб'єктивний момент у знанні до припустимого мінімуму, то психологи від цього моменту вивільнятися не можуть і не повинні.

Психологію не можна вважати природничою наукою, хоча метод, завдяки якому вона отримала самостійність, запозичений нею саме з природничих наук. Не можна її вважати й соціальною наукою, хоча соціум не лежить поза її науковою увагою. Психологія існує на перетині природничих і соціальних наук, але має власне неповторне поле дослідження - психічну реальність (так само і людина не є ані суто біологічною, ані суто соціальною істотою, а являє собою передусім окремий світ - а саме світ психічний).

Отож, особливості психології як науки обумовлені передусім особливостями психічної реальності. З того, що психічна реальність має особливий статус в людському житті, витікає й непересічне значення психологічних знань для людини. Кожна людина є світом і цей світ - психічний. Він має певні закономірності, що їх вивчає психологічна наука. Орієнтуватися в цьому світі - тобто в самому собі - не менш важливо, ніж орієнтуватися у світі зовнішньому. Людина і оточуючий світ - це дві безодні, пізнавати їх можна без кінця.

Шлях життя людини ніколи не нагадує рівну лінію, яку можна накреслити зарані. На цьому шляху людина зустрічається із життєвими кризами. Ці події для людини мають більшу вагу, ніж соціальні, економічні, чи політичні кризи, які впливають на її психічне життя лише опосередковано. Вміння вийти переможцем із власної життєвої кризи (а воно потребує володіння своїм внутрішнім світом, покладання на себе відповідальності за внутрішні наслідки своїх вчинків) є складним утворенням, у якому пізнавальний аспект відіграє не останню роль.

2. Предмет, об'єкт та завдання психології.

Об'єктом кожної науки є та реальність, яку вона вивчає, безвідносно до самого факту вивчення (тобто оскільки ця реальність є об'єктивною).

Об'єкт психології становить психічна реальність як така.

Кожна наука відрізняється від інших за своїм предметом та методом як шляхом його пізнання. Предметом кожної науки має бути сутність її об'єкту. Протягом існування науки психології розуміння її предмету змінювалося. Найперше формулювання предмету психології, властиве саме філософській психології - і єдине до середини XIX століття, є таким: **предметом психології** виступає *людська душа*. Хоча наукова психологія не сприйняла від філософської предмет у такому формулюванні, проте саме воно є базовим орієнтиром, навколо якого і зараз ведуться наукові пошуки. Навіть тоді, коли душа заперечується у якості предмета психології, все одно залишається потреба в ідентифікації того, що мається на увазі під словом «душа». Зрештою, цього вимагає сама назва науки. Під душею ми розуміємо сутність психічних явищ.

У науковій психології кінця XIX століття предметом виступила *свідомість*, яка ототожнювалась з усією психікою. Таке визначення не перейшло у XX століття, оскільки у психоаналізі відбулось відкриття несвідомого психічного, - і саме в 1900 році вийшла книга З. Фрейда «Тлумачення сновидінь», яка викликала в науці великий резонанс і завдала нищівного удару по ототожненню психіки зі свідомістю.

У американському біхевіоризмі також заперечувалась свідомість у якості предмету психології - але разом із нею було заперечене і все суб'єктивне у психіці взагалі, предметом же психології вважалась об'єктивна *поведінка* - як сукупність нервовом'язових реакцій на зовнішні подразники.

Предметом вітчизняної психології радянських часів в найбільш загальному виразі були *психічні явища*. Поняття «психічні явища» більш конкретне, ніж «душа»; кожен психолог розуміє його однаково, без залежності від того, традиції якої психологічної школи він презентує у своїй творчості. До психічних явищ зараховуються психічні процеси (сприймання, мислення та

ін.), психічні стани (наприклад, стан афекту або кризи), психічні якості (наприклад, особистісна тривожність, креативність), сюди ж попадає і особистість як складне інтегральне психічне утворення, обумовлене біологічно і соціально.

Сучасними визначеннями предмету психології є такі:

- *індивідуальний світ «Я» людини* (у цьому визначенні підкреслюється сутнісна єдність психічних явищ, бо «світ» - це вже не проста їх сукупність, а цілісне самостійне утворення);
- *людина, як суб'єкт психіки* (в останньому визначенні підкреслено поняття суб'єкту, котре вказує на активність людини в самотворенні, самовизначенні в психічному розвитку. Біологічне і соціальне з цієї точки зору є не причинами, утворюючими людину, а тільки умовами її самотворення).

Який предмет слід обрати як остаточний? На це питання кожний дослідник відповідає сам, виходячи з власного досвіду, але ці відповіді мають різний ступінь виправданості. Людині, яка бажає зрозуміти сутність психології як науки, необхідно досконально знати всі наявні варіанти з їх недоліками та перевагами.

Найбільш загальними завданнями психології є:

- вивчення впливу суспільної дійсності на психіку людини та психологію різних людських спільнот. У цьому аспекті здійснюється психологічний аналіз діяльності, поведінки і вчинків людини, визначаються вимоги суспільної дійсності до її психіки тощо;
- розкриття психологічних закономірностей формування у людини готовності до діяльності та розроблення психологічних методів підвищення її ефективності;

- виявлення психологічних умов підвищення ефективності виховання громадян, механізмів розвитку та вияву мотивів їхньої поведінки;
- здійснення психологічного аналізу системи «людина – техніка», виявлення можливості людей щодо їхнього використання, проведення психологічного аналізу аварій, катастроф тощо;
- забезпечення саморегулювання людиною психічних станів, які виникають у небезпечних та інших (стресових) ситуаціях, а також визначення умов та засобів боротьби зі страхом та панікою, запобігання іншим психічним станам, які знижують ефективність діяльності, їхнє подолання;
- підвищення ефективності управління у різних сферах суспільства, розкриття впливу особистості керівника та його стилю керівництва на психологію колективу, на його суспільну й виховну функції тощо;
- оптимізація всіх аспектів праці та життя людини в різних умовах;
- виявлення умов і чинників ефективної професіоналізації кожної людини з урахуванням реальних потреб і можливостей суспільства;
- психолого-педагогічне забезпечення розв'язання завдань освіти молодих;
- боротьба з тероризмом і злочинністю, бездуховністю, наркоманією, алкоголізмом тощо;
- підвищення ролі психології в підтриманні правопорядку, організованості й дисципліни, психічного здоров'я і добробуту громадян;

- дослідження психолого-педагогічних проблем сучасного стилю практичної діяльності кадрів, вироблення та впровадження рекомендацій з оволодіння продуктивними технологіями ефективної праці та життя;
- створення необхідних передумов та комфортних соціально-психологічних умов для продуктивної життєдіяльності, розкриття творчого потенціалу суб'єктів праці та життя;

3. Зв'язок психології з іншими науками.

Зв'язок психології з іншими науками є двохстороннім: в одних випадках психологія використовує досягнення інших наук для розв'язання своїх проблем, в інших - різні науки використовують психологічні знання для пояснення або розв'язання своїх питань. Від того, яке місце відводиться психології в системі наук, багато в чому залежить і розуміння можливостей використання психологічних знань в інших галузях суспільного виробництва: духовного та матеріального. І навпаки, розуміння того, якою мірою психологія може використовувати здобутки інших наук, сприяє проведенню психологічних досліджень.

Психологія посідала місце між біологічними і соціальними науками. І вже наприкінці XIX століття психологія потрапила до складу наук. Підставою для такого рішення була очевидна істина: психологія є одним із двох аспектів будь-якого знання:

по-перше, завдяки своєму об'єктивному змісту - відображенню властивостей та відношень предметів, які досліджує наука;

по-друге, завдяки своїй внутрішній будові, тобто відповідно до психологічних моментів наукового аналізу ідей, концепцій і теорій, що пов'язані із законами і процесами пізнавальної діяльності людини.

Справді, ні математика, ні логіка, ні фізика ніяк не залежать від психології у своїх методах або теоретичних структурах, але опанування цих структур

можливе лише через здатність людини впливати на предмети та явища. І лише психологія здатна вивчити ці впливи та діяльність людини у розвитку знань.

У класифікації наук, створеній Б. Кедровим, психологія посідає належне їй місце. Схема має вигляд трикутника, вершини якого означають науки:

- 1) природничі;
- 2) соціальні;
- 3) філософські.

Отже, психологія розташовується всередині трикутника і тісно взаємопов'язується з трьома групами наук. Таке розташування психології обумовлене реальною близькістю предмета і методів кожної з цих наук до предмета і методів психології, зорієнтованих залежно від завдань у бік однієї з вершин трикутника.

Б. Кедров, уточнюючи положення психології на схемі, підкреслює: психологія розташовується всередині трикутника не симетрично до вершин, а ближче до філософських наук, бо, наприклад, мислення є предметом вивчення не лише психології, а й діалектики і логіки.

Коли місце психології у колі інших наук визначав В. Вундт, він стверджував, що із природничими науками вона входить у відношення доповнення (бо вони вивчають різні сторони єдиного досвіду людини), для наук про дух (філологія, правознавство тощо) вона виступає надійним підґрунтям, а щодо філософії вона становить підготовчу емпіричну науку. Останнє твердження - щодо відношення психології до філософії - має сенс тільки відносно певних філософських напрямів, а не до філософського пізнання в цілому.

Філософія (й передусім філософська антропологія - для загальної психології, та соціальна філософія - для соціальної психології) становить наукову методологію психологічної науки, тобто систему найбільш загальних засад, до якої психологи повинні звертатися, щоб їх дослідницькі дії не втрачали наукової вартості. Сучасна філософія багатоманітна, тож психолог може вирішувати, якої саме філософської методології він буде дотримуватись

у конкретному дослідженні: екзистенціалізму, позитивізму, герменевтики, феноменології чи, може, марксизму.

Психологія пов'язана із природничими науками. На перетині з фізикою Г. Т. Фехнером утворена галузь психології **психофізика**, яка вивчає психічні явища в залежності від фізичних ситуацій, наприклад, залежність інтенсивності відчуття від сили чи тривалості фізичного подразника.

На перетині з нейрофізіологією існує спеціальна галузь дослідження **психофізіологія**, головною проблемою якої є причинне пояснення психічних явищ через діяльність нейрофізіологічних механізмів. На перетині медичної психології, нейрофізіології та патопсихології склалася галузь **психофармакологія**, яка досліджує вплив на психіку людини фармакологічних засобів.

На перетині з зоологією існує наука **зоопсихологія**, яка займається особливостями психіки тварин.

Плідні зв'язки психології з гуманітарними науками. Синтетичною науковою дисципліною є **психолінгвістика**, яка вивчає обумовленість процесів мовлення та сприйняття мови структурою самої мови.

Психологія активно застосовує у власне-психологічних цілях методи математичного моделювання й статистики, при цьому математичний апарат, що його застосовують у психології, має певну специфіку.

4. Галузі психологічних знань.

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

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

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

Педагогічна психологія вивчає психологічні основи виховання і навчання.

Історія психології вивчає історичні особливості розвитку психологічних знань.

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

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

Психологія праці вивчає психологічні особливості трудової діяльності.

Інженерна психологія досліджує взаємини людини з машиною.

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

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

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

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

Екологічна психологія вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини.

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

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

Кожна із зазначених галузей психологічних знань має свій предмет і методи вивчення своєрідності психічної діяльності залежно від умов праці в тій чи іншій сфері людського життя і діяльності та їх вимог до морально-психологічних якостей особистості.

Але усі галузі психологічних знань потребують знань загальної психології, яка вивчає методологічні питання психології, природу психологічних явищ, закономірності розвитку та перебігу пізнавальних психологічних процесів, індивідуальні особливості психіки людини, її почуття та волю, темперамент, характер і здібності.

Підведення підсумків

1. Розкрийте поняття «психологія».
2. Перелічіть та коротко розкрийте сутність основних галузей психологічних знань .
3. Опишіть, у чому полягає взаємозв'язок психології з іншими науками.
4. Назвіть та охарактеризуйте основні завдання психології.

Завдання на практичне заняття:

1. Укласти реферат на одну із запропонованих тем:
 - Становлення і розвиток загальної психології як самостійної науки.
 - Перспективи розвитку загальної психології.
 - Місце загальної психології у системі наук.
 - Методи загальної психології.

Завдання для самостійної роботи:

1. Конспектування першоджерела *Аристотель «Трактат о душе»*
2. Наукова життєва, релігійна та народна психологія, парапсихологія як джерела знань про психіку.

Рекомендована література:

Базова

Підручники:

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Підручник. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
2. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002. – Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 319 с.
3. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
4. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

Навчальні посібники

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Підручник. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 2-ге вид.-К.: Центр учбової літератури, 2009.-288 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - 3-тє вид - К.: Каравела, 2012.-344 с.
4. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
5. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
6. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
7. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

Допоміжна

1. А. В. Петровский. История и теория психологии /А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский // Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1996. – 416 с.
2. Долинська Л.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості / Л.В. Долинська, О.В. Темрук. - К.: Марич, 2010. - С. 89-99.
3. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
4. Бондарчук Е.И., Бондарчук Л.И. Основы психологии и педагогики: Курс лекцій. – 2-е узд., перераб. и доп.. – К.: МАУП, 2001.
5. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: пройм-ЕВРОЗНАК, 2003.
6. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие / П.Я. Гальперин. – 3-е изд. – М.: КДУ, 2007. – 400 с.
7. Гамезо М.В., Домашненко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие. – М.: Пед. Общ-во России, 2001.
8. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Питер, 1999.
9. Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1980.
10. Крэйн У. Теории развития. Секреты формирования личности. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
- 11.Краткий психологический словарь: Под. общ. ред.. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М.: Политиздат,1985.
12. Майерс Дэвид. Социальная психология. СПб.1997
13. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник. – СПб.: Питер, 2000.
14. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – 2-е изд. – М.: Просвещение. – Владос, 1995.
15. Общая психология: Учебник / Под. ред. Петровского А.В. – М.: Просвещение, 1986.
16. Рубинштейн с. л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
17. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
18. Словарь психолога-практика / Сост. Головин С.Ю. 2-е изд. – Минск: Харвест, 2001.

19. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2002.
20. Шостром Э. Анти-Карнеги или человек манипулятор. М., 1994.

Лекція №2

Становлення психологічної науки

Мета: сформувати у студентів поняття історичної періодизації психології як науки; розвинути вміння орієнтуватися в основних етапах розвитку психологічної науки; просвітити студентів щодо особливостей зародження та розвитку психологічної науки на території України.

Завдання:

- розглянути основні підходи щодо визначення меж та етапів розвитку психології;
- детально розглянути та проаналізувати етапи розвитку психології;
- коротко ознайомитись з особливостями розвитку психологічної науки на території України.

План:

1. Підходи до визначення меж та етапів розвитку психології.
2. Етапи розвитку психології.
3. Зародження та розвиток психологічної науки на території України.

1. Підходи до визначення меж та етапів розвитку психології.

Психологія на шляху до самостійної науки пройшла тривалий шлях, і лише всередині XIX ст. з розрізнених знань вона стала самостійною наукою. Однак і в попередні епохи уявлення про психіку (душу, свідомість, поведінку) не були цілковито позбавлені ознак науковості. Вони прорізувалися в надрах інших наук, зокрема філософії, медицини, природознавства, у різних явищах соціальної практики та ін. У цьому вічному пошуку людства науково-психологічна думка дедалі більше набувала значення і сили, усвідомлюючи свій предмет.

В історії психології, яка досліджує процес становлення психологічних знань та уявлень, виокремлюють кілька основних підходів до визначення меж та етапів розвитку психології.

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

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

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

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

3-й етап - власне наукова психологія, з другої половини XIX ст. (тобто саме тим часом, коли, за Еббінгаузом, починалася вся історія психології). Цей період пов'язують із застосуванням у психології об'єктивного методу

(експерименту), запозиченого в природничих наук, який дав їй змогу відокремитися від філософії.

Цей підхід сьогодні є найпоширенішим. Недолік його у тому, що наукову психологію протиставляють усій попередній.

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

Такий поділ історії психології є доцільним, оскільки в психології кожної історичної епохи були суттєві відмінності, акценти на тих чи інших психічних явищах. Психологічна думка від Міфологічного періоду до епохи Середньовіччя наголошувала на ситуативних феноменах, від епохи Відродження до Просвітництва - на мотиваційних, а у ХІХ - ХХ ст. - на феноменах дії та післядії. Ситуація, мотивація, дія та післядія є компонентами вчинку як осередку (пояснювального принципу) психології.

Проте, на наш погляд, розвиток психологічної науки можна розглядати також залежно від того, що було її предметом. Саме з цього погляду етапи розвитку психології розглядають під кутом розуміння її предмета. У такому контексті доцільно виокремлювати перший етап, коли психологію розглядають як науку про душу; другий - як науку про свідомість; третій - як науку про поведінку; четвертий - як науку про психіку, що становить єдність свідомого і несвідомого у взаємодії людини зі світом.

2. Етапи розвитку психології.

I етап - психологія як наука про душу. Розуміння психології як науки про душу охоплює найбільший її період. Найперші з відомих нам уявлень про душу належать до архаїчного суспільства (Міфологічний період) і їх можна позначити терміном анімізм. Анімістичні уявлення про душу наближали її до повітря, тобто пов'язували з матерією. Душею, подібною до повітря, згідно з анімістичними уявленнями, були наділені не тільки люди й тварини, а й рослини, і навіть камені.

Стародавні уявлення про навколишній світ були пов'язані з *анімізмом* (від лат. "anima" - душа, дух) - вірою в прихований за видимими речами сонм духів (душ) як особливих «агентів» або «примар», які покидають людське тіло з останнім подихом, а за деякими вченнями (наприклад, знаменитого філософа і математика Піфагора), вони безсмертні і вічно мандрують у тілах тварин і рослин. Стародавні греки називали душу словом «психе», що й дало назву науці «психологія».

Міфологічне уявлення про душу було цілком підпорядковане уявленню про фатум, невідворотність наперед визначеної долі, протистояти якій було марно. Магію, яка нібито протистояла фатуму, насправді вважали також фатально запрограмованим способом практичного діяння. Від людини в ситуації її життя нічого не залежало, і вона навіть не намагалася протистояти цій фатальній ситуації. Вирішальною характеристикою свідомості людини того періоду був синкретизм - первісне злиття людини зі світом та суспільним оточенням.

II етап – античний, при якому відбувся перехід від анімізму до *гілозоїзму* (від грец. «hyle», що означає речовину, матерію і «zoe» - життя), який розглядав увесь світ як універсум, де космос вважали живим. Межі між живим, неживим і психічним не робили. Усе це розглядали як породження єдиної первинної матерії (праматерії).

Гілозоїст *Геракліт* душу (" психею") вбачав в образі іскри космосу - "вічно живого вогню", тому він говорив: "Пізнай самого себе".

Згідно з поглядами Демократа, самі боги - ніщо інше як сферичні скупчення вогненних атомів. Людину також було створено з різного сорту атомів. Найрухоміші з них - атоми вогню. Вони утворюють душу.

Для медика *Гіппократа* важливо було знати будову живого організму, причини, від яких залежать здоров'я і хвороба. Такою причиною Гіппократ вважав пропорцію, у якій змішані в організмі різні "соки" (кров, жовч, слиз). Різну пропорцію цих соків в організмі було названо темпераментом. Тому з ім'ям Гіппократа пов'язують назви чотирьох темпераментів, що дійшли до наших днів: сангвінічний (переважає кров), холеричний (переважає жовта жовч), меланхолійний (переважає чорна жовч), флегматичний (слиз).

Афінський філософ *Анаксагор* вважав, що природа складається з безлічі найдрібніших частинок. Він визнав початком "якнайтоншу річ", якій дав назву "нус" (розум). Від того, яка частка його є в різних тілах, залежить їхня досконалість. Однак "людина, - говорив Анаксагор, - є найрозумнішою з тварин унаслідок того, що має руки". Виходило, що не розум, а тілесна організація людини визначає її переваги.

У всіх об'єктах *Платон* бачив сферу вічних ідеальних форм, прихованих за небосхилом в образі царства ідей. Усе, що чуттєво сприймається, від нерухомих зірок до предметів, що безпосередньо відчуються, - це лише затемнені ідеї, їхні недосконалі слабкі копії. Стверджуючи принцип первинності надміцних загальних ідей щодо всього того, що відбувається в тлінному тілесному світі, Платон став родоначальником *філософії ідеалізму*.

Іншого погляду дотримувався *Арістотель*, який пояснював, що тілесне й духовне творять нероздільну цілісність. Душа, за Арістотелем, - це не самостійне єство, а форма, спосіб організації живого тіла.

Арістотель розвинув принцип причинності - цільову причину або "те, заради чого відбувається дія". Кінцевий результат процесу (мета) наперед впливає на його перебіг. Психічне життя цієї миті залежить не тільки від минулого, а й від потрібного майбутнього. Це було новим словом у розумінні

її причин (детермінації). Арістотель запровадив ключові пояснювальні принципи психології: системності, розвитку, детермінізму.

III етап - психологія як наука про свідомість (споглядальна психологія XVII ст.) Оскільки достовірне знання про будову нервової системи в ті часи було мінімальне, то **Р. Декарт** цю систему бачив у формі "трубок", якими проносяться легкі повітряноподібні частинки. Він називав їх "тваринними духами". Згідно з Декартовою схемою рефлексу, зовнішній імпульс приводить ці "духи" в рух, заносючи їх у мозок, звідки їх автоматично скеровано до м'язів. Гарячий предмет, обпалюючи руку, змушує відсмикувати її. Відбувається реакція, подібна до віддзеркалення світлового променя від поверхні. Термін "рефлекс", який з'явився після Декарта, означав віддзеркалення, реакцію м'язів - невід'ємний компонент поведінки.

Тому Декартова схема, попри її умоглядний характер, належить до категорії великих відкриттів. Вона відкрила рефлекторну природу поведінки, пояснивши її без залучення душі як рушійної тілом сили.

Тіло впливає на душу, зумовлюючи в ній "пасивні стани" (пристрасті) у вигляді чуттєвих сприймань, емоцій тощо. Душа, володіючи мисленням і волею, впливає на тіло, примушуючи цю "машину" працювати і змінювати свій хід.

Спробу "побороти" дуалізм Декарта зробила когорта видатних мислителів XVII ст., які хотіли, заперечивши розрив тілесного й духовного, природи і свідомості, звести їх до єдності світу. До них належав **Бенедикт Спіноза** (1632-1677), який наголошував, що є єдина, вічна субстанція - Бог або Природа, з нескінченною кількістю атрибутів (невід'ємних властивостей). Тому людина - цілісна тілесно-духовна істота.

Однак **Томас Гоббс** (1588-1679) категорично відкинув душу як особливу сутність. Він зазначав, що у світі немає нічого, крім матеріальних тіл, які рухаються за законами механіки, які відкрив Галілей. Відповідно і всі психічні явища пояснювали з погляду цих глобальних законів.

Під девізом досвіду виникла емпірична психологія. У розробленні цього напряму провідна роль належала *Джону Локку* (1632-1704), який, як і Гоббс, сповідував походження всього складу людської свідомості від досвіду. У самому досвіді виокремив два джерела: відчуття й рефлексію. Разом з ідеями, що їх приносять органи чуття, виникають ідеї, породжені рефлексією як "внутрішнім сприйняттям діяльності нашого розуму".

Розвиток психіки відбувається завдяки тому, що з простих ідей формуються складні. Усі ідеї постають перед судом свідомості. "Свідомість - це сприйняття людиною того, що відбувається у її власній думці".

Уперше про несвідомі аспекти психіки почав говорити німецький філософ і математик *Готфрід Лейбніц* (1646-1716), який відкрив диференціальне та інтегральне обчислення. Саме він висловив думку про єдність тілесного і психічного. Підставою для такої єдності мислитель вважав духовний початок. Світ складається з безлічі монад (від грец. "монос" - єдине). Кожна з них "психічна" і наділена здатністю сприймати все, що відбувається у Всесвіті.

У душі безперервно відбувається непомітна діяльність "малих перцепцій". Цим терміном Г.Лейбніц позначив неусвідомлювані сприйняття. Усвідомлення сприйняття стає можливим завдяки тому, що до простої перцепції (сприйняття) приєднується особливий психічний акт - апперцепція, зокрема увага й пам'ять.

Отже, ідеї Г. Лейбніца змінили й розширили уявлення про психічне.

IV етап - становлення психології як самостійної експериментальної науки. На початку XIX ст. почали формуватися нові підходи до психології як науки. На зміну механіці прийшла фізіологія, яка зробила предмет свого вивчення - особливе природне тіло - об'єктом експериментального дослідження.

Рефлекторна схема нервової системи, яку запропонував Декарт, виявилася правдоподібною завдяки відкриттю відмінностей між чутливими

(сенсорними) і руховими (моторними) нервовими шляхами, що ведуть у спинний мозок. Це відкриття належало лікарям і натуралістам - чеху **I. Прохазці**, французу **Ф. Мажанді** та англійцю **Ч. Белу**. Воно дало змогу пояснити механізм зв'язку нервів як "рефлекторної дуги".

Другий напрям, який підживлював версію про безтілесне ество свідомості, сформувався під час вивчення органів чуття, їхніх нервових закінчень. Німецький фізіолог **I. Мюллер** (1801-1858) сформулював "закон специфічної енергії органів чуття": жодною іншою енергією, окрім відомої фізиці, нервова тканина не володіє.

Третій напрям повернув психологічну думку до питання про залежність її явищ від анатомії центральної нервової системи. Це була френологія, яка здобула величезну популярність (від грец. "phren" -душа, розум). її автор - австрійський анатом **Ф. Галь** (1758-1829) запропонував "карту головного мозку", згідно з якою різні здібності розміщено в його певних ділянках. Це нібито впливає на форму черепа, що дає змогу, обмацуючи його, визначати за "шишками", наскільки розвинуті в цього індивіда розум, пам'ять тощо.

Лідером нової психофізіології став **Герман Гельмгольц** (1821-1894). Його різнобічний геній змінив чимало наук про природу, зокрема про природу психічного. Він відкрив закон збереження енергії.

Чарльз Дарвін (1809-1882), вчення якого про еволюцію змінило біологію, проаналізував інстинкти як спонукальні сили поведінки. Базуючись на фактах, він критикував версію про їхню розумність.

Вільгельм Вундт (1832-1920), який організував у Лейпцигу перший спеціальний психологічний інститут (1875), він досліджував у ньому теми, запозичені у фізіологів, - відчуття, час реакцій, асоціації, психофізику.

Унікальним предметом психології визнали "безпосередній досвід". Головним методом - інтроспективу: спостереження суб'єкта за процесами у своїй свідомості. Інтроспективу розуміли як особливу процедуру, яка вимагає спеціального тривалого тренування.

Найвитонченіша інтроспектива не могла знайти тих чуттєвих елементів, з яких, за прогнозом В.Вундта, мала б складатися "матерія" свідомості.

Кузен Дарвіна **Френсіс Гальтон** (1822-1911) став піонером розробки генетики поведінки. Завдяки йому стало популярним вивчення індивідуальних відмінностей. У книзі "Спадковий геній" (1869), посилаючись на багато фактів, він доводив, що надзвичайні здібності переходять у спадок.

Французький психолог **Альфред Біне** (1857-1911), згідно із завданням урядових органів, почав шукати психологічні засоби, за допомогою яких вдалося б відокремити дітей, здібних до навчання, але ледачих, від тих, хто має вроджені вади.

Експериментальні завдання А. Біне виклав у вигляді тестів, встановивши шкалу, кожен з розподілів якої містив завдання, які можуть виконати нормальні діти певного віку. Ця шкала стала популярною в багатьох країнах.

У Німеччині **Вільям Штерн** увів поняття "коефіцієнт інтелекту" (з англ. "ай-к'ю"). З допомогою цього коефіцієнта зіставляли "розумовий вік" (який визначали за шкалою Біне) з хронологічним ("паспортним"). Якщо вони не збігалися, це вважали ознакою або розумової відсталості (коли розумовий вік нижчий від хронологічного), або обдарованості (коли розумовий вік перевершує хронологічний).

Цей напрям (тестологія) став найважливішим каналом зближення психології з практикою.

Психологія як наука про поведінку. У цьому контексті важливим є вчення **Івана Сеченова** (1829-1905) про рефлекторну сутність психіки. Його перший трактат "Рефлекси головного мозку" (1863), який увійшов до книги "Психологічні етюди", мав значний резонанс у російському суспільстві, журналістиці, літературі.

І. Сеченов не ототожнював психічний акт з рефлекторним. Він вказував на схожість у їхній будові. Психологію називав рідною сестрою фізіології, а не її додатком. Він зміг співвіднести рефлекс з психікою завдяки тому, що

саме уявлення про рефлекс він радикально видозмінив, як і уявлення про психіку.

Модель рефлекторної дуги І. Сеченов замінив моделлю рефлекторного кільця. Якщо кільце не замикається, дія порушується. Саморегуляція поведінки організму за допомогою сигналів — такою була фізіологічна підстава сеченовської схеми психічної діяльності.

Серед головних досягнень І.Сеченова виокремлюється центральне гальмування, яке він відкрив. Глибинні видозміни в категорії рефлексу відкрили перспективу нового розуміння предмета психології. Уперше в історії психології предмет цієї науки охоплює не тільки явища і процеси свідомості (або несвідомої психіки), а весь цикл взаємодії організму зі світом, зокрема його зовнішні тілесні дії.

І.Сеченов став піонером науки, предметом якої є психічно регульована поведінка.

Нове розуміння предмета психології склалося під впливом робіт *Івана Павлова* (1859-1963) і *Володимира Бехтерева* (1857-1927). Предметом психології вони вважали не ізольовану свідомість, а вивчення цілісної поведінки. Цей напрям набув популярності під назвою рефлексологія, оскільки замість відчуття як початкового поняття розглядали рефлекс.

Під впливом ідей Павлова та Бехтерева виникає новий могутній напрям - біхевіоризм, який утвердив поведінку як предмет психології. Поведінку трактували як сукупність реакцій організму, обумовлених його взаємодією зі стимулами середовища, до якого він адаптується.

Кредо цього напрямку було відображено в понятті "поведінка" (англ. "біхевіор"). "Батьком" біхевіоризму вважають американського психолога *Джона Уотсона* (1878-1958), у статті якого "Психологія, як її бачить біхевіорист" (1913) висловлено маніфест нової школи. У ньому вимагали "викинути за борт" як пережиток алхімії та астрології всі поняття суб'єктивної психології свідомості і перекласти їх на мову об'єктивно спостережуваних реакцій живих істот на подразники.

Біхевіоризм називали "психологією без психіки". Цей напрям припускав, що психіка ідентична зі свідомістю. Відтепер вона вивчала також доступні зовнішньому об'єктивному спостереженню, незалежні від свідомості стимули - реактивні відносини.

Біхевіоризм змінив загальний лад психологічного пізнання. Його предмет охоплював відтепер формування і зміну реальних тілесних дій у відповідь на широкий спектр зовнішніх подразників.

Отже, як складова предмета психології з'явилася соціальність, яка впливає на поведінку особистості.

Біхевіоризм, а разом з ним психоаналіз, ущент підірвали психологію свідомості. Учені доводили, що за покровом свідомості існують могутні пласти неусвідомлюваних суб'єктом психічних сил, процесів і механізмів.

Саме психоаналізом назвав своє вчення австрійський лікар **Зигмунд Фройд** (1856-1939). Замість аналізу свідомості З.Фройд вдався до аналізу прихованих, глибинних шарів психічної активності особистості. До З.Фройда вони не були предметом психології. Після нього стали його невід'ємною частиною.

Справжні причини від свідомості приховані, але саме вони керують поведінкою. Саме ці сили почав аналізувати З.Фройд та його послідовники.

Основним серед цих процесів було визнано сексуальну енергію потягу. З дитинства в умовах сімейного життя вона визначає мотиваційний ресурс особистості. Зазнаючи різних трансформацій, вона пригнічується, витісняється і, однак, проривається крізь "цензуру" свідомості обхідними шляхами, розряджаючись у різних симптомах, зокрема патологічних (розлади рухів, сприйняття, пам'яті тощо).

Психоаналітичний рух набув значного поширення в різних країнах. Водночас уявлення про психіку розширилося. У ній не лише виявили свідомі та несвідомі пласти психіки, а й стверджували, що вона (психіка), по-перше, може існувати й поза організмом; по-друге, тісно пов'язана з попереднім

розвитком людства і Всесвітом; по-третє, містить змістовні та інформаційні аспекти життєдіяльності минулого, теперішнього і майбутнього.

3. Зародження та розвиток психологічної науки на території України.

На шляху становлення української психології як науки, виникали різні школи, напрями і концепції. За своїм характером вони були різними, часто суперечили одна одній. Так, в радянській психологічній науці, на основі комуністичної ідеї, ставилось завдання виробити один, моністичний підхід до вивчення і пояснення психічних явищ. Методологічною основою дослідження психіки мала стати діалектико-матеріалістична орієнтація, насамперед ленінська теорія відображення. Проте, не зважаючи на ідеологічний тиск, єдиний підхід до вивчення психіки виробити не вдалося. В конкретних дослідженнях радянського періоду інколи прямо, а у більшості випадків замасковано використовувалися положення психологів різних напрямків і шкіл, що стало свідченням творчого використання здобутків світової психологічної науки.

Перші прояви формування прикладної наукової психології вже можна спостерігати в Київській Русі. Глибока та яскрава культура Київської Русі відбилася і в започаткованих принципах допомоги не тільки старцям та убогим, але й «бісним», тобто психічнохворим. У XVIII ст. душевнохворі розміщувалися в монастирях (Києво-Печерська Лавра, Києво-Межигірський монастир), створювалися нові форми піклування про психічнохворих.

У 1804–1805 рр. на території колишнього Кирилівського монастиря було побудовано вісім кам'яних корпусів, з них два для богадільні і будинку для божевільних», інвалідів і богадільні, та офіційного відкриття у 1806 р. Кирилівських богоугодних закладів, вони були заповнені переважно хронічними психічнохворими. Від цього року починає свою історію одна з найбільших не тільки в Україні, а й в Європі психіатрична лікарня.

У 1835–1836 рр. остаточно поєдналися для спільного адміністративно - господарського і медичного обслуговування всі згадані заклади, а лікарня

стала основним медичним закладом у Києві, щодо всіх видів медичної допомоги психічнохворим.

Але не тільки прикладна медична психологія розвивалася на Україні. Так, концепція психології народів один із напрямків у соціальній психології, який виник у Німеччині (середина XIX століття) була розвинута в також і в Україні. Головним дослідником цього напрямку був вчений **О. Потебня** (1835 - 1891).

Згідно із цією концепцією, головною рушійною силою історії є народ, "дух цілого", що виражає себе в мистецтві, релігії, вихованні, мові, міфах, легендах, звичках, тощо. Представники цієї концепції виходять з того, що індивідуальна психіка, свідомість особистості є продуктом такого цілого, ланкою в соціально - психологічному зв'язку цілого. Психологію народів вони вважали окремою наукою.

Психологія вчинку започаткована українським психологом **В.А. Роменцем**. На сучасному етапі вона виступає як концепція, у якій її автори намагаються об'єднати гуманістичні ідеї з іншими, які виникли в минулому.

Видатний український психолог **Г.С.Костюк** (1899-1982) зробив значний внесок у психологічну теорію особистості. За його концепцією, індивід стає суспільною істотою, особистістю в міру того, як у нього формуються свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції.

Повоєнний період слід вважати часом завершення формування самостійних київських психіатричних шкіл, що характеризуються поглибленою розробкою біологічного, психофізіологічного, а також клініко-психопатологічного та соціального напрямків. В повоєнному Києві працювали два психіатричних заклади: науково-дослідний психоневрологічний інститут і міська лікарня ім. акад. І. П. Павлова. В клініках інституту працювали академік В. П.Протопопов, професори А. Л. Абашев-Константиновський, Я. П. Фрумкін, А.С. Шмарьян. З ліквідацією в 1948 р. інституту, яка без сумніву

зашкодила розвитку психіатричної науки в Україні, всі дослідження в галузі психіатрії зосередились у лікарні ім. І. П. Павлова. Тут знаходились кафедра психіатрії Київського інституту удосконалення лікарів, очолювана професором Й. А. Поліщуком, а потім - професором В. С. Шапошниковим, доцентом В. М. Кузнецовим - керівником створеної в останні роки Асоціації психіатрів України; кафедра дитячої психоневрології, якою завідували професори П. І. Коваленко, Л. О. Булахова; відділ патології вищої нервової діяльності, керівниками якого були професор В. П. Бірюкович, а потім доктор медичних наук В. М. Синицький. Кафедрою психіатрії Київського медичного інституту завідував Я. П. Фрумкін. В клініці працювали доценти І. Я. Завілянський, Б. В. Шаров, Н. С. Керкіс, І. Д. Шевчук, а також І. А. Мізрухін та І. Е. Сливко, які після захисту докторських дисертацій очолили кафедри психіатрії Вінницького та Донецького медичних інститутів.

У 60-ті роки були виконані та захищені докторські дисертації практичними лікарями-психіатрами. С. М. Лівшиць став відомим завдяки дослідженням в галузі судової психіатрії, підготовці висококваліфікованих експертів. В. М. Блейхером була створена перша в Україні патопсихологічна лабораторія та організована підготовка патопсихологів у Київському державному університеті. О. Й. Теплицька багато років читала курс психопатології в Київському педагогічному гогічному інституті. За ініціативою Б. М. Куценка почав діяти консультативний психоневрологічний центр МОЗ України.

В основі сучасної української наукової психології лежать наукові філософські уявлення на психіку як властивість мозку, суть якої полягає у відображенні об'єктивної дійсності. Результатом психічного відображення є образи, які виступають як носії інформації, як регулятори і організатори поведінки і діяльності. Психіка таким чином виконує інформуючу, регулюючу і контролюючу функції. Психіка як відображення існуючої дійсності характеризується тим, що вона не є мертвим, дзеркальним, одноактним відображенням, а є процесом. Психіка є таким відображенням об'єктивної

дійсності, при якому будь - який зовнішній вплив завжди проходить через раніше складені особливості психіки, через той психічний стан, який є в даний момент в даної живої істоти.

Підведення підсумків

1. Перелічіть та коротко охарактеризуйте основні підходи щодо визначення меж та етапів розвитку психології.
2. Назвіть основних представників матеріалістичного та ідеалістичного підходів до розв'язання проблеми душі в античний період.
3. З якою подією та з чийм ім'ям пов'язують виникнення психології як самостійної науки?
4. Розкрийте перебіг формування та розвитку української психології.

Лекція № 3.

Наукові школи і напрямки психології

Мета: розвинути у студентів вміння орієнтуватись та сформуванню розуміння основних положень наукових шкіл та напрямків психології; просвітити студентів щодо діяльності представників основних наукових шкіл та напрямків психології.

Завдання:

- розглянути основні відмінності між вченням структуралізму та функціоналізму;
- розкрити специфіку гештальтпсихології, психоаналізу, транс персональної психології, біхевіоризму;
- розглянути особливості когнітивної та гуманістичної психології.

План:

1. Структуралізм.

2. Функціоналізм.
3. Гештальтпсихологія.
4. Фройдизм, психоаналіз.
5. Трансперсональна психологія.
6. Біхевіоризм.
7. Когнітивна психологія.
8. Гуманістична психологія.

1. Структуралізм.

В.Вундт (1832-1920) у 1879 р. заснував у Лейпцигу першу у світі експериментально-психологічну лабораторію, на базі якої було створено психологічний інститут, у якому відбулося становлення багатьох корифеїв психологічної думки. Для експериментів застосовували найпоширеніший тоді (у психології кінця ХІХ ст.) суб'єктивний метод (інтроспекція). В. Вундт вважав психологію наукою про безпосередній досвід, який людина може досягнути в процесі наукового самоспостереження. На основі цього методу виникла низка напрямів психологічної науки.

Засновником структурної школи психології є **Е. Тітченер** (1867-1936). Е.Тітченер був послідовником В. Вундта, і структуралізм як напрям психології є безпосереднім втіленням ідей В.Вундта. Головним завданням психології структуралісти вважають експериментальне дослідження структури свідомості. Дослідження свідомості як структури потребує пошуку початкових елементів свідомості та зв'язків між ними. Зусилля школи

Е.Тітченера було спрямовано передусім на пошуки елементів психіки (яку ототожнювали зі свідомістю).

Основні питання, які намагався дослідити Тітченер, такі:

- що є елементом психіки;
- як ці елементи комбінуються, синтезуючи психіку;
- чому вони комбінуються саме так, а не інакше.

Третє питання Е.Тітченер висвітлював через пояснення психічних процесів у термінах паралельних їм фізіологічних процесів. Свідомість науковець трактує як загальний підсумок досвіду особистості, який існує в певний час.

За Тітченером, психологія є наукою про досвід, який залежить від суб'єкта, що цей досвід здобуває. Досвід людина здобуває через інтроспекцію (самопоглядання), у якій вона для цього повинна тренуватися,

2.Функціоналізм.

Структуралізму протистояв функціоналізм. Цей напрям, відкидаючи аналіз внутрішнього досвіду і його структур, вважав, що основне для психології - з'ясувати, як ці структури працюють, коли людина розв'язує певні завдання, які стосуються її актуальних потреб. Тобто наочна сфера психології розширювалася. її трактували як таку, що охоплює психічні функції (а не елементи) як внутрішні операції, які здійснює не безтілесний суб'єкт, а організм з метою задовольнити свою потребу в пристосуванні до середовища. Один із засновників функціоналізму в США - **Вільям Джемс** (1842-1910), відомий також як лідер прагматизму (від грец. "прагма" -дія) - філософії, яка оцінює ідеї й теорії, враховуючи те, як вони спрацьовують на практиці, приносячи користь індивіду.

В "Основах психології" (1890) В.Джемс писав, що внутрішній досвід людини - це не "ланцюжок елементів", а "потік свідомості", для якого характерна

особистісна (у значенні вираження інтересів особистості) вибірковість (здатність постійно робити вибір).

Функціоналізм підкреслював життєву значущість свідомості для суб'єкта. За В.Джемсом, психічні явища не можна вивчати незалежно від фізичних умов світу, бо світ і розум людини розвивалися одночасно й пристосувалися один до одного.

3. Гештальтпсихологія.

Гештальтпсихологія як науковий напрям, датою появи якого вважають 1910р. - час зустрічі **Макса Вертгеймера** (1880-1943), **Вольфганга Келера** (1887-1967) і **К. Коффки** (1886-1941) - виникла як спроба теоретично обґрунтувати деякі феномени зорового сприйняття. Замість пошуку елементів свідомості цей напрям зробив наголос на її цілісності.

Гештальтпсихологи вважали, що первинними є саме цілісні структури (гештальти), які в принципі неможливо побудувати з якихось елементів. Гештальти мають свої характеристики і закони. Єдиною психічною реальністю гештальтпсихологи вважали факти свідомості.

Гештальтисти застосували в дослідженнях феноменологічний метод - варіант інтроспективного методу, який не вимагає від людини розщеплювати свій досвід на елементи, а навпаки, заохочує до проникнення в реальність душевного життя якомога повніше (тут має допомогти позиція «наївного» спостерігача, не обтяженого попередніми уявленнями про те, якою ця реальність має бути).

Гештальтпсихологія знайшла продовження в сучасному напрямі психотерапії (*гештальттерапія*), автор якого **Ф. Перлз** застосував феномени цілісності, які гештальтпсихологи дослідили на матеріалі сприйняття, до людської особистості (і розробив засоби поновлення цілісності особистості, яка перебуває у внутрішньому конфлікті).

Попри всі зміни в психології, уявлення про свідомість залишалося приблизно тим самим. Змінювалися тільки погляди на її відношення до

поведінки, до неусвідомлюваних психічних явищ, до соціальних впливів. Нові уявлення про те, як сама ця свідомість організована, уперше сформувалися після появи на науковій сцені школи, кредо якої визначило поняття *гештальт* (динамічна форма, структура).

Гештальтпсихологія, на противагу трактуванню свідомості як «споруди з цегли (відчуттів) і цементу (асоціацій)», стверджувала пріоритет цілісної структури, загальної організації, від якої залежать її окремі компоненти.

Думка про те, що ціле не зводиться до його складових, дуже давня. На неї можна було натрапити також у працях деяких психологів-експериментаторів. Зокрема, йшлося, що одну мелодію, яку грають по-різному, людина сприймає як ту саму, усупереч тому, що відчуття при цьому абсолютно інші. Отже, її звуковий образ є особливою цілісністю. Важливими є факти, що стосуються цілісності сприйняття, неможливості звести його до відчуттів.

Данський психолог **Е. Рубін** вивчив цікавий феномен «*фігури і фону*». Фігуру об'єкта сприймають як замкнуте ціле, а фон тягнеться позаду. У так званих «подвійних зображеннях» в одному і тому самому малюнку розрізняють або вазу, або два профілі. Ці та безліч аналогічних фактів засвідчували цілісність сприйняття.

Ідея про те, що тут діє загальна закономірність, яка вимагає нового стилю психологічного мислення, об'єднала групу молодих учених. До неї входили **М. Вертгеймер, В. Келер і К. Коффка**, що стали лідерами напряму, названого гештальтпсихологією. Гештальтпсихологи критикували не тільки стару інтроспективну психологію, зайняту пошуком початкових елементів свідомості, а й молодий біхевіоризм. Критика останнього становить особливий інтерес.

Під час дослідів над тваринами гештальтисти довели, що, ігноруючи психічні образи-гештальти, не можна пояснити їхньої рухової поведінки. Це підтверджував, наприклад, феномен «транспозиції». У курей вироблялося диференціювання двох відтінків сірого кольору. Спершу вони навчалися

кловати зерно, розкидане на сірому квадраті, відрізняючи його від чорного, що був поряд. Під час контрольного досліду той квадрат, який спочатку слугував позитивним подразником, розташовували поряд із ще світлішим квадратом. Кури вибирали саме цей останній, а не той, на якому вони звикли кловати. Отже, вони реагували не на стимул, а на співвідношення стимулів (на «світліше»).

Критикували гештальтисти також біхевіористську формулу «проб і помилок». На противагу їй під час дослідів над людиноподібними мавпами науковці з'ясували, що мавпи здатні знайти вихід з проблемної ситуації не роблячи випадкові проби, а миттєво вловивши відношення між речами. Таке сприйняття відношень назвали «інсайтом» (осаянням). Він виникає завдяки побудові нового гештальта, який не є результатом навчання і який не можна вивести з колишнього досвіду.

Значне зацікавлення мала праця В. Келлера «Дослідження інтелекту в антропоїдів». Один з його піддослідних шимпанзе (Келлер назвав його «Аристотелем серед мавп») упорався із завданням дістати приманку (банан), миттєво вловивши відношення між розкиданими предметами (ящиками, палицями), користуючись якими він досягнув мети. У нього спостерігали щось подібне до властивого людині «осаяння», яке один психолог назвав «ага-переживанням» (а в давнину - вигуком Архімеда «Еврика!» - «Знайшов!»).

Вивчаючи мислення людини, гештальтпсихологи доводили, що розумові операції у розв'язанні творчих завдань підпорядковані особливим принципам організації гештальта («групування», «центрування» тощо), а не правилам формальної логіки.

Отже, свідомість у гештальттеорії розглядали як цілісність, охоплену динамікою пізнавальних (когнітивних) структур, які змінюються за психологічними законами.

4. Фройдизм, психоаналіз.

Засновником психоаналізу є З. Фройд (1856-1939). Уперше загальні положення психоаналізу він виклав у 1900 р. - у "Тлумаченні сновидінь". На відміну від напрямів психології, представлених вище, психоаналіз - теоретичне вчення, зумовлене потребами клінічної практики.

Згідно з З.Фройдом, психіка аж ніяк не збігається зі свідомістю. Свідомість становить лише тонкий шар на поверхні несвідомого. Якщо не досліджувати несвідоме, ніяк не можна збагнути природу психіки.

Ключовими термінами психоаналізу є *несвідоме* - уявлення про те, що існує психічна діяльність, якої суб'єкт не усвідомлює; опір - ідея про те, що на ставлення людини до об'єкта впливає ставлення до минулих об'єктів (насамперед тих, що оточували її в дитинстві); лібідо - психічна енергія, джерело якої - у несвідомому.

На основі багаторічних клінічних спостережень З.Фройд сформулював психологічну концепцію, відповідно до якої психіка, особистість людини складається з 3-х компонентів, рівнів: "ВОНО", "Я", "НАД-Я". "ВОНО" - несвідома частина психіки, вируючий казан біологічних вроджених інстинктивних потягів: агресивних і сексуальних. "ВОНО" насичене сексуальною енергією - "лібідо". Людина - замкнута енергетична система, кількість енергії в кожного - постійна величина. Несвідоме та ірраціональне, "ВОНО" підкоряється принципу задоволення, тобто задоволення і щастя - головні цілі в житті людини. Другий принцип поведінки - гомеостаз - тенденція до збереження зразкової внутрішньої рівноваги.

Рівень "Я"-свідомості перебуває у стані постійного конфлікту з "ВОНО", пригнічуючи сексуальні потяги. На "Я" впливають три сили: "ВОНО", "НАД-Я" і суспільство, яке висуває свої вимоги до людини. "Я" прагне встановити гармонію між ними, підкоряється не принципу задоволення, а принципу "реальності".

"НАД-Я" слугує носієм моральних стандартів, це та частина особистості, яка виконує роль критика, цензора, совісті. Якщо "Я" ухвалить рішення або

здійснить дію на догоду "ВОНО", але на протигагу "НАД-Я", тоді отримає покарання у вигляді відчуття провини, сорому, докорів сумління. "НАД-Я" не пускає інстинкти в "Я", тоді енергія цих інстинктів сублімується, трансформується, втілюється в інших формах діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність, у формах поведінки: у снах, описах, обмовках, жартах, каламбурах, у вільних асоціаціях, в особливостях забування).

Якщо енергія "лібідо" не знаходить виходу, то в людини виникають психічні хвороби, неврози, істерики, депресія.

Для порятунку від конфлікту між "Я" і "ВОНО" застосовують засоби психологічного захисту: витіснення, придушення — мимовільне усунення зі свідомості недозволених думок, відчуттів, бажань у несвідоме "ВОНО"; проекція - несвідома спроба позбутися нав'язливого бажання, ідеї, приписавши її іншій особі; раціоналізація - несвідома спроба раціоналізувати, обґрунтувати абсурдну ідею.

Становлення психіки в дитини відбувається через подолання Едипового комплексу. Боячись кастрації, дитина долає сексуальний потяг до матері, долає Едипів комплекс (до 5-6 років), і в неї виникає "НАД-Я", совість. Особливості сексуального розвитку в дитячому віці визначають характер, особистість дорослої людини, її патології, неврози, життєві проблеми і труднощі.

З.Фройд сформулював теорію сексуального розвитку. Проте заслуга З. Фрейда в тому, що він привернув увагу вчених до серйозного вивчення несвідомого в психіці, уперше виокремив і почав вивчати внутрішні конфлікти особистості.

Неофрейдизм. Цей напрям, засвоївши основні схеми й орієнтації ортодоксального психоаналізу, переглянув базову для нього категорію мотивації. Вирішальну роль було відведено впливам соціокультурного середовища та його цінностям.

Уже Альфред Адлер прагнув обґрунтувати несвідомі комплекси особистості соціальними чинниками. Підхід, який накреслив Адлер, розвинула група дослідників, яких традиційно називають неофройдистами.

Лідером неофройдизму традиційно вважають *Карен Хорні* (1885-1953). Вона, спираючись на психоаналітичну практику, доводила, що всі конфлікти, які виникають у дитинстві, породжені стосунками дитини з батьками. Саме через характер цих взаємин в дитини виникає банальне відчуття тривоги" яке відображає її безпорадність у потенційно ворожому світі. Невроз - це ніщо інше, як реакція на тривожність. Збочення та агресивні тенденції, які описав З.Фройд, є не причиною неврозу, а його результатом. Невротична мотивація набуває трьох напрямів: рух до людей як потреба в любові, рух від людей як потреба в незалежності та рух проти людей як потреба у владі (ненависть, яка породжує протест та агресію).

Орієнтація на соціокультурні чинники замість біологічних визначила особливості неофройдизму.

5. Трансперсональна психологія.

Трансперсональні тенденції в психології існували вже декілька десятиріч. Найвідомішими представниками цього напрямку були *К.Г.Юнг, Р. Ассаджолі, А. Маслоу*. Могутнім важелем для нового руху стали клінічні дослідження із застосуванням психоделічних препаратів (ЛСД), методів голотропного занурення і ребефінгу (С. Грофф).

К. Юнг надавав великого значення несвідомому і його динаміці, однак уявлення К. Юнга про несвідоме радикально відрізнялося від поглядів Фрейда. Юнг розглядав психіку як комплементарну взаємодію свідомого і несвідомого компонентів за умов безперервного обміну енергією між ними. Для нього несвідоме не було психобіологічним звалищем відторгнутих інстинктивних тенденцій, витіснених спогадів і підсвідомих заборон. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину з усім людством, з

природою і космосом. Вивчаючи динаміку несвідомого, Юнг відкрив функціональні одиниці, для яких використовував назву "комплексів".

Комплекси - це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), які об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та асоціюються з певними відчуттями.

К.Юнгу вдалося простежити комплекси від біологічно детермінованих сфер індивідуального несвідомого до початкових міфопороджувальних латерій, які він назвав "архетипами".

Архетипи - це несвідомі первинні, історично початкові образи та ідеї з лаптя, культури, поведінки і діяльності первісного життя наших предків; архетипи постійно перебувають у колективному несвідомому і, знов-таки, однаково виявляються в житті сучасних людей.

Архетип - це загальна ідея чи образ глибокого минулого розвитку людства, а також це успадкована схильність відповідати світу в певний спосіб. З кожним архетипом може бути пов'язане широке коло різних символів.

К.Юнг зробив висновок, що, крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове несвідоме, яке є виявом творчої космічної сили. Воно - загальне для всього людства. Юнг вважав, що в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим "Я", що відповідає всьому людству і всьому космосу. Отже, Юнга можна вважати першим представником трансперсональної орієнтації в психології.

К.Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: а) свідомість - ЕГО - Я; б) індивідуальне несвідоме - "ВОНО"; в) "колективне несвідоме", яке складається з психічних прототипів, або "архетипів". Колективне несвідоме, на відміну від індивідуального (особистого несвідомого), ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну підвалину душевного життя кожної людини, а за своєю суттю є надособистим. Колективне несвідоме - надглибинний рівень психіки. У снах, фантазіях

багатьох людей є певна схожість з міфологічними, фольклорними сюжетами . і навіть з найдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла і не знати.

Важливий внесок в трансперсональну психологію зробив *Абрахам Маслоу* (про його роль у розвитку гуманістичної психології вже йшлося), він досліджував досвід людей, у яких були спонтанні містичні або, як він їх називав, "пікові переживання". У традиційній психіатрії до будь-якого містичного досвіду звичайно ставляться як до серйозної психопатології.

Важливим аспектом праці А.Маслоу був аналіз людських потреб і перегляд теорії інстинктів. Науковець вважав, що вищі потреби становлять важливий аспект людської особистості, їх не можна розглядати як похідні від нижчих інстинктів.

На думку А.Маслоу, вищі потреби відіграють важливу роль у психічному здоров'ї і розвитку хвороб.

Отже, істотною відмінною рисою трансперсональної психології є модель людської душі, у якій визнано значущість духовного і космічного виміру і можливостей для еволюції свідомості.

Емпіричне підтвердження трансперсональному підходу до розуміння людини дали 30-річні дослідження *Станіслава Гроффа*. Він довів, що у сфері свідомості людини немає чітких меж і обмежень, проте виокремив чотири сфери психіки, які перебувають за межами нашого звичайного досвіду свідомості:

- сенсорний бар'єр;
- індивідуальне несвідоме;
- рівень народження і смерті (перинатальні матриці);
- трансперсональна сфера.

Більшості людей доступні переживання на всіх чотирьох рівнях. Переживання ці можна спостерігати під час сеансів із психоделічними препаратами або в сучасних підходах експериментальної психотерапії, де використовують

дихання, музику (ребефінг, голотропне занурення), роботу з тілом. Їхньому переживанню сприяють найрізноманітніші релігійні обряди, східні духовні практики.

6. Біхевіоризм.

Біхевіоризм визначив обриси американської психології ХХ ст. У перекладі англійське слово " behavior означає поведінку. Отже, предметом психології, за біхевіоризмом, є поведінка, а не свідомість, як вважали прихильники інтроспективної психології. Свідомість визначали за допомогою суб'єктивних методів, поведінка була цілком у сфері дії об'єктивного методу. Теоретичним лідером біхевіоризму став *Дж. Б. Уотсон* (1878-1958). Предметом психології він вважав поведінку, яка цілком побудована із секреторних та м'язових реакцій, що повністю визначаються зовнішніми стимулами.

Формула "стимул - реакція", яку біхевіористи пропагували як пояснювальний принцип поведінки, передбачала, що з людини можна виліпити що завгодно, якщо давати їй відповідні стимули, позитивно підкріплювати певні реакції. Російським варіантом біхевіоризму можна вважати рефлексологію *В.М. Бехтєрева* (1857-1927).

Джон Уотсон сформулював кредо біхевіоризму: "Предметом психології є поведінка".

Особистість людини, з погляду біхевіоризму, є не що інше, як сукупність поведінкових реакцій, властивих цій людині. Та або інша поведінкова реакція виникає на певний стимул, ситуацію- Формула "стимул - реакція" (S-R) була провідною в біхевіоризмі. Закон ефекту Торндайка уточнює: зв'язок між S-R посилюється, якщо є підкріплення. Підкріплення може бути позитивним (похвала, отримання бажаного результату, матеріальна винагорода тощо) або негативним (біль, покарання, невдача, критичне зауваження тощо). Поведінка людини найчастіше впливає з очікування позитивного підкріплення, але іноді

переважає бажання насамперед уникнути негативного підкріплення, тобто покарання, болю тощо.

Отже, з позиції біхевіоризму особистість - це все те, чим володіє індивід, і його можливості щодо реакцій (навички, соціально регульовані інстинкти, соціалізовані емоції + здатність до пластичності, щоб утворювати нові навички + здатність утримання, збереження навичок) для пристосування до середовища, тобто особистість — організована і відносно стійка система навичок. Вони становлять основу стабільної поведінки. Навички пристосовані до життєвих ситуацій, зміна ситуації зумовлює формування нових навичок.

Людину в концепції біхевіоризму розуміють насамперед як істоту, запрограмовану на ті чи інші реакції, дії, поведінку.

У надрах самого біхевіоризму психолог *Е. Толмен* поставив під сумнів схему S-R як дуже спрощену і ввів між цими членами важливу перемінну I - психічні процеси конкретного індивіда, які залежать від його спадковості, фізіологічного стану, попереднього досвіду і природи стимулу (S-I-R).

Пізніше один з послідовників Уотсона - *Скіннер*, розвиваючи концепцію біхевіоризму, довів, що будь-яка поведінка визначається наслідками, сформулював "принцип оперантного обумовлення" - поведінка живих організмів визначається наслідками, які вона зумовлює.

У 1970-ті роки біхевіоризм представив свої концепції в новому ракурсі - з погляду теорії соціального вчення. На думку А. Бандури, одна з головних причин, що зробила нас такими, які ми є, пов'язана з нашою схильністю наслідувати поведінку інших людей з урахуванням того, наскільки сприятливі можуть бути результати такого наслідування для нас. Отже, на людину впливають не тільки зовнішні умови, вона також постійно має передбачати наслідки своєї поведінки, самостійно її оцінюючи.

Необіхевіоризм. Формула біхевіоризму була чіткою і однозначною: стимул - реакція. Питання про ті процеси, які відбуваються в організмі та психічному устрої між стимулом і реакцією, не брали до уваги.

В основі такої позиції - упереджена філософія позитивізму: переконання в тому, що для наукового факту характерна безпосередня спостережливість. Як зовнішній стимул, так і реакція були доступні для спостереження кожному, незалежно від його теоретичної позиції* Тому зв'язок "стимул - реакція" є, відповідно до радикального біхевіоризму, непорушною опорою психології як точної науки.

Тим часом у колі біхевіористів з'явилися видатні психологи, які поставили цей постулат під сумнів. Першим з них був американець *Едвард Толмен* (1886-1959), який вважав, що формула поведінки має складатися не з двох, а з трьох членів, і тому виглядати так: стимул (незалежна змінна) - пролсімені злішмі - залежна змінна (реакція).

Середня ланка (проміжні змінні) - недоступні для прямого спостереження психічні моменти: очікування, установки, знання.

7.Когнітивна психологія (когнітивізм).

З біхевіоризму, а саме з пізньої його моделі, яка між стимулом і реакцією вже допускала існування певних суб'єктивних чинників, бере початок напрям когнітивної психології. Суть загальних уявлень когнітивної психології про психіку в тому, що вона є властивою живим організмам системою отримання, переробки та фіксації інформації. Тобто представників когнітивізму в психології цікавлять передусім інформаційні процеси, що їх вони уявляють за аналогією з функціонуванням обчислювальних приладів. Першим завданням цього напрямку було дослідити перетворення сенсорної інформації від моменту зустрічі стимулу з рецептором до одержання відповіді (реакції). Більш загальні завдання цей напрям почав ставити перед собою, коли можливості вивчення окремих психічних процесів почали вичерпуватися.

Когнітивна психологія - напрям, який намагається довести вирішальну роль знання в організації поведінки суб'єкта.

До когнітивної психології можна зарахувати теорію когнітивного дисонансу **Л. Фестінгера**, відомими представниками когнітивізму є також **Дж. Брунер, Р. Аткінсон**.

Слово "когнітивний" походить від латинського дієслова *сод'ю* - знати. Психологи, які об'єдналися довкола цього підходу, стверджують, що людина - це не машина, яка сліпо і механічно реагує на внутрішні чинники або на події в зовнішньому світі; навпаки, розумові людини доступно більше: аналізувати інформацію про реальну дійсність, робити порівняння, ухвалювати рішення, розв'язувати проблеми, які постають перед нею щохвилини.

Когнітивні теорії особистості ґрунтуються на трактуванні людини як істоти, що розуміє, аналізує, оскільки людина перебуває у світі інформації, яку треба збагнути, оцінити, використати.

Вчинок людини містить три компоненти: а) саму дію, б) думки, в) відчуття, які вона переживає, виконуючи певну дію.

8. Гуманістична психологія.

Цей напрям у психології пов'язаний з іменами **А. Маслоу** (1908-1970), **К. Роджерса** (1902-1987), **Г. Оллпорта** (1897-1967), він укорінений у психотерапевтичній практиці.

Головним предметом гуманістична психологія вважає особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось нерухоме, а живу можливість самоактуалізації - неповторного вияву в реальному житті індивідуального потенціалу людського буття, властивого кожній людині.

Людину потрібно вивчати як цілісну й унікальну істоту. Людина відкрита до світу. Проживання світу в собі та себе у світі є головною психологічною

реальністю. Людина - істота вільна, здатна вирішувати, обирати шлях власного розвитку. Вона активна, творча істота.

Якщо фрейдизм вивчає невротичну особистість, бажання, вчинки і слова, якої розходяться між собою, думки про саму себе і про інших людей часто діаметрально протилежні, то гуманістична психологія, навпаки, вивчає здорові, гармонійні особистості, які досягли вершини особистісного розвитку, вершини "самоактуалізації". Такі "самоактуалізовані особистості", на жаль, становлять лише 1-4% загальної кількості людей, решта перебувають на тому чи іншому шаблі розвитку.

А. Маслоу, один з провідних психологів у галузі дослідження мотивації в США, розробив "ієрархію потреб". Вона складається з таких шаблів:

- фізіологічні потреби - це низькі, керовані органами тіла потреби (дихання, харчова, сексуальна, потреби в самозахисті).

- потреба в надійності - прагнення в матеріальній надійності, здорові, забезпеченні в старості тощо.

- соціальні потреби. Задоволення цього рівня потреб не є об'єктивне, і його важко описати. Одній людині достатньо небагато контактів з іншими людьми, в іншій потреба в спілкуванні дуже сильна.

- потреба в пошані, усвідомленні власної гідності - ідеться про престиж, соціальний успіх.

- потреба в розвитку особистості, у самореалізації, самоактуалізації, в осмисленні свого призначення у світі.

Можливість задоволення вищих потреб є сильнішим стимулом до активності, ніж задоволення нижчих.

Сенс життя можна знайти в зовнішньому світі, мабуть, трьома шляхами: а) здійснюючи вчинки; б) переживаючи цінності, відчуваючи єдність з іншими людьми, переживаючи любов; в) страждаючи.

Різні шляхи самоактуалізації можливі за умови, якщо в людини є вищі метапотреби в розвитку, життєві цілі: істина, краса, доброта, справедливість.

Підведення підсумків:

1. Що є головним завданням психології в концепції структуралізму?
2. Чим відрізняються погляди структуралістів і функціоналістів на завдання психології?
3. У чому суть гештальтпсихології як наукового напрямку?
4. У чому суть психоаналізу як наукового напрямку?
5. Яке місце в трансперсональній психології посідають погляди К. Юнга і С.Грофа?

Лекція № 4

Поняття психіки. Мозок і психіка людини

Мета: сформувати уявлення про поняття психіки та психічного; просвітити студентів щодо історичного розвитку психіки в онтогенезі та філогенезі; ознайомити зі структурою психіки.

Завдання:

- розглянути сутність людської психіки і психічного;
- проаналізувати історичний розвиток психіки у філогенезі та онтогенезі;
- розглянути структуру психіки;
- проаналізувати взаємозв'язок між мозком та психікою людини.

План:

1. Сутність людської психіки і психічного.
2. Історичний розвиток психіки (філогенез)
3. Розвиток психіки в онтогенезі.
4. Багатосистемність психіки.
5. Мозок і психіка людини.

1. Сутність людської психіки і психічного.

Людська психіка - це багаторівневе й багатосистемне, але цілісне й самостійне утворення, яке одночасно існує в індивіді й поза ним, поєднує різне психічне минулого, тепе-рішнього і майбутнього та відображає зовнішній світ, минулий розвиток людства, етносу й нації; утримує й відтворює внутрішній світ суб'єкта психіки; гармонізує та упорядковує смисли його життєдіяльності; роз об'єктивує внутрішнє психічне у зовнішнє й об'єктивує зовнішнє психічне у внутрішнє.

Психіка індивіда, яка організовує єдність його організму, обов'язково утримує в собі багатообразність Всесвіту, котрий згортається й стискається в ній у якусь сутність, єдність. Але індивід розвивається в особистість, якщо вчасно розвивається його свідомість у процесі соціалізації, яка можлива за наявності соціального, суспільного життя. Отож, і соціальне, як частина розмаїття та багатоаспектності психічного, знаходить своє місце в цій сутності, єдності. Та й природні умови Землі віртуально стискаються в індивідуальній та соціальній психіках.

Психічне - це те, що містить психоенергію будь-якої полярності і може взаємодіяти з людською психікою та іншим психічним.

У психічному, його психоенергії закодовано думки, почуття, вольові акти, стани, ідеї, установки та інше, які є несвідомі, підсвідомі, свідомі й надсвідомі для індивіда, а також різні за величиною енергетичного потенціалу. Водночас кожна думка, висловлювання, емоція, почуття, вчинок, дія, акт поведінки й сама поведінка та діяльність окремого індивіда, і будь-якої соціальної спільності містить певний заряд психоенергії, який викидається (впливає) на інші суб'єкти соціального буття.

Психічне поділяють на внутрішнє й зовнішнє. До *внутрішнього психічного* належить усе, що стосується внутрішнього світу індивіда: емоції, почуття, переживання, образи уявлень, стани, властивості, мотиви, цінності, установки, погляди, думки, стереотипи, різні психічні утворення та ін. Сюди також належить ментально-психічне, тобто те, що передається йому від етносу й нації.

Внутрішнє психічне, у свою чергу, поділяють на активне внутрішнє психічне та пасивне внутрішнє психічне. Активне внутрішнє психічне становить психоенергетичний потенціал, безпосередньо задіяний у життєдіяльності людини. Пасивне внутрішнє психічне - це те, що безпосередньо не задіяне в життєдіяльності людини на цей час.

Зовнішнє психічне - те, що перебуває поза індивідом і вмішує в собі психоенергію та впливає на його психіку. Ще Декарт, а за ним й інші мислителі зовнішнє визнавали причиною та "ініціатором" процесу, що породжує психічне. З'ясовуючи питання про "зовнішнє" зовнішній світ, варто розглянути деякі поняття, що так чи інакше розкривають його сутність. Зокрема, нерідко для позначення того, що оточує людину, вживають термін "середовище". Середовище - це сукупність усіх умов, які оточують предмет (річ, рослину, тварину, людину) і безпосередньо чи опосередковано впливають на нього, тобто це зовнішнє психічне.

Отже, зовнішнє психічне складається з різних субстанцій психічного, які існують у вигляді специфічної психоенергії. Ця психоенергія може бути різною за обсягом і полярністю, а стосовно впливу на поведінку й

життєдіяльність людей, соціальних груп, націй, народів - позитивною, нейтральною або негативною. Причому позитивна (світла) психоенергія притягується до позитивної (світлої), відштовхує, нейтралізує негативну, а негативна (чорна) - до негативної (чорної).

Для психіки індивіда зовнішнім психічним є соціальні психіки первинних малих соціальних груп, великих груп, своєї нації, інших націй і народів, планетарна психіка й космос, а також ті явища, які є в цих системах. Внутрішнім психічним є всі психічні явища, які вміщує психіка.

Одночасно індивід, відтворюючи й трансформуючи зовнішнє психічне, втілює його у свої норми поведінки, принципи, емоції, почуття, звичаї, ціннісні орієнтації, соціально-психологічні установки, відносини, діяльність, творчість тощо, тобто зовнішнє психічне може перейти у внутрішнє психічне. У свою чергу, внутрішнє психічне може перейти у зовнішнє психічне. Зовнішнє психічне переходить у внутрішнє психічне тоді, коли воно з яких-небудь причин активізується й зіштовхується з внутрішнім психічним.

Отож, психіка володіє такими властивостями, як об'єктивація та розоб'єктивація психоенергії. Суть цих властивостей у тому, що психоенергія може перейти, трансформуватися в конкретні предмети та явища, тобто об'єктивуватися, а за відповідних умов знову перейти, трансформуватися з предметів і явищ у психоенергію, тобто розоб'єктивуватися.

Процеси об'єктивації - розоб'єктивації можна пояснити на прикладі картини, яку намалював художник. Для нього художнє полотно — це об'єктивація певної частини його психоенергії. Але коли картину виставлено, наприклад, у музеї, картинній галереї чи просто на продаж, то для того, хто її розглядає, вона стає зовнішнім психічним, психоенергія якого розоб'єктивується та об'єктивується у відчуттях, сприйняттях, розумових і чуттєвих образах, що виникають у суб'єкта споглядання.

Індивідуальній психіці притаманна така властивість, як інтровертованість або екстравертованість.

Інтровертованість харак-теризує відповідну установку й спрямованість психіки на себе, своє внутрішнє психічне, їх зміну, взаємодію, взаємопроникливість та інше. *Екстравертованість*, навпаки, виражає відповідні установки й спрямо-ваність психіки на зовнішнє психічне: навколишній світ, взаємини в ньому тощо.

Ще одна властивість психіки - це її *психологічна репродуктивність*, тобто здатність до відтворення попереднього психічного з таким самим його психоенергетичним потенціалом. Наприклад, після того як людина перебуває в стані страху, вона рано чи пізно повертається в попередній стан психічного напруження, а потім у стан спокою. Це значить, що за відповідного впливу на психоенергію одного психічного іншою психоенергією (іншим психічним) можна змінити психо-енергетичний потенціал першого психічного.

Рефлексія, як властивість психіки, полягає у сприйманні та перенесенні змін зовнішнього світу, його різних видів і форм психічного на себе, перетворенні їх на власне психічне. Будь-які суттєві зміни в соціальному просторі й часі, під час навчання і виховання є психічним, яке впливає (деформує, змінює психоенергетичний потенціал іншого психічного) на психіку особистості. На основі цієї властивості відбувається розвиток психіки. Вона також дає змогу людині пристосуватися до нової реальності.

2. Історичний розвиток психіки (філогенез)

Філогенез психіки (історичний її розвиток), розглядається за аналогією з філогенезом організмів; тому в дослідженні філогенезу мова йде про видовий розвиток психіки у тварин. Філогенез вивчався переважно об'єктивними методами (дійсно, інтроспекція - самоспостереження, самоспоглядання як метод пізнання психіки для тварин виявляється неможливою). Погляд на філогенез, який існував у радянській психології і зараз є найбільш розробленим, вказує на те, що існує взаємообумовленість між рівнем розвитку психіки і рівнем організації нервової системи її тілесного носія. Про це переконливо свідчать порівняльно-фізіологічні й зоопсихологічні дані. Ця

взаємообумовленість склалася у процесі адаптації організму та його психічного складу до середовища.

Життя у біологічному сенсі розглядається у єдності процесів росту, розмноження, обміну речовин; живі організми на відміну від неживих здатні до активної відповіді на подразнення - тобто такої, яка здійснюється за рахунок енергії самого організму.

Допсихічною (біологічною) формою реакції організму на середовище є проста подразливість - це здатність організму відповідати на життєво важливі впливи середовища. Шляхом еволюції простої подразливості виникла чутливість - психічна форма реакції на середовище, яка передбачає подразливість по відношенню до тих явищ середовища, котрі не мають життєвого значення, але орієнтують організм у середовищі, тобто виконують сигнальну функцію.

Філогенез психіки вивчають дві психологічні науки: загальна психологія та зоопсихологія. Усі психологи згодні з тим, що процес розвитку психіки тварин налічує три стадії:

- елементарної сенсорної психіки;
- перцептивної психіки;
- тваринного інтелекту.

Нижчим рівнем розвитку психіки в філогенезі вважається *елементарна сенсорна психіка*. Вона, за *О. М. Леонтьєвим*, наявна в багатоклітинних безхребетних організмів.

На стадії елементарної сенсорної психіки поведінка тварин обумовлена впливом окремих властивостей предметів або явищ зовнішнього світу. Відображення дійсності цього світу тваринами відбувається у формі чутливості. 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 їх адаптації в постійних умовах середовища, але не дозволяє їм адаптуватися до мінливого середовища. Отож, головним психічним процесом на даній стадії є *відчуття*.

Розвиток організму, який відповідає цій стадії, головними напрямками має *диференціацію органів відчуття* (що впливає на краще розрізнення відчуттів), *розвиток органів руху та розвиток нервової системи від дифузної до гангліозної*. Гідра, в якій дифузна нервова система, реагує на подразнення усією поверхнею тіла, бо її нервові клітини не спеціалізовані. В нервовій системі дощових хробаків вже є спеціалізація - їх нейрони об'єднані в нервові вузли - ганглії, вони вже мають окремі органи чуття. Це сприяє виникненню зародків більш складних форм поведінки. Активний пошук позитивних подразників є домінуючим над пристосуванням до існуючих умов.

До стадії *перцептивної психіки* належать хребетні тварини (за розширювальним уявленням зоопсихологів, вищі безхребетні й хребетні). На цій стадії організми здатні розрізнявати не лише окремі фактори середовища, а цілісні предмети, речі. Відбуваються процеси не лише відчуття, але й сприймання. Поведінка тварин керується одразу багатьма спільно діючими подразниками. Головним психічним процесом стадії перцептивної психіки є *сприймання*.

Розвиток тілесного організму, який відповідає даній стадії, полягає у *розвитку дистантних органів відчуття* (зору, слуху - які на відміну від дотику вимагають дистанції від предмету), *кортикалізації органів руху* (рухові акти переходять під контроль кори головного мозку, тому стають більш довільними), розвиток нервової системи (передусім - центральної нервової системи, а у ній - переднього мозку, великих півкуль, насамперед їх кори).

Стадія *тваринного інтелекту* пов'язується вже головним чином із людиноподібними приматами (хоча наявна і в дельфінів). Ці тварини здатні до наочно-дійового мислення. Якщо тварини на стадії елементарної сенсорної психіки можуть відчувати лише певні моменти, сторони речей (в 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 у словесній абстракції, а в наглядній дії). Поведінка цих тварин перетворюється на набір цілеспрямованих операцій. Отож, *мислення* (у наочно-дійовій формі) виступає головним психічним процесом на даній стадії.

На вищому щаблі філогенезу психіки стоїть людина. Вона звичайно розглядається окремо від попереднього матеріалу. Людська психіка, згідно Ф. Енгельсу та згодним з ним психологам, детермінована вже переважно соціально: трудова діяльність із суспільною організацією є головними факторами. Внутрішня детермінація психіки людини в такому розумінні не відіграє великої ролі, людина розглядається як біосоціальна істота.

3. Розвиток психіки в онтогенезі. Вікова періодизація розвитку психіки

Онтогенез - це індивідуальний розвиток, тоді як філогенез є розвитком виду в цілому. Біологічний онтогенез, згідно з законом Мюллера-Геккеля, є копіюванням філогенезу.

Людина народжується саме людиною, і опанування нею вищих форм психічної діяльності відбувається інакше, ніж у тварин. Соціологізуючи онтогенез людської психіки можна стверджувати, що ця відмінність остаточно обумовлюється впливом суспільства. Але якщо застосувати методологічний принцип творчої самодіяльності, онтогенез психіки постане як розгортання суто людської сутності у біологічних і соціальних умовах. Ці умови можуть виключити можливість цього саморозвитку людини (генетичні аномалії призводять до розумової неценоцінності, відсутність соціальних контактів у сензитивний період розвитку також виявляється руйнівною), але не вносять у індивідуальний розвиток людини нічого такого, що не було присутнім у її потенції.

Вивченням онтогенезу психіки людини займаються дві психологічні науки: загальна психологія і вікова психологія.

Онтогенез людини вікова психологія поділяє на *сензитивні періоди*, кожен з яких сприяє появі в людини певних психічних новоутворень. Якщо новоутворення не з'явиться в свій час, імовірно, що воно може не з'явитися взагалі, тому виховний вплив на певні сторони особистості повинен бути своєчасним (інакше він буде неефективним). Сензитивні періоди об'єднуються у стадії. Ці стадії існують об'єктивно, вони відокремлюються одна від одної віковими кризами (1-го, 3-го, 7-го років життя, підліткового віку та ін.), проте про зміст цих стадій у психологів єдиної думки немає.

Є велика кількість теорій онтогенезу, деякі з яких наведено нижче:

Теорія рекапітуляції Холла-Болдуїна, згідно з якою в онтогенезі повторюється соціогенез (розвиток суспільства). Звідси й досить дивні назви стадій онтогенезу: первісне дикунство, мисливство, пастушество, землеробство, торгово-промислова.

Теорія дитячої сексуальності З. Фрейда твердить, що стадії онтогенезу обумовлені розвитком сексуальності. Він відрізняє оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну стадії, прив'язуючи їх до опанування людиною різними ерогенними зонами. Фіксація на якійсь стадії, обумовлена найбільш яскравими враженнями, пов'язаними з нею, є джерелом психопатології.

Епігенетична теорія Е. Еріксона (теорія життєвого циклу) поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких людиною вирішується певна проблема - і наслідком вирішення є певне вікове психічне новоутворення. У вирішенні 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 протистоянні працелюбності й меншовартості - компетентність; у обранні ідентичності всупереч змішанню ролей - вірність; у конфлікті близькості й ізоляції - любов; у ствердженні генеративності проти стагнації - опікування; у здобутті цілісності всупереч відчаю - мудрість.

Теорія провідної діяльності О. М. Леонтьєва, згідно з якою змістом стадій психічного онтогенезу є послідовне оволодіння людиною видами діяльності, такими як гра, вчення, труд.

Психологічний вік виступає часовим аспектом індивідуального розвитку людини. Вікова періодизація розвитку психіки людини утворює своєрідний каркас вікової психології як цілісної науки. Згідно найбільш повній віковій періодизації психічного розвитку, народження людини не є абсолютною точкою його відліку. Визначають такі *періоди вікового розвитку людини*:

- до народження - *пренатальний період* (сьогодні він взагалі не підлягає психологічному дослідженню);

- перед народженням та навколо нього - *перінатальний період* (він досить плідно досліджений у трансперсональній психології С. Грофа, яка через техніки глибокого дихання і ЛСД-терапії дозволяє людині знов пережити досвід плоду в утробі матері та кризу народження - найвідповідальнішу в житті, згідно з О.Ранку);

- від народження до 1 року - вік *немовляти* (цей період завершується кризою 1-го року життя, яку пов'язують з початком ходіння й нейрофізіологічною перебудовою, що спричиняють фізичне стомлення, а також зі смисловим мовленням та оперуванням великою кількістю предметів, котрі ведуть до розумового стомлення; симптомом цієї кризи є постійний протест дитини);

- від 1 до 3 років - період *переддошкільного дитинства* (він закінчується кризою 3-х років, що її пов'язують з розвитком предметної діяльності; прояви цієї кризи вже більш яскраві: впертість, негатівізм - тобто схильність до дій, протилежних вимогам, непокірливість, свавілля, деспотизм);

- від 3 до 6-7 років - період *дошкільного дитинства* (він закінчується кризою 7-ми років, котру пов'язують із викликаною походом до школи зміною соціальної ситуації, розумовим напруженням та розвитком самосвідомості);

- від 6-7 до 10 років - **молодший шкільний вік** (у цей період для розвитку самосвідомості дитини є дуже важливою оцінка оточуючих, вона оволодіває соціально-нормативною поведінкою);

- від 10 до 15 років - **підлітковий вік** (цей період супроводжується найбільш помітною кризою в житті людини, головним фактором якої визнається пубертат - статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток; перебудовується організм, самосвідомість, система відношень до оточуючих; відчуття дорослості призводить до труднощів соціальної взаємодії);

- від 15 до 17 років - **рання (перша) юність, або старший шкільний вік** (цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями збагнути сутність світу -одразу і назавжди, із побудовою власного відношення до всіх явищ дійсності, котре базується на певній індивідуалізованій картині світу);

- від 17 до 21 року - **юність, або друга юність** (цей вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху творчого життєдіяння; відбувається професійне самовизначення);

- від 21 до 35 років - **період молодості, або першої дорослості** (у цей вік людина досягає певного піку своїх можливостей; саме характер і обсяг її досягнень постають факторами кризи 30-ти років, котра звично складається із загострення проблем наслідків професійного визначення, побудови сімейного життя, загального самоствердження);

- від 35 до 60 років - **період зрілості, або другої дорослості** (цей період є часом, коли людина опиняється не на «піці» своїх можливостей, але на певному їх «плато» - сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася; кризи 40-ка і 50-ти років є змістовно близькими одна до одної - розчарування, невдоволеність рутинною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття - тільки зростають обсяги симптомів стагнації розвитку);

- від 60 до 75 років - **похилий вік** (цей період звичайно є часом, коли людина стикається із першими ознаками власної психічної інволюції; вона або докладає зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягти того новоутворення, яким визначається цей вік - мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує; кризи цього і двох наступних періодів пов'язані із розвитком ставлення людини до кінця своєї життєдіяльності, із примиренням з його наближенням);

- від 75 до 90 - *старечий вік*;

- вище за 90 - *довгожителі*.

4. Багатосистемність психіки.

Разом із багаторівневістю, людська психіка, як цілісна система, має багато підсистем, кожна з яких можна розглядати як відносно самостійну систему.

До першої групи систем психіки належать:

- Психічні процеси, які поділяють на дрібніші підсистеми:

- а) психічні пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява);

- б) емоційно-почуттєві процеси (емоції та почуття);

- в) вольові процеси.

- Психічні властивості (темперамент, здібності, характер).

- Психічні стани, яких у науці налічують чимало (і позитивних, і негативних).

- Психічні утворення (мотиви, стереотипи, переконання, . установки, знання, навички, вміння тощо).

Психічні процеси - це різні форми чи види взаємодії внутрішнього і зовнішнього психічного, внаслідок чого у психіці відображаються предмети та явища. "Психічні процеси - різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому" (С.Д. Максименко).

Психічне як процес - поняття, яке ввів у психологію І.М. Сеченов, розкриває основний спосіб існування психічного. Психічне існує як процес - живий, найбільш пластичний, безперервний, не заданий, відтак воно

розвивається, породжує продукти своєї активності (психічні стани й образи, поняття, почуття, рішення, що формується, або нерозв'язання завдання тощо).

Психічні процеси є компонентами діяльності людини, що часто стають особливими діями (перцептивними, мнемонічними, мисленнєвими, мовленнєвими, уявними, вольовими та ін.).

Психічні властивості - сталі психічні утворення людини, що утворюються в процесі життєдіяльності, виховання та самовиховання.

Наприклад, на ґрунті психічного процесу відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, почуття, уяви, мислення й волі можуть породити такі властивості людини, які виражаються у формі чутливості, сприйнятливості, пам'ятливості, уважності, емоційності, балакучості, мовчазності, вдумливості, розсудливості, фантазерства тощо.

Психічні стани - це різні види інтегрованого відображення людиною взаємодії внутрішніх і зовнішніх психічних впливів у певний статичний відрізок часу.

Причому більшість із них існує без чіткого усвідомлення відображеного предметного змісту. Прикладом психічних станів можуть бути бадьорість, втома, апатія, депресія, ейфорія, відчуження, втрата почуття реальності, нудьга, страх, відчай, сум, той або інший настрій тощо. Вивчення психічних станів як психологічної категорії пов'язане з ім'ям М.Д. Левітова. Психічні стани так чи інакше характеризують психіку людини, визначають своєрідність різних психічних процесів.

Психічні стани виникають під час накладання психічних процесів, які відбуваються в цей момент, на властивості людини.

До іншої групи підсистем належать механізми психіки. "Механізм психіки - знаряддя" метод людини, завдяки якому поєднуються в цілість її органи і системи передавання і перетворення енергії та інформації в процесі її діяльності" (С.Д. Максименко).

Можна сказати, що **механізми психіки** - це знаряддя приймання, розкопування, перероблення й передавання психоенергії.

С.Д. Максименко виокремлює такі *механізми психіки*: відображення, проектування та опредметнення. Він зазначає, що психічне відображення - активний цілісний процес, який виявляється в різних формах і для якого характерна єдність пізнання, переживання й прагнення, єдність психіки й діяльності людини.

Психічне відображення містить систему функцій, які регулюють діяльність людини. Воно має, по-перше, активний характер, зумовлений пошуком та добиранням відповідно до умов середовища способів дій; по-друге, має випереджальний характер, забезпечуючи функцію передбачення в діяльності та поведінці; по-третє, кожний психічний акт є результатом дії об'єктивного через суб'єктивне відображення, через людську індивідуальність, що накладає відбиток своєрідності на її психічне життя; по-четверте, у процесі діяльності психічне відображення постійно поглиблюється, вдосконалюється й розвивається.

Механізм проектування виконує функцію впорядкування й гармонізування смислів відображення відповідно до мети дій або діяльності людини (С.Д. Максименко).

Шлях проектування - це сукупність і послідовність розумових або психомоторних дій, унаслідок чого створюються образи, схеми або знакові системи - теорії будови матеріальних предметів або дій машин, споруд, їх вузлів, а також власних дій, що сприяють розв'язанню теоретичних або практичних завдань.

Механізми психіки є динамічними. Вони постійно залежать від видів і форм психічної діяльності. Внаслідок цього можна говорити про психічні механізми відчуття, сприйняття, запам'ятовування, аналізу, синтезу, уявлення, регулювання, спонукання, проектування та інше.

5. Мозок і психіка людини.

У радянській та українській психології переважає загальний погляд на психіку як функцію мозку, як відображення об'єктивної реальності; визнають самодетермінацію психічної діяльності і водночас суспільну зумовленість людської свідомості, єдність свідомості та діяльності. О.М. Леонтьєв зазначає, що психіка людини є функцією тих вищих мозкових структур, які формуються в людини онтогенетично і в процесі оволодіння формами діяльності, що склалися історично, у ставленні до навколишнього людського світу.

Нині класичні вчення про мозок і його діяльність потрібно переосмислити, бо в науці накопичилося дуже багато фактів, які 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, який 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. Великий хірург **М.І. Пирогов** теж зазначав, що мозок окремої людини є органом мислення Космічної Думки. Учений **Г.Х. 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 і навіть надсвідоме.

Цікавими й необхідними для підтвердження наших поглядів є дослідження *С. Гроффа* в галузі трансперсональної психології - науки, яка спирається на найновіші відкриття фізики, теорії хаосу, кібернетики, психології та багатьох інших дисциплін. Результати його досліджень і висновки, викладені у книзі "Поза межами мозку", яку було передруковано в Росії у 1993 році, фактично здійснили переворот у психології, психіатрії й психотерапії. Можна вважати, що це початок нової науки про психіку, психічне й людину.

Дослідник з'ясував, що внаслідок певного впливу на людей виникають своєрідні зміни свідомості, які мають персональний і трансперсональний характер ретроградної регресії. Унаслідок цього виникла необхідність у новій концепції свідомості врахувати добіографічний період існування індивіда (перед- і перинатальний), який має суттєве (як правило, травмуюче) значення у формуванні психіки кожної особистості.

Отже, мозок людини - це один з найдосконаліших приладів, витворений природою (і який ще до кінця не вивчила людина), він не породжує психіку індивіда, а лише є тим інструментом, на основі якого можливі відчуття, сприйняття, трансформація зовнішньої психічної енергії, її розкодування й трансформування та зворотний зв'язок, а також "пробудження", "запуск" психічної спадковості.

Підведення підсумків:

1. Чи існує свідомість поза межами мозку?
2. Розкрийте сутність розвитку психіки в філогенезі.

3. Охарактеризуйте розвиток психіки в онтогенезі.
4. Поясніть, у чому полягає багатосистемність психіки.

Лекція № 4

Поняття психіки. Мозок і психіка людини

Мета: сформувати уявлення про поняття психіки та психічного; просвітити студентів щодо історичного розвитку психіки в онтогенезі та філогенезі; ознайомити зі структурою психіки.

Завдання:

- розглянути сутність людської психіки і психічного;
- проаналізувати історичний розвиток психіки у філогенезі та онтогенезі;
- розглянути структуру психіки;
- проаналізувати взаємозв'язок між мозком та психікою людини.

План:

6. Сутність людської психіки і психічного.
7. Історичний розвиток психіки (філогенез)
8. Розвиток психіки в онтогенезі.
9. Багатосистемність психіки.
10. Мозок і психіка людини.

2. Сутність людської психіки і психічного.

Людська психіка - це багаторівневе й багатосистемне, але цілісне й самостійне утворення, яке одночасно існує в індивіді й поза ним, поєднує різне психічне минулого, тепе-рішнього і майбутнього та відображає зовнішній світ, минулий розвиток людства, етносу й нації; утримує й відтворює внутрішній світ суб'єкта психіки; гармонізує та упорядковує смисли його життєдіяльності; роз об'єктивує внутрішнє психічне у зовнішнє й об'єктивує зовнішнє психічне у внутрішнє.

Психіка індивіда, яка організовує єдність його організму, обов'язково утримує в собі багатообразність Всесвіту, котрий згортається й стискається в ній у якусь сутність, єдність. Але індивід розвивається в особистість, якщо вчасно розвивається його свідомість у процесі соціалізації, яка можлива за наявності соціального, суспільного життя. Отож, і соціальне, як частина розмаїття та багатоаспектності психічного, знаходить своє місце в цій сутності, єдності. Та й природні умови Землі віртуально стискаються в індивідуальній та соціальній психіках.

Психічне - це те, що містить психоенергію будь-якої полярності і може взаємодіяти з людською психікою та іншим психічним.

У психічному, його психоенергії закодовано думки, почуття, вольові акти, стани, ідеї, установки та інше, які є несвідомі, підсвідомі, свідомі й надсвідомі для індивіда, а також різні за величиною енергетичного потенціалу. Водночас кожна думка, висловлювання, емоція, почуття, вчинок, дія, акт поведінки й сама поведінка та діяльність окремого індивіда, і будь-якої соціальної спільності містить певний заряд психоенергії, який викидається (впливає) на інші суб'єкти соціального буття.

Психічне поділяють на внутрішнє й зовнішнє. До **внутрішнього психічного** належить усе, що стосується внутрішнього світу індивіда: емоції,

почуття, переживання, образи уявлень, стани, властивості, мотиви, цінності, установки, погляди, думки, стереотипи, різні психічні утворення та ін. Сюди також належить ментально-психічне, тобто те, що передається йому від етносу й нації.

Внутрішнє психічне, у свою чергу, поділяють на активне внутрішнє психічне та пасивне внутрішнє психічне. Активне внутрішнє психічне становить психоенергетичний потенціал, безпосередньо задіяний у життєдіяльності людини. Пасивне внутрішнє психічне - це те, що безпосередньо не задіяне в життєдіяльності людини на цей час.

Зовнішнє психічне - те, що перебуває поза індивідом і вміщує в собі психоенергію та впливає на його психіку. Ще Декарт, а за ним й інші мислителі зовнішнє визнавали причиною та "ініціатором" процесу, що породжує психічне. З'ясовуючи питання про "зовнішнє" зовнішній світ, варто розглянути деякі поняття, що так чи інакше розкривають його сутність. Зокрема, нерідко для позначення того, що оточує людину, вживають термін "середовище". Середовище - це сукупність усіх умов, які оточують предмет (річ, рослину, тварину, людину) і безпосередньо чи опосередковано впливають на нього, тобто це зовнішнє психічне.

Отже, зовнішнє психічне складається з різних субстанцій психічного, які існують у вигляді специфічної психоенергії. Ця психоенергія може бути різною за обсягом і полярністю, а стосовно впливу на поведінку й життєдіяльність людей, соціальних груп, націй, народів - позитивною, нейтральною або негативною. Причому позитивна (світла) психоенергія притягується до позитивної (світлої), відштовхує, нейтралізує негативну, а негативна (чорна) - до негативної (чорної).

Для психіки індивіда зовнішнім психічним є соціальні психіки первинних малих соціальних груп, великих груп, своєї нації, інших націй і народів, планетарна психіка й космос, а також ті явища, які є в цих системах. Внутрішнім психічним є всі психічні явища, які вміщує психіка.

Одночасно індивід, відтворюючи й трансформуючи зовнішнє психічне, втілює його у свої норми поведінки, принципи, емоції, почуття, звичаї, ціннісні орієнтації, соціально-психологічні установки, відносини, діяльність, творчість тощо, тобто зовнішнє психічне може перейти у внутрішнє психічне. У свою чергу, внутрішнє психічне може перейти у зовнішнє психічне. Зовнішнє психічне переходить у внутрішнє психічне тоді, коли воно з яких-небудь причин активізується й зіштовхується з внутрішнім психічним.

Отож, психіка володіє такими властивостями, як об'єктивація та розоб'єктивація психоенергії. Суть цих властивостей у тому, що психоенергія може перейти, трансформуватися в конкретні предмети та явища, тобто об'єктивуватися, а за відповідних умов знову перейти, трансформуватися з предметів і явищ у психоенергію, тобто розоб'єктивуватися.

Процеси об'єктивації - розоб'єктивації можна пояснити на прикладі картини, яку намалював художник. Для нього художнє полотно — це об'єктивація певної частини його психоенергії. Але коли картину виставлено, наприклад, у музеї, картинній галереї чи просто на продаж, то для того, хто її розглядає, вона стає зовнішнім психічним, психоенергія якого розоб'єктивується та об'єктивується у відчуттях, сприйняттях, розумових і чуттєвих образах, що виникають у суб'єкта споглядання.

Індивідуальній психіці притаманна така властивість, як інтровертованість або екстравертованість.

Інтровертованість харак-теризує відповідну установку й спрямованість психіки на себе, своє внутрішнє психічне, їх зміну, взаємодію, взаємопроникливість та інше. **Екстравертованість**, навпаки, виражає відповідні установки й спрямо-ваність психіки на зовнішнє психічне: навколишній світ, взаємини в ньому тощо.

Ще одна властивість психіки - це її **психологічна репродуктивність**, тобто здатність до відтворення попереднього психічного з таким самим його психоенергетичним потенціалом. Наприклад, після того як людина перебуває в стані страху, вона рано чи пізно повертається в попередній стан психічного

напруження, а потім у стан спокою. Це значить, що за відповідного впливу на психоенергію одного психічного іншою психоенергією (іншим психічним) можна змінити психо-енергетичний потенціал першого психічного.

Рефлексія, як властивість психіки, полягає у сприйманні та перенесенні змін зовнішнього світу, його різних видів і форм психічного на себе, перетворенні їх на власне психічне. Будь-які суттєві зміни в соціальному просторі й часі, під час навчання і виховання є психічним, яке впливає (деформує, змінює психоенергетичний потенціал іншого психічного) на психіку особистості. На основі цієї властивості відбувається розвиток психіки. Вона також дає змогу людині пристосуватися до нової реальності.

2. Історичний розвиток психіки (філогенез)

Філогенез психіки (історичний її розвиток), розглядається за аналогією з філогенезом організмів; тому в дослідженні філогенезу мова йде про видовий розвиток психіки у тварин. Філогенез вивчався переважно об'єктивними методами (дійсно, інтроспекція - самоспостереження, самоспоглядання як метод пізнання психіки для тварин виявляється неможливою). Погляд на філогенез, який існував у радянській психології і зараз є найбільш розробленим, вказує на те, що існує взаємообумовленість між рівнем розвитку психіки і рівнем організації нервової системи її тілесного носія. Про це переконливо свідчать порівняльно-фізіологічні й зоопсихологічні дані. Ця взаємообумовленість склалася у процесі адаптації організму та його психічного складу до середовища.

Життя у біологічному сенсі розглядається у єдності процесів росту, розмноження, обміну речовин; живі організми на відміну від неживих здатні до активної відповіді на подразнення - тобто такої, яка здійснюється за рахунок енергії самого організму.

Допсихічною (біологічною) формою реакції організму на середовище є проста подразливість - це здатність організму відповідати на життєво важливі впливи середовища. Шляхом еволюції простої подразливості

виникла *чутливість* - психічна форма реакції на середовище, яка передбачає подразливість по відношенню до тих явищ середовища, котрі не мають життєвого значення, але орієнтують організм у середовищі, тобто виконують сигнальну функцію.

Філогенез психіки вивчають дві психологічні науки: загальна психологія та зоопсихологія. Усі психологи згодні з тим, що процес розвитку психіки тварин налічує три стадії:

- елементарної сенсорної психіки;
- перцептивної психіки;
- тваринного інтелекту.

Нижчим рівнем розвитку психіки в філогенезі вважається ***елементарна сенсорна психіка***. Вона, за ***О. М. Леонтьєвим***, наявна в багатоклітинних безхребетних організмів.

На стадії елементарної сенсорної психіки поведінка тварин обумовлена впливом окремих властивостей предметів або явищ зовнішнього світу. Відображення дійсності цього світу тваринами відбувається у формі чутливості. 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 їх адаптації в постійних умовах середовища, але не дозволяє їм адаптуватися до мінливого середовища. Отож, головним психічним процесом на даній стадії є *відчуття*.

Розвиток організму, який відповідає цій стадії, головними напрямками має *диференціацію органів відчуття* (що впливає на краще розрізнення відчуттів), *розвиток органів руху та розвиток нервової системи від дифузної до гангліозної*. Гідра, в якій дифузна нервова система, реагує на подразнення усією поверхнею тіла, бо її нервові клітини не спеціалізовані. В нервовій системі дощових хробаків вже є спеціалізація - їх нейрони об'єднані в нервові

вузли - ганглії, вони вже мають окремі органи чуття. Це сприяє виникненню зародків більш складних форм поведінки. Активний пошук позитивних подразників є домінуючим над пристосуванням до існуючих умов.

До стадії *перцептивної психіки* належать хребетні тварини (за розширювальним уявленням зоопсихологів, вищі безхребетні й хребетні). На цій стадії організми здатні розрізнявати не лише окремі фактори середовища, а цілісні предмети, речі. Відбуваються процеси не лише відчуття, але й сприймання. Поведінка тварин керується одразу багатьма спільно діючими подразниками. Головним психічним процесом стадії перцептивної психіки є *сприймання*.

Розвиток тілесного організму, який відповідає даній стадії, полягає у *розвитку дистантних органів відчуття* (зору, слуху - які на відміну від дотику вимагають дистанції від предмету), *кортикалізації органів руху* (рухові акти переходять під контроль кори головного мозку, тому стають більш довільними), розвиток нервової системи (передусім - центральної нервової системи, а у ній - переднього мозку, великих півкуль, насамперед їх кори).

Стадія *тваринного інтелекту* пов'язується вже головним чином із людиноподібними приматами (хоча наявна і в дельфінів). Ці тварини здатні до наочно-дійового мислення. Якщо тварини на стадії елементарної сенсорної психіки можуть відчувати лише певні моменти, сторони речей (в 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 у словесній абстракції, а в наглядній дії). Поведінка цих тварин перетворюється на набір цілеспрямованих операцій. Отож, *мислення* (у наочно-дійовій формі) виступає головним психічним процесом на даній стадії.

На вищому щаблі філогенезу психіки стоїть людина. Вона звичайно розглядається окремо від попереднього матеріалу. Людська психіка, згідно Ф. Енгельсу та згодним з ним психологам, детермінована вже переважно соціально: трудова діяльність із суспільною організацією є головними

факторами. Внутрішня детермінація психіки людини в такому розумінні не відіграє великої ролі, людина розглядається як біосоціальна істота.

3. Розвиток психіки в онтогенезі. Вікова періодизація розвитку психіки

Онтогенез - це індивідуальний розвиток, тоді як філогенез є розвитком виду в цілому. Біологічний онтогенез, згідно з законом Мюллера-Геккеля, є копіюванням філогенезу.

Людина народжується саме людиною, і опанування нею вищих форм психічної діяльності відбувається інакше, ніж у тварин. Соціологізуючи онтогенез людської психіки можна стверджувати, що ця відмінність остаточно обумовлюється впливом суспільства. Але якщо застосувати методологічний принцип творчої самодіяльності, онтогенез психіки постане як розгортання суто людської сутності у біологічних і соціальних умовах. Ці умови можуть виключити можливість цього саморозвитку людини (генетичні аномалії призводять до розумової неценоцінності, відсутність соціальних контактів у сензитивний період розвитку також виявляється руйнівною), але не вносять у індивідуальний розвиток людини нічого такого, що не було присутнім у її потенції.

Вивченням онтогенезу психіки людини займаються дві психологічні науки: загальна психологія і вікова психологія.

Онтогенез людини вікова психологія поділяє на *сензитивні періоди*, кожен з яких сприяє появі в людини певних психічних новоутворень. Якщо новоутворення не з'явиться в свій час, імовірно, що воно може не з'явитися взагалі, тому виховний вплив на певні сторони особистості повинен бути своєчасним (інакше він буде неефективним). Сензитивні періоди об'єднуються у стадії. Ці стадії існують об'єктивно, вони відокремлюються одна від одної віковими кризами (1-го, 3-го, 7-го років життя, підліткового віку та ін.), проте про зміст цих стадій у психологів єдиної думки немає.

Є велика кількість теорій онтогенезу, деякі з яких наведено нижче:

Теорія рекапітуляції Холла-Болдуїна, згідно з якою в онтогенезі повторюється соціогенез (розвиток суспільства). Звідси й досить дивні назви стадій онтогенезу: первісне дикунство, мисливство, пастушество, землеробство, торгово-промислова.

Теорія дитячої сексуальності З. Фрейда твердить, що стадії онтогенезу обумовлені розвитком сексуальності. Він відрізняє оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну стадії, прив'язуючи їх до опанування людиною різними ерогенними зонами. Фіксація на якійсь стадії, обумовлена найбільш яскравими враженнями, пов'язаними з нею, є джерелом психопатології.

Епігенетична теорія Е. Еріксона (теорія життєвого циклу) поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких людиною вирішується певна проблема - і наслідком вирішення є певне вікове психічне новоутворення. У вирішенні 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; у обранні ідентичності всупереч змішанню ролей - вірність; у конфлікті близькості й ізоляції - любов; у ствердженні генеративності проти стагнації - опікування; у здобутті цілісності всупереч відчаю - мудрість.

Теорія провідної діяльності О. М. Леонтьєва, згідно з якою змістом стадій психічного онтогенезу є послідовне оволодіння людиною видами діяльності, такими як гра, вчення, труд.

Психологічний вік виступає часовим аспектом індивідуального розвитку людини. Вікова періодизація розвитку психіки людини утворює своєрідний каркас вікової психології як цілісної науки. Згідно найбільш повній віковій періодизації психічного розвитку, народження людини не є абсолютною точкою його відліку. Визначають такі **періоди вікового розвитку людини**:

- до народження - **пренатальний період** (сьогодні він взагалі не підлягає психологічному дослідженню);

- перед народженням та навколо нього - **перинатальний період** (він досить плідно досліджений у трансперсональній психології С. Грофа, яка через техніки глибокого дихання і ЛСД-терапії дозволяє людині знов пережити досвід плоду в утробі матері та кризу народження - найвідповідальнішу в житті, згідно з О.Ранку);

- від народження до 1 року - вік **немовляти** (цей період завершується кризою 1-го року життя, яку пов'язують з початком ходіння й нейрофізіологічною перебудовою, що спричиняють фізичне стомлення, а також зі смисловим мовленням та оперуванням великою кількістю предметів, котрі ведуть до розумового стомлення; симптомом цієї кризи є постійний протест дитини);

- від 1 до 3 років - період **переддошкільного дитинства** (він закінчується кризою 3-х років, що її пов'язують з розвитком предметної діяльності; прояви цієї кризи вже більш яскраві: впертість, негативізм - тобто схильність до дій, протилежних вимогам, непокірливість, свавілля, деспотизм);

- від 3 до 6-7 років - період **дошкільного дитинства** (він закінчується кризою 7-ми років, котру пов'язують із викликаною походом до школи зміною соціальної ситуації, розумовим напруженням та розвитком самосвідомості);

- від 6-7 до 10 років - **молодший шкільний вік** (у цей період для розвитку самосвідомості дитини є дуже важливою оцінка оточуючих, вона оволодіває соціально-нормативною поведінкою);

- від 10 до 15 років - **підлітковий вік** (цей період супроводжується найбільш помітною кризою в житті людини, головним фактором якої визнається пубертат - статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток; перебудовується організм, самосвідомість, система відношень до оточуючих; відчуття дорослості призводить до труднощів соціальної взаємодії);

- від 15 до 17 років - **рання (перша) юність, або старший шкільний вік** (цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями збагнути сутність світу -одразу і назавжди, із побудовою

власного відношення до всіх явищ дійсності, котре базується на певній індивідуалізованій картині світу);

- від 17 до 21 року - **юність, або друга юність** (цей вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху творчого життєдіяння; відбувається професійне самовизначення);

- від 21 до 35 років - **період молодості, або першої дорослості** (у цей вік людина досягає певного піку своїх можливостей; саме характер і обсяг її досягнень постають факторами кризи 30-ти років, котра звично складається із загострення проблем наслідків професійного визначення, побудови сімейного життя, загального самоствердження);

- від 35 до 60 років - **період зрілості, або другої дорослості** (цей період є часом, коли людина опиняється не на «піці» своїх можливостей, але на певному їх «плато» - сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася; кризи 40-ка і 50-ти років є змістовно близькими одна до одної - розчарування, невдоволеність рутинною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття - тільки зростають обсяги симптомів стагнації розвитку);

- від 60 до 75 років - **похилий вік** (цей період звичайно є часом, коли людина стикається із першими ознаками власної психічної інволюції; вона або докладает зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягти того новоутворення, яким визначається цей вік - мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує; кризи цього і двох наступних періодів пов'язані із розвитком ставлення людини до кінця своєї життєдіяльності, із примиренням з його наближенням);

- від 75 до 90 - **старечий вік**;

- вище за 90 - **довгожителі**.

4. Багатосистемність психіки.

Разом із багаторівневістю, людська психіка, як цілісна система, має багато підсистем, кожна з яких можна розглядати як відносно самостійну систему.

До першої групи систем психіки належать:

- Психічні процеси, які поділяють на дрібніші підсистеми:
 - а) психічні пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява);
 - б) емоційно-почуттєві процеси (емоції та почуття);
 - в) вольові процеси.
- Психічні властивості (темперамент, здібності, характер).
- Психічні стани, яких у науці налічують чимало (і позитивних, і негативних).
 - Психічні утворення (мотиви, стереотипи, переконання, . установки, знання, навички, вміння тощо).

Психічні процеси - це різні форми чи види взаємодії внутрішнього і зовнішнього психічного, внаслідок чого у психіці відображаються предмети та явища. "Психічні процеси - різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому" (С.Д. Максименко).

Психічне як процес - поняття, яке ввів у психологію І.М. Сеченов, розкриває основний спосіб існування психічного. Психічне існує як процес - живий, найбільш пластичний, безперервний, не заданий, відтак воно розвивається, породжує продукти своєї активності (психічні стани й образи, поняття, почуття, рішення, що формується, або нерозв'язання завдання тощо).

Психічні процеси є компонентами діяльності людини, що часто стають особливими діями (перцептивними, мнемонічними, мисленнєвими, мовленнєвими, уявними, вольовими та ін.).

Психічні властивості - сталі психічні утворення людини, що утворюються в процесі життєдіяльності, виховання та самовиховання.

Наприклад, на ґрунті психічного процесу відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, почуття, уяви, мислення й волі можуть породити такі властивості людини, які виражаються у формі чутливості, сприйнятливості, пам'ятливості, уважності, емоційності, балакучості, мовчазності, вдумливості, розсудливості, фантазерства тощо.

Психічні стани - це різні види інтегрованого відображення людиною взаємодії внутрішніх і зовнішніх психічних впливів у певний статичний відрізок часу.

Причому більшість із них існує без чіткого усвідомлення відображеного предметного змісту. Прикладом психічних станів можуть бути бадьорість, втома, апатія, депресія, ейфорія, відчуження, втрата почуття реальності, нудьга, страх, відчай, сум, той або інший настрій тощо. Вивчення психічних станів як психологічної категорії пов'язане з ім'ям М.Д. Левітова. Психічні стани так чи інакше характеризують психіку людини, визначають своєрідність різних психічних процесів.

Психічні стани виникають під час накладання психічних процесів, які відбуваються в цей момент, на властивості людини.

До іншої групи підсистем належать механізми психіки. "Механізм психіки - знаряддя" метод людини, завдяки якому поєднуються в цілість її органи і системи передавання і перетворення енергії та інформації в процесі її діяльності" (С.Д. Максименко).

Можна сказати, що **механізми психіки** - це знаряддя приймання, розкопування, перероблення й передавання психоенергії.

С.Д. Максименко виокремлює такі **механізми психіки**: відображення, проектування та опредметнення. Він зазначає, що психічне відображення - активний цілісний процес, який виявляється в різних формах і для якого характерна єдність пізнання, переживання й прагнення, єдність психіки й діяльності людини.

Психічне відображення містить систему функцій, які регулюють діяльність людини. Воно має, по-перше, активний характер, зумовлений пошуком та добиранням відповідно до умов середовища способів дій; по-друге, має випереджальний характер, забезпечуючи функцію передбачення в діяльності та поведінці; по-третє, кожний психічний акт є результатом дії об'єктивного через суб'єктивне відображення, через людську індивідуальність, що накладає відбиток своєрідності на її психічне життя; по-четверте, у процесі

діяльності психічне відображення постійно поглиблюється, вдосконалюється й розвивається.

Механізм проектування виконує функцію впорядкування й гармонізування смислів відображення відповідно до мети дій або діяльності людини (С.Д. Максименко).

Шлях проектування - це сукупність і послідовність розумових або психомоторних дій, унаслідок чого створюються образи, схеми або знакові системи - теорії будови матеріальних предметів або дій машин, споруд, їх вузлів, а також власних дій, що сприяють розв'язанню теоретичних або практичних завдань.

Механізми психіки є динамічними. Вони постійно залежать від видів і форм психічної діяльності. Внаслідок цього можна говорити про психічні механізми відчуття, сприйняття, запам'ятовування, аналізу, синтезу, уявлення, регулювання, спонукання, проектування та інше.

5. Мозок і психіка людини.

У радянській та українській психології переважає загальний погляд на психіку як функцію мозку, як відображення об'єктивної реальності; визнають самодетермінацію психічної діяльності і водночас суспільну зумовленість людської свідомості, єдність свідомості та діяльності. О.М. Леонтьєв зазначає, що психіка людини є функцією тих вищих мозкових структур, які формуються в людини онтогенетично і в процесі оволодіння формами діяльності, що склалися історично, у ставленні до навколишнього людського світу.

Нині класичні вчення про мозок і його діяльність потрібно переосмислити, бо в науці накопичилося дуже багато фактів, які 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, який 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. Великий хірург **М.І. Пирогов** теж зазначав, що мозок окремої людини є органом мислення Космічної Думки. Учений **Г.Х. 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 і навіть надсвідоме.

Цікавими й необхідними для підтвердження наших поглядів є дослідження **С. Гроффа** в галузі трансперсональної психології - науки, яка спирається на найновіші відкриття фізики, теорії хаосу, кібернетики, психології та багатьох інших дисциплін. Результати його досліджень і висновки, викладені у книзі "Поза межами мозку", яку було передруковано в Росії у 1993 році, фактично здійснили переворот у психології, психіатрії й психотерапії. Можна вважати, що це початок нової науки про психіку, психічне й людину.

Дослідник з'ясував, що внаслідок певного впливу на людей виникають своєрідні зміни свідомості, які мають персональний і трансперсональний характер ретроградної регресії. Унаслідок цього виникла необхідність у новій

концепції свідомості врахувати добіографічний період існування індивіда (перед- і перинатальний), який має суттєве (як правило, травмуюче) значення у формуванні психіки кожної особистості.

Отже, мозок людини - це один з найдосконаліших приладів, витворений природою (і який ще до кінця не вивчила людина), він не породжує психіку індивіда, а лише є тим інструментом, на основі якого можливі відчуття, сприйняття, трансформація зовнішньої психічної енергії, її розкодування й трансформування та зворотний зв'язок, а також "пробудження", "запуск" психічної спадковості.

Підведення підсумків:

5. Чи існує свідомість поза межами мозку?
6. Розкрийте сутність розвитку психіки в філогенезі.
7. Охарактеризуйте розвиток психіки в онтогенезі.
8. Поясніть, у чому полягає багатосистемність психіки.

Лекція №5

Свідомість. Самосвідомість

Мета: просвітити та сформуванати у студентів поняття свідомості та самосвідомості, їхньої структури, функцій.

Завдання:

- ознайомитися з історичним розвитком свідомості у людини;
- розкрити та проаналізувати функції та ознаки свідомості;
- коротко розглянути структуру свідомості;
- ознайомитися з поняттям самосвідомості особистості.

План:

1. Історичний розвиток свідомості у людини.
2. Функції та ознаки свідомості.

3. Структура свідомості.
4. Поняття самосвідомості.

1. Історичний розвиток свідомості у людини.

Початок людської історії означає якісно новий щабель розвитку, докорінно відмінну від усього попереднього шляху біологічного розвитку живих істот. Нові форми суспільного буття породжують і нові форми психіки, корінним чином відмінні від психіки тварин, - свідомість людини. Виникнення людської свідомості і людського інтелекту може бути правильно пояснено в залежності від його матеріальної основи, у зв'язку з процесом становлення людини як історичної істоти.

Розвиток все більш досконалих почуттів нерозривно пов'язаний з розвитком все більш спеціалізованих сенсорних областей у мозку людини, переважно тих, в яких локалізовані вищі почуття, а розвиток все більш досконалих рухів - з розвитком все більш диференційованої моторної області, регулюючої складні довільні рухи. Все більш ускладнюється характер діяльності людини і відповідно поглибленим характер його пізнання привів до

того, що власне сенсорні і моторні зони, тобто так звані проєкційні зони в корі мозку, які безпосередньо пов'язані з периферійними і ефекторними апаратами, як би розступилися, і особливий розвиток в мозку людини отримали зони, багаті асоціативними волокнами. Об'єднуючи різні проєкційні центри, вони служать для більш складних і високих синтезів, потреба в яких породжується ускладненням людської діяльності. Зокрема, особливий розвиток отримує фронтальна область, яка відіграє особливо істотну роль у вищих інтелектуальних процесах. При цьому з звичайним у більшості людей переважанням правої руки пов'язано переважне значення протівостороннього лівої півкулі, в якому розташовані найголовніші центри вищих психічних функцій, зокрема центри мови. Завдяки мові індивідуальна свідомість кожної людини, не обмежуючись особистим досвідом, власними спостереженнями, харчується і збагачується результатами громадського досвіду: спостереження і знання всіх людей стають або можуть завдяки промові стати надбанням кожного.

Величезне різноманіття стимулів, яке отримує завдяки цьому людина, дало потужний поштовх для подальшого розвитку його мозку. А подальший розвиток мозку створило нові можливості для розвитку його свідомості. Ці можливості розширювалися в міру розвитку праці, відкриває людині в процесі впливу на оточуючу його природу все нові її сторони.

Розвиток зовнішнього вигляду, самої природи людини йшло у зв'язку з розвитком суспільної праці, з розвитком техніки виготовлення і застосування знарядь, з розвитком суспільства. У процесі суспільно-виробничої діяльності людей, завдяки якій вони змінюють навколишнє їх природу, змінюється і їх власна природа. Змінюється їхня природа - і фізична, і психічна. Словом з *Homo neandertalensis* формується *Homo sapiens* - людина з тими морфологічними рисами, які в основному характеризують сучасних людей, і це вже справжня історія зі зміною епох, які недаремно позначають як кам'яний, мідний, бронзовий, залізний вік. За ними слідує вже історичні часи, зумовлені датами, хронологією.

2. Функції та ознаки свідомості.

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

Функції свідомості:

- пізнавальна, або відображувальна, функція, тобто здатність індивідуума отримувати знання про навколишній світ і про себе. Як пізнавальна діяльність свідомість починається з чуттєво-образного пізнання і сягає аж до абстрактного мислення. Ця функція є всеохоплюючою, і з неї випливають всі інші. Пізнавальна функція має не пасивний, а активний, евристичний характер, тобто у свідомості є властивість випереджального відображення дійсності.
- акумулятивна (накопичувальна) функція, полягає у тому, що в пам'яті людини накопичуються знання, отримані нею не тільки з безпосереднього, особистого досвіду, а й такі, що здобуті її сучасниками або попередніми поколіннями людей. Ці знання в міру необхідності актуалізуються, відтворюються і служать засобом реалізації інших функцій свідомості. Що багатша пам'ять людини, то легше їй прийняти оптимальне рішення.
- аксіологічна (оціночна) функція. Людина не тільки дістає дані про зовнішній світ, а й оцінює їх з точки зору своїх потреб і інтересів. Свідомість, з одного боку, є формою об'єктивного відображення, формою пізнання дійсності як незалежної від людських прагнень та інтересів. Результатом і метою її як пізнавальної діяльності є отримання знань, об'єктивної істини. З другого боку, свідомість вбирає в себе прояв суб'єктивного до дійсності як до світу свого життя, його оцінку, усвідомлення свого знання і себе.

- функцію цілепокладання (формування мети). Здатність до цілепокладання - це специфічно людська здатність, що становить кардинальну характеристику свідомості. Ціль - це ідеалізована потреба людини, яка знайшла свій предмет; це такий суб'єктивний образ предмета діяльності, в ідеальній формі якого передбачається результат діяльності людини. Цілі формуються на базі всього сукупного досвіду людства і сягають вищих форм прояву у вигляді соціальних, етичних, естетичних та інших ідеалів. Цілеспрямована діяльність людини обґрунтована невдоволеністю людини світом і потребою змінити його, надати йому такої форми, яка необхідна людині, суспільству.
- творча (конструктивна) функція. Цілепокладання, тобто усвідомлення того, "для чого" і "заради чого" людина здійснює свої дії, - необхідна умова будь-якого свідомого вчинку. Проте, як зазначав ще Гегель, суть справи вичерпується не своєю ціллю, а своїм здійсненням. Реалізація цілі передбачає застосування певних засобів, тобто того, що створюється і існує заради досягнення цілі. Людина створює те, що природа до неї не породжувала. Вона створює принципово нове, буде новий світ.
- функція комунікативна (зв'язку). Вона зумовлена тим, що люди беруть участь у спільній праці і потребують постійного спілкування. Цей зв'язок думок здійснюється через мову (звукову), технічні засоби (тексти, закодовану інформацію
- регулятивна (управлінська) функція. На підставі оцінки факторів і відповідно до поставленої мети свідомість регулює, упорядковує дії людини, а потім і дії людських колективів. Регулятивна функція свідомості вплетена у взаємодію людини з навколишнім середовищем і виступає у двох формах: спонукальної та виконавчої регуляції. Ідейний зміст спонукальних мотивів поведінки та діяльності людей має дуже важливе значення.

Основними ознаками (властивостями) свідомості є:

Ідеальність. Це - найзагальніша форма існування свідомості як суб'єктивної реальності. За своїм змістом свідомість - це екстракт буття, яке репрезентоване в ній в ідеальних формах. Поза ідеальністю свідомості не існує. Вона тільки там і починається, де і коли людина змушена об'єктивувати свій внутрішній світ у загальнозначущих цінностях, починає дивитися на себе збоку, очима інших людей, співвідносити свою поведінку із загальновизнаними нормами, «ідеальними за своєю суттю». Наявність ідеального дає змогу людині стати об'єктом і суб'єктом культури. Людина не лише пасивно засвоює культуру, а й активно творить її. Тому існують два носії ідеального: розум людини і об'єктивовані форми культури та історії: мова, наука, мистецтво, релігія, мораль тощо.

Опосередкованість мовою. Як ідеальна, свідомість існує тільки в матеріальній формі свого вираження - мові. Наші знання, проекти майбутньої діяльності, різноманітна творчість неодмінно пройняті мовою. Свідомість і мова діалектично поєднані. Не існує мови без мислення, як і мислення без мови. Водночас структура мислення і структура мови є різними. Свідченням цього є те, що закони і форми мислення єдині для всіх людей, а мова в кожного етносу своя - національна, а отже, специфічна.

Завдяки мові ідеальність має і матеріальну оболонку, оскільки об'єктивується в книгах, художніх полотнах, архітектурних будівлях, скульптурі, знаряддях праці та інших різновидах матеріальної та духовної культури, які щодо існування є матеріальними, а за суттю, походженням - ідеальними.

Інтенціональність. Свідомість завжди є усвідомленням чогось. Вона спрямована на певну предметність. У свідомості наявне те, що є її предметом. Тобто відображається не світ узагалі в його різноманітності, а лише те, що є предметом конкретної діяльності чи уваги людини. Цю властивість свідомості Е. Гуссерль назвав інтенціональністю. Вона означає, що самосвідомість

розпадається на те, що в ній, і на те, як у ній. Те, на що розпадається свідомість, є предметом, а те, як вона розпадається, є формою. Ця предметність («що») є горизонтом світу для свідомості. Форма ж свідомості засвідчує рівень, якість його буття. Свідомість має три форми: життєвий досвід, оцінка і сенс. Виокремлюють два невіддільні типи інтенції свідомості: первинну - спрямовану на світ явищ, і вторинну - спрямовану на духовний, божественний світ. Основоположною є вторинна інтенція, оскільки вона дає змогу людині реалізувати своє фундаментальне онтологічне переконання: реально існує цей світ речей навколо мене і надочевидне буття надособистого, імперперсонального духовного світу. Первинна інтенція підтримує тільки суб'єктивний бік справи — умонастрій «Я сам». Але й без нього неможливо, оскільки пізнання вищого світу відбувається через самопізнання людини. Здатність творити і відтворювати ідеї. Передусім свідомість виробляє осмислений план поведінки людини як у світі природи, так і в суспільстві. Орієнтація тварини у певному середовищі детермінована інстинктами. За таких обставин свідомість не допомагала б, а заважала поведінці тварин. Ідейні стосунки між індивідами виникають у співтоваристві, але за певної індивідуалізації суб'єкта від нього. З одного боку, людина є істотою соціальною, а з іншого — вона неповторна, незалежна у певних параметрах від соціуму. Тільки за таких умов і з'являється можливість продукувати ідеї. Тварина не має творчого змісту в своєму мозку.

Буттєвість свідомості започатковується з виникненням внутрішнього світу ідей. Людина має образи речей у своїй свідомості навіть тоді, коли ці речі безпосередньо не дані в чуттєвому сприйманні. Такі образи і є творчим змістом свідомості. На основі творчості ідей вперше стало можливим вироблення елементів мови, а володіння словом, у свою чергу, створює умови для різноманітних маніпуляцій думки. Свідомість людини вільно відтворює різні образи та уявлення і не обмежена чуттєвістю конкретного моменту. У своїй творчій уяві людина вільно переміщається в різноманітних параметрах простору і часу. Світ доступний їй не лише «тут і тепер», а й «там і тоді».

Тому й поведінка людини визначається не лише конкретною сенсорною ситуацією, а й уявною, мислимою.

Творчий зміст людської свідомості відрізняє її від психіки тварини. Творчість і відтворення ідей є неодмінною умовою зростання і збагачення свідомості. Тільки завдяки їй людська психіка набуває свого унікального внутрішнього світу думок, ідей, уявлень, що звільняють людину від сліпої залежності конкретного моменту.

Отже, основними властивостями (ознаками) свідомості є: її ідеальність, опосередкованість мовою, інтенціональність (цілеспрямована предметність), здатність творити і відтворювати ідеї. Свідомість є складним системним утворенням, а тому існують різні підходи щодо вияву її структури.

3. Структура свідомості.

Свідомість тут структурно організована, являє собою цілісну систему, що складається з різних елементів, що знаходяться між собою в закономірних відносинах.

В. Г. Нестеренко вважає, що структура свідомості має два вияви: компонентний (змістовий) і рівневий.

Компонентний. Охоплює складові, необхідні для діяльності людини:

а) знання або когнітивну сферу свідомості (відчуття, сприймання, уявлення, поняття, судження тощо);

б) цінності, потреби, інтереси, емоційні стани, що обґрунтовують і стимулюють активність, або мотиваційна сфера свідомості;

в) програми (проекти, плани, цілі), або нормативно-проективна сфера свідомості. Ця конструкція не є лише уможливною, а постає як закономірний характер організації свідомості. Вона відтворює сутнісну смислову структуру буття: знання репрезентують у свідомості буття як наявне; цінності, потреби, інтереси — незавершеність буття; програми — його здатність до самозміни.

Рівнева структура свідомості. Охоплює складові, які засвідчують, що не все, що є змістом свідомості, реально усвідомлюється. Людина, за З. Фрейдом, не є господарем сама собі, її інтелект безсилий перед людськими пристрастями.

У рівневій структурі він виокремлює такі елементи:

а) несвідоме або «Воно» — інстинкти, домінуючу роль серед яких відіграє лібідо (пристрасті, бажання, енергія сексу);

б) свідоме або «Я» — своєрідний посередник між «Воно» і зовнішнім світом; в) несвідоме або «Над-Я» — сфера соціальних фільтрів, крізь які «Воно» має діяти на «Я» (своєрідні автоматизми — догми, традиції, ідеали, совість та інші цінності й заборони морального, соціокультурного, сімейно-історичного походження, що домінують у культурі).

Для розуміння сутності відносин між «Воно», «Я» і «Над-Я», Фрейд вдається до такого метафоричного порівняння. «Воно» і «Я» — це кінь і вершник. «Я» прагне підкорити собі «Воно», як вершник сильнішого, ніж він, коня. Поки кінь спокійний, він підкоряється вершнику. Якщо ні, то вершник змушений рухатися туди, куди несе його кінь. Врешті-решт виявляється, що коли вершник потурає забаганкам коня, то і «Я» фактично підкорене волі «Воно» і лише створює видимість своєї переваги над ним. Отже, «Я» є вірним слугою «Воно».

Не менш складними є й відносини між «Я» і «Над-Я». Подібно до «Воно», «Над-Я» може панувати над «Я», виступаючи, наприклад, у ролі совісті. Це своєрідний адвокат внутрішнього світу людини.

«Я» виявляється у лещатах надзвичайно глибоких суперечностей з боку «Воно» і «Над-Я». За словами З. Фрейда, «Я» є нещасною істотою, яка служить трьом панам і тому може зазнавати утисків з трьох боків: з боку зовнішнього світу, з боку «сексуальних бажань «Воно» і з боку суворого «Над-Я». Крім того, існує невідповідність вимог «Воно» і вимог неповноцінності та інші дискомфортні стани психіки.

Глибшу диференціацію «Воно» Фрейда дав його учень К.-Г. Юнг. Він виділив, крім «особистісного несвідомого як відображення в психіці

індивідуального досвіду», ще глибший шар - «колективне несвідоме», яке є відображенням досвіду попередніх поколінь. Його змістом є, за Юнгом, загальнолюдські прообрази-архетипи. Тобто воно охоплює образи, які однакові для всіх часів і народів - колективне несвідоме, хоча за своєю природою первинне певним чином залежить від індивідуального несвідомого. Воно змінюється, стає усвідомленим і сприйнятим. Юнг стверджував, що не існує жодного відкриття в науці чи мистецтві, яке б не мало прообразу в колективному несвідомому. Цей прообраз сягає своїми витокami найдавніших архетипів тих часів, коли «свідомість ще не думала, але сприймала». На архетипах ґрунтуються міфи, сновидіння, символіка художньої творчості. Вплив архетипу полягає в тому, що він полонить психіку своєю силою і змушує суб'єкта вийти за межі людського, виявитися в лоні надлюдського. Архетип - найінтимніша частина людської психіки, і ми оберігаємо її як особисту таємницю. Якщо особисті образи переживаються суб'єктом, то колективні образи походять не з життєвого досвіду, а з досвіду предків. Завдяки архетипам здійснюється смисловий зв'язок епох і генерацій, підтримується духовна цілісність культур. Колективне несвідоме - образ світу, що сформувався ще в прадавні часи і виражається, як правило, мовою символів, а найвідомішою формою для вираження свідомого є словесна.

Отже, структура свідомості охоплює індивідуальне і колективне несвідоме, які, поєднуючись, суттєво доповнюють одне одного.

4. Поняття самосвідомості.

Свідомість набуває своєї завершеності та цілісності через самосвідомість, яку розглядають у двох аспектах:

- як усвідомлення людиною самої себе, свого становища у світі, своїх інтересів і перспектив, тобто власного «Я»;

- як спрямованість свідомості на саму себе або усвідомлення кожного акту свідомості. Ці підходи до розуміння самосвідомості є взаємодоповнюючими.

Самосвідомість - здатність людини поглянути на себе збоку, тобто дистанціюватися від себе, побачити себе очима інших.

Самосвідомість - це здатність людини усвідомити саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття і його сенс, власну поведінку й переживання тощо.

На відміну від свідомості, самосвідомість орієнтована на осмислення людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, своєї позиції в суспільстві. Якщо свідомість є знанням про іншого, то самосвідомість – знанням людини про саму себе. Якщо свідомість орієнтована на весь об'єктивний світ, то об'єктом самосвідомості є сама особистість. У самосвідомості вона постає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання.

Самосвідомість не є вродженою характеристикою людини, а формується_ поступово, проходячи наступні етапи:



Самовідчуття характерне для дітей першого року життя, зароджує самосвідомість і проявляється у спроможності немовляти фіксувати відчуття, що ідуть з власного організму і виражають його потреби.

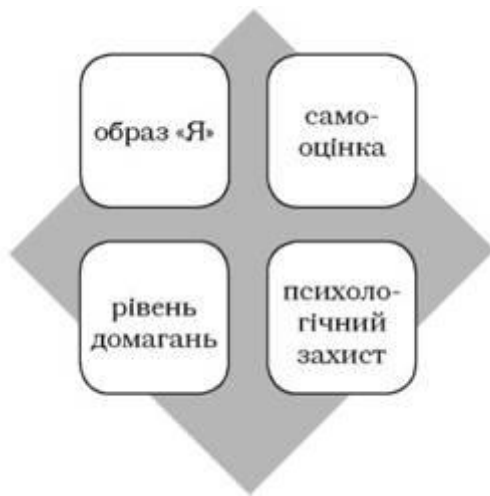
Самосприймання виявляється з раннього віку (близько трьох років) через спроможність дитини впізнавати свій зовнішній фізичний образ (наприклад, на фото чи в дзеркалі) та називати себе займенником "Я".

Саморозуміння - прості форми надання собі певних характеристик з'являються ще в дошкільному віці (близько 4-х років) - діти вже знають свою стать, позначають себе як хорошу чи погану дитину залежно від власних вчинків та реакції на них значимих дорослих. Впродовж всього подальшого життя людина все більше вивчає себе, однак через власні зміни цей процес є динамічним.

Самосвідомість виконує такі функції:

- самопізнання - охоплює самовідчуття (відчуття власного тіла, свого місця у просторі);
- самостереження і самоаналіз (на який здатні небагато людей);
- самооцінки - включає самопочуття (емоційна оцінка своєї життєвої ситуації та себе в ній), оцінку себе відповідно до певних життєвих еталонів, рівень домагань (оцінку наперед моїх бажань і здобутків);
- саморегуляції - передбачає таку послідовність виявів самосвідомості як самоконтроль, самодетермінація, самотворення.

Відповідно до цих функцій самосвідомість людини поєднує в собі певні компоненти, тобто її структура вміщує:



Образ "Я" - центральний компонент самосвідомості, його вияви

Основою для функціонування всієї самосвідомості виступає *образ "Я"* - її центральний компонент.

Образ "Я" - це система уявлень та знань людини про свої власні особливості, ознаки та якості

Якщо йдеться про приблизну, орієнтовну інформацію, то фігурують *уявлення* ("... Мені здається, що я маю здібності до малювання"), якщо інформація про себе є об'єктивною, перевіреною, то мають на увазі знання (ім'я людини, дата її народження тощо).

До складу образу "Я" входять наступні **компоненти**:

Образ «Я»		
біографічні дані (дата народження, прізвище, ім'я, по батькові, освіта, місце проживання та ін.)	фізичні та фізіологічні дані (зріст, вага, стать, група крові, резус-фактор, стан здоров'я тощо)	психологічні дані (тип темпераменту, риси характеру, спрямованість, інтелектуальні особливості та ін.)

Образ "Я" має динамічний характер через зміни, що постійно відбуваються в людині та процес їх пізнання і виявляється в таких **категоріях**:



Ці вияви теж мають змінний характер - коли людина досягає образу свого майбутнього, Я-ідеальне перетворюється у Я-реальне, і у неї формується нова мета для саморозвитку (нове Я-ідеальне).

Самосвідомість розвивається, змінюється, збагачується впродовж життя людини. У кожного є природна схильність до самовдосконалення, яка на певному етапі розвитку особистості та впливу суспільства постає як усвідомлення прагнення до творчого саморозвитку, самореалізації. Самовдосконалення і самовияв людини є процес постійного розвитку,

сходження (С.Л. Рубінштейн). Високий рівень самосвідомості зумовлює саморозвиток і самовиховання.

Засобом закріплення й розвитку самосвідомості є пам'ять, яка зберігає й репрезентує в межах свідомості минуле й, отже, уможлиблює дистанціювання від теперішнього та майбутнього.

Підведення підсумків:

1. Дайте визначення поняття «психіка».
2. Як ви розумієте поняття «свідомість»?
3. Охарактеризуйте структуру свідомості.
4. Охарактеризуйте структуру самосвідомості.

Лекція № 6.

Відчуття

Мета: сформувані у студентів поняття відчуття; просвітити студентів щодо основних властивостей та різновидів відчуттів.

Завдання:

- розглянути поняття відчуття;
- проаналізувати процес виникнення та властивості відчуттів;
- ознайомитися з загальними закономірностями та видами почуттів.

План:

1. Поняття відчуття.
2. Процес виникнення відчуттів.
3. Властивості відчуттів.
4. Загальні закономірності відчуттів.
5. Класифікація і види відчуттів.

1.Поняття відчуття.

Відчуття - пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на її органи чуттів.

Відчуття - психічний процес, первинна форма орієнтування живого організму в довкіллі. З відчуттів починається пізнавальна діяльність людини. За допомогою різних аналізаторів вона відбирає, накопичує інформацію про об'єктивну реальність, про власні суб'єктивні стани й на підставі отриманих вражень виробляє адекватні обставинам способи реагування на зовнішні та внутрішні впливи.

Органи чуттів - це єдині канали, через які зовнішній світ проникає у свідомість людини.

Відображаючи об'єктивні характеристики предметів і явищ, відчуття існують у свідомості як суб'єктивні образи предметного світу. Ця їх

особливість зумовлена, з одного боку, природою самих відчуттів як продукту відображувальної діяльності мозку, а з іншого - психічним складом людини.

Для відчуттів характерне позитивне або негативне емоційне забарвлення. Приємні або неприємні відчуття сигналізують про позитивну або негативну дію подразника й викликають відповідну реакцію на нього.

Роль відчуттів у житті та пізнанні реальності дуже важлива, оскільки вони становлять єдине джерело наших знань про зовнішній світ і про нас самих.

2. Фізіологічні основи відчуттів.

Вчення про вищу нервову діяльність розкриває науково-природничі основи відчуттів. І. М. Сеченов та І. П. Павлов своїми дослідженнями показали, що відчуття - це своєрідні рефлекторні дії, фізіологічним підґрунтям яких є нервові процеси, що виникають у результаті впливу подразників на органи чуттів, або аналізатори.

Аналізатори - це органи людського тіла, які аналізують навколишню дійсність і виокремлюють у ній ті чи інші різновиди енергії та інформації.

Зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію, або коливання електромагнітних хвиль; *слуховий* - звуки, тобто коливання повітря; *смаковий, нюховий* - хімічні властивості речовин; *шкірні аналізатори* - теплові, механічні властивості предметів і явищ, що спричиняють ті чи інші відчуття.

У кожному аналізаторі є його периферійна, аналізуюча частина, або рецептор, тобто орган чуття, призначення якого - виокремлювати з навколишньої дійсності світло, звук, запах та інші властивості. Інша його частина - шлях від рецептора до центральної частини аналізатора, розміщеної в мозку. В центральній частині аналізатора розрізняють його ядро, тобто скупчення чутливих клітин, і розсіяні поза ним клітини.

Ядро аналізатора, як зазначав І. П. Павлов, здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники

диференціюються за їх особливостями, якістю та інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш грубий аналіз, наприклад, відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, запахів.

Органічні порушення будь-якої частини аналізатора - периферійної, провідної або центральної - спричиняють сліпоту або глухоту, втрату нюху, смаку тощо, залежно від того, який аналізатор порушено. Якщо порушується лише центральна частина аналізатора, виникає нерозуміння почутого, побаченого, хоча відчуття світла або звуку існує.

Простіші відчуття і чутливість на перших етапах життя людини своїм фізіологічним підґрунтям мають природжену безумовно-рефлекторну діяльність нервової системи. Складніші відчуття зумовлюються умовно-рефлекторною аналітико-синтетичною діяльністю, у якій підкріплені життєвими умовами властивості виділяються, а не підкріплені - гальмуються.

3. Властивості відчуттів.

Різним видам відчуттів притаманна не лише специфічність, а й спільні для них властивості. До таких властивостей належать *якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація.*

Якість - це основна особливість певного відчуття, що відрізняє його від інших видів відчуттів та варіює в межах даного виду. Так, слухові відчуття відрізняються за висотою, тембром, гучністю; зорові - за насиченістю, кольоровим тоном тощо.

Інтенсивність відчуття є його кількісною характеристикою та визначається силою подразника, що діє, та функціональним станом рецептора.

Тривалість відчуття є його часовою характеристикою. Її також визначає функціональний стан органу чуття, але головним чином час дії подразника та його інтенсивність.

Під час дії подразника на орган чуття відчуття виникає не відразу, а через деякий час, який має назву *латентного (прихованого) періоду*

відчуття. Латентний період для різних видів відчуттів неоднаковий: для тактильних відчуттів, наприклад, він становить 130 мілісекунд, для больових - 370 мілісекунд. Смакове ж відчуття виникає через 50 мілісекунд після нанесення на поверхню язика хімічного подразника.

Так само, як відчуття не виникає одночасно з початком дії подразника, воно і не зникає одночасно з його припиненням. Ця інерція відчуттів виявляється у так званій **післядії**.

Зорове відчуття має певну інерцію і зникає не відразу після того, як перестає діяти те, що викликало його подразнення.

Слід від подразника залишається у вигляді *послідовного образу*. Розрізняють *позитивні* та *негативні послідовні образи*. Позитивний послідовний образ за яскравістю і кольором відповідає первинному подразненню. На інерції зору та збереженні зорового враження з плином певного проміжку часу у вигляді позитивного послідовного образу було засновано принцип кінематографа. Послідовний образ змінюється в часі, при цьому позитивний образ замінюється негативним. Якщо є кольорові джерела світла, відбувається перехід послідовного образу в додатковий колір.

Появу послідовних образів можна пояснити науково. Як відомо, в сітківці ока передбачається наявність світлочутливих елементів трьох видів. У процесі подразнення вони стомлюються і стають менш чутливими. Коли ми дивимося на червоний колір, відповідні йому приймачі стомлюються сильніше, ніж інші, тому, коли на ту ж ділянку сітківки потім падає біле світло, решта два приймачі зберігає велику сприйнятливість, і ми бачимо синьо-зелений колір.

Слухові відчуття, аналогічно до зорових, теж можуть супроводжуватися послідовними образами. Явище, що порівнюється при цьому, - це «дзвін у вухах», тобто неприємне відчуття, яким часто супроводжується дія приголомшуючих звуків. Після дії на слуховий аналізатор упродовж декількох секунд низки коротких звукових імпульсів організм починає сприймати їх зливо або приглушено. Це явище спостерігається після припинення дії

звукового імпульсу і продовжується кілька секунд, залежно від інтенсивності й тривалості імпульсу.

Подібне явище відбувається і в інших аналізаторах. Наприклад, температурні, больові, статеві та смакові відчуття також продовжуються якийсь час після дії подразника.

Нарешті, для відчуттів характерна **просторова локалізація подразника**. Просторовий аналіз, який здійснюється дистантними рецепторами, дає нам відомості про локалізацію подразника в просторі. Контактні відчуття (тактильні, больові, смакові) співвідносяться з тією частиною тіла, на яку впливає подразник. При цьому локалізація больових відчуттів буває більш розмитою і менш точною, ніж тактильних.

4. Загальні закономірності відчуттів.

Чутливість. Різні органи чуття, які дають нам відомості про стан зовнішнього світу, що нас оточує, можуть бути більш-менш чутливі до явищ, які відтворюють, тобто можуть відображати ці явища з більшою або меншою точністю. Чутливість органу чуття визначається мінімальним подразником, який в конкретних умовах стає здатним викликати відчуття. Мінімальну силу подразника, що спричиняє ледве помітне відчуття, називають **нижнім абсолютним порогом чутливості**.

Подразники меншої сили, так звані **підпорогові**, не викликають виникнення відчуттів, і сигнали про них не передаються до кори головного мозку. Кора в кожний окремий момент з нескінченної кількості імпульсів сприймає лише життєвоактуальні, затримуючи всі інші, у тому числі імпульси від внутрішніх органів. Таке становище є біологічно доцільним. Не можна уявити собі життя організму, у якого кора великих півкуль однаково сприймала б всі імпульси і забезпечувала реакції на них. Це призвело б організм до неминучої загибелі. Саме кора великих півкуль стоїть на варті життєвих інтересів організму і, підвищуючи поріг своєї збудливості,

перетворює неактуальні імпульси на підпорогові, позбавляючи тим самим організм непотрібних реакцій.

Проте підпорогові імпульси не байдужі для організму. Підтвердженням цьому слугують численні факти, отримані в клініці нервових хвороб, коли саме слабкі, підкіркові подразники із зовнішнього середовища створюють у корі великих півкуль домінантне вогнище і сприяють виникненню галюцинацій та «обману відчуттів». Хворий може сприймати підпорогові звуки як сонм нав'язливих голосів при одночасній повній байдужості до справжньої людської мови; слабкий, ледь помітний промінь світла може спричинити галюциногенні зорові відчуття різного змісту; ледь помітні тактильні відчуття від контакту шкіри з одягом - низку неприємних шкірних відчуттів.

Нижній поріг відчуттів визначає рівень абсолютної чутливості даного аналізатора. Між абсолютною чутливістю і величиною порогу існує зворотна залежність: чим менше величина порогу, тим вище чутливість даного аналізатора.

Дуже висока чутливість зорового і слухового аналізаторів.

Абсолютна чутливість аналізатора обмежується не тільки нижнім, а й верхнім порогом відчуття.

Верхнім абсолютним порогом чутливості називають максимальну силу подразника, за якої ще виникає адекватне щодо певного подразника відчуття. Подальше зростання сили подразників, що діють на наші рецептори, зумовлює в них лише больове відчуття (наприклад, надгучний звук, сліпуча яскравість).

Величина абсолютних порогів, як нижнього, так і верхнього, змінюється залежно від різних умов: характеру діяльності та віку людини, функціонального стану рецептора, сили і тривалості подразнення тощо.

За допомогою органів чуття ми можемо не тільки констатувати наявність або відсутність того чи іншого подразника, а й розрізнити подразники за їх силою та якістю. Мінімальна відмінність між діями двох подразників, яка

зумовлює ледь помітну різницю між відчуттями, має назву *порога розрізнення, або порога різниці*.

Адаптація - це зміна чутливості органів чуття під впливом дії подразника. Чутливість аналізаторів, яку визначає величина абсолютних порогів, не є постійною і змінюється під впливом низки фізіологічних і психологічних умов, серед яких особливе місце посідає явище адаптації.

Розрізняють три різновиди цього явища:

- Адаптація як суцільне зникнення відчуття в процесі тривалої дії подразника. У разі дії постійних подразників відчуття має тенденцію до згасання. Наприклад, легкий вантаж, який є на шкірі, незабаром перестає відчуватися; зникнення нюхових відчуттів невдовзі після того, як людина потрапила в атмосферу з неприємним запахом. Інтенсивність смакового відчуття слабшає, якщо відповідну речовину впродовж певного часу тримати в роті і нарешті відчуття може згаснути зовсім.

Повної адаптації зорового аналізатора у разі дії постійного і нерухомого подразника не настає. Це пояснюється компенсацією нерухомості подразника за рахунок рухів самого рецепторного апарату. Постійні довільні та мимовільні рухи очей забезпечують безперервність зорового відчуття. Експерименти, в яких штучно було створено умови стабілізації зображення щодо сітківки очей, показали, що при цьому зорове відчуття зникає через 2-3 секунди після його виникнення, тобто настає повна адаптація.

- Адаптація як притуплення відчуття під впливом дії сильного подразника. Наприклад, якщо руку занурити у холодну воду, інтенсивність відчуття, спричиненого холодним подразником, знижується. Коли ми з напівтемної кімнати потрапляємо в яскраво освітлений простір, то спочатку стаємо засліплені й не здатні розрізняти навкруги будь-які деталі. Через деякий час чутливість зорового аналізатора різко знижується, і ми починаємо нормально бачити.

Пониження чутливості ока при інтенсивному світловому подразненні називають *світловою адаптацією*.

Описані два види адаптації можна об'єднати терміном *негативна адаптація*, оскільки в її результаті знижується чутливість аналізаторів.

- Адаптація як підвищення чутливості під впливом дії слабкого подразника. Цей вид адаптації, притаманний деяким видам відчуттів, можна визначити як позитивну адаптацію.

У зоровому аналізаторі є адаптація до темряви, коли збільшується чутливість ока під впливом перебування у темряві. Аналогічною формою слухової адаптації є адаптація до тиші. У температурних відчуттях позитивна адаптація виявляється тоді, коли заздалегідь охолоджена рука відчуває тепло, а заздалегідь нагріта - холод при зануренні у воду однакової температури. Питання про існування негативної больової адаптації тривалий час було спірним. Відомо, що багаторазове застосування больового подразника не знаходить негативної адаптації, а навпаки, діє з часом все сильніше. Проте нові факти свідчать про наявність повної негативної адаптації до уколів голки та інтенсивного гарячого опромінювання.

Явище збільшення чутливості аналізатора до подразника під дією уважності, спрямованості, установки має назву *сенсibiliзація*. Це явище органів чуття можливе не лише внаслідок застосування побічних подразників, а й шляхом тренування. Можливості тренування органів чуття та їх удосконалення дуже великі. Можна виокремити дві сфери, які визначають підвищення чутливості органів чуття:

1) *сенсibiliзація, яку стихійно зумовлює необхідність компенсації сенсорних дефектів*(сліпота, глухота)

2) *сенсibiliзація, зумовлена діяльністю, специфічними вимогами професії суб'єкта.*

Втрату зору або слуху певною мірою компенсує розвиток інших видів чутливості. Відомі випадки, коли люди, позбавлені зору, займаються скульптурою, в них добре розвинуто дотик. До цієї ж групи явищ належить і

розвиток вібраційних відчуттів у глухих. У деяких людей, позбавлених слуху, настільки сильно розвивається вібраційна чутливість, що вони навіть можуть слухати музику. Для цього вони кладуть руку на інструмент або повертаються спиною до оркестру. Сліпоглуха О. Скороходова, тримаючи руку біля горла співрозмовника, може впізнати його за голосом і зрозуміти, про що він говорить. У сліпоглухонімої Елен Келлер так високо було розвинуто нюхову чутливість, що вона була здатна асоціювати багато друзів і відвідувачів із запахами, які йшли від них. Її спогади про знайомих так само добре пов'язувалися з нюхом, як у більшості людей асоціюються з голосом.

Особливий інтерес становить виникнення у людини чутливості до подразників, щодо яких не існує адекватного рецептора. Така, наприклад, дистанційна чутливість до перешкод у сліпих.

Явища сенсibilізації органів чуття спостерігаються в осіб, які тривало займаються деякими видами діяльності. Відома надзвичайна гострота зору в шліфувальників. Вони бачать просвіти від 0,0005 міліметра, тоді як нетреновані люди всього до 0,1 міліметра. Фахівці із забарвлення тканин розрізняють від 40 до 60 відтінків чорного. Для нетренованого ока вони здаються абсолютно однаковими. Досвідчені сталевари здатні досить точно за слабкими відтінками кольорів розплавленої сталі визначити її температуру і кількість домішок у ній.

Високого ступеня досконалості досягають нюхові і смакові відчуття у дегустаторів чаю, сиру, вина, тютюну. Дегустатори можуть точно вказати не лише, з якого сорту винограду зроблено вино, а й місце, де виріс цей виноград.

Отже, структура рецепторів не є константною, вона пластична, рухома, постійно змінюється, пристосовуючись до якнайкращого виконання певної рецепторної функції. Разом із рецепторами і невідривно від них згідно з новими умовами і вимогами практичної діяльності перебудовується й структура аналізатора загалом.

Взаємодія відчуттів - це зміна чутливості однієї аналізаторної системи під впливом іншої. Інтенсивність відчуттів залежить не тільки від сили

подразника і рівня адаптації рецептора, а й від подразнень, які впливають у даний момент на інші органи чуття. *Зміна чутливості аналізатора під впливом подразнення інших органів чуття має назву взаємодії відчуттів.*

У літературі було описано численні факти зміни чутливості, спричиненої взаємодією відчуттів. Так, чутливість зорового аналізатора змінюється під впливом слухового подразнення. Зорова чутливість підвищується також під впливом деяких нюхових подразнень. Проте при різковираженому негативному емоційному забарвленні запаху спостерігається зниження зорової чутливості. Аналогічно до цього, слабкі світлові подразнення посилюють слухові відчуття, а дія інтенсивних світлових подразників погіршує слухову чутливість. Відомі факти підвищення зорової, слухової, тактильної і нюхової чутливості під впливом слабких больових подразнень.

Фізіологічним механізмом взаємодії відчуттів є процеси іррадіації і концентрації збудження в корі головного мозку, де представлено центральні відділи аналізаторів. За *І.П. Павловим*, слабкий подразник спричиняє в корі великих півкуль процес збудження, який легко іррадіює (розповсюджується). В результаті іррадіації процесу збудження підвищується чутливість іншого аналізатора. Під час дії сильного подразника виникає процес збудження, що має, навпаки, тенденцію до концентрації. За законом взаємної індукції це зумовлює гальмування в центральних відділах інших аналізаторів і зниження чутливості останніх.

Зміну чутливості аналізаторів може спричинити дія другосигнальних подразників. Наприклад, було отримано факти зміни електричної чутливості очей і мови у відповідь на повідомлення піддослідним такої інформації, як «кислий, як лимон». Ці зміни були аналогічні до тих, які спостерігалися під час справжнього подразнення язика лимонним соком.

Знаючи закономірності зміни чутливості органів чуття, можна застосуванням побічних подразників, підібраних спеціальним чином, сенсibiliзувати той чи інший рецептор, тобто підвищувати його чутливість.

Якщо старанно, пильно вдивлятися, вслухатися, смакувати, то чутливість до властивостей предметів та явищ стає чіткішою, яскравішою - предмети та їхні якості набагато краще розрізняються.

Контраст відчуттів - це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

За одночасної дії двох подразників виникає *одночасний контраст*. Такий контраст можна добре простежити в зорових відчуттях. Одна й та сама фігура на чорному тлі здається світлішою, на білому - темнішою. Зелений предмет на червоному тлі сприймається більш насиченим. Тому військові об'єкти часто маскують, щоб не виникав контраст. Сюди слід зарахувати явище *послідовного контрасту*. Після холодного слабкий теплий подразник здається гарячим. Відчуття кислого підвищує чутливість до солодкого.

Явища послідовного контрасту, або послідовного образу, добре виявляються в зорових відчуттях. Якщо фіксувати оком упродовж 20-40 секунд світлову пляму, а потім заплющити очі або перевести погляд на малоосвітлену поверхню, то кілька секунд можна спостерігати досить чітку темну пляму.

Синестезія відчуттів - це виникнення під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, які характерні для іншого аналізатора. Зокрема, під час дії звукових подразників, таких, як літаки, ракети тощо, у людини виникають їх зорові образи. Або той, хто бачить поранену людину, відчуває певним чином також і біль.

Діяльність аналізаторів виявляється у взаємодії. Така взаємодія не є ізольованою. Доведено, що світло підвищує слухову чутливість, а слабкі звуки підвищують зорову чутливість, холодне обмивання голови підвищує чутливість до червоного кольору тощо.

5.Класифікація та види відчуттів.

Існують різні класифікації органів відчуттів і чутливості організму до подразників, що надходять в аналізатори із зовнішнього світу або зсередини організму.

Залежно від міри контакту органів чуттів з подразниками розрізняють:

- контактні відчуття (дотик, смак, біль)
- дистанційні відчуття (зір, слух, нюх).

За розміщенням рецепторів в організмі - на поверхні, всередині організму, в м'язах та сухожиллях виділяють:

- відчуття екстероцептивні, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу (зорові, слухові, нюхові, смакові)
- інтероцептивні, що несуть інформацію про стан внутрішніх органів (чуття голоду, спраги, втоми)
- пропріоцептивні, що відображають рухи органів тіла і стан тіла (кінестетичні та статичні).

До самостійних відчуттів належать температурні, що є функцією особливого температурного аналізатора, який здійснює терморегуляцію і теплообмін організму з довкіллям. Температурні відчуття входять також до складу дотикових відчуттів.

Відповідно до системи аналізаторів існують такі різновиди відчуттів:

- Зорові. Орган зорових відчуттів - око. У ньому розрізняють частини - світлозаломлюючу (рогівка, зіниця, скловидне тіло) та світлочутливу (сітківка з її чутливими до денного кольорового світла колбочками і чутливими до темряви паличками).
- Слухові. Вухо - орган сприймання слухових відчуттів. У його будові розрізняють звукопровідну та звукочутливу частини. Звукопровідна частина вуха - зовнішнє вухо, барабанна перетинка, ковадло, молоточок і стремено, які розташовані в середньому вусі. Вони проводять коливання звукової хвилі до центральної частини вуха, в якій міститься звуко чутлива його частина - кортіїв орган. Він складається із слухової

мембрани, поперечні волоконця якої - довжиною від 0,04 до 0,5 мм - резонують на звукові хвилі, що надходять із середнього вуха, викликають збудження чутливих клітин кортієвого органу.

Збудження передається слуховим нервом до слухової ділянки кори великих півкуль головного мозку (скронева доля).

Функція органу слуху полягає в аналізі звуків з коливанням від 16 до 20000 герц і диференціації їх на шуми і тони. Серед тонів виділяються музичні тони. У музиці вживають тони від 27,5 до 4224 коливань.

- Дотикові, больові, температурні. Тактильна, температурна і больова чутливість - функція органів, розташованих у шкірі. Тактильні відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яка відчувається при їх обмацуванні. Найбільше органів тактильного відчуття розміщено на пучках, кінчику язика. При сильному тиску на органи тактильних відчуттів відчувається біль. Тактильні відчуття, як і зір, відіграють велику роль у сприйманні форми, розміру предметів, розташування їх у просторі. Вони особливо розвинені у сліпих, компенсуючи відсутність зору при сприйманні деяких просторових явищ. На цьому побудована азбука Брайля для сліпих, в якій літери зображено за допомогою опуклих крапок.

Больові відчуття, що надходять від органів, яких на зовнішній і внутрішній поверхнях тіла найбільше, сигналізують про порушення цілісності тканини, що, звичайно, викликає в людини захисну реакцію. Спрямованість уваги на біль посилює його, а відвертання - послаблює больові відчуття. Відчуття болю, зафіксоване в центральній частині больового аналізатора (в корі головного мозку), спричиняє ілюзію болю в ампутованих кінцівках (так званий фантомний біль). Температурне чуття - чуття холоду, тепла - викликається контактом з предметами, що мають температуру вищу або нижчу, ніж температура тіла. Можна викликати парадоксальні відчуття тепла та холоду: дотик до холодного викликає відчуття тепла, а дотик до теплого - відчуття холоду.

Температурні відчуття зумовлюються і органічними процесами (кровообігом), і психічними станами (емоційними переживаннями). Ці стани закріпили в мові образні вислови: "Кинуло в жар", "Кинуло в холод". Температурні відчуття сигналізують про міру сприятливості довкілля для життєдіяльності, про стан здоров'я організму.

- **Смакові.** Смакові відчуття своїм органом мають спеціальні чутливі до хімічних подразників колбочки, розташовані на язиці та піднебінні. Середня і нижня частини язика смакових органів не мають. Розрізняють чутливість до гіркого, кислого, солоного і - найменшу - до солодкого.

Смаки можуть змішуватися, тому відчувається кисло-солодке та гіркувато-солодке. Це дає змогу комбінувати різні смакові властивості продуктів у харчовій промисловості. Смакові відчуття, як і нюхові, мають важливе значення для життя — вони сигналізують про міру придатності харчових продуктів для вживання. Ця чутливість професійно необхідна в кулінарних спеціальностях, у харчовій промисловості — дегустація продуктів потребує високої смакової чутливості і здатності диференціювати наявність у продуктах тих чи інших смакових речовин, щоб регулювати приготування цих продуктів. Смакові відчуття розвиваються під впливом вправ та життєвої практики або ж слабшають, якщо вони нічим не підкріплюються.

- Нюхові. Нюхові відчуття здійснюються спеціальними нюховими бульбочками, розташованими на внутрішній поверхні носа. Не тільки тварини, а й людина дуже чутлива до запахів. Нюхові відчуття сигналізують організму про стан придатності продуктів для вживання, про чисте або забруднене повітря.

Орган нюху людини дуже чутливий до запахів. Людина нюхом може відчути наявність у повітрі дуже незначних частин пахучої речовини, наприклад трояндової олії, сірчаного водню, мускусу. У собак, наприклад, нюх настільки

розвинений, що вони можуть відчуті одну молекулу пахучої речовини, розчиненої в одному кубічному сантиметрі води.

Нюхові відчуття важливі не лише для життєдіяльності, а й для ряду професій: у деяких спеціальностях міру хімічної реакції або придатність продуктів визначають нюхом.

- Голоду та спраги. Органічні відчуття сигналізують про такі стани організму, як голод, спрага, самопочуття, втома, біль, їх аналізатори розташовані всередині організму і реагують на міру достатності в організмі поживних речовин, кисню або на наявність в органах тіла, в нервовій системі продуктів розпаду, що відбувається під час праці, вживання недоброякісних продуктів, алкоголю тощо.

Органічні відчуття викликають різні емоційні стани, які людина своїми діями намагається підтримувати або усувати. Доцільність цих дій (вживання їжі, напоїв, ліків, спочинок, праця) потребує обізнаності з характером органічних відчуттів, їх причинами та знання заходів для їх усунення або задоволення.

Деякі ліки, їжа, паління на якийсь час гальмують, притупляють неприємні відчуття, але разом з тим завдають організму значної шкоди.

- Кінестетичні. Кінестетичні відчуття відображають рухи та стани окремих частин тіла - рук, ніг, голови, корпусу. Рецепторами цих відчуттів є спеціальні органи, розташовані у м'язах і сухожиллях. Тиск на ці органи під час рухів викликає відчуття положення органів тіла. Кінестетичні відчуття, даючи знання про силу, швидкість, міру рухів, сприяють регуляції ряду дій.
- Статичні. Статичні, або гравітаційні, відчуття відображають положення нашого тіла в просторі - лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падіння. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха (присінки, півколові канали). При зміні тіла відносно площини землі, як це буває при їзді, на воді, у літаку та при захворюванні вестибулярного апарату, виникає запаморочення, втрачаються рівновага, орієнтація в просторі.

Підведення підсумків:

1. Розкрийте сутність поняття відчуття.
2. Перелічіть основні види відчуттів.
3. Коротко розкрийте загальні закономірності відчуттів.

Завдання на семінарське заняття:

1. Поняття про відчуття. Значення відчуттів у житті людини, їх походження.
2. Фізіологічні основи відчуттів. Фізичні властивості середовища, які породжують відчуття різної модальності.
3. Класифікація та види відчуттів, їхня характеристика.
4. Закономірності та властивості відчуттів.

Завдання для самостійної роботи:

3. Укласти доповідь на одну із запропонованих тем:
 - Зв'язок відчуттів з властивостями зовнішнього і внутрішнього середовища організму.
 - Психофізіологічні механізми формування відчуттів.
 - Зміна чутливості аналізаторів та її причини.

Лекція № 7.

Сприйняття як один з пізнавальних процесів

Мета: сформувати у студентів поняття сприйняття; просвітити студентів щодо основних властивостей та різновидів сприйняття.

Завдання:

- розглянути та проаналізувати поняття сприйняття;
- коротко ознайомитися з основними властивостями сприйняття;

- розглянути різновиди сприйняття.

План:

1. Поняття сприйняття.
2. Властивості сприйняття.
3. Різновиди сприймання.

1. Поняття сприйняття.

Безпосередньо контактуючи з навколишнім світом, людина отримує не лише інформацію про певні властивості та якості тих чи інших об'єктів чи явищ через відчуття їх, а й відомості про самі об'єкти як цілісні утворення. Цілісне їх відображення людиною характеризує другу ланку єдиного процесу чуттєвого пізнання - сприймання.

Сприйняття - це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їхніх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів.

У сприйманні предмета як своєрідного синтезу його властивостей відбувається реакція на комплексний подразник, рефлекс на співвідношення між його якостями. У результаті сприймання виникають образи об'єктів, що сприймаються, - уявлення.

Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організуємо перцептивну діяльність).

Важливу роль у сприйманні відіграють емоційний стан особистості, її прагнення, переживання змісту сприйнятого. Емоції постають як мотив, внутрішнє спонування до пізнання предметів та явищ.

У продуктивності сприймання предметів та явищ навколишнього світу важливу роль відіграють активність, дієвість особистості. Вона виявляється вже в рухах органів чуттів, спрямованих на об'єкти, які сприймаються, в їх обмацуванні, обстеженні зором їхніх контурів, окремих частин.

В усіх різновидах сприймання моторний компонент сприяє виокремленню предмета з-поміж інших об'єктів. На це звертав увагу ще І. М. Сеченов, вказуючи, що сенсорний і моторний апарати в набутті досвіду об'єднуються в єдину відображувальну систему.

Практичні дії - це одна з головних передумов адекватного сприймання предметів і явищ об'єктивної дійсності.

2.Властивості сприйняття.

Важливою умовою успішного сприймання об'єктів дійсності є його вибірковість. **Вибірковість** предмета сприймання зумовлюється потребами та

інтересами людини, необхідністю в знаннях, професійною спрямованістю тощо.

Головні властивості сприймання - предметність, цілісність, структурність, константність та осмисленість.

Предметність сприймання виявляється у співвіднесенні відомостей про об'єкти із самими об'єктами як носіями певної інформації.

Предметність сприймання є набутою властивістю, що формується в процесі активної взаємодії суб'єкта з об'єктивним світом і ґрунтується на певній системі дій, приводить до розуміння предметності світу.

Об'єктивізація одержуваних вражень про конкретні предмети реального світу забезпечує орієнтувальну та регулювальну функції в практичній діяльності людини.

Предмети та явища сприймаються як ціле, в якому його окремі компоненти постають в єдності. Відсутність у предметі якогось одного його аспекту або деталі не заважає цілісному сприйманню.

Ставлення до предмета як цілого, що утворилося в ході набуття досвіду, визначає його структуру. Лише в процесі аналізу предмет розчленовується на його складові частини, виокремлюються ті чи інші його сторони.

Цілісне сприймання не завжди осмислюється як предмет, що має свою структуру. Осмислення сприйнятого залежить від досвіду та знань особистості. Тому одні й ті самі предмети людьми різного рівня культурного розвитку, дітьми та дорослими сприймаються та осмислюються по-різному.

У міру осмислення сприйнятого виокремлюють синкретичне сприймання, характерними ознаками якого є нерозчленованість, злитість сприйманого. Воно спостерігається в дітей, у малодосвідчених людей. Синкретизм призводить до неадекватності сприймання. Предмет за такого сприймання у свідомості не постає у своїх специфічних, властивих лише йому особливостях, і його можна сприйняти як інший предмет, що чимось нагадує сприйнятий.

Деякі психологи пояснюють синкретизм сприймання дітей та малокультурних дорослих їх біологічним недорозвитком. Таке пояснення

синкретизму є безпідставним. Синкретизм сприймання залежить здебільшого від досвіду, знань особистості, які набуваються в єдності з розвитком, дозріванням організму.

Константність сприймання полягає в тому, що форма, розмір, колір предметів сприймаються більш або менш стереотипно незалежно від умов, за яких предмет сприймається. Колір кам'яного вугілля сприймається як чорний, хоча на сонці він здається жовтуватим, циліндр сприймається як круглий, хоча в деяких положеннях його форма може здаватись еліптичною.

Механізмом константного сприймання є динамічні стереотипи, тобто тимчасові нервові зв'язки, утворені під впливом багаторазового сприймання предмета в певній системі, послідовності, структурі.

У сприйманні предметів та явищ важливу роль відіграють попередній досвід, попередні уявлення особистості. Залежно від повноти змісту, спрямованості, організованості сприймане відображається у свідомості більш або менш адекватно. Зміст попереднього досвіду, спорідненість його із сприйманим об'єктом, інтерес до нього є тією передумовою ефективності та адекватності сприймання, яку називають апперцепція.

У багатьох випадках людина в предметах бачить те, що вона хоче в них побачити, залежно від установки особистості на сприймання.

Сприймання визначається як об'єктивними, так і суб'єктивними умовами.

Серед **об'єктивних умов**, які забезпечують адекватність сприймання, є: яскравість, звучність, динамічність предмета, тобто сила подразника, та фізичні умови сприймання - освітленість предмета, відстань від особи, що сприймає, будова самого предмета - його структура, в якій чітко проступають його компоненти, контрастність фону та фігури.

Замасковані предмети, різні види камуфляжу, які призводять до часткового або повного злиття предмета з фоном, сприймаються нечітко, неадекватно.

Серед **суб'єктивних умов** сприймання особливо важливими є уважність і спостережливість.

Сприймання може порушуватися в результаті органічних ушкоджень кори великих півкуль головного мозку. Травми голови, крововиливи викликають сенсорну або моторну афазію (несприймання мовлення, порушення вимови, втрату здатності синтезувати, узагальнювати), нездатність, наприклад, абстрагувати колір від предмета і переносити його на інший предмет.

Під впливом глибинних переживань, прагнень щось побачити, почути виникають галюцинації, тобто відчуття предметів, звуків, запахів, яких насправді немає, які не діють на наші органи чуттів. Природа галюцинацій - центрального походження. Під час галюцинацій у корі великих півкуль головного мозку активізуються раніше утворені під впливом дії тих чи інших предметів та явищ дійсності тимчасові нервові зв'язки.

3.Різновиди сприймання.

У чуттєвому пізнанні відчуття і сприймання виявляються в їх єдності. Сприйняття поза відчуттями не буває.

Розрізняють сприйняття за:

- їхніми сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінестетичні, больові тощо)
- за відношенням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні)
- за складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу).

Сенсорний склад сприймання багато в чому збігається з відчуттям. **Специфічним у сприйманні, на відміну від відчуття, є те, що** той чи інший аспект зорового, слухового, тактильного сприймання стає предметом усвідомлення, розуміння його значення для життя.

Сенсорне **сприймання предметів та явищ дійсності** відбувається в комплексі, у взаємодії органів чуттів: зору та кінестетичних відчуттів, зору та слуху тощо. При цьому один із різновидів сприймання постає як провідний, а інші - як допоміжні. У музичній діяльності, наприклад, провідним завжди є слух, а потім кінестетична чутливість. У кваліфікованого хірурга кінестетична

чутливість відіграє значну роль - вона здійснює контроль і регуляцію рухів, що є необхідним при забезпеченні точності рухів і дій.

Сприймання щодо психічного життя особистості набуває особливого значення, в об'єкті сприймання можуть специфічно відбитися інтелектуальні або емоційні особливості людини, яка його сприйняла.

Наукові знання потребують **інтелектуального їх сприймання**, тобто сприймання змісту, розуміння понять і термінів, виконуваних дій, посиленої дії пам'яті, уваги, мислення.

Емоційне сприймання яскраво постає при сприйманні художніх творів мистецтва. При такому сприйманні провідну роль відіграє емоційний його аспект, безпосередній вплив об'єкта, що сприймається, на почуття - пізнавальні, моральні, естетичні. Звичайно, художнє сприймання відбувається в єдності з інтелектуальним.

Розуміння того, що сприймається, є необхідною його передумовою, а емоційне переживання в художньому сприйманні визначає його характер: піднесеність або пригніченість настрою, переживання високого, комічного, трагічного, того, що саме збуджується матеріалом, який сприймається.

Сприймання за змістом - це сприймання предметів і явищ у просторі, русі, часі.

У **сприйманні простору, руху, часу** беруть більшу або меншу участь різні аналізатори в їхньому взаємозв'язку.

Сприймання простору відбувається за участю зорового, кінестетичного та слухового аналізаторів. Об'єктом просторових сприймань є диференціація розмірів і форм предметів, відстаней, розміщення їх у просторі, глибини, рельєфу. Сприймання розмірів на зір і дотик досягає значної точності.

Сприймання горизонтальних ліній точніше, ніж сприймання вертикальних. У сприйманні простору велику роль відіграє окомір. Просторові явища досить точно сприймаються також тактильно та кінестетично. Сліпі люди, наприклад, вивчаючи географію, працюючи, успішно орієнтуються за допомогою дотику на рельєфному глобусі, у розміщенні деталей предметів праці.

На слух людина досить успішно сприймає напрямок звуків у просторі: далеко, близько, вгорі, внизу, праворуч, ліворуч. Напрямок на слух можна визначити з точністю до 10 градусів. При моноуральному сприйманні звуку точність сприймання напрямків порушується.

Сприймання відстані, глибини та рельєфності відбувається по-різному при монокулярному та бінокулярному баченні. При бінокулярному сприйманні (сприймання двома очима) точність визначення відстані набагато більша, ніж при монокулярному (сприймання одним оком). Сприймання глибини та рельєфу залежить від того, як відображається предмет на сітківці ока: в кореспондуючих чи диспарантних точках сітківки.

Якщо збуджуються кореспондуючі точки сітківки, тобто такі, що симетрично розміщені в правому та лівому оці від центральної ямки, то зображення сприймається як один предмет, в одній площині. Якщо сприйнятий предмет на сітківці зображується диспарантно, тобто в точках обох очей, віддалених по-різному від центральної ямки, тоді предмет бачимо або подвоєним, якщо диспарантність є значною, або обсягово, рельєфно, якщо диспарантність є незначною.

На цьому принципі побудовано стереоскопи, стереоскопічне кіно.

При сприйманні простору, залежно від розміщення предметів у просторі, виникають зорові ілюзії, тобто неточне сприймання розмірів, паралельності, опуклості, ввігнутості назовні або всередину.

Олівець, занурений у склянку з водою, здається нам зігнутим; розмір сонця вранці та ввечері здається більшим порівняно з тим, як воно сприймається в зеніті; два однакових кути, однакових кружечки, однакові лінії здаються різними серед більших або менших за розміром зображень таких самих предметів тощо.

У сприйманні простору важливу роль відіграють акомодация та конвергенция органа зору. Акомодация - це зміна опуклості кришталика відповідно до віддалі предмета, а конвергенция - це спрямування очей на предмет

сприймання. Ці фізичні зміни в органі зору пов'язані із сприйманням віддалі та обсягу предмета.

Сприймання руху - це відображення зміни положення предметів у просторі.

Сприймання руху залежить від того, як сприймається рухомий предмет відносно іншого нерухомого або рухомого предмета. У першому випадку рух предмета сприймається більш адекватно, ніж у другому.

При сприйманні рухомого предмета відносно іншого предмета, що рухається в одному з ним напрямку або в протилежних напрямках, може виникнути ілюзія відсутності або прискорення руху. Нерухомий предмет, відносно якого сприймається рух іншого предмета, здається рухомим, але його рух сприймається як рух у протилежному напрямку.

Якщо в полі зору немає нерухомого предмета, відносно якого сприймався б рухомий предмет, то рух сприймається у 15-20 разів повільнішим. Рух літака на фоні безхмарного неба здається повільнішим.

Сприймання часу полягає у відображенні тривалості та послідовності дії подразника на організм. Спеціального органа для сприймання часових явищ немає. У сприйманні часу беруть участь усі аналізатори, відображаючи тривалість дії. Важливу роль у сприйманні часу відіграють різні органічні зміни, ритмічність їх дії (дихання, серцебиття тощо).

Безпосереднє сприймання тривалості часу є незначним (0,75 секунди). Більш тривалі інтервали сприймаємо в результаті поділу та відліку їх рівними частинами в межах однієї секунди. Отже, великі інтервали часу сприймаємо опосередковано.

Сприймання послідовності подій відбувається завдяки перервам у тривалості дії подразників на аналізатори. Сприймання тривалості залежить від ставлення до змісту, від характеру предмета, що сприймається.

Сприймання цікавого викликає ілюзію швидкості плину часу, а сприймання нецікавого, неприємного, вимушене очікування створюють ілюзію вповільнення тривалості дії.

Знання різновидів сприймання та їх закономірностей має важливе значення для формування професійних якостей фахівця.

Підведення підсумків:

1. Дайте визначення поняття «сприйняття».
2. Які види сприймання ви знаєте?
3. Назвіть основні властивості сприймання

Лекція №8.

Увага, специфіка даного пізнавального процесу

Мета: сформувати у студентів поняття увага; просвітити студентів щодо основних властивостей та різновидів уваги, її фізіологічних основ.

Завдання:

- розглянути та проаналізувати поняття феномену уваги;
- ознайомитися з фізіологічними засадами уваги;
- розглянути різновиди та форми уваги, її властивості.

План:

1. Поняття увага, її функції.
2. Фізіологічні основи уваги.
3. Різновиди та форми уваги.
4. Властивості уваги.

1. Поняття увага, її функції.

Особистість, перебуваючи в бадьорому стані, зосереджує свою свідомість на тому, що сприймає, запам'ятовує, переживає, тобто вона буває до чогось уважною.

Отже, **увага** - це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється в спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Увага потрібна в усіх різновидах сенсорної, інтелектуальної та рухової діяльності. Увагу порівнюють з термометром, який дає змогу робити висновки про переваги методів навчання та правильність його організації.

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Цю здатність називають уважністю. Вона являє собою характерологічну властивість особистості, завдяки якій людина володіє своєю увагою, а тому своєчасно й активно зосереджується, скеровує увагу.

Недостатній розвиток уважності виявляється в розосередженості та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу в процесі діяльності внутрішніми засобами.

Сутність уваги, її природу психологи пояснюють по-різному.

Прибічники волонтаристської теорії вбачають сутність уваги виключно у волі, хоча мимовільна увага не може бути пояснена вольовою діяльністю.

Прибічники інших теорій вважають, що у виявах уваги провідну роль відіграють почуття, хоча довільна увага виявляється всупереч почуттям. Шукали пояснення виникнення уваги також і в зміні змісту самих уявлень, не враховуючи спрямованості особистості.

Насправді увага значною мірою зумовлена взаємовпливами між спрямованістю діяльності, до виконання якої залучена людина, та спрямованістю її психічних процесів. Увага є там, де напрям діяльності орієнтує спрямованість думок, гадок.

Отже, увага виражає специфічну особливість процесів, спрямованість яких регулюється діяльністю, в яку вони включені.

Оскільки увага виявляє ставлення особистості до предмета, на який спрямована свідомість, то вагомість предметів, явищ для людини відіграє велику роль при зосередженні на них уваги.

Саме цим пояснюється те, що людина, зосередившись на якомусь предметі, не звертає уваги навіть на сильні подразники, які неї мають стосунку до того, чим вона займається, або не мають для людини ніякого значення. Усе, що особистість вважає вагомим, стає предметом її уваги.

Природа уваги в психології розглядалася представниками різних психологічних напрямів і шкіл залежно від їхніх поглядів на психіку взагалі.

Представники англійської асоціативної психології поняття "увага" не включали в систему психології як науки. Зосередженість вони тлумачили як асоціацію уявлень.

Представники інтроспективної психології (Герbart, В. Вундт, Е. Тітченер) вивчали лише внутрішню суб'єктивну сторону уваги як явища. Увага, на їх погляд, - це стан свідомості, що характеризується ясністю, чіткістю, інтенсивністю наявного в ній змісту або перебігу процесів. Виходячи з такого розуміння, В. Вундт, наприклад, обстоював апперцептивно-волюнтаристську теорію уваги.

Увага - це фіксована точка свідомості, найясніше її поле діяльності, зумовлене переходом змісту свідомості із зони перцепції до зони апперцепції, яка, на думку **В. Вундта**, являє собою особливу психологічну активність, що є виявом невідомої нам внутрішньої сили.

Американський психолог **Е. Тітченер** розумів увагу як сенсорну якість, яка визначає особливий стан відчуття в свідомості. Більш яскраве відчуття панує над іншими й набуває самостійності, виокремлюється серед них, підпорядковує собі менш яскраві відчуття. Він вважав, що яскравість відчуття зумовлюється нервовими схильностями, але не розкривав, що являють собою ці нервові схильності.

Представник фізіологічного напрямку в психології Т. Ціген пояснював увагу не суб'єктивними станами, а боротьбою відчуттів і неусвідомлених уявлень за фіксовану точку свідомості. Уявлення, що перемагає, стає усвідомленим, домінуючим.

Отже, увага - це стан усвідомлення уявлення. Зміна уявлень є перехід уваги з одного уявлення на інше. Акт зосередження виникає в результаті асоціативних імпульсів відчуттів, які залежать від інтенсивності, ясності, сили супровідного емоційного тону.

Французький психолог **Т. Рібо**, слідом за **І. М. Сеченовим**, вважав, що уваги без її фізичного виявлення не існує. У зв'язку з цим він висунув теорію рухової уваги. Увага, стверджував він, це не духовний акт, що діє таємничо, її механізм - руховий, тобто такий, що впливає на м'язи у формі затримки. На думку Т.Рібо, людина, яка не вміє керувати м'язами, не здатна зосереджувати увагу.

Представники біхевіоризму, розглядаючи психологію як науку про поведінку, у своїй психологічній системі визначають увагу лише як орієнтацію поведінки, як установку організму щодо зовнішніх стимулів.

Наведені дані про розуміння уваги свідчать про складність з'ясування сутності уваги та особливостей її виявлення в діяльності.

2. Фізіологічні основи уваги.

Увага, як показали дослідження, детермінується співвідношенням збуджень у корі великих півкуль головного мозку, зумовлених подразниками, що впливають на чуття організму, і внутрішніми установками та психічними станами. Ідеї *І.П.Павлова* про орієнтувальну-рефлекторну діяльність організму, пізніше поглиблені нейрофізіологічними дослідженнями, з'ясовують фізіологічне підґрунтя уваги.

І.П. Павлов під орієнтувальними рефlekсами розумів активні реакції тварин на зміни навколишнього середовища, які зумовлюють загальне пожвавлення й низку вибіркової реакції, спрямованих на ознайомлення із змінами ситуації.

Орієнтувальний рефлекс забезпечує живим істотам змогу пристосуватися до різноманітних зовнішніх впливів на організм. Він виявляється в активному настановленні аналізаторів на краще сприймання подразників, що впливають на організм.

І. П. Павлов писав: "Щохвилини кожний новий подразник, який діє на нас, викликає відповідні рухи з нашого боку, щоб краще, повніше довідатися про цей подразник. Ми придивляємося до предмета, що з'явився, прислухаємося до звуків, що виникають, посилено втягуємо запах, який приходить до нас. І, якщо предмет поблизу, намагаємося доторкнутися до нього, і взагалі прагнемо охопити або пізнати кожне нове явище або предмет відповідними сприймальними поверхнями, відповідними органами чуттів".

Отже, фізіологічним підґрунтям уваги є збудження, що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють.

У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кори великих півкуль головного мозку виникають більш або менш стійкі осередки оптимального збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими і викликають гальмування слабших збуджень, що виникають в інших ділянках кори великих півкуль.

У зв'язку зі зміною характеру та сили подразнень, які діють на нас ззовні або зсередини організму, осередок оптимального збудження може переміщуватися з одних ділянок кори великих півкуль головного мозку до інших. У таких випадках змінюється і спрямованість уваги. У загальмованих ділянках кори головного мозку виникає збудження, а ділянки, що перебували в стані збудження, гальмуються.

Значний внесок у з'ясування фізіологічного підґрунтя уваги зробив **О.О.Ухтомський** своїм вченням про домінанту. Домінанта — це панівна ділянка, яка приваблює до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел. *"Домінанта - це достатнє джерело збудження, яке досягає центру в певний момент, набуває значення панівного чинника в роботі інших центрів, нагромаджує збудження з окремих джерел, але гальмує здатність інших центрів реагувати на імпульси, які мають до них безпосередній стосунок"*.

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

Загальмовані відносно слабші збудження (порівняно з домінуючими) О. О. Ухтомський називав субдомінантними. Своїми дослідженнями він показав, що домінанта не лише гальмує субдомінантні збудження, а й посилюється за їх рахунок. У зв'язку з цим домінанта стає сильнішою.

Між домінантою та субдомінантами ведеться боротьба. Домінантне збудження залишається домінуючим доти, поки якась субдомінанта не набуде більшої інтенсивності, ніж сила домінанти. Тоді субдомінанта стає домінантою, а домінанта - субдомінантою.

О. О. Ухтомський вважав, що в діяльності нервової системи важко уявити цілком бездомінантний стан. Людина завжди буває до чогось уважною.

Виразом домінанти, за О. О. Ухтомським, є робоча поза організму. У стані уваги людина відповідно напружує м'язи, має своєрідний вираз обличчя, особливі рухи, в органах чуттів при цьому виникає сенсibiliзація, тобто підвищується чутливість до зовнішніх подразників або ж знижується чутливість до зовнішніх подразників, якщо ми зосереджуємося на внутрішній діяльності, на власних психічних станах. При цьому змінюються вегетативні процеси, серцебиття, кровообіг. Отже, за цими зовнішніми змінами, за виразними рухами можна дійти висновку про стан уваги особистості.

Виникнення уваги та відволікання пояснюються впливом взаємної індукції збудження та гальмування. У разі, коли увага до якоїсь ознаки або дії виявляється інтенсивною, спостерігається зниження чутливості до інших подразнень.

Розподіл уваги, тобто здатність бути уважним до кількох об'єктів або дій водночас, пояснюється тим, що звична діяльність може здійснюватися й тими ділянками кори, що певною мірою перебувають у стані гальмування. Переведення уваги з одного об'єкта на другий пояснюється переміщенням оптимального збудження з однієї ділянки кори в іншу у зв'язку з виникненням нового подразнення.

Швидкість переведення уваги в різних людей буває різною. Це залежить від типу нервової системи організму. Збудливий тип швидше переводить увагу з одного об'єкта на другий, ніж організм з інертним типом нервової системи.

Серед мозкових механізмів уваги велику роль відіграють лобові ділянки головного мозку. Вони беруть безпосередню участь у підвищенні рівня бадьорості відповідно до тих завдань, які людина повинна розв'язати, і таким чином забезпечують вияви вищих довільних форм уваги.

Показники нейрофізіологічних досліджень доводять, що активацію лобових ділянок головного мозку людини зумовлює мовна діяльність, мовна інструкція організації дій.

3.Різновиди і форми уваги.

У психології розрізняють мимовільну, довільну та післядовільну увагу.

Усі різновиди уваги тісно пов'язані між собою і за певних умов переходять одні в одних.

Мимовільна увага виникає несподівано, незалежно від свідомості, непередбачене, за умов діяльності або відпочинку, на дозвіллі під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи той аналізатор організму. Вона властива і людині, і тваринам, хоча виникнення її в людини якісно відрізняється від мимовільної уваги тварин.

Людина, на відміну від тварини, може опанувати свою мимовільну увагу, предмет мимовільного зосередження може стати предметом свідомого зосередження.

Фізіологічним підґрунтям мимовільної уваги є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність мозку. Нейрофізіологічним її механізмом є збудження, що надходять до кори з підкоркових ділянок великих півкуль головного мозку.

Мимовільна увага виникає за умови, коли сила впливу сторонніх подразників перевищує силу впливу усвідомлюваних діючих збуджень, коли субдомінанти збудження, за певних обставин, стають інтенсивнішими порівняно з тими, що домінують у цей момент.

Збуджувачами мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні предмети, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, наші прагнення — все те, що чомусь хвилює нас. Найчастіше мимовільна увага виникає тоді, коли людина стомлена, через несприятливі умови праці (спекотно, холодно, забруднене повітря в приміщенні) або коли діяльність, якою людина займається, її не цікавить, не потребує інтенсивної розумової активності.

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

Довільна увага - це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом має волю. Силою волі людина здатна мобілізувати й зосередити свою свідомість на потрібній діяльності протягом досить тривалого часу.

Характерними особливостями довольної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисциплінованість розумової діяльності, здатність боротися із сторонніми відволіканнями.

Довільна увага своїм фізіологічним підґрунтям має умовно-рефлекторну діяльність головного мозку, здатність гальмувати непотрібні рухи та дії. Позитивна індукція нервових процесів - одна з головних фізіологічних підвалин довольної уваги. Є всі підстави вважати, що одним з головних нейрофізіологічних механізмів довольної уваги є робота лобових ділянок кори великих півкуль головного мозку, які багато дослідників функцій головного мозку вважають механізмом розумової діяльності, а отже, й довольної уваги.

У довольній увазі провідним є вибір предмета зосередження, засобів дій, який супроводжується боротьбою мотивів. Усвідомлення процесу дій, кожного його етапу - головне, що викликає зосередження на кожному етапі діяльності й готує до зосередженості на наступному її етапі. Цей динамічний бік довольної уваги потребує уміння розподіляти увагу між усією діяльністю - від початку до кінця та між окремими її етапами.

Головним збуджувачем довольної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Чим віддаленіша в часі мета і чим складніші умови та способи її досягнення, чим менше приваблює людину сама діяльність, тим більшого напруження свідомості та волі, а отже, й довольної уваги, вона потребує. Така

діяльність, а саме такою є навчальна і трудова діяльність, вимагає належного зосередження уваги та її спрямування.

Післядовільна увага, як переконує досвід і спеціальні дослідження, виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рир мимовільного зосередження.

Тому післядовільну увагу називають ще й вторинною мимовільною увагою. У післядовільній увазі напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишається на рівні довільної уваги. Хоча в післядовільній увазі свідоме зосередження на об'єкті діяльності та його окремих етапах і зменшується, проте цей різновид уваги, як і довільна увага, є свідомо контрольованим. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності зростає, вона стає більш тривалою та продуктивною. Тому важливо в процесі діяльності - навчальної, трудової - засобами її організації та методами праці сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної.

Залежно від змісту діяльності увага спрямовується або на зовнішні, безпосередньо дані предмети, явища та рухи власного тіла, які є об'єктом наших відчуттів і сприймань, або на внутрішню, психічну діяльність. У зв'язку з цим виокремлюють:

- зовнішню або сенсорну увагу. Вона відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні нашою свідомістю. Вона виявляється в активній установці, у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприймання і спостереження, в зосередженні на діючих органах тіла - руках, ногах, на їх напруженні.

Зовнішня увага яскраво виявляється у своєрідних рухах очей, голови, виразах обличчя, в мімічних та пантомімічних виразах і рухах, у своєрідній готовності здійснювати ті чи інші трудові, навчальні, спортивні завдання.

Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсibiliзації органів чуттів - зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також темпераменту, статичних і кінестетичних станів організму та його органів.

Сенсibiliзація органів чуттів сприяє більш чіткому вибіркового сприйманню предметів та явищ, їхніх елементів.

У зовнішній увазі виокремлюють зосередження на очікуваних предметах і явищах - сигналах до дії і рухів, як це буває в трудовій і спортивній діяльності.

Увагу до очікуваних предметів та явищ називають пресенсорною та пременторною увагою.

- внутрішню, інтелектуальну увагу. Внутрішня, або інтелектуальна, увага спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприйняття, пам'яті, уяви, мислення), психічних органів і переживань. Вона яскраво виявляється, наприклад, під час розв'язування завдань подумки, у пригадуванні, у міркуванні подумки. Художник Богданов-Бельський вдало зобразив вияви внутрішньої уваги учнів у своїй картині "Усна лічба", а художник Перов яскраво передав переживання мисливців у картині "Мисливці на спочинку".

Здатність зосереджуватися на внутрішній, психічній діяльності має велике практичне значення. Таке зосередження пов'язане із здатністю уявляти предмети та процес дії, подумки аналізувати їх. При цьому важливе значення має внутрішнє мовлення. Самосвідомість неможлива без зосередження на внутрішніх, суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості.

У стані внутрішньої уваги чутливість органів чуттів знижується, людина не помічає знайомих, не чує, коли до неї звертаються, відволікається від діяльності, яку виконує. Тому в будь-якій діяльності - трудовій, навчальній, спортивній - недоцільно одночасно завантажувати і зовнішню, і внутрішню увагу.

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

4. Властивості уваги.

В увазі виокремлюють такі її характерні властивості: зосередженість, або концентрація уваги, стійкість, переключення, розподілення та обсяг.

Ці властивості є головною передумовою продуктивності праці, навчання, спортивної та іншої діяльності особистості. У практиці ці властивості виявляються по-різному.

Зосередження уваги - це головна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередженості на предметі розумової або фізичної діяльності. Заглиблюючись у предмет, людина не помічає впливу на неї сторонніх подразників, того, що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування.

Зосередженість, тобто концентрація уваги, залежить від змісту діяльності, міри зацікавленості до неї і особливо від індивідуальних особливостей людини - її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень в активних ділянках кори великих півкуль головного мозку.

Стійкість уваги характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, і індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею.

Сила уваги зменшується за несприятливих умов діяльності (галас, несприятлива температура, несвіже повітря) та залежно від міри втоми, стану здоров'я.

Про силу уваги можна робити висновки за частотою і тривалістю відволікань, які є мимовільними реакціями на різні випадкові подразники зовнішнього і внутрішнього походження. Стійкість уваги буває тривалішою за сприятливих умов діяльності, при усвідомленні важливості завдання та терміновості його виконання, якщо організації та методам праці властиві елементи, які активізують розумову діяльність.

Зосередженість уваги та її стійкість у процесі діяльності можуть порушуватися: сила і тривалість зменшуються, увага слабшає, людина відволікається від об'єкта діяльності. Відволікання настає тоді, коли відсутні чинники, які сприяють зосередженості та стійкості уваги, про що йшлося вище.

Несприятливі умови діяльності, важкі за своїм змістом і способом виконання завдання, нецікаві завдання, відсутність інтересу до змісту діяльності, вмінь та навичок працювати прискорюють втому і відвертають увагу від об'єктів діяльності.

Особливо помітно відволікання уваги виявляється у неуважних людей.

Розосередженість - це негативна особливість уваги, яка зумовлюється послабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження у ділянках кори головного мозку.

Переключення уваги - це навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього вимагає діяльність. Фізіологічним підґрунтям переключення уваги є гальмування оптимального збудження в одних ділянках мозку і виникнення його в інших.

Переключення уваги з одних предметів на інші потребує належного опанування своєю увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, яких вимагає праця, вміння керувати своєю увагою, що здобувається в процесі діяльності.

Переключення уваги відбувається з різною швидкістю. Це залежить від змісту діяльності та від індивідуальних особливостей. Існують різновиди діяльності, в яких швидкість переключення є вирішальною для праці, наприклад, це потрібно для праці пілота, водія, оператора, особливо в аварійних умовах.

Люди із збудливим типом нервової системи швидше переключають свою увагу, ніж люди гальмівного типу. Швидкість переключення уваги, як показали дослідження, становить 0,2-0,3 секунди, тобто цього часу вистачає, щоб подолати інертність, яка настає в процесі праці, і переключитися на інший об'єкт.

Концентрація уваги може бути вузькою та більш широкою, коли людина зосереджується не на одному, а на кількох об'єктах. За більш широкої концентрації уваги відбувається розподіл уваги. Він виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності.

Обсяг уваги. Увага людини буває неоднакова за своїм обсягом. Обсяг уваги - це така кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою

Широта обсягу уваги залежить від спорідненості матеріалу, який сприймається, а також від вікових особливостей людини. Якщо цей матеріал легко асоціюється, тобто пов'язується, то обсяг уваги зростає. Дослідженнями встановлено, що обсяг уваги дорослої людини під час сприймання не зв'язаного за змістом матеріалу (незрозумілі сполучення літер, фігури, окремі літери) дорівнює 4-6 об'єктам, що сприймаються впродовж однієї-двох десятих секунди.

Особливості виявлення властивостей уваги залежать від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації як пізнавальної, так і емоційно-вольової діяльності.

Підведення підсумків:

1. Дайте визначення феномену «увага».
2. Які види уваги ви знаєте?
3. Охарактеризуйте основні властивості уваги.

Лекція №9.

Пам'ять як пізнавальний процес

Мета: сформувати у студентів поняття пам'ять; просвітити студентів щодо основних властивостей та різновидів пам'яті, її процесів.

Завдання:

- розглянути та проаналізувати поняття пам'ять;
- ознайомитися з основними теоріями пам'яті;
- розглянути різновиди та процеси пам'яті.

План:

1. Поняття пам'ять.
2. Теорії пам'яті.
3. Види пам'яті.
4. Процеси пам'яті.

1.Поняття пам'ять.

Враження, які одержує людина, відображаючи дійсність через свої органи чуттів чи в процесі мислення, не зникають безслідно, а фіксуються в мозку і зберігаються в ньому у вигляді образів, уявлень про предмети та явища, що сприймалися раніше. При потребі набутий досвід може бути відтворений і використаний у діяльності.

Закріплення, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду називається **пам'яттю**.

Завдяки пам'яті вона може набувати потрібні для діяльності знання, вміння та навички.

Пам'ять - необхідна умова психічного розвитку людини. Нові зрушення в її психіці завжди ґрунтуються на попередніх досягненнях, на основі здобутків, зафіксованих у пам'яті.

Завдяки пам'яті зберігається цілісність "Я" особистості, усвідомлюється єдність її минулого та сучасного. Без запасу уявлень пам'яті неможливими були б розумова діяльність, створення образів, уява, орієнтування в середовищі взагалі. Людина, позбавлена пам'яті, зауважував І. М. Сеченов, постійно перебувала б у становищі новонародженого, була б істотою, не здатною нічого навчитися, ніщо опанувати.

2.Теорії пам'яті.

Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні здійснені **асоціативним напрямом психології**. Центральним поняттям асоціативної психології є поняття асоціації, що означає зв'язок, з'єднання.

Асоціація - обов'язковий принцип усіх психічних утворень. Механізм асоціації полягає у встановленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості. Залежно від умов, необхідних для їх утворення, асоціації поділяють на три типи: асоціації за суміжністю, асоціації за схожістю, асоціації за контрастом.

Асоціація за суміжністю - це відображення в мозку людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть одні за одними в часі (суміжність у часі) або перебувають поряд одні з одними в просторі (суміжність у просторі). Асоціації за суміжністю виникають при згадуванні подій, свідком яких була людина, при заучуванні навчального матеріалу тощо.

Асоціація за схожістю має місце в тих випадках, коли в мозку відображаються зв'язки між предметами, схожими між собою в певному відношенні (помилкове сприйняття незнайомої людини як знайомої).

Асоціація за контрастом утворюється при відображенні в мозку людини предметів та явищ об'єктивної дійсності, пов'язаних між собою протилежними ознаками (високий - низький, швидкий - повільний, веселий - сумний тощо).

Особливим різновидом асоціацій є породжені потребами пізнавальної діяльності і життя людини **причинно-наслідкові асоціації**, які відображають не лише збіг подразників у часі та просторі, їх схожість і відмінність, а й причинні залежності між ними.

Пояснюючи механізм різних типів асоціацій, асоціанізм як напрям не пояснював того, чим детермінований цей процес, що зумовлює його вибірковість.

Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від **гештальтпсихології**. Головним поняттям нової теорії було поняття "гештальт" - образ як цілісно організована структура, яка не зводиться до суми її окремих частин. Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

Згідно з вченням *І.П.Павлова*, матеріальною основою пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним механізмом пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як "слід", як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника.

Фізіологічна основа пам'яті тісно пов'язана із закономірностями вищої нервової діяльності. Вчення про утворення тимчасових нервових зв'язків це теорія запам'ятовування на фізіологічному рівні. Умовний рефлекс - це акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом, що становить основу акту запам'ятовування.

Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. *Підкріплення* - це досягнення безпосередньої мети дії індивіда або стимул, що мотивує дію, це збіг новоутвореного зв'язку з досягненням мети дії, а "якщо зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився" (І. П. Павлов).

У поясненні механізмів пам'яті є ще так звані фізична і біохімічна теорії пам'яті.

Згідно з *фізичною теорією пам'яті* проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що приводить до механічних та електронних змін у синапсах (місце сполучення нервових клітин). При зоровому сприйманні предмета немовби відбувається обстеження предмета оком по контуру, що супроводжується рухом імпульсу у відповідній групі нервових клітин, які нібито моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури.

Цю теорію називають ще теорією нейронних моделей. Процес створення та активізації нейронних моделей і є засадовим щодо процесів запам'ятовування, відтворення та збереження.

Прихильники *хімічної теорії пам'яті* вважають, що специфічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є

механізмами процесів закріплення, збереження і відтворення слідів одержаних вражень.

3. Види пам'яті.

Залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють за змістом чотири різновиди пам'яті, а саме:

- **Образна пам'ять** виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває зоровою, слуховою, тактильною, нюховою тощо.

Фізіологічною основою образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першо сигнального характеру. Проте в ній бере участь і друга сигнальна система. Мова є засобом усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду.

- Зміст **словесно-логічної пам'яті** - це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях. Думки не існують без мови, тому така пам'ять і називається словесно-логічною. Цей різновид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем.
- **Словесно-логічна пам'ять** - специфічно людська пам'ять, на відміну від образної, рухової та емоційної, яка є і у тварин.
- **Рухова пам'ять** виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів. Виявляється вона в різних видах ігрової, трудової, виробничої діяльності, в праці художника, балерини, друкарки тощо. Вона є основою створення різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови.

- **Емоційна пам'ять** виявляється у запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі по собі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають. Наприклад, почуття ностальгії при спогадах про країну, в якій людина виросла, але з якихось причин залишила її.

Залежно від характеру перебігу процесів пам'яті останню поділяють на:

- **Мимовільна пам'ять.** Про мимовільну пам'ять говорять тоді, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити.
- **Довільна пам'ять.** У тих випадках, коли ми ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати, говорять про довільну пам'ять.

Мимовільна і довільна пам'ять є щаблями розвитку пам'яті людини в онтогенезі.

Пам'ять поділяють також на:

- **Короткочасну** - пам'ять, яка характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням. Вона, як правило, обслуговує актуальні потреби діяльності і має обмежений обсяг.
- **Довготривалу пам'ять**, що виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на їх тривале збереження та наступне використання в діяльності людини.
- **Оперативну**, яка забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності. Наприклад, утримання в думці проміжних числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій. Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися.

Матеріал, який потрібно запам'ятати, може бути візуальним, слуховим, образним, вербальним, символічним тощо. *Залежно від матеріалу, який запам'ятовують, розрізняють види пам'яті (візуальну, слухову тощо).*

4.Процеси пам'яті.

Розрізняють такі головні процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування.

Запам'ятовування - це утворення й закріплення тимчасових нервових зв'язків. Що складніший матеріал, то складніші й ті тимчасові зв'язки, які утворюють підґрунтя запам'ятовування.

Процес запам'ятовування - активний процес, під час якого з початковим матеріалом відбуваються певні дії. Процес запам'ятовування починається в короткотривалій пам'яті (КТП) і завершується в довготривалій пам'яті (СДТП). Розглянемо цю послідовність дій.

У короткотривалу пам'ять із сенсорної пам'яті потрапляє тільки той матеріал, який пізнано шляхом зіставлення актуального сенсорного образу з еталонами, що зберігаються в довготривалій пам'яті. Після того як зоровий або акустичний образ потрапив у короткотривалу пам'ять, його перекладають на звукову мову і він існує в цій пам'яті далі, здебільшого саме в такій формі. У процесі цього перетворення матеріал зазнає класифікації на основі смислових ознак і надходить у відповідну частину довготривалої пам'яті. Насправді цей процес ще складніший і являє собою встановлення смислових зв'язків між отриманим матеріалом і семантично спорідненими узагальненнями, що зберігаються в довго-тривалій пам'яті. При цьому відбувається трансформація не тільки наявного матеріалу, а й структур довготривалої пам'яті. Як тільки ці зв'язки встановлено й закріплено, матеріал залишається в довготривалій пам'яті "для вічного зберігання".

Успішність встановлення смислових зв'язків залежить від низки супутніх чинників:

- від обсягу матеріалу, що міститься в короткотривалій пам'яті: він не повинен значно перевищувати 7 ± 2 одиниці збереження;
- часу перебування матеріалу в короткотривалій пам'яті; цей час можна необмежено збільшувати, повторюючи матеріал;
- від наявності чинників, що заважають, - побічного матеріалу, що виникає у свідомості в межах 30 секунд до або після одержання матеріалу, призначеного для запам'ятовування;
- від дії мотиваційного чинника в різноманітних його формах: емоцій, інтересу, виразності мотиву запам'ятовування;
- від розмаїтості форм представлення матеріалу в короткотривалій пам'яті, тобто від наявності різноманітних кодів: візуального, акустичного і понятійного;
- від ступеня "знайомості" матеріалу, його осмисленості, тобто наявності аналогічних за змістом знань, що зберігаються в довготривалій пам'яті;
- від кількості смислових зв'язків, які встановлюються у процесі запам'ятовування, чому сприяє його повторне відтворення в різних контекстах, тобто його осмислення.

Запам'ятовування, як і інші психічні процеси, буває:

- ***мимовільним*** - здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. На мимовільне запам'ятовування впливають яскравість, емоційна забарвленість предметів. Усе, що емоційно сильно впливає на нас, ми запам'ятовуємо незалежно від свого наміру запам'ятати. Мимовільному запам'ятовуванню сприяє також наявність інтересу. Усе, що цікавить, запам'ятовується значно легше й утримується в нашій свідомості впродовж тривалішого часу, ніж нецікаве.

- **довільним** - відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву. Воно має цілеспрямований характер, у ньому використовують спеціальні засоби та прийоми запам'ятовування.

Залежно від ступеня розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває **механічним** (запам'ятовування без розуміння суті, призводить до формального засвоєння знань) та **осмисленим** (логічним) (спирається на розуміння матеріалу в процесі роботи з ним, оскільки тільки працюючи з матеріалом, ми запам'ятовуємо його).

Залежно від засобів, які використовують у процесі запам'ятовування, останнє можна поділити на

- безпосереднє
- опосередковане

Зберігання як процес пам'яті полягає у ступені збереження обсягу й змісту Інформації впродовж тривалого часу. Для збереження потрібне періодичне повторення.

Збереження означає наявність інформації в довготривалій пам'яті (йтиметься саме про неї), що не завжди пов'язане з її доступністю для свідомості.

Забування - неоднорідний процес, він може набувати найрізноманітніших форм.

Процеси пам'яті тісно взаємопов'язані. Певною мірою забування є функцією від запам'ятовування - що краще матеріал запам'ятали (а це залежить від перерахованих вище чинників), то менше його забувають. Однак забування може мати і власні, окремі причини. Загалом, що рідше матеріал залучають до активної діяльності, то менш доступним він є. За інших однакових умов він старіє - втрачаються знання, розпадаються навички, згасають почуття.

Другим важливим чинником є кількість встановлених і поновлених смислових зв'язків між змістом цього матеріалу та іншими матеріалами, що зберігаються в довготривалій пам'яті. У цьому контексті можна сказати, що

будь-яка смислова перебудова досвіду, наприклад, зміна способу життя, віри, переконань, світогляду, може супроводжуватися втратою або недоступністю колишніх елементів досвіду.

Механізмом забування є інтерференція, тобто гнітючий вплив одного матеріалу на інший, як тільки він з'явиться, а також загасання, тобто згасання слідів пам'яті і невідповідність ознак - коли під час відтворення наявні коди не відповідають тим, за допомогою яких інформацію вводили в пам'ять.

Відтворення - один з головних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування й водночас наслідком цього процесу. Засадою для відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

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

Простою формою відтворення є впізнавання. **Впізнавання** - це відтворення, що виникає під час повторного сприймання предметів.

Впізнавання буває:

- **повним** - повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюють з раніше відомим, повністю відновлюються час, місце та інші деталі попереднього стикання з ним. Повне впізнавання наявне, якщо зустріли добре знайому людину або коли йдемо добре відомими вулицями тощо;
- **неповним** - характерна невизначеність, труднощі співвіднесення об'єкта, який сприймаємо, з тим, що вже знайомий нам у попередньому досвіді.

Складнішою формою відтворення є *згадування*. Особливість згадування в тому, що воно відбувається без повторного сприйняття того, що відтворюється.

Згадування може бути:

- *довільним*, коли воно зумовлене актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило під час написання слова або речення, відповіді на запитання);
- *мимовільним*, коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів. Таке явище називають персеверацією.

Під персеверацією розуміють уявлення, які мають нав'язливий характер.

Образні персеверації виникають після багаторазового сприйняття певних предметів чи явищ, або коли є сильний емоційний вплив на особистість.

Забування виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Блок забування також можна розглядати як відносно незалежний. Забування - це згасання тимчасових нервових зв'язків, що впродовж тривалого часу не підкріплювалися. Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовують і не повторюють, вони поступово забуваються. Іншою причиною забування є недостатня міцність запам'ятовування. Отже, щоб запобігти забуванню, потрібно добре заучувати матеріал.

Забування - процес поступовий, базується на послабленні й порушенні раніше утворених умовних зв'язків. Що менше вони закріплені, то швидше згасають і забуваються.

Найбільший відсоток забування наявний відразу після заучування матеріалу. Для тривалого утримання в пам'яті інформації важливо від самого початку забезпечити міцне її запам'ятовування й закріплення через повторення в перші дні після того, як її було отримано.

Важлива умова продуктивного запам'ятовування - осмисленість, розуміння того, що є його предметом.

Підведення підсумків:

1. Дайте визначення поняття «пам'ять».
2. Назвіть та охарактеризуйте види пам'яті.
3. Охарактеризуйте основні процеси пам'яті.

Лекція 10.

Мислення. Форми мислення і логічні закони

Мета: сформувані у студентів поняття мислення; просвітити студентів щодо основних особливостей та форм мислення, його класифікацію.

Завдання:

- розглянути та проаналізувати поняття мислення;
- ознайомитися з основними особливостями мислення;
- розглянути класифікацію та форми мислення.

План:

1. Поняття про мислення.
2. Особливості мислення.
3. Класифікація мислення.
4. Форми мислення.

1.Поняття про мислення.

Мислення - це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях.

Мислення людини нерозривно пов'язане з мовою, яка є знаряддям формування і способом існування думки. У слові закріплюється нагромаджений пізнавальний досвід, який людина при потребі використовує. Узагальнюючи в слові свої знання про предмети і явища дійсності, вона виходить за межі того, що дається їй безпосередньо у відчуттях і сприйманні, значно розширює свої пізнавальні можливості, вдосконалює своє мислення.

Мислення органічно пов'язане з практикою. Практика - джерело мислинневої діяльності. Мислення породжується потребами людської практики і розвивається в процесі пошуку шляхів їх задоволення.

Навіть наукові теоретичні проблеми пізнання, не пов'язані безпосередньо з потребами практики, мають її своїм віддаленим джерелом. У свою чергу, практична діяльність неможлива без мислення, вона стимулює його постійний розвиток, сприяючи впровадженню досягнень людської думки в різні сфери життя суспільства.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій, практичного опанування закономірностями дійсності, постановки їх на службу своїм потребам і інтересам.

Мислення є підвалиною свідомої діяльності особистості, формування її розумових і інших властивостей. Рівень його розвитку визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в навколишньому світі, як вона панує над обставинами і над собою.

Мислення людини, спрямоване на пізнання закономірностей об'єктивного світу, має суспільну природу. Суспільно-історична зумовленість мислення виявляється в тому, що в кожному акті пізнання дійсності людина спирається на досвід, нагромаджений попередніми поколіннями, оперує тими засобами пізнання, які були створені ними. До таких засобів передусім належать мова як знаряддя вираження, узагальнення та збереження результатів пізнавальної діяльності людей, а також наука і суспільна практика. Широта узагальнень і глибина розкриття сутності явищ також значною мірою зумовлені результатами пізнання дійсності, досягнутими на попередньому етапі історичного розвитку людського суспільства. Як за прибережною хвилею відчувається сила цілого океану, писав Д. І. Писарев, так і за кожною нашою думкою, якою б новою чи оригінальною вона не здавалась, стоїть досвід багатьох попередніх поколінь.

Отже, хоча мислення кожної людини розвивається і формується в процесі її власної активної пізнавальної діяльності, його зміст і характер завжди зумовлені загальним рівнем пізнання, якого досягло суспільство на певному етапі свого розвитку. Це дає підстави розглядати мислення як продукт суспільно-історичного розвитку.

Суспільна природа мислення виявляється також і в потребах суспільства, в характері тих пізнавальних завдань, на розв'язання яких воно спрямоване.

Предметом мислення людини завжди є найбільш актуальні проблеми, породжені сучасністю. На нинішньому історичному етапі такими є екологічні проблеми, проблеми економічної інтеграції країн за умов ринкових відносин тощо. Поглиблення соціальної сутності мислення зумовлене потребою постійно залучати для розв'язання кожного конкретного завдання досвід, нагромаджений фахівцями в суміжних галузях знання.

Завдяки соціально-історичній природі мислення людство забезпечує наступність у передаванні від покоління до покоління своїх інтелектуальних здобутків, створюючи умови для соціального та науково-технічного прогресу.

2. Особливості мислення.

Особливостями мислення є:

- **самостійність мислення**, яку характеризує вміння людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей. Людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи розв'язання пізнавальних та інших проблем;

- **критичність мислення**, яка виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляючи цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважає на всі аргументи, виявляючи тим самим самокритичне ставлення до своїх дій. Критичність мислення великою мірою залежить від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань;

- **гнучкість мислення**, що виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язку аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язку завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язку, знаходити нові нестандартні способи дій за змінених умов;

- **глибина мислення**, яка виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних виявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів. Саме ця риса властива особистостям з глибоким розумом, які в простих, добре відомих фактах уміють помічати протиріччя й на цій підставі розкривати закономірності природи та суспільного життя;

- **широта мислення**, що виявляється в здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності;

- **послідовність мислення**, яка виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка точно дотримується теми міркування, не відхиляється від неї, не перестрибує з однієї думки на іншу, не підміняє предмет міркування. Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, зрозумілість плану, відсутність протиріч і логічних помилок в аргументації думки, доказовість та об'єктивність у зроблених висновках;

- **швидкість мислення** - це здатність оперативно розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості мисленневих навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів. Усі якості мислення людини формуються і розвиваються в діяльності. Змістовна й відповідним чином організована діяльність сприяє всебічному розвитку цінних якостей мислення особистості.

3.Класифікація мислення.

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістове підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно - образних та поняттєвих компонентів в їх розв'язанні.

Залежно від цього розрізняють три головних різновиди мислення:

- **наочно-дійове** характеризується тим, що в ньому розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність.

Воно - генетично найбільш рання стадія розвитку мислення. Саме з цього різновиду починається розвиток решти різновидів мислення. Воно розпочинає розвиток мислення первісної людини в процесі зародження трудової діяльності, коли розумовий та практичний її аспекти постають в органічній єдності, причому розумова діяльність ще не виокремилася з предметно-практичної як самостійна.

Із цього різновиду починається розвиток мислення і в онтогенезі. В елементарній формі воно властиве дітям раннього віку, які мислять, діючи з предметами, і, маніпулюючи ними, розкривають нові істотні їхні властивості.

Наочно-дійове мислення в розвиненому вигляді притаманне й дорослій людині. Особливо необхідне воно в тих випадках, коли найбільш ефективно розв'язання завдання можливе саме в процесі практичної діяльності.

Наочно-дійове мислення притаманне людям тих професій, які за своїм змістом вимагають практичного аналізу, різноманітного комбінування та конструювання, - наприклад, шахістам, конструкторам, винахідникам. Важлива роль належить наочно-дійовому мисленню там, де продуктивне та економічне розв'язання завдання пов'язане із застосуванням предметно-практичних процедур.

- **наочно-образне** характеризується тим, що завдання за своїм змістом є образним матеріалом, маніпулюючи яким, людина аналізує, порівнює чи узагальнює істотні аспекти в предметах та явищах. Наочно-образне мислення значно розширює пізнавальні можливості особистості, дає змогу їй змістовніше і різноманітніше відображати реальність.

Великі можливості цього різновиду мислення виявляються, зокрема, в образотворчому мистецтві.

Ілюстрацією цієї тези можуть бути різні напрями абстракціонізму та модернізму, де смислове навантаження образів передається в адекватно сконструйованих митцем символах.

Схематизація та символічне відображення дійсності виявляються продуктивними і в інших сферах людської діяльності, допомагаючи більш точно та узагальнено відображати реальність. Наприклад, при складанні моделей сітьового планування діяльності, при розв'язанні конструкторсько-технічних завдань тощо.

Розвиток наочно-образного мислення відбувається в діяльності, характер якої вимагає оперування образами різного ступеня узагальнення, схематичного зображення предметів і їх символічного відображення.

- **абстрактне мислення** відбувається в словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого сприйманню та уявленню. Більшість понять, якими виражаються економічні, суспільно-історичні, наукові категорії, є продуктами здатності мислення створювати абстракції, в яких не простежується їх безпосередній зв'язок з чуттєвою реальністю.

Саме цей різновид мислення дає можливість виявляти загальні закономірності природи і суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати завдання, будувати наукові теорії та гіпотези.

Зазначені різновиди мислення перебувають і виявляються в певному співвідношенні. В розвинених формах вони можуть виявлятися як

індивідуальні особливості мислення людей, зумовлені характером їх діяльності, професійними чинниками, співвідношенням першої та другої сигнальних систем та іншими причинами.

4.Форми мислення.

Результати процесу мислення (думки) існують у формі суджень, міркувань, умовиводів і понять.

Судження - це форма мисленого відображення об'єктивної дійсності, яка полягає в тому, що ми стверджуємо наявність або відсутність ознак, властивостей або відносин у певних об'єктах. Наприклад: "Сума внутрішніх кутів трикутника дорівнює 180 градусам", "Ця квітка - блакитна", "Це - вагомий доказ" тощо.

Характерною властивістю судження є те, що воно існує, виявляється і формується в реченні. Проте судження та речення - речі не тотожні.

Судження - це акт мислення, що відображає зв'язки, відношення речей, а речення - це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.

Кожне судження виражається в реченні, але не кожне речення є судженням. Речення, які виражають запитання, вигуки, сполучники, прийменники не є судженнями ("Агов", "Ану", "Хто це?"). Між судженнями та реченнями, таким чином, існує складний зв'язок.

Кожне судження включає суб'єкт і предикат.

Міркування - це низка пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити. Прикладом міркування є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

Умовиводом називається така форма мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове.

В умовиводах через уже наявні в нас знання ми здобуємо нові. Умовиводи бувають індуктивні, дедуктивні або за аналогією.

Індуктивний умовивід - це судження, в якому на підставі конкретного, часткового робиться узагальнення (наприклад: "Срібло, залізо, мідь - метали; срібло, залізо, мідь при нагріванні розширюються: отже, метали при нагріванні розширюються").

Дедуктивний умовивід - це судження, в якому на підставі загального здобуваються знання про часткове, конкретне (наприклад: "Усі метали при нагріванні розширюються; срібло - метал: отже, срібло при нагріванні розширюється").

Умовивід за аналогією ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об'єктів, і на цій підставі робиться висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Умовиводи широко використовують у науковій та практичній діяльності, зокрема в навчально-виховній роботі з дітьми.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях. **Поняття** - це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів і явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях, узагальнюються їх істотні ознаки.

Істотні ознаки - це такі ознаки, які належать об'єктам за будь-яких умов, виражають їх природу, сутність, відрізняють ці об'єкти від інших об'єктів, тобто це їх найважливіші властивості, без яких вони не можуть існувати. Так, істотна ознака плодів полягає в тому, що вони містять у собі насіння, яке є засобом розмноження, а не їх форма, колір, вигляд.

Поняття виникають на основі чуттєвого досвіду. Останній є передумовою формування змістовних понять. Поняття відображають світ глибше і повніше, ніж уявлення.

Поняття завжди існує і виявляється в слові, через слово воно повідомляється іншим людям. За допомогою мови утворюються системи понять, які складають різні галузі наук.

Поняття з більшим обсягом називаються родовими ("меблі", "рослини") щодо понять з меншим обсягом ознак ("стіл", "дерево"), які в такому разі є

видовими. Цей поділ є відносним. Поняття, що мають ще ширший обсяг, називаються "категорії*" (наприклад, "рух", "кількість", "якість", "простір", "час").

Поняття поділяються на загальні та одиничні. Ті поняття, які відображають істотні ознаки одиничних об'єктів, називаються одиничними ("країна", "місто", "письменник", "учений"). Поняття, які відображають ознаки цілих класів предметів, є загальними ("елемент", "зброя" тощо).

Поняття поділяють на конкретні та абстрактні. У конкретних поняттях відображаються певні предмети, явища та зв'язки між ними (наприклад, "меблі", "рослини", "тварини"). В абстрактних поняттях відображаються істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів ("вага", "мужність", "хоробрість", "добро", "зло" тощо). Поділ понять на абстрактні та конкретні є відносним, оскільки абстракція має місце в утворенні кожного поняття.

Підведення підсумків:

1. Дайте визначення поняття «мислення».
2. Назвіть та охарактеризуйте основні форми мислення.
3. Охарактеризуйте особливості мислення.

Лекція 11.

Уява

Мета: сформувати у студентів поняття уяви; просвітити студентів щодо основних особливостей та видів уяви, її технік.

Завдання:

- розглянути та проаналізувати поняття уяви;
- ознайомитися з основними видами та формами уяви;
- розглянути основні техніки уяви.

План:

1. Поняття уяви, її функції.
2. Види та форми уяви.
3. Техніки уяви.

1.Поняття уяви, її функції.

Уява - це специфічно людський психічний процес, що виник і сформувався під час праці. Будь-який акт діяльності обов'язково включає уяву. Не уявивши результат праці, не можна приступити до роботи. Саме в цьому й полягає важлива функція уяви як специфічно людської форми випереджального відображення дійсності.

Перш ніж щось робити, людина уявляє кінцевий результат своєї діяльності й ті шляхи, якими його буде досягнуто. Ще до того як виготовити певну річ, вона подумки створює її образ у своїй уяві.

У житті людина створює образи таких предметів, яких у природі не було, немає й бути не може. Такими витворами людської уяви є фантастичні казкові образи русалки, килима-самольота, Змія-Горинича, в яких неприродно поєднані ознаки різних предметів. Проте якими б дивовижними не здавалися продукти людської уяви, в усіх випадках підґрунтям для їх появи є попередній досвід людини, ті враження, що зберігаються в її свідомості.

Уява - це процес створення людиною на основі досвіду образів предметів, яких вона ніколи не сприймала.

До створення нових образів людину спонукають різноманітні потреби, які постійно породжує діяльність, які з'являються з розвитком знань, ускладненням суспільних умов життя, необхідністю прогнозувати майбутнє.

Створення образів уяви завжди пов'язане з певним відхиленням від реальності, виходом за її межі. Це значно розширює пізнавальні можливості людини, забезпечуючи їй здатність передбачувати та витворювати новий світ як середовище свого існування.

Діяльність уяви тісно пов'язана з мисленням.

Орієнтуючи людину під час діяльності, уява створює психічну модель кінцевого та проміжних результатів праці і таким чином сприяє втіленню ідеального образу в матеріальний або ідеальний витвір.

Вибір способу дій, комбінування елементів в образах уяви здійснюються шляхом логічних міркувань, виконання різних розумових операцій, завдяки чому зберігається зв'язок між продуктами людської фантазії і дійсністю, їх дійовий характер. Специфічність випереджального відображення реальності в процесі діяльності уяви виявляється в конкретно-образній формі як яскраві уявлення.

Мислення цю функцію здійснює шляхом оперування поняттями, внаслідок чого в образах уяви забезпечується опосередковане та узагальнене відображення дійсності, що й робить їх реалістичними, життєвими.

Цінність образів уяви полягає в тому, що уява допомагає людині орієнтуватися в проблемних ситуаціях, приймати правильні рішення, передбачати результат своїх дій за умов, коли наявних знань виявляється недостатньо для безпосередньої реалізації потреби пізнання.

Завдяки уяві стають можливими результативна поведінка і діяльність особистості за умов отримання неповної або непевної інформації.

Функції уяви полягають:

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

2. Види та форми уяви.

Діяльність уяви може бути охарактеризована з огляду на участь у цьому процесі спеціальної волювої регуляції, залежно від характеру діяльності людини та від змісту створюваних нею образів.

Залежно від участі волі в роботі уяви її поділяють на:

- **мимовільну** - така уява, коли створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети або події.

Потреба в мимовільному створенні образів постійно актуалізується різними видами діяльності, до яких залучається особистість.

У процесі спілкування співрозмовники уявляють ситуації, події, про які йдеться. Читаючи художню або історичну літературу, людина мимоволі спостерігає реальні картини, які породжує її уява під впливом прочитаного. Мимовільне виникання уявлень тісно пов'язане з почуттями людини. Почуття є потужним генератором яскравих образів уяви в тих випадках, коли вона стривожена через невизначеність очікуваних подій або, навпаки, переживає емоційне піднесення через участь в урочистих подіях, що мають життєво важливе значення для неї.

Почуваючи страх, тривогу за близьких для неї людей, людина малює собі образи небезпечних ситуацій, а готуючись до приємної події, уявляє атмосферу доброзичливості, пошани з боку колег, присутніх.

Прикладом мимовільного виникнення образів уяви є сновидіння. У стані сну, коли свідомий контроль за психічною діяльністю відсутній, залишки різноманітних вражень, що зберігаються в мозку, легко розгальмовуються і можуть сполучатися неприродно і невизначено.

- **довільну.** Процес уяви може тривати довільно, коли він спрямовується спеціальною метою створити образ певного об'єкта, можливої ситуації, уявити або передбачити сценарій розвитку подій.

Залучення довільної уяви до процесу пізнання зумовлено потребою свідомої регуляції побудови образу відповідно до завдання та характеру виконуваної діяльності. Довільне створення образів має місце головним чином у творчій діяльності людини.

Залежно від характеру діяльності людини її уяву поділяють на:

- **Творча.** Уява, яка супроводжує творчу діяльність і допомагає людині створювати нові оригінальні образи, називається творчою.

Уява, яка супроводжує процес засвоєння вже створеного та описаного іншими людьми, називається відтворювальною, або репродуктивною.

Так, у конструктора-винахідника, який створює нову машину, уява -творча, а в інженера, який згідно з усним описом або кресленням створює образ цієї машини, уява репродуктивна.

Творча уява активізується там, де людина віднаходить щось нове -нові способи діяльності, створює нові, оригінальні, вартісні для суспільства матеріальні та духовні витвори.

Продукти творчої уяви, їх багатство і суспільна значущість безпосередньо залежать від знань і життєвого досвіду особистості, її ставлення до діяльності, її соціальної позиції тощо. Важливу роль для творчої уяви відіграє мова, яка є засобом усвідомлення творчого задуму та інструментом аналітико-синтетичної діяльності.

- **Репродуктивна уява** - це процес створення людиною образів нових речей на підставі їх усного опису або графічного зображення.

Потреба в репродукуванні образів дійсності - постійна і актуальна в житті та діяльності людини як свідомої суспільної істоти. Дуже важлива роль репродуктивної уяви для спілкування людей, яке значною мірою зумовило її розвиток. Мовне описування явищ завжди вимагає від людини створення відповідних образів.

Репродуктивна уява потрібна під час читання художньої літератури, роботи з підручниками з географії, біології, анатомії тощо. Образи предметів формуються також на підставі їх графічного опису, наприклад в інженерній справі, при користуванні схемами, картами. Творча уява і репродуктивна уява тісно пов'язані між собою, постійно взаємодіють і переходять одна в одну. Цей зв'язок виявляється в тому, що творча уява завжди ґрунтується на репродуктивній уяві, включає її елементи. З другого боку, складні форми репродуктивної уяви містять елементи творчої. Наприклад, у праці актора втілення сценічного образу є результатом діяльності творчої і водночас репродуктивної уяви.

Залежно від змісту діяльності уява поділяється на:

- **Технічну** - характерними є створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові сполучення, уявне перенесення їх у різні ситуації. Образи технічної уяви найчастіше об'єднуються у кресленнях, схемах, на підставі яких потім створюються нові машини, нові предмети.
- **Наукову** - знаходить свій вияв під час створення гіпотез, проведення експериментів, узагальнень для створення понять. Фантазія відіграє важливу роль під час планування наукового дослідження, побудови експериментальної ситуації, передбачення ходу експерименту. При побудові наукової системи уява потрібна, щоб доповнити відсутні, не визначені ще ланки в ланцюжку фактів.
- **Художню** - має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові та інші) образи - надзвичайно яскраві та детальні. Так, І. Рєпін, малюючи картину "Запорожці пишуть листа турецькому султану", писав: "Голова обертом іде від їхнього гумору та галасу". Флобер говорив, що він гостро відчував у себе в роті присмак миш'яку, коли описував сцену самогубства мадам Боварі. Художнику, письменнику завдяки яскравості чуттєвих образів здається, що вони безпосередньо сприймають те, що зображують у своїх творах.
- інші різновиди, зумовлені характером праці людини.

За мірою свободи, довільності визначають:

- **пасивну уяву** - яка виявляється у хворобливих фантазмах, маренні, або в такому фантазуванні, яке не має усвідомленої мети;
- **активну уяву** - яка відбувається в рамках творчої діяльності, підкореній певній меті.

За характером образів знаходять:

- **конкретну уяву** - в ній уявляються певні предметні речі і т. ін.

- **абстрактну уяву** - вона оперує більш узагальненими образами (схемами, символами).

За відношенням до актуальної ситуації виділяють:

- **сприймаючу уяву** (яка прикована до ситуації);
- **творчу уяву** (яка здатна вийти за межі ситуації).

За якісними особливостями, обумовленими конкретними сферами застосування, Т. А. Рібо наводить такі типи уяви:

- **пластична** - вона застосовує точно визначені у просторі образи та їх сполучення, відповідні дійсним відношенням предметів, має зовнішній характер;

- **розпливчата** - вона застосовує емоційні образи, які не мають певних обрисів у просторі (уява у музиці);

- **містична** - вона застосовує символи; містицизм перетворює природні образи в символічні, прагнучи втілити ідеал у формах зовнішньої природи;

- **наукова** - насичена науковим мисленням (у науках, які тільки будуються, вона виступає в якості наукової міфології; у науках, що склались, вона оживлює логічні схеми);

- **уява в практичному житті й механіці** - її образи за необхідності втілюються у речову форму;

- **уява у сфері торгівлі** - тут найбільша роль належить інтуїції, оскільки цей тип уяви присвячений здогадкам;

- **уява у сфері утопії** - тут образи уяви відбивають етичні та соціальні стосунки.

Форми уяви:

Фантазія має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без фантазії його праця може перетворитися на нагромадження наукових фактів,

акумулювання своїх і чужих думок, а не на реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

Особливою формою уяви є мрія.

Мрія - це процес створення людиною образів бажаного майбутнього. Мрія - необхідна умова втілення творчих задумів, коли образи уяви не можуть бути реалізовані негайно з об'єктивних або суб'єктивних причин. За таких обставин мрія стає реальною спонукою, мотивом діяльності, завдяки яким стає можливим завершення розпочатої справи. Без мрії, зауважував Д. І. Писарєв, неможливо було б зрозуміти, яка спонукальна сила змушує людину започатковувати і доводити до кінця великі і виснажливі за обсягом роботи в галузі мистецтва, науки та практичного життя.

Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності. Ця її функція переконливо виявляється в художній, творчій діяльності, державотворенні, розвитку суспільства. Яскравою ілюстрацією цього є твори Жуля Верна, в яких він геніально передбачив витвори майбутньої технічної думки - підводний човен, гелікоптер.

Мрії можуть бути реальними, дійовими та нереальними, безплідними. Дієвість мрії - потрібна умова втілення творчих задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості в житті, допомагають боротися з труднощами, протистояти несприятливим впливам.

Мрії можуть бути пустопорожніми, безплідними, "маніловськими". Тоді вони дезорієнтують людину, позбавляють її бачення реальних життєвих перспектив, штовхають на шлях примарного задоволення своїх мрійницьких уподобань, роблять нездатною протистояти негараздам реального буття.

Позитивний вплив на життя людини чинить лише активна, творча мрія, вона збагачує життя людини, робить його яскравішим і цікавішим.

3. «Техніки» уяви

Перетворення дійсності в уяві відбувається за допомогою засобів, які називаються «техніками» уяви. До них належать:

Комбінування, сполучення даних у досвіді елементів у нові, більш-менш незвичні комбінації. Це найбільш проста техніка уяви, саме її мали на увазі дослідники минулої доби, коли вважали механізмом уяви асоціацію.

Аглютинація, варіант комбінування, в якому сполученню підлягає не випадковий набір рис; відбувається цілепрямований їх підбір згідно певного задуму, концепції.

Акцентування, підкреслювання певних рис явища, яке перетворює його загальний вид. Воно повинно виділяти характерне, суттєве, істотне.

Гіпербола та літота - зміни величин, кількісне зростання та зменшення - є особливими варіантами акцентування (акцентується дуже велике, або дуже мале по відношенню до дійсності). Коли в уяві одразу відбувається збільшення одних сторін і зменшення інших, йде мова про *поляризацію*.

Ідеалізація, побудова вільних від усього дріб'язкового ідеалізованих образів, які інколи викликають ілюзію виключності та досконалості певного явища. У прагненні до ідеалу полягає головна суть *мрії*.

Типізація, специфічне узагальнення. Через конкретне в образі, який виступає типом, виділяється загальноозначує.

Алегорізація, створення алегорії - використання образу в переносному значенні. Образ виступає лише умовно обраним знаком якогось явища дійсності.

Метафоризація, побудова метафор. Метафора є більш глибоким уявним відображенням явища, ніж алегорія, оскільки між метафоричним образом та його значенням існує певна подібність, аналогія.

Символізація, використання символів, є найбільш глибокою за значенням, сутнісним наповненням технікою уяви. Розуміння мови символів допомагає людині свідомо отримувати послання від власного несвідомого (сновидіння та ін.). Символ відрізняється від знаку тим, що він є не умовно обраним для позначення, а глибинно, сутнісно єдиним із тим, що він позначає. На відміну

від поняття символ має необмежений об'єм значення. Вираженню через символи підлягає тільки загальнолюдське, належне до самого способу існування людини.

У техніці уяви завжди створюється складна динамічна єдність свідомого і несвідомого.

Підведення підсумків:

1. Дайте визначення поняття «уява».
2. Які види уяви ви знаєте?
3. Охарактеризуйте техніки уяви.

Лекція 12.

Діяльність. Структура діяльності

Мета: сформувати у студентів поняття діяльності та її структури; розвинути вміння студентів орієнтуватись в основних видах діяльності; просвітити щодо способів діяльності.

Завдання:

- проаналізувати поняття діяльності та її функцій;
- розглянути структуру діяльності, проаналізувати її основні компоненти;
- ознайомитися зі способами діяльності ат процесом їх опанування;
- розкрити сутність основних видів діяльності та розглянути особливості їх розвитку.

План:

1. Поняття діяльності, її функції.
2. Структура діяльності.
3. Способи діяльності, процес їх опанування.
4. Основні види діяльності та їх розвиток.

1. Поняття діяльності, її функції.

Живим істотам від природи властива активність, яка забезпечує життєво важливі зв'язки організму з середовищем. Джерелом активності живих істот є потреби, що спонукають її до відповідних реакцій, дій.

Діяльність - одна з головних категорій психологічної науки. Предметом психології є сама цілісна діяльність людини в різних її формах і видах, у її філогенетичному, історичному і онтогенетичному розвитку. Діяльність - специфічно людська форма ставлення до навколишнього світу, змістом якої є доцільні зміни і перетворення речей і явищ залежно від людських потреб; вона - необхідна умова існування суспільства.

Діяльність включає мету, засоби, результат і сам процес. Треба спиратися на цілісне розуміння діяльності як органічної єдності її почуттєво-практичної та теоретичної форми.

Діяльність включає дії і операції як складові, які співвідносяться з потребами, мотивами і цілями.

Потреба - це стан живої істоти, в якому виявляється залежність людини від конкретних умов існування. Але активність тварин і діяльність людини суттєво відрізняються за своїми психологічними аспектами.

Активність тварин - поведінка. Вона обмежується інстинктивними та умовно-рефлекторними діями, спрямованими на пристосування до умов життя і задоволення різноманітних біологічних потреб в їжі, розмножуванні, захисті. Предмет потреб тварини - безпосередній стимул активності, що визначає сам спосіб задоволення потреби.

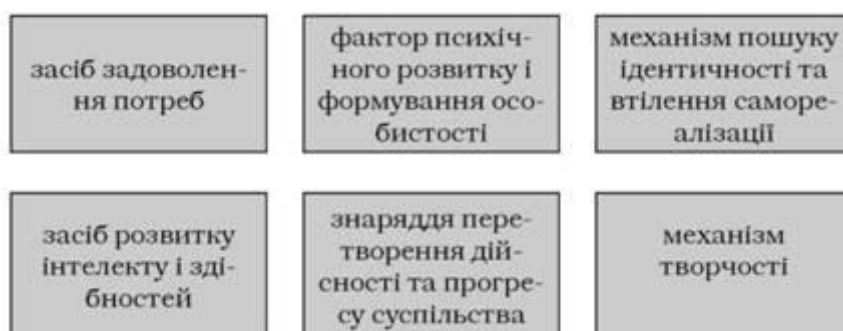
Людська діяльність за своєю сутністю є соціальною. Вона сформувалася історично, в процесі праці. Людина не лише пристосовується до умов життя, а й активно змінює їх відповідно до своїх людських потреб, що виникли й розвинулися історично. Діяльність людини свідомо та цілеспрямована.

Особистість як суб'єкт діяльності, задовольняючи власні потреби, взаємодіє з середовищем, ставить перед собою певну мету, мотивує її, добирає засоби для її здійснення, виявляє фізичну й розумову активність, досягаючи поставленої мети.

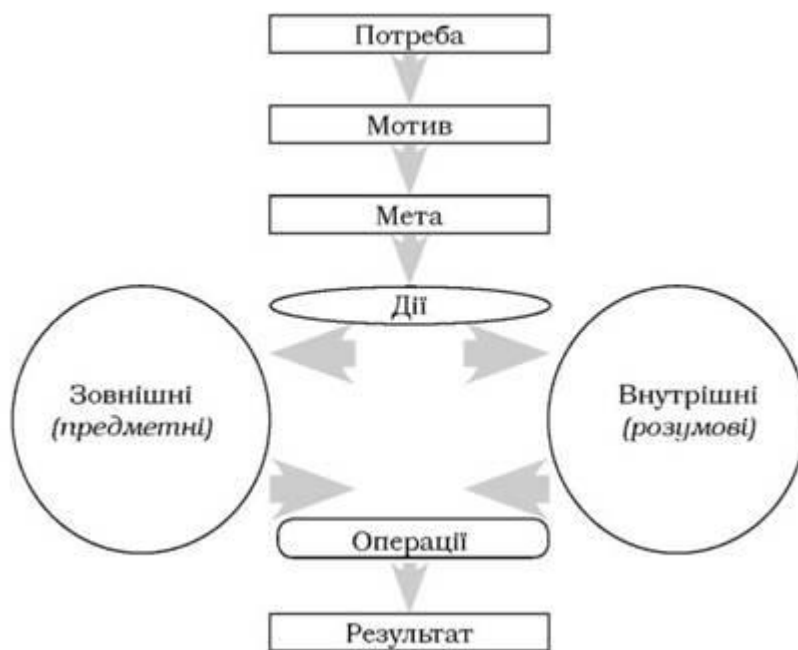
Свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, в передбаченні результатів, регуляції дій, у прагненні до її вдосконалення.

Отже, **діяльність людини** - це свідомо активність, яка виявляється системою дій, спрямованих на досягнення мети.

У житті людини діяльність відіграє вагомий роль, виконуючи ряд вагомих позитивних функцій.



2. Структура діяльності.



Охарактеризуємо кожний структурний компонент діяльності. Детермінантою будь-якої діяльності є потреба.

Потреба - це такий стан живої істоти, який виявляє залежність від конкретних умов її існування і породжує активність по відношенню до цих умов.

Людські потреби формуються в процесі соціалізації й поділяються на види залежно від: предмета (матеріальні, духовні) та походження (природні (нижчі) і культурні (вищі)).

Потреба завжди є поштовхом до прояву активності, однак людина в діяльності керується також певними мотивами.

Мотив - це спонукання до діяльності, що пов'язане із задоволенням потреб, в яких визначається спрямованість суб'єкта

Потреби становлять сутність, основну рушійну силу різних видів людської активності, а мотиви є конкретними різноманітними проявами цієї сутності. Мотиви та мотивація розглядаються в психології як причини, що визначають вибір спрямованості поведінки і діяльності суб'єкта. Мотиви бувають усвідомлюваними (ті, які людина може виразити словесно) та неусвідомлюваними (як результат витіснення, через вік, підсвідоме походження тощо).

Мотиви не завжди ідентично співвідносяться з метою - при різних мотивах може бути однакова мета, і навпаки.

Мета-це уявний кінцевий результат діяльності (те, чого людина прагне досягнути)

Мета може мати матеріальне та психічне уособлення, які досить часто пов'язані. Оскільки досягнення цілі часто має перспективний характер, то вона втілюється в окремі завдання, вирішення яких наближає до самої мети.

Зазвичай діяльність людини є полімотивованою - одночасно спрацьовують декілька мотивів

Будь-яка діяльність складається з дій як складових частин.

Дія - це реалізаційний компонент діяльності, спрямований на виконання певного завдання

Діяльність - це зовнішньо-фізична та внутрішньо-психічна активність, тому і дії можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Внутрішньо-психічну діяльність забезпечують дії, які поділяються на:

- перцептивні (дії сприймання);
- мнемічні (дії пам'яті),
- мисленнєві
- імажитивні (дії уяви) та ін.

Функції внутрішньої діяльності полягають в тому, що внутрішні дії готують зовнішні. Вони допомагають економити людські зусилля, даючи можливість досить швидко обрати потрібну дію. Крім того, вони дозволяють людині уникнути помилок.

Внутрішня діяльність характеризується двома основними рисами:

1) вона має таку саму будову, що й зовнішня, однак іншу форму перебігу: дії здійснюються не з реальними предметами, а з їх образами, замість реального продукту отримується результат подумки;

2) внутрішня діяльність за своїм походженням походить від зовнішньої, практичної шляхом інтеріоризації, тобто шляхом перенесення відповідних дій у внутрішній план. Для успішного відтворення певної дії необхідно спочатку її засвоїти на практиці й отримати реальний результат.

Зовнішньо-фізична діяльність здійснюється за допомогою зовнішніх предметних дій. До них відносяться: - моторні (рухові) дії: пози, дії переміщення;

- виразні рухи: міміка і пантоміміка;
- жести;
- мовні рухи (рухи голосових зв'язок тощо).

Екстеріоризація - процес породження зовнішніх дій, висловлювань та ін. на основі перетворення ряду внутрішніх структур, складених на основі інтеріоризації

Дії відносяться до того, що людина робить, однак не менш важливим є те, яким чином вони здійснюються. Мова йде про операції діяльності.

Операція - це спосіб виконання дії, що залежить від умов, в яких вона відбувається і, як правило, є малоусвідомленим або неусвідомленим

Операції характеризують технічний бік дії, що виконується. Одну і ту саму дію можна виконати за допомогою різних операцій або різними способами.

Результатом діяльності є досягнення (недосягнення) визначеної мети (матеріальний, духовний продукт), який супроводжується контролем і оцінкою.

Контроль - співставлення отриманих результатів з метою. Заключний контроль здійснюється по завершенні діяльності.

Оцінка - виявлення ступеня збігу результатів і мети. В основі оцінки покладений заключний контроль. Якщо досягнення збігаються чи перевищують очікування людина оцінює діяльність позитивно. У випадку отримання результатів, нижчих за заплановані, оцінка є негативною.

3. Способи діяльності, процес їх опанування.

Поняття про уміння. Успіх будь-якої діяльності залежить від уміння її виконувати. Це стосується кожної виробничої роботи, письма, читання, гри на музичному інструменті, педагогічної, спортивної діяльності тощо.

Уміння інколи зводять до знання якої-небудь справи, розуміння того, як вона робиться, ознайомлення з порядком її виконання. Проте це ще не є вміння, а тільки одна з його потрібних передумов.

Уміння є там, де знання певної справи поєднується з вправністю під час виконання тих дій, з яких складається ця діяльність. Уміє водити автомашину

той, хто, керуючись відомими йому правилами, робить це вправно, чітко й бездоганно, той, хто має навички в цій справі. Уміє скласти план та людина, в якій виробили певні навички опрацювання тексту.

Отже, **уміння** - це готовність людини, що ґрунтується на знаннях і навичках, успішно виконувати певну діяльність; здатність до дії, яка ще не досягла найвищого рівня сформованості й здійснюється повністю свідомо

Діяльність людини часто складається з цілої низки різних дій. Тому вміння її виконувати також складається з низки часткових умінь. Так, вміння водити автомашину включає такі складові, як вміння завести мотор, регулювати його роботу, керувати рухом, стежити за ближчим і віддаленим полем дороги, за роботою машини.

Уміння - проміжний етап опанування нового способу дії, відповідно до певних правил (знань). Уміння співвідноситься з тим рівнем, який на початковому етапі виражається в формі опанованого знання (правила, теореми, визначення), яке зрозуміле учневі і може бути довільно відтворене. Під час використання цього знання воно набуває деяких операційних характеристик, має форму правильно виконуваних дій, що регулюються цим правилом

На етапі уміння опанований спосіб дії регулюється знанням. У процесі тренування, яке включає розв'язання нових завдань у нових умовах, досягається перетворення вміння на навичку. При цьому відбувається зміна регуляційно-орієнтувальної основи дії, а сама дія виконується правильно, без співвіднесення з правилом (знанням).

Процес виконання дії здійснюється у формі автоматизованої (неусвідомлюваної) психічної регуляції. А звернення до знання відбувається лише у випадках утруднень у дії.

Типи дій, засновані на використанні різноманітних знань і включенні їх до тих чи інших видів діяльності (читання, письмо, лічба тощо), мають

специфічні особливості як на шляху від знання до уміння, так і на шляху від уміння до навички.

Загальними умовами, що сприяють найбільшій ефективності формування уміння, є: а) розуміння людиною узагальненого правила; б) зворотний зв'язок у процесі розв'язання нових завдань.

Поняття про навички. Повторюючи ту чи іншу дію, людина вправляється, виконуючи її. Внаслідок цього вдосконалюється виконання нею цієї дії. Дія виконується дедалі швидше, легше, вільніше, вимагає меншого напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується.

Людина усвідомлює мету дії, шлях досягнення цієї мети, техніка її досягнення функціонує сама по собі, більш або менш автоматично, без участі свідомості.

Отже, вдосконалені шляхом багаторазового вправляння компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються **навичками**.

Наявність таких навичок значно полегшує людині виконання її свідомих завдань.

Людина може усвідомлювати й автоматизовані компоненти дії, тобто рухи, з яких складається певна діяльність. У разі потреби вона може спрямовувати свою увагу на саму техніку написання літер з метою, наприклад, вивести їх каліграфічно, красиво.

Процес формування вмінь і навичок. Уміння і навички формуються в людини у процесі її навчання. У цьому процесі виокремлюють три головні його фази.

Перша фаза - усвідомлення завдання та способів його виконання. Такт досвідчений майстер з'ясовує і показує новачкові, як виконувати ті чи інші

виробничі операції, а останній ознайомлюється з ними. Навчаючи учнів писати, їх теж ознайомлюють з тим, як треба виводити кожну літеру. Потім ті, хто навчається, намагаються застосувати ці пояснення на практиці, тобто виконувати відповідні дії.

На підставі пояснень, зорового сприймання, демонстрування дії утворюється перше, ще загальне, схематичне зорове уявлення про просторові і часові особливості дії - про напрямок та амплітуду рухів, їх швидкість, погодження та послідовність. Вправління супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям упевненості, віри в свої сили або сумнівом, нерішучістю, боязкістю.

Ці переживання позначаються на ефективності вправління, сприяючи йому або затримуючи його.

У процесі подальших вправ, тобто багаторазового повторення певних дій з метою їх закріплення та вдосконалення, поступово послідовність рухів стає більш злагодженою, дії - чіткішими та більш погодженими.

Друга фаза - вправність стає досконалістю, майстерністю. Фізіологічним підґрунтям є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків, їх спеціалізація, вироблення певної їх системи, тобто утворення відповідного динамічного стереотипу.

Внаслідок тренування дії прискорюються і полегшуються. Усуваються зайві рухи і зменшується напруження під час їх виконання. Це означає, що іррадіація збудження, яка мала місце на початку і зумовлювала велику кількість зайвих рухів, змінюється його концентрацією. Зайві рухи, які не мають ділового підкріплення, поступово гальмуються як такі, що не відповідають певній ситуації. Рухи, що відповідають ситуації, стають економнішими, чіткішими, точнішими.

У процесі вдосконалення виконання дії змінюється співвідношення аналізаторів, що беруть участь у цьому процесі.

Ця зміна виявляється, зокрема, в тому, що зменшується роль зорових і збільшується роль рухових відчуттів у регуляції дії. Це можна спостерігати під час формування виробничих, спортивних умінь і навичок, умінь грати на музичному інструменті і багатьох інших.

Вирішальне значення у формуванні вмінь і навичок має регулювання рухів на підставі самоконтролю. Самоконтроль сприяє виробленню тонких зорових, слухових і рухових диференційованих дій, а це веде до точності дій.

Третя фаза вправності - дії стають завченими, що дає можливість удосконалювати їх, досягати певного рівня майстерності. Такий рівень розвитку навички є характерним для майстрів високого класу, віртуозів опанування рухів і дій.

Умови формування вмінь і навичок. Як уже зазначалося, формування вмінь і навичок починається звичайно із словесних пояснень і засвоєння правил дії. Оцінка виконаних дій, усвідомлення їх результатів так само здебільшого здійснюються за допомогою слова. Слово, включаючись у процес формування вмінь і навичок, сприяє виробленню чіткої послідовності, темпу і ритму рухів, їх системи.

Проте, якою б звичною, автоматизованою не була дія, свідоме її контролювання ніколи не припиняється. Ми відразу усвідомлюємо відхилення від потрібного правила або способу виконання дії. Ми помічаємо, наприклад, неправильний рух руки при письмі, неправильну вимову слова, помилку у виробничій операції, в рухах при керуванні автомашиною тощо і вносимо корективи в наші дії.

Отже, хоча дія здійснюється тут автоматично, вона все-таки є свідомо контрольованою дією.

Головні умови успішного формування вмінь і навичок - усвідомлення мети завдання і розуміння його змісту та способів виконання. Цього досягають

через пояснення завдання, демонстрування кращих зразків виконуваного завдання та саме виконання дії.

Успіх формування вмінь і навичок найбільше залежить від свідомого ставлення, готовності особистості до опанування вмінь і навичок, зацікавленості в кращому виконанні дій, пов'язаних із виконанням завдання.

У ході формування вмінь і навичок важливо враховувати індивідуальні особливості: тип нервової системи, попередній досвід, теоретичні знання, нахили та здібності.

Не менш важливу роль в опануванні вмінь і навичок відіграють умови навчання, правильна організація процесу вправлення: послідовність засвоєння дій, поступовий перехід від простішого до складного завдання, від повільного до швидкого темпу їх виконання.

4. Основні види діяльності та їх розвиток.

Людська діяльність різноманітна й багатогранна. Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три головних різновиди діяльності: гру, учіння та працю. Людині, незалежно від віку, властиві всі три різновиди діяльності, а в різні періоди життя вони виявляються по-різному за своєю метою, змістом, формою та значенням.

У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, в шкільному - навчання, а в зрілому віці головною діяльністю людини виступає праця.

Ігрова діяльність. Будучи головною формою вияву активності дитини дошкільного віку, вона є водночас головним засобом пізнання зовнішнього світу, відображення його в формі відчуттів, сприймання, уявлень та ін. Але вона відрізняється від навчання та праці.

Гра - нібито непродуктивна діяльність. У грі дитина захоплюється здебільшого процесом гри, який поглинає повністю, викликає задоволення. Як тільки інтерес до гри зникає, дитина припиняє гратися.

В ігровій діяльності відбувається не лише психічний, а й фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів. В іграх формуються всі якості особистості дитини, зокрема такі моральні якості, як колективізм, дружба, товаришування, правдивість, чесність тощо. Тому ігри дошкільнят - важлива умова їх підготовки до школи, дошкільного навчання.

Навчальна діяльність. Навчання - це головний різновид діяльності дітей шкільного віку. Воно являє собою активну, свідому й цілеспрямовану діяльність, яка полягає в опановуванні знань, яких набуло людство, з метою підготовки дітей до майбутньої самостійної трудової діяльності.

Навчання не обмежується шкільним віком. Людина навчається все життя. До цього її спонукають розвиток науки і техніки, суспільного життя. Науково-технічний і соціальний прогрес потребує значного поповнення та перебудови систем загальноосвітніх і спеціальних професійних знань, здобутих у середній школі та професійно-технічних навчальних закладах.

У процесі навчання його цілі поступово ускладнюються, але разом з цим вони й диференціюються.

Трудова діяльність. Праця потребує знань, вона формує загальні та спеціальні здібності людини.

Праця - свідомо діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини.

Людина, приводячи в рух наявні в неї природні органи і сили, виготовляє знаряддя праці і за їх допомогою перетворює матеріал природи, надає йому форму, придатну для її власного життя, для задоволення її різноманітних потреб.

Перша й необхідна умова будь-якої праці — наявність мети створити певний продукт. Характерною рисою праці є те, що людина передбачає її результати, уявляє собі необхідний для цього матеріал, окреслює способи та послідовність своїх дій. Цим її трудові дії відрізняються від інстинктноподібних дій тварин. Перш ніж щось будувати, вона подумки уявляє те, що робитиме. Наприкінці процесу праці отримуємо результат, який ще до його початку існував в уявленні людини. Чим складніше трудове завдання, тим вищі вимоги ставляться до його виконання, до психіки людини.

Праця вимагає відповідної підготовки. Знання, вміння та навички працювати набуваються протягом навчання та попередньої праці. Складніші різновиди праці потребують тривалого навчання. Щоб опанувати спеціальності лікаря, педагога, інженера, потрібно після закінчення середньої школи навчатись у вищій школі. Багато часу потрібно також для опанування виробничих спеціальностей високої кваліфікації.

Підведення підсумків:

1. Охарактеризуйте поняття діяльності.
2. Коротко опишіть структуру діяльності.
3. Охарактеризуйте основні види діяльності.

Лекція 13.

Проблема особистості у психології

Мета: сформувати у студентів поняття особистості, як основної категорії психології; просвітити студентів щодо основних теорій особистості; ознайомити зі структурою особистості.

Завдання:

- розглянути поняття особистості;
- проаналізувати основні теорії особистості;
- ознайомитись зі структурою особистості.

План:

1. Поняття про особистість як центральну психологічну категорію.
2. Основні теорії особистості.
3. Структура особистості.

1. Поняття про особистість як центральну психологічну категорію.



Рис. 1 Співвідношення понять людина, індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність

Людина, як відомо, є об'єктом вивчення психології як науки. У психології людина вивчається в трьох аспектах - як індивід, особистість та індивідуальність.

Центральним і найбільш цікавим для психології є вияв людини як особистості, оскільки вона є носієм розвиненої свідомості.

Першочергово людина народжується, перебуваючи в статусі *індивіда*. Індивід є типовим носієм різних видів людської активності, перебуваючи в стані суб'єкта. Поступово індивід стає типовим представником суспільства, яке його сформувало, - особистістю, яка є неповторною, несхожою на інших людей. Це робить її індивідуальністю.

Розглянемо ці характеристики більш детально.

Індивід (індивідуум) - це людина як представник біологічного виду *Homo sapiens* (Людина розумна)

Отже, народившись, людина є одиницею свого біологічного виду з відповідними типовими ознаками:

- здатність до прямоходіння,
- здатність до виконання рукою високоточних трудових операцій,
- високорозвинена мозкова тканина зі складною будовою та функціями,
- здатність до формування та роботи свідомості,
- здатність до мовлення та абстрактного мислення,
- здатність до активної взаємодії в соціумі. Отже, індивідом можна назвати і новонароджену дитину, і старого довгожителя, і цивілізованого європейця, і африканського аборигена - всіх людей. Ця якість є *вродженою і незмінною* впродовж всього життя людини.

Потрапляючи в соціальне середовище, новонароджений індивід стає суб'єктом взаємодії з іншими людьми та виявляє власну активність, поступово формуючись як особистість. Оскільки психологія - дуже багатогранна та толерантна наука, то існує велика кількість трактувань поняття "особистість"

представниками різних напрямків і концепцій. Однак аналіз цих визначень показує спільні ознаки у змісті поняття "особистість", що дає

Ми говоримо лише про здатності, так як новонароджена дитина ще не має розвинених властивостей, прямоходіння, свідомості тощо, однак має закладений в ній потенціал для цього

змогу сформулювати найбільш узагальнене визначення даної категорії.

Особистість - це свідомий індивід, що залучений до повноцінних суспільних взаємин

Мається на увазі, що індивідні якості виступають основою для формування особистості. Сформована свідомість дає людині можливість виражати себе, а взаємодія із суспільством має взаємний двосторонній характер - особистість задовольняє свої потреби за рахунок суспільства, а суспільство відчуває на собі результати цієї взаємодії. Так, вчитель, працюючи на благо суспільства, готує для нього освічених громадян, отримуючи за свою професійну діяльність зарплатню.

Особистість як якість людини має певні **ознаки**:

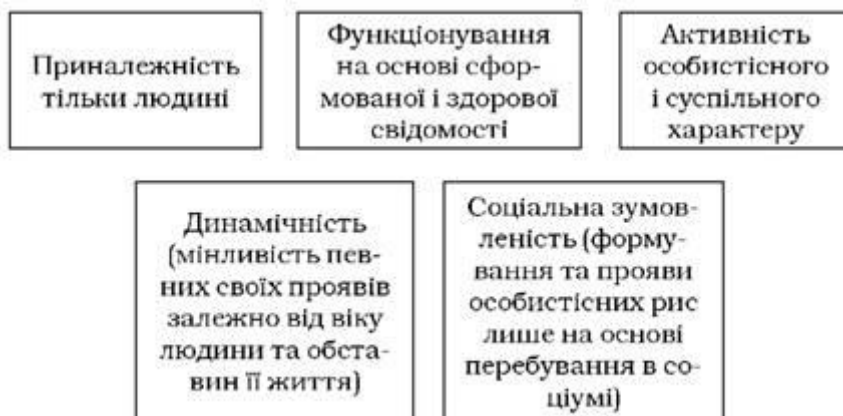


Рис.2. Ознаки особистості

Особистість - це набута та динамічна якість людини

Особистість не можна вважати позитивною чи негативною характеристикою людини, вона є нейтральною, хоча бувають особистості *просоціальної та антисоціальної спрямованості*- перші виражають свої якості та будують

поведінку на користь іншим людям (лікарі, педагоги тощо), а другі - на шкоду (злочинці, збоченці).

Вже з самого народження у дитини проявляються певні ознаки, що відрізняють її від інших індивідів; поступово з плином її життя ці відмінності розширюються. Отже, людина виявляється ще й як індивідуальність.

Індивідуальність - це людина в своїй неповторності, своєрідності та унікальності

Певні ознаки індивідуальності формуються ще до народження дитини і є фізичними та фізіологічними, тоді як інші набуваються поступово з формуванням особистості. Отже індивідуальність має два *рівні прояву*:

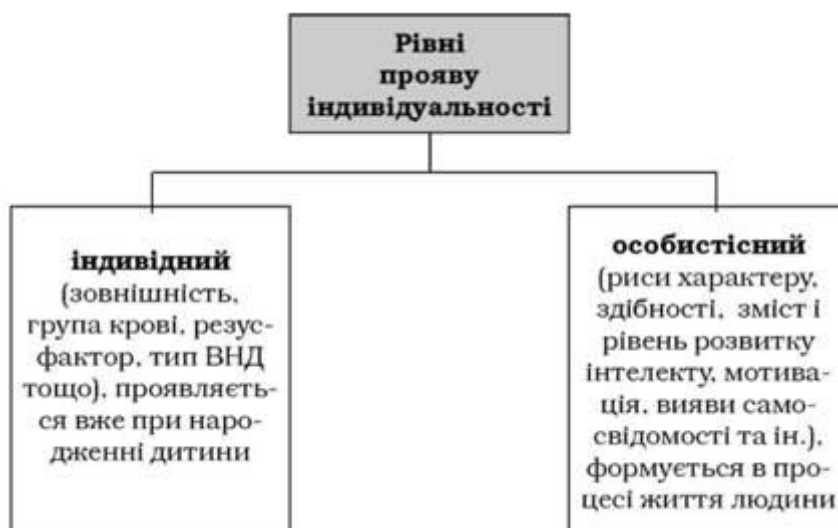


Рис. 3. Рівні прояву індивідуальності

2. Теорії особистості.

Особистістю людина не народжується, а стає. З даною точкою зору сьогодні погоджується більшість психологів. Однак щодо питання про те, яким законами підкорюється розвиток особистості, існують різні точки зору. Ці розходження викликані різним розумінням значення суспільства і соціальних груп для розвитку особистості, а також закономірностей та етапів розвитку, криз розвитку особистості, можливостей прискорення розвитку та

інших питань. Існує багато різних теорій особистості, і в кожній з них проблема розвитку особистості розглядається по-своєму.

Теорії особистості - це ретельно вивірені гіпотези про те, що являють собою люди, як вони поведуться і чому вчиняють саме так, а не інакше.

1) Психодинамічні підходи (психоаналіз З. Фрейда, індивідуальна теорія особистості А. Адлера, аналітична теорія особистості К. Юнга)

Психоаналітична теорія розвитку особистості З. Фрейда базується на двох передумовах. Перша, або генетична передумова, спирається на те, що переживання раннього дитинства відіграють критичну роль у формуванні дорослої людини. Фрейд був переконаний в тому, що основний фундамент особистості індивідуума закладається в дуже ранньому віці, до п'яти років. Друга передумова полягає в тому, що людина народжується з певною кількістю статевої енергії (лібідо), яка потім проходить в своєму розвитку через декілька психосоціальних стадій, які коріняться в інстинктивних процесах організму.

Уявлення про те, людина - це єдиний організм, є визначальним в адлерівській психології. Назва самої теорії "індивідуальна психологія" (від лат. "individuum" - "неподільний") означає сутність, яку не можна поділити. Індивідуум - це єдине ціле в кожному прояві особистості, яке рухається в напрямі росту і розвитку. Людина прагне до вдосконалення, намагаючись досягти визначених цілей. Цим самим знаходить своє місце в світі. Окрім спадковості, оточуючого середовища у формуванні особистості, Адлер надавав великого значення творчій силі людини - її вільній, свідомій активності. Провідним в теорії Адлера є положення, згідно якому вся поведінка людини відбувається в соціальному контексті, і сутність людської природи можна пізнати лише через розуміння соціальних відносин.

К. Юнг розглядав розвиток особистості як динамічний процес, як еволюцію протягом всього життя (на відміну від З. Фрейда). З точки зору К. Юнга, людина постійно набуває нових умінь, досягає нових цілей і проявляє

себе все більш повно. Життєва мета - повний прояв Себе (самоздійснення). Розвиток кожної людини в цьому напрямі є унікальним, однак самоздійснення досягають не всі люди, а лише здібні та високоосвічені.

2) Его-психологія (Его-теорія особистості Е. Еріксона, гуманістична теорія особистості Е. Фромма, соціокуль-турна теорія особистості К. Хорні)

Центральним для створеної Е. Еріксоном теорії розвитку є положення про те, що людина протягом життя проходить через декілька універсальних для всього людства стадій. Суспільство схвалює розвиток соціальних можливостей людини. З точки зору Еріксона, поведінка людини першочергово детермінована. Біологічне дозрівання у взаємодії зі сферою соціальних стосунків індивідуума дає складну систему поведінкових проявів. Всі люди самі несуть відповідальність за свої успіхи та невдачі.

3) Теорія особистісних рис (Ф. Олпорт, Дж. Кеттел, Г. Айзенк)

Автори теорії особистісних рис розглядають особистість як комплекс якостей, що властиві певним категоріям людей, або ж намагаються виявити такі риси особистості, які змушують одних людей поводитися більш-менш однаково в різних ситуаціях.

Так, Дж. Кеттел оцінював особистість за 16 шкалами (серйозність - легковажність, відкритість - закритість тощо). Г. Айзенк визначав особистісні риси за двома параметрами: екстраверсія - інтроверсія (відкритість - замкнутість) та стабільність - нестабільність (рівень тривожності).

Розроблені ними методики успішно використовуються в психологічних дослідженнях особистості.

4) Навчально-біхевіористичний напрям (Б. Скіннер та ін.)

Даний підхід базується на ідеї впливу на людину її соціального оточення. Всі форми соціальної поведінки, на думку теоретиків цього напрямку, є результатом спостережень за соціальними моделями (батьками, вчителями,

друзями, героями кіно тощо). Особистість є результатом взаємодії індивіда (з усіма властивими йому характеристиками) і довкілля, яке він прагне пізнати, щоб пристосуватися до нього.

5) Когнітивний підхід (А. Елліс, Д. Роттер та ін.)

Когнітивний (від лат. *cognitio* -знання, пізнання)

Вказана теорія є спробою пояснити природу контролю людини над своїм існуванням аби надати йому певного сенсу. Людина - не пасивна істота, на яку впливає довкілля. Характер її реакцій на різні ситуації визначається тією чи іншою когнітивною інтерпретацією, яку вона сама дає цій ситуації, та особливостями її особистості. Одні схильні брати відповідальність на себе за те, що з ними відбувається, і впевнені, що можуть впливати на оточення (люди з внутрішньою підтримкою); інші - систематично пояснюють усе, що з ними відбувається, зовнішніми обставинами, вірять в існування щасливого випадку (орієнтовані зовні).

6) Гуманістичний підхід (Ф. Перлс, К. Роджерс, А. Мас-лоу та ін.)

Найважливіша концепція гуманістичної психології - концепція становлення. Людина ніколи не буває статичною, вона завжди перебуває в процесі становлення. Пошук людиною істинного і повного сенсу життя є складним, але необхідним. Людська природа позитивна, принаймні, нейтральна. Представники гуманістичної психології визнають пріоритет творчої сторони в людині. Всі люди вільні у виборі свого життєвого шляху.

3. Структура особистості.

До розгляду структури особистості є різні підходи.

Згідно з концепцією персоналізації А. В. Петровського в структурі особистості можна вирізнити три складові:



Рис. 1. Структура особистості за А. В. Петровським

А. В. Петровський метафорично трактує справжню особистість як джерело могутньої радіації, що перетворює пов'язаних з нею людей (радіація, як відомо, може бути корисною і шкідливою, може лікувати і калічити, прискорювати й сповільнювати розвиток).

В межах системно-діяльнісного підходу К. К. Платонов вирізняє в структурі особистості наступні підструктури:



Рис. 2. Структура особистості за К. К. Платоновим

Підструктура спрямованості об'єднує спрямованість, ставлення та моральні якості особистості. Вона не породжується природними задатками, а формується шляхом виховання і є соціально зумовленою. Спрямованість особистості як система спонукань є головним структурним компонентом особистості.

Підструктура досвіду включає в себе знання, уміння, навички і звички, набуті в індивідуальному досвіді через навчання, але вже з помітним впливом біологічно зумовлених властивостей особистості.

Підструктура форм відображення охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів чи психічних функцій як форм відображення. Вплив біологічно зумовлених особливостей у цій підструктурі проявляється ще більш чітко.

Біологічно зумовлена підструктура включає в себе темперамент, статеві й вікові особливості особистості.

К. К. Платонов називає запропоновану структуру особистості основною, загальною, динамічною, функціональною і психологічною. Основною вона є тому, що окрім вказаних чотирьох головних, виокремлюють ще дві накладені на них підструктури - характеру та здібностей; загальною вона є тому, що властива кожній особистості, але кожна конкретна особистість має свою індивідуальну структуру; динамічною - тому, що не залишається незмінною в жодній конкретній особистості: з дитинства до смерті вона змінюється; функціональною - тому, що вона як ціле, так і її складові елементи розглядаються як психічні функції; психологічною - позаяк узагальнює психічні властивості особистості.

Підведення підсумків:

1. Розкрийте поняття особистості.
2. Опишіть співвідношення понять "людина", "індивід", "суб'єкт", "особистість", "індивідуальність"
3. Розкрийте основні теорії особистості.
4. Охарактеризуйте структуру особистості.

Лекція 14.

Характеристика спрямованості особистості

Мета: сформулювати уявлення поняття та сутності спрямованості особистості; ознайомити з основними складовими та видами спрямованості особистості.

Завдання:

- розглянути поняття й сутність спрямованості особистості;
- проаналізувати основні складові спрямованості, їхню характеристику;
- розкрити основні види спрямованості.

План:

1. Поняття й сутність спрямованості особистості.
2. Основні складові спрямованості, їхня характеристика.
3. Види спрямованості особистості.

1. Поняття й сутність спрямованість особистості.

Сьогодні питання про спрямованість особистості, її потребах, мотивах, інтересах не дарма ставиться на перше місце. Замислюючись над особливостями свого внутрішнього миру, ми вільно або мимоволі прагнемо усвідомити свої потреби й бажання, свої здатності й характер. Удивляючись в іншу людину, намагаючись зрозуміти його, ми також як би запитуємо: «Чого ти хочеш?», «Що ти можеш?», «Що ти є?».

Спрямованість особистості - це сукупність стійких мотивів, поглядів, переконань, потреб й устремлінь, що орієнтують людини на певні поведження й діяльність, досягнення щодо складних життєвих цілей.

Під спрямованістю розуміють систему домінуючих мотивів. Провідні мотиви підпорядковують собі всі інші й характеризують будову всієї мотиваційної сфери людини. Виникнення ієрархічної структури мотивів виступає як передумова стійкості особистості.

Спрямованість завжди соціально обумовлена й формується в онтогенезі в процесі навчання й виховання, виступає як властивість особистості, що проявляється у світоглядній, професійній спрямованості, у діяльності, пов'язаній з особистим захопленням, заняттям чим-небудь у вільне від основної діяльності час (наприклад, образотворчою творчістю, фізичними вправами, риболовлею, спортом й ін.).

Спрямованість формується в онтогенезі, у процесі навчання й виховання молодих людей, при підготовці їх до життя, професійної й суспільно корисної діяльності, служінню своїй Батьківщині. Тут важливо, щоб підрастаюче покоління засвоїло, що їх особисте, сімейне благополуччя, досягнення в різних сферах діяльності й соціальний статус взаємозалежні охоче до служіння своєму народу й державі, у якому вони живуть.

2. Основні складові спрямованості, їхня сутність.

У всіх видах людської активності спрямованість проявляється в особливостях інтересів особистості: цілях, які ставить перед собою людина, потребах, пристрастях й установках, здійснюваних у потягах, бажаннях, схильностях, ідеалах й ін.

Потяг - недостатньо повне усвідомлене прагнення до досягнення чогонебудь. Нерідко в основі потяга лежать біологічні потреби індивіда;

Схильність - прояв сфери особистості, що виражається в емоційній перевазі того або іншого виду діяльності або цінності;

Ідеал (від греч. ідея, прототип) - образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси його особистості;

Світогляд - система поглядів і подань про світ, на відношення людини до суспільства, природі, самому собі. Світогляд кожної людини визначається його суспільним буттям й оцінюється в порівняльному зіставленні моральних поглядів й ідеологічних поглядів, прийнятих у суспільстві.

Сполучення мислення й волі, що проявляють у поведженні й діях людини, приводить до переходу світогляду в переконання.

Переконання - вища форма спрямованості особистості, що проявляється в усвідомленій потребі діяти у відповідності зі своїми ціннісними орієнтаціями на тлі емоційних переживань і вольових спрямувань.

Установка - готовність індивіда до певної діяльності в ситуації, що створилася. Вона проявляється в стійкій схильності до певного сприйняття, осмисленню й поведженню індивіда. Установка виражає позицію людини, його погляди, ціннісні орієнтації стосовно різних фактів побуту, громадському життю й професійній діяльності. Вона може бути позитивної, негативної або нейтральної. При позитивній установці явища, події й властивості предметів сприймаються доброзичливо й з довірою. При негативної - ці ж ознаки сприймаються перекручено, з недовірою або як далекі, шкідливої й неприйнятні для даної людини.

Установка установлює вплив зовнішніх впливів і врівноважує особистість із середовищем, а знання нею змісту цих впливів дозволяє з певним ступенем вірогідності прогнозувати поведження у відповідних ситуаціях.

Позиція - стійка система відносин людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідному поведженні. Вона містить у собі сукупність мотивів, потреб, поглядів й установок, якими індивід керується у своїх діях. У систему факторів, що визначають конкретну позицію людини, включаються також його домагання на певне положення в соціальній і професійній ієрархії ролей і ступінь його задоволення в цій системі відносин;

- **ціль** - бажаний і є результат, що, конкретної діяльності людини або групи людей. Вона може бути близької, ситуаційної або віддаленої, суспільно кошовної або шкідливої, альтруїстичної або егоїстичної. Особистість або група людей ставлять перед собою ціль на основі потреб, інтересів і можливостей її досягнення.

У ціле покладанні важливу роль грають інформація про стан питання, розумові процеси, емоційний стан і мотиви передбачуваної активності. Цілевиконання складається із системи дій, спрямованих на досягнення передбачуваного результату.

3. Види спрямованості особистості.

Особиста спрямованість - створюється перевагою мотивів власного благополуччя, прагненням до особистої першості, престижу. Така людина найчастіше буває, зайнятий самим собою, своїми почуттями й переживаннями й мало реагує, на потребі навколишніх його людей: ігнорує інтереси співробітників або роботу, що повинен виконувати. У роботі бачить, насамперед, можливість задовольнити свої домагання поза залежністю від інтересів інших співробітників.

Встановлено що особи зі спрямованістю на себе мають такі риси характеру:

– більше зайняті собою й своїми почуттями, проблемами

- роблять необґрунтовані й поспішні висновки й припущення про інших людей, також поводяться в дискусіях
- намагаються нав'язати свою волю групі
- навколишні в їхній присутності не почувають себе вільно

Спрямованість на взаємні дії - має місце тоді, коли вчинки людини визначається потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати гарні відносини з товаришами по роботі, навчанню. Така людина виявляє цікавість до спільної діяльності, хоча може й не сприяти успішному виконанню завдання, нерідко його дії навіть утрудняють виконання групового завдання і його фактична допомога може бути мінімальною.

Люди зі спрямованістю на взаємні дії мають такі риси характеру:

- уникають прямого рішення проблеми
- уступають тиску групи
- не висловлюють оригінальних ідей і не легко зрозуміти, що така людина хоче виразити
- не приймають на себе керівництво, коли мова йде про вибір завдань

Ділова спрямованість - відбиває перевагу мотивів породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливі прагнення до пізнання, оволодінню новими навичками й уміннями. Звичайно така людина прагне до співробітництва й домагається найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, що вважає корисною для виконання поставленого завдання.

Люди з діловою спрямованістю мають такі риси характеру:

- допомагають окремим членам групи виражати свої думки
- підтримують групу, щоб вона досягла поставленої мети
- легко й доступно викладають свої думки й міркування
- беруть у свої руки керівництво, коли мова йде про вибір завдання
- не ухиляються від безпосереднього рішення проблеми

Підведення підсумків:

1. Розкрийте сутність поняття «спрямованість особистості».
2. Охарактеризуйте основні складові спрямованості.
3. Опишіть види спрямованості особистості.

Лекція 14.

Характеристика спрямованості особистості

Мета: сформувати уявлення поняття та сутності спрямованості особистості; ознайомити з основними складовими та видами спрямованості особистості.

Завдання:

- розглянути поняття й сутність спрямованості особистості;
- проаналізувати основні складові спрямованості, їхню характеристику;
- розкрити основні види спрямованості.

План:

4. Поняття й сутність спрямованості особистості.
5. Основні складові спрямованості, їхня характеристика.
6. Види спрямованості особистості.

4. Поняття й сутність спрямованість особистості.

Сьогодні питання про спрямованість особистості, її потребах, мотивах, інтересах не дарма ставиться на перше місце. Замислюючись над особливостями свого внутрішнього миру, ми вільно або мимоволі прагнемо усвідомити свої потреби й бажання, свої здатності й характер. Удивляючись в іншу людину, намагаючись зрозуміти його, ми також як би запитуємо: «Чого ти хочеш?», «Що ти можеш?», «Що ти є?».

Спрямованість особистості - це сукупність стійких мотивів, поглядів, переконань, потреб й устремлінь, що орієнтують людини на певні поведження й діяльність, досягнення щодо складних життєвих цілей.

Під спрямованістю розуміють систему домінуючих мотивів. Провідні мотиви підпорядковують собі всі інші й характеризують будову всієї мотиваційної сфери людини. Виникнення ієрархічної структури мотивів виступає як передумова стійкості особистості.

Спрямованість завжди соціально обумовлена й формується в онтогенезі в процесі навчання й виховання, виступає як властивість особистості, що проявляється у світоглядній, професійній спрямованості, у діяльності, пов'язаній з особистим захопленням, заняттям чим-небудь у вільне від основної діяльності час (наприклад, образотворчою творчістю, фізичними вправами, риболовлю, спортом й ін.).

Спрямованість формується в онтогенезі, у процесі навчання й виховання молодих людей, при підготовці їх до життя, професійної й суспільно корисної діяльності, служінню своїй Батьківщині. Тут важливо, щоб підрастаюче покоління засвоїло, що їх особисте, сімейне благополуччя, досягнення в різних

сферах діяльності й соціальний статус взаємозалежні охоче до служіння своєму народу й державі, у якому вони живуть.

5. Основні складові спрямованості, їхня сутність.

У всіх видах людської активності спрямованість проявляється в особливостях інтересів особистості: цілях, які ставить перед собою людина, потребах, пристрастях й установках, здійснюваних у потягах, бажаннях, схильностях, ідеалах й ін.

Потяг - недостатньо повне усвідомлене прагнення до досягнення чогонебудь. Нерідко в основі потяга лежать біологічні потреби індивіда;

Схильність - прояв сфери особистості, що виражається в емоційній перевазі того або іншого виду діяльності або цінності;

Ідеал (від греч. ідея, прототип) - образ, що є втіленням досконалості й зразком вищої мети в прагненнях індивіда. Ідеалом може бути особистість ученого, письменника, спортсмена, політика, а також морфологічні характеристики конкретної людини або риси його особистості;

Світогляд - система поглядів і подань про світ, на відношення людини до суспільства, природі, самому собі. Світогляд кожної людини визначається його суспільним буттям й оцінюється в порівняльному зіставленні моральних поглядів й ідеологічних поглядів, прийнятих у суспільстві.

Сполучення мислення й волі, що проявляють у поведженні й діях людини, приводить до переходу світогляду в переконання.

Переконання - вища форма спрямованості особистості, що проявляється в усвідомленій потребі діяти у відповідності зі своїми ціннісними орієнтаціями на тлі емоційних переживань і вольових спрямувань.

Установка - готовність індивіда до певної діяльності в ситуації, що створилася. Вона проявляється в стійкій схильності до певного сприйняття,

осмисленню й поведженню індивіда. Установка виражає позицію людини, його погляди, ціннісні орієнтації стосовно різних фактів побуту, громадському життю й професійній діяльності. Вона може бути позитивною, негативною або нейтральною. При позитивній установці явища, події й властивості предметів сприймаються доброзичливо й з довірою. При негативній - ці ж ознаки сприймаються перекошено, з недовірою або як далекі, шкідливої й неприйнятні для даної людини.

Установка установлює вплив зовнішніх впливів і врівноважує особистість із середовищем, а знання нею змісту цих впливів дозволяє з певним ступенем вірогідності прогнозувати поведження у відповідних ситуаціях.

Позиція - стійка система відносин людини до певних сторін дійсності, що проявляється у відповідному поведженні. Вона містить у собі сукупність мотивів, потреб, поглядів й установок, якими індивід керується у своїх діях. У систему факторів, що визначають конкретну позицію людини, включаються також його домагання на певне положення в соціальній і професійній ієрархії ролей і ступінь його задоволення в цій системі відносин;

- **ціль** - бажаний і є результатом, що, конкретної діяльності людини або групи людей. Вона може бути близької, ситуаційної або віддаленої, суспільно кошовної або шкідливої, альтруїстичної або егоїстичної. Особистість або група людей ставлять перед собою ціль на основі потреб, інтересів і можливостей її досягнення.

У ціле покладанні важливу роль грають інформація про стан питання, розумові процеси, емоційний стан і мотиви передбачуваної активності. Цілевиконання складається із системи дій, спрямованих на досягнення передбачуваного результату.

6. Види спрямованості особистості.

Особиста спрямованість - створюється перевагою мотивів власного благополуччя, прагненням до особистої першості, престижу. Така людина найчастіше буває, зайнятий самим собою, своїми почуттями й переживаннями

й мало реагує, на потребі навколишніх його людей: ігнорує інтереси співробітників або роботу, що повинен виконувати. У роботі бачить, насамперед, можливість задовольнити свої домагання поза залежністю від інтересів інших співробітників.

Встановлено що особи зі спрямованістю на себе мають такі риси характеру:

- більше зайняті собою й своїми почуттями, проблемами
- роблять необґрунтовані й поспішні висновки й припущення про інших людей, також поводяться в дискусіях
- намагаються нав'язати свою волю групі
- навколишні в їхній присутності не почувають себе вільно

Спрямованість на взаємні дії - має місце тоді, коли вчинки людини визначається потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати гарні відносини з товаришами по роботі, навчанню. Така людина виявляє цікавість до спільної діяльності, хоча може й не сприяти успішному виконанню завдання, нерідко його дії навіть утрудняють виконання групового завдання і його фактична допомога може бути мінімальною.

Люди зі спрямованістю на взаємні дії мають такі риси характеру:

- уникають прямого рішення проблеми
- уступають тиску групи
- не висловлюють оригінальних ідей і не легко зрозуміти, що така людина хоче виразити
- не приймають на себе керівництво, коли мова йде про вибір завдань

Ділова спрямованість - відбиває перевагу мотивів породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорислива прагнення до пізнання, оволодінню новими навичками й уміннями. Звичайно така людина прагне до співробітництва й домагається найбільшої продуктивності групи, а

тому намагається довести точку зору, що вважає корисної для виконання поставленого завдання.

Люди з діловою спрямованістю мають такі риси характеру:

- допомагають окремим членам групи виражати свої думки
- підтримують групу, щоб вона досягла поставленої мети
- легко й доступно викладають свої думки й міркування
- беруть у свої руки керівництво, коли мова йде про вибір завдання
- не ухиляються від безпосереднього рішення проблеми

Підведення підсумків:

4. Розкрийте сутність поняття «спрямованість особистості».
5. Охарактеризуйте основні складові спрямованості.
6. Опишіть види спрямованості особистості.

Лекція 15.

Психічні властивості особистості. Темперамент і характер

Мета: сформувати уявлення про психічні властивості особистості; ознайомити студентів з поняттям характеру та темпераменту, їхньою структурою, видами.

Завдання:

- Розглянути поняття темпераменту;
- Проаналізувати типи темпераменту, його властивості;
- Розкрити сутність поняття характер;
- Розглянути структуру характеру.

План:

1. Поняття темпераменту.
2. Типи темпераменту, його властивості.

3. Поняття характеру.
4. Структура характеру.

1. Поняття темпераменту.

На фоні загальнолюдських фізичних і психічних особливостей у кожної людини помітно вирізняються притаманні лише їй індивідуальні особливості, які впливають на її життя, поведінку, діяльність.

Дитина народжується з властивими їй конкретними задатками, на ґрунті яких протягом життя залежно від умов виховання розвиваються й формуються притаманні певному індивіду будова та функції організму, власне психічне буття.

Проте вроджені біологічні особливості не визначають фатально індивідуальні якості особистості. Багатьма спеціальними психологічними та фізіологічними дослідженнями доведено, що вроджене змінюється залежно від умов життя і виховання.

Темперамент - індивідуальна особливість людини, що виявляється в її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності.

Індивідуальні особливості реагування на різноманітні обставини дали підстави поділити людей на кілька груп, вирізнити за типами їх темпераменту.

Вчення про темперамент започатковане видатним давньогрецьким лікарем і філософом *Гіппократом*. Він та його послідовники (римський лікар Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. humor - рідина, соки організму: кров, флегма, жовч), згідно з якою ознаки темпераменту зумовлює переважання в організмі певної рідини. Гіппократ вважав, що життєдіяльність організму визначається співвідношенням крові, жовчі та слизу (лімфи, флегми).

На підставі цих припущень сформувався вчення про **чотири типи темпераменту**:

- сангвінічний (від лат. sanguis — кров, перевага в організмі крові)
- флегматичний (від грецьк. phlegma - слиз, перевага в організмі слизу)
- холеричний (від грецьк. chole — жовч, перевага в організмі жовчі)
- меланхолійний (від грецьк. melas - чорний, похмурий та chole - жовч, перевага в організмі чорної жовчі).

Сьогодні це вчення цікаве тільки з історичної точки зору.

Але характерні риси темпераменту, описані Гіппократом, досить точно визначають особливості окремих типів темпераменту. І. П. Павлов, розглядаючи проблему темпераменту, писав, що геніальний спостерігач людини Гіппократ, класифікуючи темпераменти, підійшов до істини найближче.

Німецький філософ *І.Кант*, поділяючи погляди на темперамент представників гуморальної теорії, вперше дав своєрідну психологічну характеристику темпераментів. Він вважав, що флегматикам властиві недостатньо розвинені моральні почуття, а меланхолікам - справжня доброчинність; у холериків найбільш розвинене почуття честі, а в сангвініків - почуття прекрасного. Але Кант, тлумачачи темперамент, плував його з рисами характеру.

Вчений, лікар і педагог *П.Ф. Лесгафт* пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору, товщини й гнучкості стінок судин. Калібр судин і товщина їхніх стінок, на думку Лесгафта, зумовлюють швидкість і силу кровообігу. Невеликому діаметру судин, вважав Лесгафт, відповідає сангвінічний темперамент, а великому отвору та товстим його стінкам - меланхолійний; флегматичний темперамент зумовлюється великим отвором і тонкими стінками судин.

Німецький психіатр *Е. Кречмер* обстоював залежність психічної будови особистості від будови (конституції) тіла. Він запропонував класифікацію типів конституції (пікнічний, астеничний, атлетичний, дисплатичний) і вважав, що кожному з них властивий свій темперамент.

Гуморальна та морфологічна теорії темпераменту мають серйозні недоліки. Вони обстоюють як першооснову темпераменту фізіологічні системи організму, які не мають для цього необхідних властивостей.

Крім того, ці теорії не враховують відмінностей темпераменту здорового та хворого організму, пояснюють відмінності темпераменту лише дією біологічних чинників, а тому не все виявляють в його сутності. Але цілком ігнорувати ці теорії в поясненні виявів темпераменту не можна.

Відомо, що порушення функції гуморальної та ендокринної систем організму зумовлюють розвиток деяких видів психопатії, що впливають на особливості типів темпераменту. Це, зокрема, шизофренічні, маніакально-депресивні психози, невмотивовані настрої, психастенії та ін.

2. Типи темпераменту, його властивості.

У сучасній психології користуються гіпократівською класифікацією типів темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Кожному з цих типів властиві своєрідні психологічні особливості.

Сангвініку притаманні досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність,* Разом з тим емоційні переживання сангвініка здебільшого неглибокі, а його рухливість при незадовільних виховних впливах є причиною недостатньої зосередженості, похапливості, а то й поверховості.

Для *холерика* характерний високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і стрімкість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Недостатня емоційна і рухова врівноваженість холерика може виявитися, за умови відсутності належного виховання, в нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоціогенних обставинах.

Флегматик характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, уповільненістю і спокійністю дій, міміки і мовлення, рівністю, постійністю та глибиною почуттів і настроїв.

Невдале виховання може сприяти формуванню у флегматика таких негативних рис, як млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій.

Меланхоліку властивий низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і постійність почуттів, але слабкий їх зовнішній вияв. За умови недостатньої вихованості в меланхоліка можуть розвинути такі негативні риси, як хвороблива емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань, які виявляються і за неістотних життєвих обставин.

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має **свої властивості**, які позитивно або негативно впливають на його поведінку. Розрізняють такі головні властивості темпераменту, як сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстравертність та інтровертність.

Сенситивність - міра чутливості до явищ дійсності, що мають стосунок до особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей спричинюють яскраві реакції, страждання, а другі ставляться до них спокійно, байдуже.

Відомий психолог Б. Г. Ананьев вважав, що сенситивність пов'язана з орієнтувальною рефлексорною діяльністю і є складовою структури темпераменту. Є підстави вважати, що існують не лише окремі різновиди чутливості як потенційні властивості окремих аналізаторів, а й загальний для певної людини спосіб чутливості, що є властивістю сенсорної організації людини загалом.

Сенситивність, на його думку, являє собою загальну, порівняно постійну особливість особистості, яка є характерною ознакою типу нервової системи людини і яка впливає на схильність людини до різних видів діяльності.

Реактивність - це особливість реагування особистості на різноманітні подразники, що впливає на темп, силу та форму відповіді, а найяскравіше — на емоційну вразливість, і відбивається на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе. Бурхливі реагування на успіх або невдачі в будь-якій діяльності позначаються на різних особливостях темпераменту.

Реактивність як особливість темпераменту яскраво виявляється при психічних травмах - у реактивній депресії (пригніченість, загальмова-ність рухів та мовлення), в афективно-шокових реакціях (реагування на катастрофи, аварії, паніка), характерними для яких є або безладна рухова активність, або повна загальмованість, ступор.

Пластичність виявляється в здатності швидко пристосовуватися до обставин, що постійно змінюються. Певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, невірноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набувають позитивних якостей.

Ригідність - особливість, протилежна пластичності, це складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього вимагають обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — в загальмованості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці - в негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків за всієї очевидності їх недоцільності.

Резистентність - міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється в умовах стресу, при значній напруженості в діяльності. Одні люди здатні чинити опір найскладнішим умовам діяльності або обставинам, що несподівано склалися (аварії, конфлікти, асоціальна бrawада), а другі розгублюються, легко відступають, не здатні продовжувати роботу, хоча за звичайних умов з ними цього не трапляється, незважаючи на втому, на важкі умови праці.

Екстравертність та інтровертність. Спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших - це екстравертність, а на самого себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення - інтровертність. Вважають, що екстраверсія та інтроверсія як властивості темпераменту — це вияви динамічних, а не змістовних сторін особистості.

Екстравертованим типам властива сила і рухливість нервових процесів і у зв'язку з цим імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність. У інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкнутість, схильність до самоаналізу, тому вони мають проблеми щодо соціальної адаптації.

3. Поняття характеру.

Термін **характер**- грецького походження, він означає "риса", "ознака", "відбиток". Введений він для визначення властивостей людини колегою

Арістотеля Теофрастом. У "Характеристиках" він описав з погляду мораліста 31 тип людських характерів - людей хвалькуватих, балакучих, нещирих, нудних, улесливих тощо.

Пізніше філософи і психологи, пояснюючи і класифікуючи людські характери, головними чинниками їх формування вважали особливості будови тіла, функції людського організму, моральні засади людських стосунків або їх розумові здібності і досвід.

Кожній людині, окрім динаміки дій, що виявляється в темпераменті, притаманні істотні особливості, які впливають на її діяльність та поведінку. Про одних кажуть, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, колективісти, а про інших - ліниві, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи.

Ці й подібні риси виявляються настільки яскраво і постійно, що визначають собою типовий різновид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки.

Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Ці риси характеризують і мету, до якої прагне людина, і способи досягнення мети. Знати це важливо, оскільки особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Сукупність постійних рис становить характер особистості.

Характер - це сукупність постійних індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності та до самої себе.

Характер найбільш тісно пов'язаний з темпераментом, що, як відомо, визначає зовнішню, динамічну форму вираження сутності людини.

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах.

Про характер людини робимо висновок і по тому, як вона мислить і поводить себе за різних обставин, якої думки вона про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого поводить себе.

Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачати, як людина буде себе поводити за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме дані їй доручення.

4. Структура характеру.

Характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське "Я" як єдність. Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. І. П. Павлов, не заперечуючи цілісності характеру, обстоював необхідність виокремлення його структурних компонентів.

Визначити структуру характеру означає виокремити в ньому головні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна.

У структурі характеру потрібно виокремлювати зміст і форму. *Зміст характеру* особистості визначають суспільні умови життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивуються, на щось або на когось спрямовуються.

Але за формою наміри, прагнення реалізуються по-різному. Це залежить і від обставин, ситуацій, в яких перебуває людина, і від властивостей її характеру, особливо від темпераменту.

У структурі характеру виокремлюють такі його компоненти:

1. *Спрямованість.* Спрямованість є головною складовою структури характеру особистості. Вона виявляється у вибіркового позитивному або негативному оцінному ставленні особистості до вчинків і діяльності людей і

до самої себе. Залежно від домінуючих матеріальних або духовних потреб, ціннісних установок особистості, інтересів і вподобань життя одних людей наповнене корисною діяльністю, вони невтомно працюють та виконують громадський обов'язок.

2. Переконання. Переконання - це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, вчинки, поведінку. Переконання виявляються в принциповості, непідкупності, правдивості, вимогливості до себе.

Людина з непохитними переконаннями спроможна докласти максимум зусиль для досягнення мети, віддати, коли потрібно, своє життя заради суспільних справ. Непринциповим людям, кар'єристам ці риси характеру не властиві.

3. Розумові риси. Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

4. Емоції. Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, "товстошкірість", нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати.

5. Воля. Воля як складова структури характеру зумовлює його силу, непохитність. Отже, воля, як вважають, являє собою стрижневий компонент сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім, людина з таким характером здатна досягати бажаної мети.

Люди із слабкою волею - слабохарактерні. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони не здатні наполягати на справедливості і виявляють нерішучість, страх.

6. **Темперамент.** Темперамент як складова структури характеру є динамічною формою його вияву.

7. **Повноту.** Повнота характеру - це всебічний розвиток головних його структурних компонентів - розумових, моральних, емоційно-вольових. Розсудливість такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

8. **Цілісність.** Внутрішня єдність рис характеру визначає його цілісність. Вона виявляється в єдності слова й діла або її відсутності у вчинках.

9. **Визначеність.** Визначеність характеру людини як суб'єкта діяльності позначається на принциповості та сумлінності дій незалежно від важливості доручення. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи, - вона виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання.

10. **Силу.** Сила і незалежність особистості, що виявляються в її прагненнях і переконаннях, у боротьбі за досягнення поставленої мети свідчать про визначеність її характеру.

Підведення підсумків:

1. Охарактеризуйте поняття темпераменту.
2. Коротко опишіть основні види темпераменту.
3. Перелічіть властивості темпераменту.
4. Охарактеризуйте поняття характеру.
5. Коротко опишіть структуру характеру.

Лекція 15.

Психічні властивості особистості. Темперамент і характер

Мета: сформувати уявлення про психічні властивості особистості; ознайомити студентів з поняттям характеру та темпераменту, їхньою структурою, видами.

Завдання:

- Розглянути поняття темпераменту;
- Проаналізувати типи темпераменту, його властивості;
- Розкрити сутність поняття характер;
- Розглянути структуру характеру.

План:

5. Поняття темпераменту.
6. Типи темпераменту, його властивості.
7. Поняття характеру.
8. Структура характеру.

2. Поняття темпераменту.

На фоні загальнолюдських фізичних і психічних особливостей у кожної людини помітно вирізняються притаманні лише їй індивідуальні особливості, які впливають на її життя, поведінку, діяльність.

Дитина народжується з властивими їй конкретними задатками, на ґрунті яких протягом життя залежно від умов виховання розвиваються й формуються притаманні певному індивіду будова та функції організму, власне психічне буття.

Проте вроджені біологічні особливості не визначають фатально індивідуальні якості особистості. Багатьма спеціальними психологічними та фізіологічними дослідженнями доведено, що вроджене змінюється залежно від умов життя і виховання.

Темперамент - індивідуальна особливість людини, що виявляється в її збудливості, емоційній вразливості, рівноваженості та швидкості перебігу психічної діяльності.

Індивідуальні особливості реагування на різноманітні обставини дали підстави поділити людей на кілька груп, вирізнити за типами їх темпераменту.

Вчення про темперамент започатковане видатним давньогрецьким лікарем і філософом *Гіппократом*. Він та його послідовники (римський лікар Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. humor - рідина, соки організму: кров, флегма, жовч), згідно з якою ознаки темпераменту зумовлює переважання в організмі певної рідини. Гіппократ вважав, що життєдіяльність організму визначається співвідношенням крові, жовчі та слизу (лімфи, флегми).

На підставі цих припущень сформувалося вчення про **чотири типи темпераменту**:

- сангвінічний (від лат. sanguis — кров, перевага в організмі крові)
- флегматичний (від грецьк. phlegma - слиз, перевага в організмі слизу)
- холеричний (від грецьк. chole — жовч, перевага в організмі жовчі)

- меланхолійний (від грецьк. melas - чорний, похмурий та chole - жовч, перевага в організмі чорної жовчі).

Сьогодні це вчення цікаве тільки з історичної точки зору.

Але характерні риси темпераменту, описані Гіппократом, досить точно визначають особливості окремих типів темпераменту. І. П. Павлов, розглядаючи проблему темпераменту, писав, що геніальний спостерігач людини Гіппократ, класифікуючи темпераменти, підійшов до істини найближче.

Німецький філософ *І. Кант*, поділяючи погляди на темперамент представників гуморальної теорії, вперше дав своєрідну психологічну характеристику темпераментів. Він вважав, що флегматикам властиві недостатньо розвинені моральні почуття, а меланхолікам - справжня добродійність; у холериків найбільш розвинене почуття честі, а в сангвініків - почуття прекрасного. Але Кант, тлумачачи темперамент, плував його з рисами характеру.

Вчений, лікар і педагог *П.Ф. Лесгафт* пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору, товщини й гнучкості стінок судин. Калібр судин і товщина їхніх стінок, на думку Лесгафта, зумовлюють швидкість і силу кровообігу. Невеликому діаметру судин, вважав Лесгафт, відповідає сангвінічний темперамент, а великому отвору та товстим його стінкам - меланхолійний; флегматичний темперамент зумовлюється великим отвором і тонкими стінками судин.

Німецький психіатр *Е. Кречмер* обстоював залежність психічної будови особистості від будови (конституції) тіла. Він запропонував класифікацію типів конституції (пікнічний, астеничний, атлетичний, дисплатичний) і вважав, що кожному з них властивий свій темперамент.

Гуморальна та морфологічна теорії темпераменту мають серйозні недоліки. Вони обстоюють як першооснову темпераменту фізіологічні системи організму, які не мають для цього необхідних властивостей.

Крім того, ці теорії не враховують відмінностей темпераменту здорового та хворого організму, пояснюють відмінності темпераменту лише дією біологічних чинників, а тому не все виявляють в його сутності. Але цілком ігнорувати ці теорії в поясненні виявів темпераменту не можна.

Відомо, що порушення функції гуморальної та ендокринної систем організму зумовлюють розвиток деяких видів психопатії, що впливають на особливості типів темпераменту. Це, зокрема, шизофренічні, маніакально-депресивні психози, невмотивовані настрої, психастенії та ін.

2. Типи темпераменту, його властивості.

У сучасній психології користуються гіпократівською класифікацією типів темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Кожному з цих типів властиві своєрідні психологічні особливості.

Сангвініку притаманні досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність,* Разом з тим емоційні переживання сангвініка здебільшого неглибокі, а його рухливість при незадовільних виховних впливах є причиною недостатньої зосередженості, похапливості, а то й поверховості.

Для *холерика* характерний високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і стрімкість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Недостатня емоційна і рухова врівноваженість холерика може виявитися, за умови відсутності належного виховання, в нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоційно-генних обставинах.

Флегматик характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, уповільненістю і спокійністю дій, міміки і мовлення, рівністю, постійністю та глибиною почуттів і настроїв.

Невдале виховання може сприяти формуванню у флегматика таких негативних рис, як млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій.

Меланхоліку властивий низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і постійність почуттів, але слабкий їх зовнішній вияв. За умови недостатньої вихованості в меланхоліка можуть розвинути такі негативні риси, як хвороблива емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань, які виявляються і за неістотних життєвих обставин.

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має **свої властивості**, які позитивно або негативно впливають на його поведінку. Розрізняють такі головні властивості темпераменту, як сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстравертність та інтровертність.

Сенситивність - міра чутливості до явищ дійсності, що мають стосунок до особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей спричиняють яскраві реакції, страждання, а другі ставляться до них спокійно, байдуже.

Відомий психолог Б. Г. Ананьев вважав, що сенситивність пов'язана з орієнтувальною рефлексорною діяльністю і є складовою структури темпераменту. Є підстави вважати, що існують не лише окремі різновиди чутливості як потенційні властивості окремих аналізаторів, а й загальний для певної людини спосіб чутливості, що є властивістю сенсорної організації людини загалом.

Сенситивність, на його думку, являє собою загальну, порівняно постійну особливість особистості, яка є характерною ознакою типу нервової системи людини і яка впливає на схильність людини до різних видів діяльності.

Реактивність - це особливість реагування особистості на різноманітні подразники, що впливає на темп, силу та форму відповіді, а найяскравіше —

на емоційну вразливість, і відбивається на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе. Бурхливі реагування на успіх або невдачі в будь-якій діяльності позначаються на різних особливостях темпераменту.

Реактивність як особливість темпераменту яскраво виявляється при психічних травмах - у реактивній депресії (пригніченість, загальмова-ність рухів та мовлення), в афективно-шокових реакціях (реагування на катастрофи, аварії, паніка), характерними для яких є або безладна рухова активність, або повна загальмованість, ступор.

Пластичність виявляється в здатності швидко пристосовуватися до обставин, що постійно змінюються. Певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, невірноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набувають позитивних якостей.

Ригідність - особливість, протилежна пластичності, це складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього вимагають обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — в загальмованості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці - в негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків за всієї очевидності їх недоцільності.

Резистентність - міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється в умовах стресу, при значній напруженості в діяльності. Одні люди здатні чинити опір найскладнішим умовам діяльності або обставинам, що несподівано склалися (аварії, конфлікти, асоціальна бrawада), а другі розгублюються, легко відступають, не здатні продовжувати роботу, хоча за звичайних умов з ними цього не трапляється, незважаючи на втому, на важкі умови праці.

Екстравертність та інтровертність. Спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших - це екстравертність, а на самого себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення - інтровертність. Вважають, що екстраверсія та інтроверсія як властивості темпераменту — це вияви динамічних, а не змістовних сторін особистості.

Екстравертованим типам властива сила і рухливість нервових процесів і у зв'язку з цим імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність. У інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкнутість, схильність до самоаналізу, тому вони мають проблеми щодо соціальної адаптації.

3. Поняття характеру.

Термін **характер**- грецького походження, він означає "рису", "ознака", "відбиток". Введений він для визначення властивостей людини колегою Арістотеля Теофрастом. У "Характеристиках" він описав з погляду мораліста 31 тип людських характерів - людей хвалькуватих, балакучих, нещирих, нудних, улесливих тощо.

Пізніше філософи і психологи, пояснюючи і класифікуючи людські характери, головними чинниками їх формування вважали особливості будови тіла, функції людського організму, моральні засади людських стосунків або їх розумові здібності і досвід.

Кожній людині, окрім динаміки дій, що виявляється в темпераменті, притаманні істотні особливості, які впливають на її діяльність та поведінку. Про одних кажуть, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, колективісти, а про інших - ліниві, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи.

Ці й подібні риси виявляються настільки яскраво і постійно, що визначають собою типовий різновид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки.

Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Ці риси характеризують і мету, до якої прагне людина, і способи досягнення мети. Знати це важливо, оскільки особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Сукупність постійних рис становить характер особистості.

Характер - це сукупність постійних індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності та до самої себе.

Характер найбільш тісно пов'язаний з темпераментом, що, як відомо, визначає зовнішню, динамічну форму вираження сутності людини.

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах.

Про характер людини робимо висновок і по тому, як вона мислить і поводить себе за різних обставин, якої думки вона про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого поводить себе.

Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачати, як людина буде себе поводити за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме дані їй доручення.

4. Структура характеру.

Характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське "Я" як єдність. Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. І. П. Павлов, не заперечуючи цілісності характеру, обстоював необхідність виокремлення його структурних компонентів.

Визначити структуру характеру означає виокремити в ньому головні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна.

У структурі характеру потрібно виокремлювати зміст і форму. **Зміст характеру** особистості визначають суспільні умови життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивуються, на щось або на когось спрямовуються.

Але за формою наміри, прагнення реалізуються по-різному. Це залежить і від обставин, ситуацій, в яких перебуває людина, і від властивостей її характеру, особливо від темпераменту.

У структурі характеру виокремлюють такі його компоненти:

1. **Спрямованість.** Спрямованість є головною складовою структури характеру особистості. Вона виявляється у вибіркового позитивному або негативному оцінному ставленні особистості до вчинків і діяльності людей і до самої себе. Залежно від домінуючих матеріальних або духовних потреб, ціннісних установок особистості, інтересів і вподобань життя одних людей наповнене корисною діяльністю, вони невтомно працюють та виконують громадський обов'язок.

2. **Переконання.** Переконавання - це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, вчинки, поведінку. Переконавання виявляються в принциповості, непідкупності, правдивості, вимогливості до себе.

Людина з непохитними переконаваннями спроможна докласти максимум зусиль для досягнення мети, віддати, коли потрібно, своє життя заради суспільних справ. Непринциповим людям, кар'єристам ці риси характеру не властиві.

3. **Розумові риси.** Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість

сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

4. **Емоції.** Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, "товстошкірість", нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати.

5. **Волю.** Воля як складова структури характеру зумовлює його силу, непохитність. Отже, воля, як вважають, являє собою стрижневий компонент сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім, людина з таким характером здатна досягати бажаної мети.

Люди із слабкою волею - слабохарактерні. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони не здатні наполягати на справедливості і виявляють нерішучість, страх.

6. **Темперамент.** Темперамент як складова структури характеру є динамічною формою його вияву.

7. **Повноту.** Повнота характеру - це всебічний розвиток головних його структурних компонентів - розумових, моральних, емоційно-вольових. Розсудливість такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

8. **Цілісність.** Внутрішня єдність рис характеру визначає його цілісність. Вона виявляється в єдності слова й діла або її відсутності у вчинках.

9. **Визначеність.** Визначеність характеру людини як суб'єкта діяльності позначається на принциповості та сумлінності дій незалежно від важливості доручення. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи, - вона виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання.

10. **Силу.** Сила і незалежність особистості, що виявляються в її прагненнях і переконаннях, у боротьбі за досягнення поставленої мети свідчать про визначеність її характеру.

Підведення підсумків:

6. Охарактеризуйте поняття темпераменту.
7. Коротко опишіть основні види темпераменту.
8. Перелічіть властивості темпераменту.
9. Охарактеризуйте поняття характеру.
10. Коротко опишіть структуру характеру.

Лекція 20.

Психологія індивідуальних розбіжностей. Здібності, задатки

Мета: сформулювати уявлення про поняття здібностей та задатків особистості; ознайомити студентів із видами здібностей та рівнями їх прояву; просвітити щодо співвідношення між задатками та здібностями.

Завдання:

- розкрити поняття про здібності, їх природу;
- охарактеризувати зв'язок між задатками та здібностями;
- розглянути види здібностей та рівні їх прояву.

План:

1. Поняття про здібності, їх природу.
2. Задатки та здібності.
3. Види здібностей та рівні їх прояву.

1. Поняття про здібності, їх природу.

Відомо, що людина в психології розглядається не тільки як особистість, а й як індивідуальність - носій неповторних характеристик. Психічні властивості, вивчені попередньо - темперамент і характер - є виразниками індивідуальності людини. Те саме можна сказати й про здібності людей. Знання цього психічного прояву особистості дозволяє їй добре навчатись, правильно обирати професію, визначає успішність професійної діяльності, а відтак матеріальне забезпечення та емоційне задоволення особистості. Реалізація здібностей може стати основою для цікавого проведення дозвілля.

Здібності, як і характер, являють собою складне системне утворення. Для того, наприклад, щоб успішно виконати діяльність необхідно проявити не одну окремо взятую якість, а цілий комплекс, взаємопов'язаних властивостей. Але перш ніж виконувати будь-яку діяльність треба набути певного досвіду, тобто оволодіти прийомами і засобами, необхідними для виконання даної діяльності. А їх засвоєння також потребує прояву певних здібностей.

Здібності - індивідуально-психічні властивості людини, що відповідають вимогам певної діяльності і є умовою успішного її здійснення

Отже:

- здібності відносяться до такого компоненту психіки, як властивості, оскільки є стабільними і тривалими в часі;

- мають індивідуальний характер, оскільки є різними у різних людей як за видами, так і за рівнем розвитку;

- це психічні властивості, оскільки для їх вияву потрібні психічні, а не фізичні якості людини (так, для гарного піаніста важливим є музичний слух, а не форма пальців);

- дані властивості є умовою успішного виконання діяльності. Таким чином, коло індивідуально-вар'юючих особливостей людини обмежується лише тими, які забезпечують ефективний результат (тому до здібностей не потрапляють особливості темпераменту або характеру, хоча вони також є індивідуально-психічними властивостями).

Здібності тісно пов'язані з діяльністю:

- виявляються в ній (щоб дізнатись, чи здібна людина до певного виду діяльності, треба запропонувати їй спробувати себе в ній);

- розвиваються за допомогою діяльності (щоб розвинути ті чи інші здібності, треба багато працювати і відповідному напрямі);

- використовуються в процесі діяльності (навчання чи робота).

Науковці не мають єдиної точки зору стосовно походження здібностей та умов їх формування. Історично склалось три концепції з цього питання:

1) Теорія успадкованих здібностей

Здібності – біологічно детерміновані властивості людини, що успадковуються від потомків, а середовище проживання людини лише виявляє їх

2) Теорія придбаних здібностей

Здібності цілком визначаються впливом середовища, а зокрема виховання

3) Теорія діалектики спадкового та набутого в здібностях

Здібності поєднують в собі як спадкові прояви – задатки, так і їх розвиток за рахунок впливу середовища і виховання

Коріння теорії успадкованих здібностей сягає френології. Дана концепція була теоретично обґрунтована Френсісом Гальтоном, послідовником Ч.

Дарвіна. Згідно цієї теорії, здібності - біологічно детерміновані властивості людини. Якщо дитина здібна, то де б вона не зростала і виховувалась, її здібності все одно проявляться. На основі досліджень видатних талановитих сімейств музикантів, письменників Гальтон хотів створити високообдаровану расу, яка б походила від шлюбів талановитих людей. Змістом цих ідей цікавився і А. Гітлер, прагнучи вдосконалити арійську расу.

Слід відмітити, що дана теорія не позбавлена доказів. Особливо вражає історія родини німецьких музикантів Бахів. Вперше видатні музичні здібності в ній проявилися в 1550 році. Родоначальником родини був булочник В. Бах, який заспокоював душу після роботи музикою і співами. У нього було два сини, з яких і починається безперервний ряд музикантів, відомих в Німеччині протягом двох століть. В родині Бахів було 60 музикантів, з них більше 20 - видатних. Теорія придбаних здібностей заснована у XVIII ст. французьким просвітником К. Гельвецієм, який вважав, що здібності цілком визначаються впливом середовища, а зокрема вихованням дитини. Гельвецій стверджував, що правильним вихованням можна сформуванню геніальності будь-якої психічно здорової дитини. Свого часу теорія стала дуже популярною через свою демократичність, до того ж, здійснювались численні спроби перевірки її на практиці. Так, на початку XIX ст. німецький пастор Карл Вітте підтверджував цю теорію вихованням власного сина. На момент його народження у пастора вже була укладена система виховання, реалізація якої щодо хлопчика мала відповідні наслідки. Однак, противники цієї теорії дорікали Карлу Вітте за те, що виховавши такого здібного сина, пастор сам був талановитим і передав свої можливості хлопцеві.

2. Задатки та здібності

Як і всі інші індивідуально-психологічні особливості, здібності не даються людині в готовому вигляді як щось властиве їй від природи. Здібності кожної людини, її індивідуальні особливості є результатом її розвитку.

Існували різні тлумачення ролі спадкового у здібностях людей. Так, ще Платон стверджував, що здібності є природженими, і всі знання, якими користується людина, - це її спомини про перебування в ідеальному світі «абсолютних знань». У Р.Декарта є вчення про природженість здібностей, відоме як вчення про природжені ідеї.

На думку Ф.Галля, рівень розвитку психічних якостей пов'язаний з розміром окремих частин мозку, і якщо кістки черепа повністю відповідають вигинам та западинам у мозку, то за черепом людини можна визначити її здібності. Ф.Галль склав навіть так звану френологічну карту (від грецьк. *phren* - розум), де поверхня черепа була поділена на 27 частин, і кожна з цих частин відповідала певним психічним здібностям.

Неправомірною виявилася гіпотеза про залежність здібностей від маси мозку. Відомо, що маса мозку дорослої людини становить приблизно 1400 – 1600 г. Мозок І.Тургенєва важив 2012 г., А.Франса – 1017 г. Але всі вони були видатними людьми з високим рівнем розвитку здібностей.

Найбільш правомірною є гіпотеза про зв'язок задатків з мікроструктурою мозку та органів чуття, залежно від якої і відбувається функціонування клітин, а також з диференційними особливостями нервових процесів (сила, врівноваженість, рухливість нервової системи, а також її тип). Розвитку здібностей сприяє спадковість соціальних умов життя. Так, у родині Й.Баха було 57 музикантів, з яких 20 – видатних.

Свого часу гостро критикували теорію педологів про фатальну зумовленість здібностей людей природженими задатками. Заперечують природжені диференційні особливості, що закладені в мозку й можуть стати передумовою успішного виконання будь-якої діяльності.

Природжені передумови до розвитку здібностей називаються задатками. Під задатками розуміють природні можливості розвитку здібностей. Матеріальним їх підґрунтям є передусім будова мозку, кори його великих півкуль та її функціональні властивості. Ці відмінності

зумовлені не тільки спадковою природою організму, а й утробним і позаутробним розвитком.

Таким чином, *задатки – це не здібності, а тільки передумови до розвитку здібностей*. Всі люди мають задатки до оволодіння мовою, але не всі оволодівають однаковою кількістю мов і не однаково володіють рідною мовою, натомість тварина, не маючи задатків до мовного спілкування, ніколи не навчається говорити.

Природні задатки до розвитку здібностей у різних людей не однакові. Цим частково і зумовлений напрям розвитку здібностей, а також тим, чи вчасно виявлено здібності, задатки і чи є умови для їх реалізації. Провідну роль у розвитку здібностей відіграють не задатки, а умови життя, навчання людей, їх освіта та виховання.

Між здібностями і задатками існує не однозначний, а багатозначний зв'язок. Задатки є багатозначними. Які саме здібності сформуються на основі задатків, залежатиме не від задатків, а від умов життя, виховання та навчання. На ґрунті одних і тих самих задатків можуть розвинути різні здібності.

Не всі задатки, з якими народжується людина, обов'язково перетворюються на здібності. Задатки, які не знаходять відповідних умов для переростання у здібності, так і залишаються нерозвиненими. Від задатків не залежить зміст психічних властивостей, які входять до кожної здібності. Ці властивості формуються у взаємодії індивіда із зовнішнім світом.

Одним з показників наявності природних даних, сприятливих для розвитку здібностей, є їх раннє виявлення. Біографічні дані відомих особистостей свідчать, наприклад, про раннє виявлення в них здібностей до музики, літератури, поезії. У М. Римського-Корсакова нахил до музики виявився вже у дворічному віці, у В. Моцарта – в три роки, О.Пушкін перший твір написав у дев'ять років, М.Лермонтов – у десять, Леся Українка – у тринадцять.

Іноді умови не сприяють ранньому виявленню здібностей. Але за появи таких умов здібності можуть виявитися й пізніше. С.Аксаков опублікував свою першу книгу в 56 років, І.Кирилов першу байку – у 40 років.

3. Види здібностей та рівні їх прояву.

Науковці використовують декілька класифікацій видів здібностей, що укладені за різними ознаками.



Рис. 1 Види здібностей

Загальні здібності забезпечують успішне виконання різних видів діяльності (таких, які вимагають прояву високорозвиненого інтелекту і напруженої розумової діяльності). Загальні здібності дають можливість успішно навчатись, оскільки спираються на розвинені якості інтелекту - пам'яті, мислення, уваги, уяви, сприймання, виражаються через коефіцієнт інтелекту.

Спеціальні - проявляються в певній сфері діяльності людини - музиці, математиці, малюванні, спорті, техніці тощо.

У однієї людини можливе поєднання як загальних, так і спеціальних видів здібностей.

Прикладами високого рівня розвитку як загальних, так і спеціальних здібностей є Т. Г. Шевченко, М. В. Гоголь, М. В. Ломоносов та ін.

Учбові здібності проявляються як швидке і якісне засвоєння знань, вироблення вмінь, однак не передбачають оригінальності продуктів діяльності.

Творчі - виявляються через створення людиною нестандартних, оригінальних продуктів діяльності.

Для досягнення рівня творчих здібностей людина спочатку виробляє учбові здібності.

Розрізняють також теоретичні й практичні здібності.

Теоретичні - пов'язані з функціонуванням у людини теоретичного, абстрактного мислення. Люди, які володіють цими здібностями, схильні до наукової діяльності.

Практичні здібності передбачають наявність і переважання в діяльності практичного, наочно-дійового мислення. Люди з практичними здібностями віддають перевагу практичним справам у сферах виробництва, торгівлі, підприємницької діяльності тощо.

Кожен вид здібностей може проявлятися як в ранньому, так і в зрілому віці і досягати високого рівня розвитку.

Коли психологи говорять про здібності людини, то передбачають два рівні їх прояву:

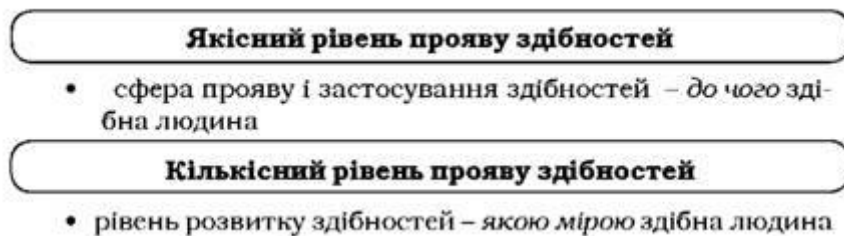


Рис. 2 Рівні прояву здібностей

Кількісний прояв здібностей має наступні рівні:

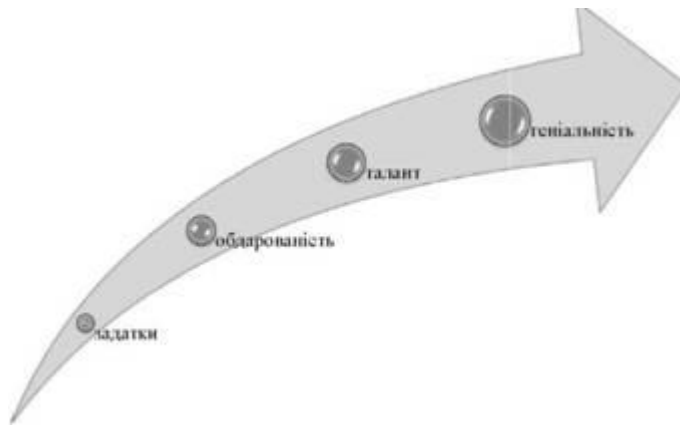


Рис. 3. Рівні кількісного прояву здібностей

Нульовий рівень - наявність задатків (вроджених передумов для розвитку здібностей).

Перший рівень - обдарованість (виявлені задатки та розвинені до посереднього рівня здібностей, результати діяльності людини є кращими, ніж у інших).

Другий рівень - талановитість (високорозвинені здібності, результати діяльності людини визнаються суспільством).

Талант може проявлятися в будь-якій людській діяльності, а не лише в галузі науки і мистецтва. Тому талановитим може бути і лікар, і вчитель, і льотчик.

Третій рівень - геніальність (винятково розвинені та використані здібності, результати є виключно творчими, їх цінність визнається людством).

Геній, образно кажучи, створює нову епоху в своїй царині знань. Для нього характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долаання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства. В якості прикладу достатньо назвати Арістотеля, Леонардо да Вінчі, Р. Декарта, М. В. Ломоносова, К. Маркса.

Підведення підсумків:

1. Що являють собою здібності?
2. Як співвідносяться між собою задатки та здібності?
3. Охарактеризуйте види здібностей та рівні їх прояву.

Лекція №21

Тема: Почуття. Класифікація почуттів.

Мета:

- актуалізувати поняття «почуття»;
- розкрити основні особливості, види та розвиток почуттів у процесі онтогенезу;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

1. Схарактеризувати сутність та основні види почуттів.
2. Провести диференціацію понять «емоції», «почуття».
3. Визначити основні етапи розвитку емоційно-чуттєвої сфери особистості.
4. Проаналізувати основні емоційні властивості особистості.

План

1. Поняття про почуття в психології. Особливості почуттів.
2. Класифікація почуттів.
3. Розвиток емоційно-чуттєвої сфери особистості у процесі онтогенезу.

4. Емоційні властивості.

1.Поняття про почуття в психології.

Почуття – це переживання в різноманітній формі внутрішнього відношення людини до того, що відбувається у його житті, що вона пізнає і робить. Включена в діяльність. Зв'язок з потребами.

Але почуття – це психічний процес, який має свою динаміку та мінливість. Коли переживається тяжкість втрати, то людина переоцінює своє місце в житті, знаходить у собі сили для подолання критичної ситуації.

Почуття – це одна із форм відображення дійсності, але пізнавальні процеси відображують предмети та явища об'єктивної дійсності, а почуття – відображають відношення суб'єкта з належними йому потребами, до пізнаваних та змінених ним предметам і явищам дійсності.

Почуття – більш стійкі психічні утворення, їх можна трактувати як складний вид стійкого емоційного відношення людини до різних сторін дійсності.

Г.С. Костюк запропонував усю розмаїтість людських переживань поділити на дві групи:

- Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів - це емоції;
- Стійке та узагальнене ставлення до об'єктів – це почуття.

Особливості почуттів:

- В процесі життєдіяльності почуття з'являються пізніше, ніж ситуативні емоції, і більшою мірою залежать від виховного впливу на людину сім'ї, школи, суспільства в цілому.

- Характерна особливість почуттів - їх амбивалентність, тобто неузгодженість, суперечність, переживання декількох емоцій одночасно до предмету почуттів. *Дитина може любити батька і одночасно його боятися; випускник радіє закінченню вузу і, одночасно, жаліти через те, що пройшли студентські роки.*
- Чим більш напруженим є емоційне відношення людини до відповідного предмету, тим вище вірогідність виникнення амбивалентних почуттів. Це особливо помітно в тих випадках, коли здатність людини до довільної саморегуляції, вольового самоконтролю знижена. *Ченці, відлюдники, чим більш ревно вони вдавалися до молитов, підпорядковували свої почуття, тим вище була вірогідність виникнення полярних думок і почуттів. (Історія Есмеральди і священника, закоханого в неї).*
- Важливе місце в житті людини займає протиріччя між стійкими почуттями і ситуативними емоціями, по відношенню до одного і того ж предмета. *Часто батьки, виховуючи дитину, діють саме за таким принципом, коли ситуативні емоції починають виходити на передній план, а почуття, нібито, стають вторинними.*

Емоції	Почуття
Короткочасні	Більш тривалі (хоча цю тривалість важко встановити в абсолютних мірах часу)
Ситуаційні (вираження значущого тут і тепер)	Позаситуаційні (безпосередньо не залежать від ситуації)
Властива предметність (виокремлення актуального предметного змісту)	Властива і предметність (кохання до конкретної особи) й

	узагальненість (почуття любові до музики)
Імпульсивність домінує над рефлексивністю (виникають як реакція на щось, не потребують підготовки й навчання)	Рефлексивність домінує над імпульсивністю
Однорідні (мають певну полярність)	Неоднорідні за змістом (одночасно можуть виникати, співіснувати й взаємодіяти різні почуття)
Вродженими є прості емоції (за С.Л.Рубінштейном прості емоції зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб – задоволення - незадоволення), складні (пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів - це рівень предметних <u>почуттів</u> , вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу) виникають пізніше у процесі онтогенезу.	Почуття формуються у процесі онтогенезу.

2. Класифікація почуттів.

Досить повна класифікація почуттів доки відсутня. Зазвичай виділяють почуття моральні, інтелектуальні й естетичні.

Моральні (етичні) почуття - відображають відношення людини до людини і в системі - людина – соціум (ставлення до суспільних подій , до

самого себе, до інших людей). Вони нерозривно пов'язані з певними нормами поведінки, прийнятими у даному суспільстві, з оцінкою відповідності або суперечності дій, вчинків, намірів людини цим нормам. Джерелом цих почуттів є спільне життя людей, їх взаємин, їх спільна боротьба за досягнення суспільних цілей. В кожній країні, в кожному прошарку, касті людей свої моральні норми. Це любов до матері, до дітей, почуття честі, гідності, жалісливість, гуманність, відданість, альтруїзм, патріотизм. ТРОЯ (почитать богів, любить жону и захищать родной край). Поряд з ними існують і аморальні почуття: жадність, егоїзм, жорстокість, гордовитість, самолюбство і так далі. П.М.Якобсон зазначав, що моральні норми – це не просто чужа сила, якій ти повинен підкоритися, а це закон, котрий прийнятий особистістю добровільно й спричинює певну поведінку в ситуації, що зачіпає його моральну свідомість.

Мораль – система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства. Моральні норми як основний регулятор людських взаємин підлягають перегляду саме в підлітковому та юнацькому віці. Дослідженням Л. Колберга ми зобов'язані знанням щодо розвитку моральних суджень.

Совість – це оцінка людиною своїх вчинків, хороших і поганих, своєї діяльності, свого ставлення до інших людей. Совість є важливою формою прояву моральної свідомості. Голос совісті є вищим регулятором її відносин до інших людей, її ставлення до свого діла. Він допомагає приймати правильні рішення у складних життєвих ситуаціях. Сила совісті залежить від міцності моральних переконань. Совість тісно пов'язана з почуттям відповідальності за виконання своїх обов'язків.

Інтелектуальні почуття - визначають відношення людини до процесу пізнання. До них відносяться: інтерес, любов до пізнання, радість пізнання, почуття нового, здивування, сумніву, упевненості,

невпевненості і так далі. В процесі пізнання людина постійно висуває гіпотези, спростовує або підтверджує їх (почуття сумніву), шукає найбільш правильні способи вирішення проблеми (почуття упевненості), інколи помиляється і знов знаходить вірну дорогу (почуття радості). «Антипочуття» в процесі пізнання виявляються у відсутності відповідних пізнавальних емоцій, інтелектуальної пасивності, спустошеності.

Естетичні почуття - відображають відношення людини до життя в таких критеріях, як прекрасне або потворне, витончене або грубе. Вони визначають формування художнього смаку, переживаються як естетична насолода, захват або відраза. Очевидно, що якості естетичного еталону формуються в процесі накопичення досвіду сприйняття об'єктів різного ступеня складності, завдяки батькам, вихованню та оточенню. Таким чином, відбувається узагальнення цього досвіду й виробляються власні еталони.

Звідки береться задоволення при сприйнятті естетично значущого об'єкта? Очевидно, що це задоволення фіксує факт завершення акта сприйняття нами нової змістовної інформації, тому що тут виявляє себе гедоністична енергія задоволення інформаційної потреби. Крім того, асоціації які викликає в нас естетично значущий об'єкт оживляють досвід різних звільнених раніше потреб. Так, сприймаючи певний пейзаж ми згадуємо дитинство, гарні краєвиди – сприйняття прекрасного оживляє в нас забуті переживання від іншого прекрасного (С.К. Бондырева, Д.В. Колесов Чувство (психологія і семантика)).

Почуття гумору - в основі якого лежить здатність людини помічати в явищах їх комічні сторони, емоційно на них відгукуючись. Відсутність або недостатня вираженість почуття гумору свідчить про знижений емоційний рівень і недорозвиненість особистості.

3. Розвиток емоційно-чуттєвої сфери особистості у процесі онтогенезу.

- **1 стадія** (за Генрі Дюпоном) – **егоцентрично - позаособистісна**. Характеризується недиференційованістю дитячих самовідчуттів і пов'язана з тілесними переживаннями напруги та розслаблення, які суб'єктивно оцінюються як задоволення та незадоволення. Рано з'являються такі емоції як страх, гнів. Фрустрації сприяють появі негативних емоцій. Також рано з'являється співчуття. *Дівчинка 2-х років негативно реагувала на казку С.Маршака «Казка про глупе мишеня», де мама-миша плакала, коли з'їли її сина – маленьке мишеня.*
Почуття дитини короткотривалі й мінливі. Дитина неспроможна приховати свої емоції й почуття. Лише в процесі психічного розвитку відбувається обмеження спонтанних реакцій та зростає контроль над ними. У дітей емоції виникають майже спонтанно, без участі мислення. Завдання цих емоцій полягає в тому, щоб задовольнити найважливіші потреби дитини, особливо біологічні та потребу в безпеці.
В іграх (предметно-маніпулятивна діяльність) – діти радіють і переживають задоволення у момент одержання бажаного результату.
- **2 стадія** (за Г. Дюпоном) – **стадія особистих взаємин**. Починається, коли егоцентризм слабшає і починається виокремлення себе як носія певних емоцій та почуттів від зовнішнього світу. Однак, дитина ще не здатна усвідомити суб'єктивний характер власних почуттів і не розуміє, що інші люди у таких ситуаціях можуть переживати дещо інші емоції та почуття. 1. *Діти 3-х років у дослідженнях краще розуміли та відгадували емоцію не на фото, а коли експериментатор описував певну ситуацію. Пояснювали дослідники це тим, що при розгляді фото ситуація ускладнювалася та діти повинні були розуміти, що та людина на даний момент часу має своє переживання, яке може не співпадати з його, актуальним переживанням.*

2. Для дітей **3-х років** характерним є поділ емоцій на «погані» та «хороші». По лицевій експресії вони легко розпізнають радість, негативні емоції розцінюють як протилежність радості («Если добрый ты – это хорошо, а когда наоборот – плохо»). **4-річні** діти краще розпізнають печаль, ніж страх; **у 5 років** розпізнають печаль та страх, дещо гірше гнів; **у 6 років** діти по лицьовій експресії можуть визначити основні емоції – радість, страх, гнів, печаль.

2. Так, у 3-4 роки діти, які малювали власні емоції, вже вибирали портретну форму, хоча й з ознаками слабо вираженої лицьової експресії, недостаток якої вони компенсували детальним описом ситуації. Причини радості, частіше за все, батьки. Малюючи емоцію чужої людини, діти прибігали до символічної форми (сонця, дощу), а у розповідях наводили власні ситуації, які характерні були для тих чи інших емоцій, ігноруючи той факт, що інші люди мають власний соціальний досвід.

В іграх – переживають радість не тільки при одержанні результату, але й процесі гри. Задоволення пов'язане із структурою, змістом діяльності.

- **3 стадія** (за Г. Дюпоном) – **міжособистісна стадія**. Важливим фактором розвитку емоцій та почуттів є поява нового фактора розвитку – субкультури ровесників.

Старші дошкільники та молодші школярі легко ідентифікують основні емоції, незалежно від способу їх пред'явлення (на фото, або опис ситуації). Крім того, у віці 6 років діти демонструють розуміння суперечливості ситуації (коли ситуація радісна, а емоції – негативні). Відповідаючи на питання про почуття героя вони використовують своєрідну форму «повинно бути»: «Петро повинен радіти, а він плаче». Таким чином, діти розуміють, що не завжди експресивна поведінка

збігається з ситуацією і не завжди вона є такою, що дійсно переживає людина.

В іграх – емоція з'являється вже у момент передбачення ігри, тобто перед її початком.

! Формування уявлень про власні емоції випереджає становлення розуміння емоцій інших людей. Тобто, можливість розуміти себе лежить в основі розуміння іншого, як зазначав С.Л. Рубінштейн «зовнішне через внутрішнє».

- **4 стадія (за Г. Дюпоном) – психологічна стадія.** Це підлітковий вік. На цій стадії, у зв'язку з удосконаленням когнітивних структур, які дозволяють підлітку одночасно розглядати численні аспекти однієї і тієї ж події, на відміну від зосередженості на одних і тих же подіях. Для цієї стадії характерна амбівалентність почуттів, що викликає почуття розгубленості. Під кінець періоду молодості мінливість та інтенсивність емоцій значно знижуються. Більшого значення набувають настрої, які охоплюють усю повноту психічного життя особистості.

Уже на початку юнацтва хлопець чи дівчина мають сформований образ навколишнього світу й особисте емоційне ставлення до нього. Дедалі суттєвішим стає в цей час значення образу себе самого. Саме ставлення до себе самого, своїх фізичних, а надто психічних, рис стає джерелом значущих у житті молоді людини почуттів. Позитивне ставлення до себе стає необхідною умовою подальшого розвитку. Низький рівень самооцінки дуже ускладнює цей розвиток.

- **5 стадія – стадія автономії (є егалітарною, не є віковою).** Зіткнення власних цінностей та цінностей соціального оточення спричинює розвиток автономії, розуміння себе та появи позиції людини, які відповідає за свою долю.

- **6 стадія – інтегративна (є егалітарною, не є віковою).** Почуття цілісності, гармонії, збалансованості світу. Почуття збалансованості світу переживається як дещо більше, ніж власне життя. Тому свідомством став кінець земного шляху Ісуса Христа, Будди і т.д.

4. Емоційні властивості

Емоційні властивості – найбільш стійкі характеристики, які характеризують індивідуальні особливості емоційного реагування, типові для конкретної особистості.

Емоційна лабільність – мінливість емоцій та настрою, по різних, частіше не значним причинам. Емоції можуть бути дуже полярні: від сентиментальності до гніву та злості.

Емоційна монотонність – характеризується одноманітністю, не пластичністю емоційних реакцій, відсутністю емоційного відгуку на певні події життя.

Емоційна в'язкість – це фіксація афекта та уваги на певних значущих об'єктах та явищах. *Замість того, щоб відреагувати, особистість зосереджується на образах та невдачах.*

Емоційна ригідність – жорсткість, негнучкість та обмеженість діапазону емоційного реагування.

Емоційне огрублення – нездатність визначати доцільність та дозованість емоційних реакцій. Проявляється у тому, що людина втрачає стриманість, деліктність, такт.

Емоційна чуйність, емпатія – проявляється у тому, що людина може легко, гнучко та швидко емоційно реагувати на події зовнішнього середовища.

Емпатія- це здатність розуміти іншого, входити і його стан, співпереживати, співчувати йому.

Завдання до семінарського заняття:

1. Моральні почуття та розвиток моральних суджень за Л.Кольбергом.
2. Основні види естетичних почуттів.
3. Інтелектуальні почуття: види та сутність.
4. Щастя: феноменологія та дослідження.
5. Розвиток почуттів у дітей.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 2-3 фахові статті, присвячені вивченню почуттів у психології.

Список рекомендованої літератури:

Базова

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
3. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

6. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Лекція №23

Тема: Поняття про емоції та почуття в психології. Форми прояву емоційних процесів.

Мета:

- сформулювати поняття про емоційно-чуттєву сферу особистості;
- засвоїти особливості функцій та форм прояву емоційних процесів;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

5. Схарактеризувати поняття емоцій та почуттів у психології.
6. Надати характеристику основним функціям емоцій.
7. Визначити основні форми прояву емоційно-чуттєвої сфери.

План

- 1. Поняття емоцій і почуттів у психології.**
- 2. Функції емоцій.**
- 3. Форми прояву емоційних процесів.**

Людина - це крапля розуму в океані емоцій.

У. Джемс

- 1. Поняття про емоції.**

Якщо людина вміє розбиратися у своєму психічному світі, їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, вступати в спілкування з іншими людьми, добиватися їхньої допомоги й уваги. **Розібратися у собі - це передовсім розібратись у своїх переживаннях, визначити, що хвилює, а що - залишає байдужим.** Кожна людина має коло своїх уподобань, симпатій та антипатій: одна емоційно дуже чутлива, вміє співпереживати; інша не звертає увагу на почуття та емоційний стан іншої людини, не вважає це істотним; одна вміє контролювати інтенсивність проявів своїх емоцій і почуттів, інша ж неспроможна до цього; одна вміє відчувати величезну гаму переживань, іншій це недоступно. Кожна особистість живе у своєму афективному просторі, в якому будуються всі її взаємозв'язки з навколишнім світом, що відбивається на всіх проявах психічного, зумовлюючи їх неповторність. **У переживаннях індивідуалізується психічний світ особистості. Афективний простір** - то її потяги, емоції й почуття, її прагнення й бажання, її переживання, пов'язані з пізнанням і самопізнанням, то її воля, що виникає завдяки потягам та емоціям і визначає дії, вчинки та й усе життя особистості.

Славетний філософ **Спіноза** вважав, що для певної свободи волі людина має пізнати не лише зовнішні обставини свого буття, а й власні афекти і пристрасті. Таке пізнання передбачає не усунення пристрастей, а владу над ними. Згадаймо відоме висловлення, що потоки пристрастей змели більше міст і поселень і коштували більших людських жертв, ніж потоки стихій і ураганів.

Терміни "афекти" і "пристрасті" були основоположними для розгляду афективної сфери у працях "Про душу" **Аристотеля**, "Пристрасті душі" **Декарта**,

"Етика" **Спінози**, "Антропологія з прагматичного погляду" Канта та ін. Термін "афект" у перекладі з латини означає хвилювання, пристрасть. Уважаючи, що наймогутнішим збудником душі є пристрасті, **Декарт** запропонував для визначення порухів душі термін "**емоції**".

Історично домінувала традиція відособлення емоційних процесів в окрему сферу - афективну, протиставлення її сфері пізнання, оскільки логіка спостереження і самоспостереження фіксувала наявність таких почуттів, як радість, горе, сум, які спонукають або гальмують певні дії людини, засвідчуючи цим свою реальність.

4.1. ЗВ'ЯЗОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ Й АФЕКТИВНОЇ СФЕР ОСОБИСТОСТІ

Проблема зв'язку інтелекту й афекту - то вічна психологічна тема. Що є рушійною силою нашого буття - **пізнання, інтелектуальні процеси чи емоції й почуття?**

Нерозривний зв'язок почуттів з пізнавальними процесами давав підставу багатьом філософам і психологам зволити їх до процесів пізнання, тлумачити почуття як одну із особливостей відчуттів (Ціген та інш), як вияв динаміки уявлень (Гербарт), як неясну думку і т.д. В них правильно вказується на зв'язок почуттів з пізнанням, але ігнорується своєрідність цих процесів. Почуття не можуть розглядатися як нижчі прояви свідомості, вони є на різних ступенях, рівнях її розвитку.

Емоції беруть участь у пізнанні чи вони супроводжують пізнавальні процеси?

Чи існує пізнання без переживання?

Емоції мають підкорятися знанням чи емоції керують пізнавальними процесами?

Розвиток особистості пов'язаний з вільним виявленням емоцій і почуттів чи передбачає їх контроль, притиснення, придушення? Що головне в особистості - раціональне чи афективне? Де істина?

Усе наше життя - процес раціонального оволодіння знаннями, фактами, теоріями. Але ми прагнемо оточити себе речами й людьми, які нам подобаються, до яких ми прив'язані емоційно. Досвід підказує, що навчання через переживання нерідко буває ефективнішим, ніж засвоєння фактів. Ми не просто реагуємо на ті чи інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення для нас цих подразників і відчуваючи при цьому задоволення чи незадоволення, яке спонукає до подальших дій. Уже в елементарних актах пізнання - відчуттях - проявляється афективна чутливість, так званий емоційний тон відчуттів (неприємний звук, приємний запах). Так, з перших днів після народження немовлята інтенсивно відвертаються від неприємного запаху (**відраза**). Афективні явища - це душевні явища, які хвилюють, рухають.

Ця сфера відрізняється від пізнавальної, бо в ній відображаються не предмети і явища об'єктивного світу, а внутрішній стан людини. Це психічні явища, які дані нам у переживаннях ставлення до предметів, до явищ об'єктивного світу, до інших людей і здійснюють вплив на них. Відмінність пізнавальної й афективної сфер безсумнівна. Насамперед вона визначається тим, що в пізнавальній сфері відображається зовнішній предметний світ, а в афективній - внутрішній стан людини. Це відображення здійснюється в

пізнавальній сфері в образах, а в афективній - через переживання. В образах відтворюється зміст об'єктивного світу, а в переживаннях - ставлення до цього світу. Ця відмінність дає підстави для їх окремого розгляду. Емоції забарвлюють відображувальний зміст, який нами відчувається, сприймається, мислиться. Розуміння пізнавальної та афективної сфер як проявів специфічних форм відображення підкреслює їх єдність.

Спектр поглядів на співвідношення пізнавальних і афективних процесів дуже широкий: від "панемоційних позицій", у межах яких афективністю наділялося будь-яке психічне явище, до, навпаки, дуже звуженого трактування емоцій у концепціях інтелектуалістичного спрямування - аж до цілковитого відкидання афективних процесів, оскільки вони надзвичайно інтимні, лабільні, невловимі, суб'єктивні, а тому недостовірні показники значення предметів.

Сутність розглядуваного співвідношення вичерпно розкрив відомий радянський психолог **С. Л. Рубінштейн**. Емоційність, афективність - лише одна, специфічна сторона пізнавальних процесів, що відображають дійсність у переживаннях. Емоційні процеси не можуть протиставлятися пізнавальним, вони не є взаємовиключними. Як в емоціях виявляється єдність емоційного й інтелектуального, так і пізнавальні процеси утворюють єдність інтелектуального й емоційного. Інтелектуальні й емоційні процеси є важливими компонентами конкретного життя людини, взаємозв'язків людини з дійсністю, через які формується особистість. Психічне відображення завжди якоюсь мірою включає єдність двох протилежних компонентів: знання і ставлення, інтелектуального й афективного.

Отже, цілісне афективне явище завжди становить єдність двох моментів: з одного боку - певного відображеного змісту, а з другого - емоційного переживання, тобто того специфічного забарвлення, з яким даний зміст відображається людиною. Так, один і той самий зміст за різних умов може викликати неоднакові переживання. Улюблена мелодія підсилює радість приємних хвилин, але може спричинити роздратування за інших умов. І навпаки, одне й те саме переживання може забарвлювати різні думки, уявлення: в інтелектуальному процесі завжди присутній момент емоційного. Постулювання єдності інтелектуального й афективного в процесі пізнання дійсності й пізнання особистістю себе самої як реальності знімає питання про первинність пізнання чи емоцій, афекту чи інтелекту (чи емоції виникають як результат пізнання, чи емоції спонукають до пізнання?). Повинно йтися про ті або інші умови взаємовідносин людини з середовищем, про єдність зовнішніх і внутрішніх умов розвитку психіки як процесу взаємодії людини з навколишнім світом. У цій взаємодії виникають знання й емоції, які ми умовно відносимо до пізнавальної та афективної сфер, розглядаючи їх як складові процесу взаємодії. В емоціях через переживання пізнається значущість (недоліки чи переваги) предметів довкілля. Всі судження про значення цих предметів формуються на основі емоцій. Звідки ми знаємо, що Пушкін і Шевченко великі поети, а Рафаель чудовий живописець? Ці судження сформувалися завдяки почуттям гармонії й краси, які охоплюють нас при спогляданні шедеврів цих геніїв. Так уважав М. Я. Грот, російський психолог кінця XIX ст.

Отже, емоції не менш значущі, ніж відчуття, сприймання, мислення, уява та пам'ять.

З єдності інтелекту й афекту випливає, що думка не породжується іншою думкою, вона є продуктом, як зазначав **Л. С. Виготський**, мотивуючої сфери нашого пізнання, яка охоплює наші потяги й потреби, спонуки, емоції й почуття. Тому розгляд афективної сфери особистості доцільно починати з розвитку афективної чутливості, розрізнення вражень і виникнення потягів та емоцій.

Людина відчуває потяги, переживає емоції та почуття, здійснює свою волю. Це різні рівні прояву афективної сфери психіки, кожний з яких має свої особливості, характеристики, властивості

Пізнаючи навколишній світ , людина не байдуже ставиться до того, що відбувається в ньому, певним чином реагує на те, що відбувається:

- предмети та явища;
- події власного життя людини;
- стосунки з іншими людьми;
- суспільні події;
- Факти міжнародного життя.

Ці різноманітні переживання людиною, в яких виявляється її ставлення до того, що діється навколо неї, до інших людей і до самої себе називається емоціями та почуттями.

Це суб'єктивне відношення людини до самого собі і до навколишнього світу, переживання того, що всього відбувається і складає емоційну сферу людини.

Відмінність емоцій і почуттів від інших психічних процесів полягає в тому, що якщо, наприклад, завдяки відчуттю, сприйняттю, мисленню і так далі в нашій свідомості відбиваються різні предмети, явища і окремі властивості і якості, а також всілякі зв'язки між ними, то в емоційних достатках виявляється відношення людини до теми, що пізнається (суб'єктивність).

Характерною рисою почуттів та емоцій є те, що вони породжуються об'єктивною дійсністю. Необумовлених почуттів, тобто таких, що не мають певної своєї причини, не має. Найбільше почуття викликаються людьми, їх працею, взаємовідносинами.

Але не всяке явище, суспільного чи особистого життя породжує у неї почуття. В почуттях теж виявляється вибірковий характер людської свідомості. Вони викликаються тими об'єктами, які набувають певного життєвого значення для людини до цих явищ і подій, як теперішніх, так і минулих та майбутніх.

Людина запізналась на трамвай, підкрплення, зворотній зв'язок.

Всі емоції пов'язані з пізнавальними процесами, не буває чистих емоцій, вони завжди викликаються тим, що ми відчуваємо, сприймаємо, уявляємо, про що думаємо, емоції збуджуються у нас словами. Одні і тіж об'єкти породжують різні емоції не тільки у різних людей, а у однієї і тіж людини в різні моменти її життя або залишаються байдужими, або з актуальними для неї.

4.2.1. Потяги та емоції

Кожний, хто хоче зрозуміти психіку людини, починає з пошуків причин поведінки, факторів, які викликали ту чи іншу дію. Аналіз починається з ситуації. Чому така ситуація викликає саме таку поведінку людини? Які фактори треба вважати вирішальними? Як людина реагує на ситуацію, як вона з нею взаємодіє? Як ця взаємодія впливає на психіку?

Будь-який живий організм як ціле виділяється з оточення і водночас він з цим оточенням пов'язаний. Це стосується і психічного розвитку: чим більше індивід виділяє себе з оточення, тим міцніше з ним пов'язується. Орієнтування в навколишньому середовищі можливе на основі рецепції - відображення дійсності як реакції на чуттєвий подразник. **Рецепція - це початковий момент недиференційованого акту поведінки, представлений в елементарних сенсомоторних реакціях (повернення голови немовляти на світло чи звук).** Установлення умовно-рефлекторних зв'язків даних рецепції й ефекторної частини реакції приводить до тоншої диференціації й аналізу чуттєвих властивостей середовища. Індивід загалом реагує не на всі подразнення, які на нього можуть діяти, і навіть не на всі ті, які його рецепторні механізми здатні диференціювати, тобто не на всі фізіологічно можливі, а на ті, які біологічно для нього значущі.

Взаємодія з навколишнім середовищем у стані бадьорості починається з відчуття окремої властивості предмета без співвідношення з цим предметом, з сенсорної диференціації окремого подразника, який викликає реакцію - фіксовану відповідь на сенсорний подразник. На основі відчуття відбувається виділення, диференціація окремих чуттєвих властивостей предмета. Відчуття - це відображення окремої чуттєвої властивості, недиференційоване як не-о предметне враження від навколишнього середовища.

Проте процес виникнення враження не має пасивного характеру. Враження розрізняються, індивід реагує на біологічно значущі подразники, що передбачає певну активацію: результатом враження є певна реакція, поведінкова акція. Так, активність немовляти коливається залежно від зміни ситуації. Немовля ніби переглядає ряд гіпотез, використовуючи послідовність рухів, щоб пересвідчитись, яка з них ефективна в даний момент. Знайшовши правильну гіпотезу, воно перевіряє її кілька разів і знову припиняє виражену активність. Активність знову зростає тоді, коли попередня послідовність рухів не може бути використана. Ці спостереження зробив Т. Бауер, який дослідив поведінку немовляти у віці 2-3 місяців у ситуації, коли воно навчається вмикати світло поворотом голови. Поведінка немовляти описана також Панучеком (1969). Більшість немовлят, навчившись умикати світло поворотом голови вправо, спочатку роблять це досить часто. Потім частота поворотів голови падає. Якщо змінити умови - світло буде вмикатися поворотом голови вліво - немовля знову почне активно повертати голову вліво. Якщо ситуація не змінюється, частота поворотів падає.

Коли починається перевірка гіпотез, немовля майже не дивиться на джерело світла, а, впевнившись миттєвим поглядом, що світло є, проявляє ознаки задоволення, не звертаючи при цьому уваги на світло. Немовля отримує задоволення від вирішення задачі. Якщо експериментальна ситуація допускає можливість взаємодії, дитина проявляє активність, показує, що вона може навчатися. Але, навчаючись, дитина водночас відчуває і дію інших подразників (освітлення кімнати, дотик пелюшок, зовнішні шуми). Чому ж вона обирає саме цей зв'язок - поворот голови і лампочку? Які механізми відбору

інформації, розрізнення вражень? Не виключене існування вроджених механізмів взаємодії з оточенням.

Дитина реагує на зовнішні подразники, розрізняє враження, потребує взаємодії. Фактори ситуації самі по собі не можуть викликати й спрямовувати активність дитини. Спонукають її до певних дій специфічні внутрішні сили організму. Сили ці називають інстинктами, мотивами чи потягами.

Фрейд пояснював поведінку з допомогою теорії "лібідо" і метаморфоз, яких зазнають потяги в житті людини. Протилежною фрейдівській є теорія Адлера, який вважав, що енергію поведінки людини генерують соціальні фактори, які керують проявами "прагнення до влади". Уже з самого початку існування людей у соціальній групі, з моменту їх народження виникають "соціальні почуття", які врівноважують егоїстичні "прагнення до влади".

Емоція виявляється одночасно і у внутрішніх переживаннях і в поведінці. Внутрішні переживання суб'єктивні, і єдиний спосіб з ними ознайомитися - запитати суб'єкта, що він відчуває. Проте, не завжди можна словами описати те, що відчуваєш.

Поведінку, здавалося б, можна об'єктивно спостерігати. За допомогою емоційно-виразних рухів людини - міміки, жестів, пантомимики, можна отримати додаткову інформацію про те, що говорить людина та її відношення до того, що відбувається в даний момент. Але і це не завжди вдається розтлумачити однозначно. Наприклад, можуть бути сльози радості і сльози

від горя. Вираження тій або іншій емоції дуже тісно пов'язане з культурою, до якої належить людина.

Характеристика емоцій

Емоції - це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе. Ця специфічність виявляється в суттєвих якостях позитивного і негативного полюсів емоції. Згідно з трьох-вимірною теорією емоцій В. Вундта, в емоціях присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Поряд із збудженою радістю (радістю-тріумфом) існує радість спокійна (радість-умиротворення, радість-зворушення) і радість напружена (радість палкої, жагучої надії, радість тремтливого очікування). Відповідно існують напружений смуток (тривога); збуджений смуток, близький до відчаю, і тихий сум, в якому відчувається розрядка, смуток, що тяжіє до меланхолії.

Ці висновки Вундта близькі до сучасної теорії диференційованих емоцій К. Ізард (1980). Власний досвід підказує кожній людині, що саме вона відчуває: щастя, печаль чи страх; вона знає, що вони відрізняються за внутрішніми переживаннями і за зовнішнім виглядом. Водночас емоції взаємодіють одна з одною, а також із перцептивними, когнітивними, моторними процесами і впливають як на них, так і одна на одну. Радість послаблює страх, печаль посилює відчай.

Названі особливості виступають характеристиками емоцій. Це якісні характеристики: знак - позитивні чи негативні, модальність - страх, гнів,

радість, сором і т. д. І кількісні: сила - слабкість як збудженість та пригніченість, інтенсивність, що визначається через напруженість - розрядку.

Відчуття емоційних органічних змін не обмежується усвідомленням (визначенням) задоволення - незадоволення, а спирається на диференціацію цих змін, насамперед температурних реакцій, м'язових (похолов, зачляк від страху, стало гаряче від думки про радість зустрічі тощо). Емоції виявляються в різноманітних периферичних змінах, що охоплюють усі органічні функції і відображаються на внутрішніх, вісцеральних процесах, від яких залежить життя організму. Спираючись на такі емоційні прояви, фізіологи, зокрема Кеннон, підкреслювали позитивну пристосовуючу роль емоцій; емоції приводять організм у стан готовності до термінового витрачання енергії, мобілізуючи всі його сили, які будуть використані, наприклад, при страхові, гніві чи болю.

Емоція - стан, пов'язаний із оцінкою значущості для індивіда чинників, що діють на нього, і виражаються, перш за все, у формі **безпосередніх переживань** задоволення або незадоволення його актуальних потреб.

Емоцій як складний психічний процес складаються з 3 основних компонентів:

- Фізіологічний – це зміни фізіологічних систем, що виникають при емоціях (зміна частоти серцевих скорочень, частоти дихання, обмінних процесів та ін.);

- Психологічний – власне переживання (радість, горе і т.д.);
- Поведінковий – експресія та різні дії.

Характерною рисою емоційних переживань, є їх полярність, має позитивний та негативний відтінок.

Залежно від того, як емоції впливають на діяльність людини, їх характеризують, як **активні (стенічні)**, що підсилюють енергію і спонукають до діяльності і **пасивні (астенічні)**, що пригнічують людину, послаблюють її активність.

Також емоції характеризуються **силою або інтенсивністю**, яка залежить від сили вражень та значимості події для людини.

Інтенсивність емоційних переживань пов'язана з силою і динамікою тих прагнень людини, які в них виявляються. Під впливом одних почуттів інші можуть послаблюватись або посилюватись. Контраст певного переживання з протилежним йому переживанням посилює перше. Наприклад, задоволення буває сильнішим після пережитого незадоволення, радість після смутку і навпаки.

Емоційні переживання характеризуються тривалістю. Тривалість почуттів залежить від змісту об'єктів, які їх викликають і характеру тих потреб, прагнень людини, із задоволенням яких вони пов'язані. Довготривалими є почуття, які стають виявом стійкого й узагальненого відношення людини до певних об'єктів (Любов, ненависть, дружба).

Емоції людини розрізняються за їх модальності, якістю переживань. К. Ізард виділив десять фундаментальних емоцій: інтерес-збудження, радість, здивування, горе-страждання, гнів-лють, відраза-огида, презирство-зневага,

страх-жах, сором-сором'язливість, вина-каяття. Перші три емоції К. Ізард відносить до позитивних, інші сім - до негативних.

2. Функції емоцій.

- **комунікативна функція**, полягає в тому, що завдяки емоціям ми краще розуміємо один одного, інколи всупереч мовному супроводу, розуміємо дійсний достаток людини;
- **регулятивна функція** - переживання, що виникають у людини, виступають в ролі сигналів, що інформують людину про те, як йде у нього процес задоволення потреб, з якого роду перешкодами вона стикається, на що потрібно звернути увагу, над чим необхідно задуматися, що необхідно змінити. *(Винна людина після конфлікту переживає почуття каяття, провини, що допомагає їй зрозуміти свою провину і скорегувати стосунки з тими людьми, що її оточують.)*
- **мотиваційна функція** (зв'язок із потребами) - почуття сприяють виділенню предметів, що відповідають потребам особистості, і стимулюють діяльність, направлену на їх задоволення. Мотивація відкривається суб'єктові у вигляді почуттів, які сигналізують йому про те, як і наскільки значимі об'єкти для його задоволення його потреб. *(Переживання радості наукового відкриття активізує пошукову діяльність ученого, підтримує інтенсивність процесу задоволення пізнавальної потреби ученого).* Почуття (суб'єктивно) виступають показником того, як відбувається процес задоволення потреб людини. Позитивні емоційні стани (захвату, радощі і так далі) свідчать про сприятливе протікання процесу задоволення потреби. Незадоволені потреби супроводяться негативними емоціями (сором, розкаяння, туга і так далі).

- **сигнальна функція** - ніж більше значення мають пізнавані об'єкти, тим сильніші емоції переживає людина.

Емоції і почуття виконують наступні функції.

Сигнальна (комунікативна) функція виражається в тому, що емоції і почуття супроводжуються виразними рухами: мімічними (рух м'язів особи), пантомимическими (рух м'язів тіла, жести), змінами голоси, вегетативними змінами (потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри). Ці прояви емоцій і почуттів сигналізують іншим людям про те, які емоції і почуття переживає людина; вони дозволяють йому передати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє ставлення до предметів і явищ навколишньої дійсності.

Регулятивна функція виражається в тому, що стійкі переживання спрямовують нашу поведінку, підтримують його, змушують долати зустрічаються на шляху перешкоди. Регулятивні механізми емоцій знімають надлишок емоційного збудження. Коли емоції досягають крайнього напруги, відбувається їх трансформація в такі процеси, як виділення слізної рідини, скорочення мімічної та дихальної мускулатури (плач).

Відбиваюча (оціночна) функція виражається в узагальненій оцінці явищ і подій. Почуття охоплюють весь організм і дозволяють визначити корисність чи шкідливість впливають на них факторів і реагувати, перш ніж буде визначено саме шкідливий вплив.

Спонукальна (стимулююча) функція. Почуття як би визначають напрямок пошуку, здатне забезпечити вирішення завдання. Емоційне переживання містить образ предмета, який задовольняє потреби, і своє упереджене ставлення до нього, що і спонукає людину до дії.

3. Активна функція, безпосередньо пов'язана зі спонукальною. Емоції забезпечують оптимальний рівень діяльності ЦНС і окремих її структур. Емоційні стани по-різному впливають на динаміку протікання діяльності, її

темп і ритм. Емоції радості, впевненості в успіху діяльності надають людині додаткові сили, спонукають до більш інтенсивної і напруженої роботи. Д. Хебб експериментальним шляхом отримав криву, що відображає залежність ефективності діяльності людини від рівня його емоційного збудження. Між емоційним збудженням та ефективністю діяльності існує криволінійна, "колоколообразная" залежність. Для досягнення найвищого результату діяльності небажано як дуже слабке, так і дуже сильне емоційне збудження. У кожної людини є оптимальний рівень емоційного збудження, який забезпечує максимум ефективності в роботі. Цей оптимум залежить від багатьох факторів: від особливостей виконуваної діяльності, умов, в яких вона протікає, індивідуальності включеного в неї людини і багато чого іншого. Занадто слабка емоційна збудженість не забезпечує належної мотивації діяльності, а надто сильна руйнує її, дезорганізує і робить некерованою.

Підкріплювальна функція виражається в тому, що значущі події, що викликають сильну емоційну реакцію, швидко і надовго вкарбовуються в пам'яті. Так, емоції "успіху - неуспіху" володіють здатністю прищепити любов до якого-небудь виду діяльності або погасити її.

Переключательная функція виявляється при конкуренції мотивів, у результаті якої визначається домінуюча потреба (боротьба між страхом і почуттям боргу). Привабливість мотиву, його близькість особистісних установок спрямовує діяльність особистості в ту або іншу сторону.

Пристосувальна функція. Емоції виникають як засіб, за допомогою якого живі істоти встановлюють значимість тих або інших умов з метою задоволення актуальних для них потреб. Завдяки вчасно виниклого почуття організм має можливість ефективно пристосуватися до навколишніх умов.

4. Регулююча функція. Емоції впливають на напрямок та здійснення діяльності суб'єкта. Виникнення того чи іншого емоційного ставлення до об'єкта, предмета, явища впливає на мотивацію на всіх етапах протікання діяльності. Оцінюючи хід і результат діяльності, емоції дають суб'єктивну забарвлення відбувається навколо нас і в нас самих. Це означає, що на одне і те ж подія різні люди можуть емоційно реагувати по-різному.

5. Синтезуюча функція. Емоції синтезують в єдине ціле окремі, пов'язані в часі і просторі події і факти. А. Р. Лурія показав, що сукупність образів, прямо або випадково пов'язаних з ситуацією, що породила сильне емоційне переживання, утворює у свідомості суб'єкта міцний комплекс. Актуалізація одного з елементів спричиняє за собою, іноді проти волі суб'єкта, відтворення у свідомості інших його елементів.

6. Смыслообразование. Емоції служать сигналом змістоутворюючою сили мотиву. А. Н. Леонтьєв писав з цього приводу: "День, наповнений безліччю дій, здавалося б, цілком успішних, проте може зіпсувати людині настрої, залишити в нього деякий неприємний емоційний осад. На тлі турбот дня цей осад ледь помічається, але от настає хвилина, коли людин як би оглядається і подумки перебирає прожитий день, у цю хвилину, коли в пам'яті спливає визначена подія, його настрої здобуває предметну отнесенность, виникає афективний сигнал, що вказує, що саме ця подія і залишило в нього емоційний осад. Може статися, наприклад, що це його негативна реакція на чийсь успіх у досягненні загальної мети, єдино заради якої, як йому думалося, він діяв, і от виявляється, що це не цілком так і що навряд чи не головним для нього мотивом було досягнення успіху для себе".

7. Захисна функція. Такі сильні емоційні переживання, як страх, попереджають людини про реальну або уявну небезпеку, сприяючи тим самим краще продумування виниклої ситуації, більш ретельному визначення ймовірності досягнення успіху або невдачі. Тим самим страх захищає людину від неприємних наслідків, а можливо, і від загибелі.

8. Експресивна функція. Емоції за рахунок свого експресивного компонента беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми в процесі спілкування з ними та впливу на них.

Виділяють кілька регуляторних функцій емоцій: відбиваючу (оцінну), спонукальну, підкріплювальну, перемикальну, комунікативну.

Відбиваюча функція виражається в узагальненій оцінці подій. Емоція, являючи собою майже миттєву інтегральну оцінку значущих для людини подій, часто дає можливість визначити корисність чи шкідливість факторів, що впливають на людину ще до того, як буде визначена локалізація шкідливого впливу.

Спонукальна функція пов'язана з наявністю емоційного переживання, що містить образ предмета задоволення потреби і своє упереджене ставлення до нього, що і спонукає людину до дії. Функцію спонукання виконують як провідні, так і ситуативні емоції. Так, провідне емоційне переживання, спрямоване на предмет (ціль поведінки), що задовольняє певну потребу, ініціює саму адаптивну поведінку. А ситуативні емоційні переживання, що виникають у результаті оцінок результатів окремих етапів поведінки, також спонукають діяти в колишньому напрямку, чи змінювати тактику поведінки, засобу досягнення мети й т.ін.

Підкріплювальна функція емоцій виявляється в процесах навчання і запам'ятовування. Значущі події, що викликають емоційні реакції, запам'ятовуються швидше і є тривалішими.

Перемикальна функція емоцій виявляється в тім, що емоції часто спонукають людину до зміни своєї поведінки. Емоційні переживання можуть як визначати вибір лінії поведінки людини, так і викликати зміну цієї поведінки.

Комунікативна функція емоцій виражається в можливості людини передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє ставлення до певних подій, об'єктів і таке інше через міміку, жести, позу, інтонацію.

3. Форми прояву емоційних процесів (реакції, стани, почуття, якості та властивості)

Афекти - короткочасні емоційні процеси, які мають бурхливий перебіг і характеризуються значними змінами свідомості, порушеннями контролю за поведінкою. Афекти короткочасні, оскільки відразу викликають величезну витрату сил - вони схожі на спалах, вибух.

Складність вивчення афекту має методологічний характер – спостереження або експериментальне вивчення афекту неможливе, а результати анкет, інтерв'ю, опитувальників або тестів не можуть надати достовірних результатів. Тому вивчення афектів здійснюється шляхом індивідуальних розповідей (Яков Калашнік) або непрямим шляхом вивчення афективних «комплексів» або «афективних слідів» (К. Юнг, А. Лурія).

Початок: на початку афективного стану людина не може не зважати на предмет свого інтересу, відбувається концентрація уваги і напруження емоцій. Характерні жести і міміка, порушення дихання. У людини виникає бажання підкоритись власному переживанню.

Розвиток (кульмінація): людина втрачає над собою контроль, відбувається миттєве від реагування емоцій (напад, агресія, хаотичні рухи) з повною втратою саморегуляції.

Кінець: після афективного спалаху настає розбитість, знесилення, спостерігається байдуже ставлення до всього, нерухомість, сонливість.

Афекти є потенційно небезпечними емоційними феноменами, оскільки можуть приводити до дезорганізації поведінки і невмотивованих вчинків.

Я. Калашнік розрізняє фізіологічний і патологічний афекти. Істотною диференціально-діагностичним ознакою є наявність або відсутність порушень свідомості. **При фізіологічному** – порушення свідомості відсутні, здатність пам'ятати ситуацію і суб'єктивне почуття полегшення та розкаяння у заключній фазі. При цьому вчинки проявляються у формі адекватного, сильного вираженого роздратування. *У фільмах, люди, які вчиняють помсту кривднику.*

При патологічному – присутні порушення свідомості: ступор, сутінкова свідомість, короткочасний галюциноз, що зумовлює появу або не появу автоматизмів у рухово-вольовий сфері і амнезії слід за припиненням афекту. Патологічний афект виникає, як правило, після гострої психічної травми.

2. Власне емоції - безпосередні тимчасові переживання не лише звершених подій, але і вірогідних або згадуваних. До основних емоцій людини відносять: **радість, гнів, подив, відраза, страх, сум.**

Емоція, наприклад, це не само почуття любові до музики, а стан насолоди, захоплення, що переживається людиною на концерті, або при спогаді улюбленої мелодії.

Розрізняють **емоції стенічні** - тобто дієві, які спонувають до вчинків, до висловів, збільшують напруження сил. *Від радості людина може «гори перевернути», переживаючи співчуття до товариша, шукає, способу йому допомогти.*

Астенічні емоції – характеризуються пасивністю або споглядальністю, переживання почуттів розслабляє людину. *Ноги «підкосилися» від страху.*

Емоційні переживання можуть відрізнятися один від одного залежно від:

- інтенсивності (міра вираженості глибини переживання – від слабкої до сильної);
- модальності (спектр, домінуюча спрямованість переживання);
- тривалість (характеризується тимчасовою протяжністю переживання, швидкістю виникнення і зникнення);
- відповідністю або невідповідністю причин, що викликали їх.

3. Психоемоційні стани – більш тривалі та стійкі (на відміну від емоційних реакцій) переживання. Для емоційних станів характерним є зміна нервово-психічного тону. Це, насамперед, настрій, стрес, фрустрація.

4. Почуття – більш стійкі психічні утворення, їх можна трактувати як складний вид стійкого емоційного відношення людини до різних сторін дійсності.

5. Емоційні властивості особистості – найбільш стійкі характеристики особистості, які характеризують індивідуальні особливості емоційного реагування, типові для конкретної особистості.

Підведення підсумків:

1. Надайте визначення поняттю емоції?
2. В чому полягає основна відмінність між емоціями та почуттями?
3. Які три складові виокремлюють в структурі емоцій?
4. Визначте сутність комунікативної функції емоцій.
5. Визначте сутність мотиваційної функції емоцій.
6. Визначте сутність сигнальної функції емоцій.
7. Визначте сутність регулятивної функції емоцій.
8. Які форми прояву емоцій вам відомі?
9. Як ви розумієте поняття «афект»? Наведіть приклади афектів.
10. Надайте характеристику основним етапам перебігу афекту.

Завдання до практичного заняття:

6. Передісторія психології емоцій. Погляди на емоції Декарта, Спінози, Дарвіна.
7. Інтроективний погляд В.Вундта.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Підготуватися до дискусії на тему: «Значення емоцій у житті людини та людства».

Список рекомендованої літератури:

Базова

7. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
8. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
9. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
10. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
11. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
12. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

1. Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
2. Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
3. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.57-79.

4. Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.

Лекція № 24, 25

Тема: Теорії емоцій

Мета:

- розкрити еволюцію поглядів на природу емоційно-чуттєвої сфери;
- сформулювати уявлення у студентів про основні групи теорій емоцій ;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

8. Схарактеризувати основні групи теорій емоцій за Г. Бреславом.
9. Надати характеристику детерміністським теоріям.
10. Визначити основні функціональні теорії.
11. Проаналізувати існуючі теорії базових емоцій.

План

1. Загальна класифікація теорій емоцій

2. Детерміністські теорії емоцій (Джемса-Ланге, Кеннона-Барда, Л. Фестінгера, П.Симонова, С. Шехтера).

3. Функціональні теорії (теорії Ч.Дарвіна, Е. Даффі).

4. Теорії базових емоцій.

1. Загальна класифікація теорій емоцій

Психологи протягом довгого часу намагалися вирішити питання про природу емоцій. Г. Бреслав вважає, що умовно можна викоремити 3 групи теорій, які виокремлюються залежно від головного питання, на який теорія має відповісти:

- теорії 1 групи намагаються відповісти на питання: «Що саме породжує те чи інше емоційне явище?». Цю групу теорій умовно можна визначити як детерміністські теорії, тому що в центрі уваги механізм виникнення емоцій. *Теорії Джемса-Ланге, Кеннона-Барда, Л. Фестінгера, П.Симонова, С. Шехтера;*
- теорії 2 групи намагаються відповісти на питання: «Що роблять або виражають емоційні процеси?». Це функціональні теорії, оскільки в центрі уваги – механізм впливу емоційних процесів на свідомість, поведінку та організм людини, а також на процеси соціальної взаємодії. *Теорії Ч.Дарвіна, Е. Даффі, Д. Ліндслі;*
- теорії 3 групи намагаються відповісти на питання: «З яких першоелементів складається емоційна сфера?», тим самим виокремити найбільш універсальні для людської психіки «первинні» або «базові», емоції. Такі теорії мають назву теорії базових емоцій. *Теорії У. Мак-Дугалл, Р. Плачик, К. Ізард, С. Томкінс.*

1. Детерміністські теорії.

Теорія У.Джемса - К. Ланге.

Подальші спроби в розумінні природи емоцій зроблена американським психологом У. Джемсом і незалежно від першого, голландським невропатологом-фізіологом К.Ланге (**теорія Джемса - Ланге**). Вони звернули увагу на те, що емоції завжди виявляються на тлі певних фізіологічних змін, що відбуваються в організмі. І висунули гіпотезу, згідно якої, першопричиною

емоцій є органічні зміни. Тобто спочатку під впливом певних чинників, відбуваються певні зміни в організмі, а потім ці зміни переживаються суб'єктивно як відповідні емоції. («Я побачив ведмедя, злякався і втік» в світлі даної теорії - «Я побачив ведмедя, втік і злякався».)

У. Джемс: «Тілесні зміни йдуть безпосередньо за сприйняттям хвилюючого нас факту і наше переживання цих змін і є емоцією. Коли у темному лісі ми бачимо постать, що рухається, у нас завмирає серце і миттєво затримується подих ще до того, як з'являється уявлення про небезпечність ситуації. ...Тому тілесні прояви складають всю основу емоції, весь її субстрат та інвентар».

К. Ланге: «Усуньте при страху фізичні симптоми: поверніть пульсу, що швидко б'ється його спокій, погляду – його твердість, кольору обличчя – його нормальну окраску, рухам – їх швидкість та чіткість, думкам – їх ясність – і що тоді залишиться від страху?!».

Звідси вважається зрозумілим спрощений підхід до регуляції емоцій. Вважалося, щоб подавити негативні емоції, потрібно спеціально здійснювати дії, характерні для досягнення позитивних емоцій. (*М. Норбеков в своїй практиці*

використовує правило: якщо весь час посміхатися, то ви відчуєте, що ваше настрої починає покращуватися).

Зазначена теорія була спростована У. Кенноном та П. Бардом. Вчені вважали, що:

1) тілесні зміни, які спостерігаються при виникненні емоцій, дуже схожі між собою, що

не може пояснити всю різноманітність прояву емоційних реакцій, а також вищі

емоційні феномени;

2) внутрішні органи, зі змінами стану яких пов'язували виникнення емоцій, є достатньо

нечуттєвими структурами, що повільно набувають стану збудження. Проте емоції

виникають набагато швидше;

3) якщо штучно припинити надходження сигналів в головний мозок, то це не

призводить до припинення виникнення емоцій (*дослідження з інвалідами*).

Значення роботи Кеннона і Барда полягає в тому, що саме ці вчені визначили ключову роль коркових та підкоркових структур мозку в виникненні емоційних процесів.

Теорія Л. Фестінгера

Теорія **когнітивного дисонансу Л. Фестінгера**. Вихідне положення: дисонанс є негативний стан, що виникає за ситуації, коли людина має різні, суперечливі один одному думки, знання про один і той же об'єкт. Стан дисонансу суб'єктивно переживається як дискомфорт, внутрішня незручність, від якої людина прагне позбавитися. Для цього у кожної людини є лише два виходи: змінити свої чекання так, щоб вони відповідали реальності, або спробувати отримати нову інформацію, яка усунула б протиріччя і узгоджувалася б з колишніми чеканнями. Т.ч. виникаючі емоційні стани розглядаються як основна причина відповідних дій і вчинків.

Інформаційна концепція психофізіолога П.В. Симонова.

Згідно його теорії, емоційні стани визначаються бажанням, що є у людини, або, як говорить, автор, силою актуальної потреби, з одного боку, і оцінкою, яку він дає вірогідності її задоволення, - з іншою. Цю оцінку

вірогідності чоловік проводить на основі природженого і раніше придбаного ним досвіду. Причому, емоція виникає тоді, коли є неузгодження між тим, що необхідно знати для задоволення бажання, і тим, що насправді відоме. Тобто ми постійно вільно або мимоволі зіставляємо необхідну нам інформацію (про засоби, час, ресурси), яка буде потрібно для задоволення бажання, з інформацією, що є у нас в даний момент. На цій основі була розроблена формула емоцій:

$$E = P (I_{\text{необх.}} - I_{\text{існуюч.}})$$

де: P - потреба

$I_{\text{необх.}}$ - інформація, необхідна для задоволення існуючої потреби;

$I_{\text{існуюч.}}$ - інформація існує, тобто ті відомості, які людина має в своєму розпорядженні в даний момент (те, що відоме).

Висновки:

- Якщо $P = 0$, то $E = 0$.
- Якщо людина, яка має потребу, має повну можливість для її реалізації ($I_{\text{необх.}} = I_{\text{існуюч.}}$), то емоція також відсутня. Ребенок, якому варто лише вказати на будь-яку іграшку, і батьки йому все купують, незабаром пересичується і не переживає жодних емоцій.
- Найбільшої сили емоція досягає, якщо потреба існує, проте зовсім немає інформації, як її задовольнити ($I_{\text{існуюч.}} = 0$). Саме інформаційний дефіцит викликає максимальні переживання і в ситуаціях екстремальних (вмираючий від спраги подорожній), і в ситуаціях невідомості (підозріння в зраді).

- Позитивна емоція виникає, якщо людина несподівано знаходить інформацію про те, як задовольнити актуальну потребу ($I_{\text{існуюч.}} > I_{\text{необхідн.}}$). Наприклад, якщо подорожній раптом бачить колодязь із водою, студент отримує відповідь на питання, що мучило його.

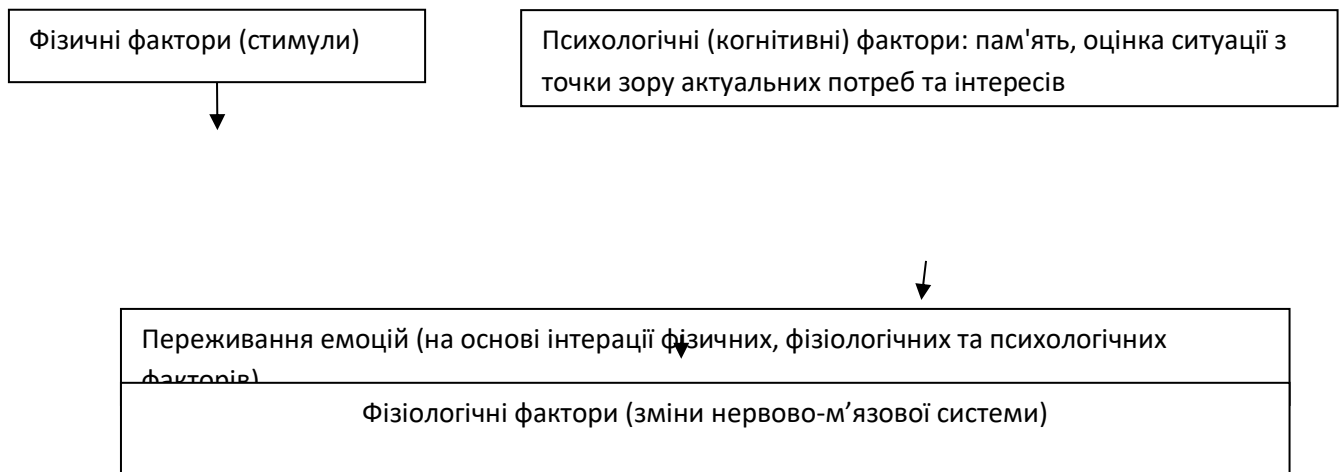
Недоліки теорії: 1. Надлишкова інтелектуалізація емоцій;

- 2. Спірність положення, що зі збільшенням кількості знань емоційність людей знижується (у житті навпаки: наприклад, глибокі знання з музики викликають більш емоційні реакції у ситуаціях, де недостатньо обізнана людина може навіть не зреагувати).

Теорія С. Шехтера

Велику роль у створенні сучасної когнітивної теорії відіграв Стенлі Шехтер. Вчений вважав, що детермінуючим компонентом у формулі

Емоція = Пізнання × Збудження є саме пізнавальний компонент. Тобто саме інтерпретація доступної індивіду інформації стосовно зовнішнього впливу, а також власного стану є основним фактором, який визначає інтенсивність, тривалість та модальність емоційних явищ.



3. Функціональні теорії

Теорія Ч. Дарвіна.

Опублікована в 1972 році книга Ч. Дарвіна «Вираження емоцій у людини і тварин» викликала великий резонанс. Дарвін звернув увагу на те, що в зовнішньому прояві емоцій у людиноподібних мавп і людей є багато спільного. Дарвін показав, що зовнішні емоційні вирази у живих істот еволюціонують так само, як і будова їх тіла. Вважав, що велика частина емоційних реакцій пояснюється двома типами явищ: або тим, що вони корисні (вираження гніву лякає противника, страх - дає додаткові ресурси до втечі), або просто тим, що вони є ще не зниклими рухами, що залишилися від попередньої стадії еволюції (рудиментами). Так, якщо при страху потіють руки - це означає, що подібна реакція у наших предків полегшувала хапання за вітки дерев, вишкірювання зубів при гніві є залишковою реакцією від використання їх в боротьбі.

В підтримку теорії: німецький вчений Айбль-Айбесфельдт встановив, що здатність посміхатися глухих або сліпих дітей проявляється без навчання та копіювання, що й підтверджує гіпотезу про вроджене наслідування емоцій.

Екман, Фрізен та Зорезан підтвердили деякі висловлені Дарвіном положення. Коли вони вивчали вирази обличчя у людей з п'яти різних культур, то встановили, що ці люди використовували однакові мімічні вирази при прояві певних емоцій. Це дозволило вченим зробити висновок, що емоції є вродженими.

Теорія Елізабет Даффі

Заперечувала наявність емоційних явищ як якісно специфічного класу, тому що існуючі описи навіть самих сильних емоцій не відрізняються від опису поведінки в цілому. Вважала, що людина або «віддається ситуації», або намагається уникнути її, залежно від ситуації – привабливої або загрозливої. За Даффі, так звані емоційні характеристики можливо звести до трьох змінних: 1) енергетичний рівень поведінки; 2) ступінь цілеспрямованості поведінки; 3) природа реакцій на взаємодію в ситуації. Однак, інші форми поведінки, які не зводяться до емоційних, також варіюють за цими змінними. Тому вчена вважає, що емоції виокремлюються лише як філософська категорія.

4. Теорії базових емоцій

Теорія У. Мак-Дугалла

Уільям Мак-Дугалл намагався розширити термін «інстинкт» і вважав, що інстинкт – це будь-який душевний процес. Вчений пов'язував первинні емоції з основними інстинктами: 1) інстинкт втечі з емоцією страху, яка є фактором соціальної дисципліни, оскільки навчає людей контролювати власні егоїстичні імпульси; 2) інстинкт відторгнення і емоція відрази; 3) інстинкт допитливості з емоцією подиву; 4) інстинкт забіякуватості з емоцією гніву; 5) інстинкт самознищення (або покірності) з емоцією покори; 6) інстинкт самовпевненості і емоція самовихваляння; 7) батьківський інстинкт і емоція ніжності. Вчений не заперечував значення статевого, стадного та харчового інстинктів, проте не знаходив пов'язаних із первинних емоцій. Вважав, що з ними пов'язані складні, або вторинні емоції. У той же час у якості 3 головних типів почуттів він називав любов, ненависть і повагу, які в свою чергу мають власну диференціацію (наприклад, почуття любові до дитини, почуття любові до справедливості).

Теорія Роберта Плачика

Продовжував ідею У. Мак-Дугалла щодо того, які емоційні явища є первинними. Виокремлював 8 прототипів емоційної поведінки і 8 відповідних їм видів первинних емоцій.

1. Інкорпорація – поглинання їжі й води – прийняття, схвалення;
2. Відторгнення – реакція відторгнення, екскреція, блювота – відраза;
3. Руйнація – намагання усунути перепони на шляху задоволення – гнів;
4. Захист – намагання уникнути руйнації, першочергово у відповідь на біль, а потім на загрозу болі – страх;
5. Репродуктивна поведінка – реакція, яка відповідає сексуальній поведінці – радість;
6. Депривація – втрата об'єкта, який приносить задоволення – горе, смуток.
7. Орієнтування – реакція на контакт з новим, незнайомим об'єктом – подив;
8. Дослідження – невпорядковане вивчення оточуючого – допитливість, передбачення.

Таким чином, поведінковим полярним парам відповідають пари базових емоцій. В свою чергу, ці полярні емоції включають цілий спектр подібних емоцій.

Вторинні емоції, за Плачиком, це комбінації первинних емоцій.

Підведення підсумків:

1. Розкрийте суть теорії Ч. Дарвіна.
2. Розкрийте суть теорії У. Джемса – К. Ланге. Наведіть приклади з життя.
3. Визначте, хто спростував основні положення теорії У. Джемса – К. Ланге.
4. Дайте визначення поняттю «когнітивний дисонанс» та наведіть приклади.
5. В чому суть теорії П. Симонова.

6. Наведіть приклади на кожен із висновків теорії П. Симонова.
7. Визначте основні положення теорії К. Ізарда.

Завдання до практичного заняття:

8. Вчення про пристрасті Р. Декарта.
9. Теорія емоцій В. Вундта.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 2-3 фахові статті на тему: «Сучасні дослідження емоційно-чуттєвої сфери».

Список рекомендованої літератури:

Базова

13. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.

14. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.

15. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.

16. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.

17. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

18. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

5. Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
6. Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
7. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.57-79.
8. Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.

Лекція № 26, 27

Тема: Психоемоційні стани. Поняття, види, особливості перебігу стресу.

Мета:

- розкрити основні особливості психоемоційних станів;
- сформулювати уявлення у студентів про стрес та особливості його перебігу;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

12. Схарактеризувати сутність та основні види психоемоційних станів.
13. Надати характеристику стресу як психоемоційному стану особистості.
14. Визначити основні аспекти теорії Г. Сельє.
15. Проаналізувати основні заходи профілактики стресу.

1. Поняття про психоемоційні стани в психології.

2. Поняття стресу. Теорія стресу Г. Сельє. Класифікація стресів.

3. Профілактика стресу.

1. Поняття про психоемоційні стани в психології.

Кожна людина щодня переживає різні психічні стани. При якомусь одному розумова або фізична робота протікає легко і продуктивно, а при іншому - важко і неефективно. Виділяють загальні психічні стани і емоційні стани.

Проблема стану і сам термін «стан» давно привертає розум представників філософії, природних і гуманітарних наук. Вперше питання про поняття «стан» поставив Арістотель, визначивши його як вид якості, яка легко піддається вимірюванню, але відрізняється від властивостей речовини.

В період розвитку психологічної науки інтенсивно ведуться експериментальні **дослідження психічної сфери** людини, реєструються, вимірюються і визначаються показники функціонування психіки. Виділяються конкретні психічні явища, які об'єднуються в категорії - психічні процеси і психічні властивості. Перші відносно короткі за часом протікання і вельми динамічні по своїй мінливості, другі зберігають постійність протягом багатьох років і менш мінливі. Стійкість і мінливість тих і інших залежить від багатьох чинників. Термін «стан» широко використовується в поєднанні з конкретними психічними явищами.

Як правило, для оцінки стану використовують декілька показників цього явища. Таким чином, відносно конкретної психічної якості термін «стан» використовується як інтегральний показник, характеристика вияву цієї якості.

Класифікація психічних станів за Левітовим:

Стані емоційні: настрої, афект, тривога, стрес ...

Стани вольові – рішучість, розгубленість ...

Стани пізнавальні – зосередженість, замисленість..

Однак до слабких місць такої класифікації необхідно віднести те, що окремі стани важко віднести до якого –небудь одного виду, наприклад, захопленості (емоційно-вольові процеси).

Психічні стани можна розрізняти також і як **особистісні** і **ситуаційні** (наприклад, коли людина схильна до афектів, чи це є тимчасовий ситуаційний стан, що у визначений час розпочинається і закінчується).

Психічний стан (стан суб'єкта) детермінує кількісні і якісні характеристики психічних процесів, вираженість прояву психічних властивостей, суб'єктивних виявів стану - відчуттів, переживань, настрою. Інтегральною ж характеристикою психічної сфери людини в конкретний момент часу є стан психіки (стан об'єкту).

По впливу на результати діяльності людини психічні стани підрозділяються на дві групи - **позитивні** і **негативні**. Перші пов'язані з процесами мобілізації, другі - демобілізації функціональних можливостей людини.

Психічні стани людини можна класифікувати і на таких підставах:

- 1) залежно від ролі особи і ситуації виникнення психічних станів - особистісні і ситуативні;
- 2) залежно від домінуючих (ведучих) компонентів (якщо такі явно виступають) - інтелектуальні, вольові, емоційні і т.д.;

- 3) залежно від ступеня глибини - стани (більш менш) глибокі або поверхневі;
- 4) залежно від часу протікання - короточасні, затяжні, тривалі;
- 5) залежно від впливу на особистість - позитивні або негативні, стеничні, підвищуючі життєдіяльності і астеничні;
- 6) залежно від ступеня усвідомленості - стани більш менш усвідомлені;
- 7) залежно від причин, їх викликаючих;
- 8) залежно від ступеня адекватності об'єктивної обстановки, що їх викликала.

Отже, психічний стан – більш тривале та стійке (на відміну від емоційних реакцій) переживання. Для емоційних станів характерним є зміна нервово-психічного тону.

2. Поняття стресу. Теорія стресу Г. Сельє.

Стрес - емоційний стан, що виникає у відповідь на різні екстремальні дії, потрясіння, викликане різними по модальності й інтенсивності силами.

З англ. мови – stress – тиск, напруга.

Стрес – неспецифічні фізіологічні й психологічні прояви адаптаційної активності при сильних екстремальних для організму впливах.

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу. Що значить «неспецифічна»? Скажімо, ліки або гормон мають **специфічну** дію. Сечогінні збільшують виділення сечі, гормон адреналін прискорює пульс і підвищує кров'яний тиск, одночасно піднімаючи рівень цукру в крові, а гормон

інсулін знижує вміст цукру. Але незалежно від того, які зміни в організмі вони викликають, ці агенти мають і дещо спільне: ставлять вимогу до перебудови. Ця вимога **не специфічна**, вона полягає в адаптації до труднощів, якими б вони не були.

Поняття стресу спочатку виникло у фізіології для позначення генералізованої реакції організму – «загального адаптаційного синдрому» у відповідь на будь який несприятливий вплив.

Передумовами для виникнення вчення про стрес послужили роботи фізіологів Павлова, Сеченова, Введенського, Ухтомського. Пізніше поняття стресу було розширено і стало використовуватись для характеристики особливостей індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному, поведінковому рівні.

Для розуміння природи цих станів особливе значення має характеристика стресу з боку зухвалих його екстремальних факторів чи стресорів, перелік яких дуже різноманітний: від простих фізико-хімічних стимулів (температура, шум, вібрація, газовий склад повітря) до складних психологічних і соціально-психологічних факторів (ризик, небезпека, дефіцит часу, новизна, несподівана ситуація, підвищена значимість діяльності).

На протязі життя кожна людина переживає стрес. Концепцію стресу ще за піввіку сформулював канадський вчений Ганс Сельє і вона справила великий вплив на різноманітні напрямки науки про людину—медицину, психологію, соціологію і таке інше.

Стресовий стан виникає в тому разі, коли подразник має надмірну силу або навколишнє середовище занадто складне, тому потрібна пристосувальна реакція виявляється нездійсненою — функціональна система не формується.

Саме тому в організмі виникає потреба пристосуватися, адаптуватися, відновити стан гомеостазу, який був порушений під впливом подразника.

Тому Г. Сельє у власній теорії називав це пристосування організму **загальним адаптаційним синдромом**.

Перша стадія розвитку стресу – стадія тривоги - оперативна мобілізація адаптаційних можливостей організму—«стадія тривоги»,— вона виявляється на початку стресу. На цій стадії організм змінює свої характеристики під впливом стресу. Якщо стресор занадто сильний, то організм може не надати належний опір, що призведе до смерті.

Друга стадія – стадія опору (резистентність). Якщо дія стресору є сумісною з можливостями організму, то організм починає опір, боротьбу. Тривалість періоду супротиву залежить від вроджених особливостей, а також від сили дії стресору. У зв'язку з тим, що адаптаційна енергія обмежена, настає третя стадія — стадія «виснаження».

Стадія виснаження – поступово зменшуються запаси адаптаційної енергії, що призводить або до пристосування організму (вихід на нормальний рівень функціонування організму), або до появи при знаків першої стадії, та, як наслідок, до смерті.

Г. Сельє (1972) запропонував розрізняти «поверхневу» і «глибоку» адаптаційну енергію. Перша доступна видобуванню «на першу вимогу» і відновлюється за рахунок «глибокої». Остання мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму.

Класифікація стресів:

Розрізняють стреси:

- **Позитивний** – еустрес;

- **Негативний** – дістрес;

Екстремальні ситуації поділяють на короткочасні та тривалі:

Короткочасні екстремальні ситуації – коли активізуються програми реагування, що у людини завжди на «поготові». Це бурхлива витрата «поверхневих» адаптаційних резервів і поряд з тим початок мобілізації «глибоких». Якщо поверхневих резервів недостатньо для відповіді на екстремальні реактування середовища, а темп мобілізації глибоких резервів недостатній для відшкодування адаптаційних резервів, що витрачаються, то об'єкт може загинути при зовсім невитрачених глибоких адаптаційних резервах.

- **Гострий (короткочасний)** – супроводжується інтенсивною витратою «оперативних», або поверхневих шарів адаптаційної енергії, з одночасною мобілізацією глибоких шарів адаптаційної енергії. Адаптація до таких факторів може бути за умови, що організм людини встигає, мобілізуючи глибини адаптаційн резерви, «підбудуватися» до рівня тривалих екстремальних вимог середовища.
- **Хронічний (довготривалий)** – поступова мобілізація та використання поверхневих, а відтак і глибоких шарів адаптаційної енергії.
- **Фізіологічний.** Про фізіологічний стрес ми можемо говорити, коли має місце негативна дія на органи та тканини організму. Характерною особливістю Ф.с. є біль. Фізіологічний стрес є предметом вивчення медицини.
- **Психологічний стрес** – це той континуум стресових станів, які в значній мірі треба віднести до позитивних та негативних емоцій та почуттів. Його виникнення пов'язують з таким видом психічної

напруги, який виникає у людини під впливом емоційних, мотиваційних, інтелектуальних стресорів і т.д., тобто в умовах діяльності, пов'язаної з великими розумовими навантаженнями, з необхідністю швидкого вирішення проблем, з реальною небезпекою та ін.

Психологічний стрес впливає на протікання різних психічних процесів, проявляється в емоційних реакціях, змінюється мотиваційна структура діяльності, порушується рухова і мовна поведінка аж до повної деорганізації.

Психологічний стрес підрозділяють на:

- **Інформаційний** – виникає в результаті інформаційних перенавантажень, коли людина не здатна вирішити задачу, не встигає приймати рішення в тому темпі, якого вимагає оточення.
- **Емоційний** – з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки та ін., що призводить до зміни перебігу психічних процесів, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушеннями рухової та мовної поведінки.

Емоційний стрес поділяють на **емоційне порушення, напругу і напруженість**. При цьому **порушення** розглядається як стан, що характеризується активацією різних функцій організму у відповідь на дію емоціогенних факторів. Емоційне порушення не пов'язане з якою небудь активною або вольовою дією.

Емоційна напруга – це стан, характеризується активацією різних функцій у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю чи підготовкою до неї, чеканням якої-небудь діяльності чи небезпеки.

Емоційна напруженість – це стан, що характеризується таким ступенем емоційних реакцій, що обумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Серед різноманітних варіантів розуміння напруженості найбільш розроблене поняття «психічна напруженість», яке характеризує особливості поведінки в стресогенних ситуаціях. Ця напруженість впливає на ефективність діяльності: вт екстремальних ситуаціях сильна НС більш стійка, в тривалій монотонній діяльності, особи з сильною НС більше схильні до стресових станів.

У дослідженнях, що стосується проблеми емоційного стресу, прослідковується пошук кореляції психологічних і фізіологічних компонентів стресу. Зокрема, визначено, що вміст **катехоламінів** у крові з високою імовірністю корелює з виразністю емоційних переживань і особистісною схильністю до них.

Перевагу **адреналіну** пов'язують з виникненням емоційних станів тривоги і страху.

Перевага **норадреналіну** пов'язана з проявами емоцій гніву і рішучості.

Специфіка емоційних реакцій при стресі опосередкована фізіологічними реакціями гормональної і нервової систем.

Стійкість людини до виникнення різних форм стресових реакцій визначається насамперед індивідуально-психологічними особливостями і мотиваційною характеристикою особистості.

Сьогодні достатньо поширене прогнозування стану стресостійкості за показниками їх **нейротизму, екстра та інтроверсії**, запропоноване Айзенком, хоча є дані, які свідчать про неефективність цього методу.

Особи, що мають відповідно до класифікації **Роттера** внутрішній локус контролю за своєю діяльністю - «інтерналі» (впевненість у собі,

сподіваються тільки на себе, не потребують зовнішньої підтримки), менш піддані дистресу в екстремальних умовах при соціальному тиску, ніж «екстернали» із зовнішнім локусом контролю (невпевненість у собі, прагнуть до заохочення, болісно реагують на осуд, покладаються на випадок, на долю).

Вразність проявів стресу залежить від ставлення суб'єкта до стрес-фактора, від його суб'єктивної значимості, суб'єктивної ймовірності, від усвідомлення людиною своєї відповідальності за себе, за оточуючих, за все, що відбувається в екстремальних умовах, від психологічної установки на ту чи іншу свою роль. **Китаєв – Смик** виділяє **три типи відносин людини до себе при стресі:**

Перший тип – відношення людини до себе як до «жертви» екстремальної ситуації, вона підсилює стрес.

Другий тип – поєднує ставлення до себе як до жертви зі ставленням до себе як до цінності, довіреної собі ж.

Третій тип - поєднує два перших типи ставлення до себе відповідно до уявлень про переживання стресу у себе і в інших людей, які також піддаються екстремальним впливам. Це ставлення до себе, як до одного з людей.

3. Профілактика стресу.

Психічне здоров'я людини власне й означає свідоме керування своєю поведінкою в екстремальних умовах шляхом побудови ефективних моделей поведінки.

Важливим правилом профілактики стресу є дотримання певного способу життя. Спосіб життя — це повсякденне життя людини з раннього ранку до пізнього вечора, щотижня, щомісяця, щороку. Складовими частинами активного і релаксаційного способу життя є і початок трудового дня, і режим харчування, і рухова активність, і якість відпочинку, і взаємовідносини з навколишнім середовищем та людьми, що оточують, і реакція на стрес. Саме від людини залежить яким буде її спосіб життя — активним, продуктивним, здоровим або пасивним і безглуздим. Взагалі можна виділити декілька основних методів профілактики стресу. Це релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя, який в себе включає:

- Відстоювання власних прав і потреб; встановлення низкостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів і зав'язування відносин, які є підбадьорливими і спокійними.
- Участь у цікавій, вдячній роботі, яка приречена на справжню винагороду. Збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами перепочинку.
- Врівноваження небезпечних подій корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути.
- Збереження гарної фізичної форми, добре харчування, не вживати алкоголь і тютюн.
- Витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, при потребі, перебування на самоті).
- Знаходження задоволення в простій діяльності — споглядання сходу сонця, розквітлих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною.
- Насолода повним і кипучим сексуальним життям, прямо висловлюючи свій «сексуальний апетит».

- Насолода життям у цілому; можливість глузувати з себе; мати добре розвинуте почуття гумору.
- Здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання.
- Ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

Питання на семінар:

8. Надайте визначення поняттю «психоемоційний стан».
9. Що таке стрес?
10. Як розумів стрес Г. Сельє?
11. Розкрийте сутність поняття «еустрес».
12. Розкрийте сутність поняття «дистрес»
13. Визначте основні аспекти профілактики стресу.

Завдання до практичного заняття:

10. Поняття професійного стресу.
11. Первинна, вторинна та третинна профілактика стресу.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Підготувати міні-виступ на тему: «Які я використовую копінг-стратегії для боротьби зі стрессом».

Список рекомендованої літератури:

Базова

19. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
20. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
21. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
22. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
23. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

24. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

9. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: пройм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 387 с.
- 10.Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
- 11.Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
- 12.Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.57-79.
- 13.Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.

Лекція № 28

Тема: Психоемоційні стани. Афекти.

Мета:

- розкрити основні особливості психоемоційних станів;
- сформулювати уявлення у студентів про афекти;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

16. Схарактеризувати сутність та основні види психоемоційних станів.
17. Надати характеристику афектам як психоемоційному стану особистості.
18. Визначити види та показати динаміку афектів..

План

1. Афект, як психічний стан.

2. Форми прояву афектів.

3. Види афектів

1. Афект, як психічний стан.

Форми прояву емоційних процесів (реакції, стани, почуття, якості та властивості)

Афекти - короткочасні емоційні процеси, які мають бурхливий перебіг і характеризуються значними змінами свідомості, порушеннями контролю за поведінкою. Афекти короткочасні, оскільки відразу викликають величезну витрату сил - вони схожі на спалах, вибух.

Афекти в більшості випадків виникають в критичних умовах при обмеженні особистих інтересів і блокуванні життєво важливих потреб, коли суб'єкт не спроможний знайти адекватний вихід з небезпечних, травмуючих, найчастіше несподівано виникаючих ситуацій.

Афекти супроводжуються різким звуженням свідомості (компоненти) і порушенням вольової сфери, дезорганізацією поведінки і порушенням перебігу психічних процесів (мислення, увага, сприймання..).

2. Форми прояву афектів.

Формами прояву афектів є лють, жах, розпач, блаженство (захват, екстаз), що аналогічні емоційним станам (у вузькому розумінні: гніву, страху, горю, задоволенню), але які виражаються інтенсивніше. Якщо емоція це щиросердечний стан середньої інтенсивності, то афект – це буря, що змітає все і всіх на своєму шляху. У люті людина здатна на найбільш необдумані (оскільки контроль свідомості ослаблений), на аморальні, протиправні вчинки і навіть злочин.

В афекті відсутній процес постановки мети, вибору засобів, оцінки того, що відбувається навколо суб'єкта і з ним. З цього виходить негайна відповідь на стимул подразник. Така цільова й інструментальна згорнутість афекту відрізняє його від інших станів.

Афекти є потенційно небезпечними емоційними феноменами, оскільки можуть приводити до дезорганізації поведінки і невмотивованих вчинків.

Принципова схема включення афективних станів не відрізняється від схеми порушення уваги й інших емоційних станів. Однак інтенсивність стимуляції афективних станів на кілька порядків вища. Але головне, ці стимули надзвичайно важливі для людини.

Складність вивчення афекту має методологічний характер – спостереження або експериментальне вивчення афекту неможливе, а результати анкет, інтерв'ю, опитувальників або тестів не можуть надати достовірних результатів. Тому вивчення афектів здійснюється шляхом індивідуальних розповідей (Яков Калашнік) або непрямим шляхом вивчення афективних «комплексів» або «афективних слідів» (К. Юнг, А. Лурія).

Афект обмежує «свободу волі» при виборі свідомої і цілеспрямованої дії та знижує здатність суб'єкта усвідомлювати фактичний характер і суспільну небезпеку своїх дій. В юриспруденції, якщо тривалий час знущались,

створювалась психотравмуюча ситуація і людину довели до цього стану і вона скоїла злочин то стан афекту є помякшуючою обставиною.

3. Види афектів

Класичний **фізіологічний афект** – стрімка бурхлива емоційна реакція вибухового характеру, яка супроводжується різкими змінами психічної діяльності. Фізіологічний афект складеться з трьох фаз:

Перша – у відповідь на якісь дії людина не може не зважати на предмет свого інтересу, відбувається концентрація уваги і напруження емоцій, настає відчуття безвихідної ситуації, а також суб'єктивна раптовість і суб'єктивна несподіваність появи афективного вибуху. Характерні жести і міміка, порушення дихання. У людини виникає бажання підкоритись власному переживанню.

Друга – афективного вибуху (кульмінація): людина втрачає над собою контроль, відбувається миттєве відреагування емоцій (напад, агресія, хаотичні рухи) з повною втратою саморегуляції. Виникає часткове звуження свідомості з фрагментальністю сприймання і домінуванням суб'єктивно значимих переживань. Втрачається опосередкованість дій аж до рухових стереотипів. Зберігається мовленевий контакт ті відсутні хворобливі ілюзії сприймання.

Третя – психічної та фізичної астенії після бурхливої енергетичної розрядки. Після афективного спалаху настає розбитість, знесилення, спостерігається байдуже ставлення до всього, нерухомість, сонливість.

Кумулятивний афект.

Головна відмінність від фізіологічного афекту у тому, що перша фаза розтягується в часі від декількох днів до декількох років, на протязі яких розвивається психотравмуюча ситуація, яка обумовлює накопичення емоційної напруги у людини.

Друга фаза може наступити з незначного приводу, по типу останньої краплі.

Друга і третя фази не відрізняються від фізіологічного афекту.

Причини такого афекту як правило: тривала фрустрація, сензитивність, нерішучість, схильність до агресії в соціально притаманій формі, нетиповість зовнішніх форм реагування в конфліктних ситуаціях.

Аномальний афект.

Цей афект притаманий психопатам або особам, які знаходяться у стані сп'яніння. Вплив алкогольної інтоксикації можливо прослідкувати на першій стадії розвитку афекту. Стан сп'яніння обумовлює зміну суб'єктивного сприймання та осмислення ситуації, що є однією з умов, які полегшують виникнення афекту.

Друга і третя фаза протікають так само, але алкогольне сп'яніння виключає кваліфікацію стану як афект, оскільки поведінка обумовлюється наркотичною дією алкоголю.

Я. Калашник розрізняє фізіологічний і патологічний афекти. Істотною диференціально-діагностичним ознакою є наявність або відсутність порушень свідомості. **При фізіологічному** – порушення свідомості відсутні, здатність пам'ятати ситуацію і суб'єктивне почуття полегшення та розкаяння у заключній фазі. При цьому вчинки проявляються у формі адекватного, сильного вираженого роздратування. *У фільмах, люди, які вчиняють помсту кривднику.*

При патологічному – присутні порушення свідомості: ступор, сутінкова свідомість, короткочасний галюциноз, що зумовлює появу або не появу автоматизмів у рухово-вольовий сфері і повної або часткової амнезії слід за припиненням афекту. Патологічний афект виникає, як правило, після гострої психічної травми.

Перша фаза – підготовча. У зв'язку з психотравмуючими факторами зростає емоційна напруга, змінюється сприймання навколишнього, порушується здатність оцінювати все, що відбувається навколо і усвідомлювати свій стан.

Свідомість обмежується візьким колом уявлень (як правило хворобливих), які безпосередньо пов'язані з переживаннями.

Друга фаза – вибуху. Гнів або ярість миттєво досягають кульмінації та супроводжуються глибоким затлумаченням (помраченням) свідомості з різким підвищенням порогу сприйняття та повною дезорієнтацією. Як правило виникають ілюзорні уяви та психосенсорні розлади. Афективне розрядження супроводжується бурхливим руховим збудженням з автоматичними діями, беззгудої агресією і руйнівними тенденціями. Яскраво виражені вегетативні прояви. Обличчя червоніє, блідніє. Риси обличчя викривляються. Виражають гнів, відчай, нерозуміння.

Третя фаза – неподоланий та глибокий сон. В деяких випадках замість сна настає протрація, яка характеризується загальною слабкістю, повною безучастю до навколишнього.

Питання на семінар:

1. Які форми прояву емоцій вам відомі?
2. Як ви розумієте поняття «афект»? Наведіть приклади афектів.
3. Надайте характеристику основним етапам перебігу афекту.
4. Характеристика форм та видів прояву афектів.
5. Причини появи афекту.

Завдання до практичного заняття:

1. Передісторія виникнення афектів.

Список рекомендованої літератури:

Базова

25. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
26. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
27. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
28. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
29. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
30. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Лекція №30

Тема: Психоемоційні стани. Настрій. Фрустрація.

Мета:

- розкрити основні особливості психоемоційних станів;
- сформулювати уявлення у студентів про фрустрацію та настрій;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

19. Схарактеризувати сутність та основні види психоемоційних станів.

20. Надати характеристику настрою як психоемоційному стану особистості.

21. Визначити поняття та схарактеризувати стан фрустрації.

План

1. Настрій як психічний стан.
2. Класифікація настроїв.
3. Поняття фрустрації в психології.
4. Типи фрустраторів.

1. Настрій як психічний стан.

Настрій - тривале переживання певних емоцій, що забарвлює всю поведінку людини. Німецький філософ В.Дільтей писав з цього приводу: «Наші емоції більшою мірою зливаються в загальні стани, в яких окремі складові частини стають вже нерозрізненими».

Якщо настрої характеризується слабкою вираженістю, то він не помічається людиною. Навпаки, якщо настрої набуває значної інтенсивності, то він накладає свій відбиток на розумову діяльність, на особливості рухів і дій людини, впливає на продуктивність виконуваної роботи.

Настрої значною мірою зумовлений задоволеністю життям. Соціальний стан, професійна зайнятість, специфіка праці впливають на характеристики домінуючого настрою особистості. Основним фактором детермінації особливостей настрою є процес самореалізації особистості, його успішність, повнота розкриття потенціалів.

Підтримують настрої також: заняття улюбленою справою (хобі), удача, економія грошей, відпочинок, симпатія співробітників. Особливо важливо доброзичливе спілкування з людьми, яких ми любимо і яким довіряємо.

Для різних вікових груп характерна незадоволена потреба в спілкуванні, що значною мірою визначає задоволеність життям загалом. Психологічна й організаційна допомога в розширенні та структуруванні спілкування, встановленні міжособистісних зв'язків є величезним ресурсом підвищення задоволеності життям загалом. Особливо важливо, що реалізація допомоги в цьому напрямі не вимагає значних матеріальних затрат, але дає змогу очікувати досить швидкого ефекту.

Коливання настрою - це поодинокі або часті його *підвищення і зниження*, які більшою мірою характерні для невисокого рівня настрою. Зрозуміло, зміна настрою може мати не лише внутрішні причини, а й зовнішні (зміна вагомих для людини обставин). Іноді той чи інший настрої можна сприйняти як безпричинний, хоча насправді він завжди зумовлений певними причинами.

Часто пригнічений настрої виникає як ефект стресового стану, глибини якого суб'єкт не завжди досить точно усвідомлює. У таких ситуаціях психокорекційний вплив і психологічна підтримка мають бути спрямовані насамперед на подолання стресу.

Висока варіабельність настрою з непередбаченими змінами характерна для осіб із межовими розладами особистості. У жінок варіабельність настрою підвищує передменструальний синдром. Підвищення рівня настрою веде звичайно до його більшої стійкості, зникнення коливань. Стабільність низького рівня настрою характерна для депресії.

Особливості вольової регуляції, рівень інтелекту і ступінь рефлексії визначають характер володіння й управління своїм настроєм. Можна навчитися керувати настроєм, але для цього необхідно стежити за ним і правильно його оцінювати. У керуванні настроєм виявляється рівень розвитку, зрілості особистості, необхідно пам'ятати, що в більшості випадків людина є повноправним хазяїном свого настрою.

Основним джерелом настрою є задоволеність або незадоволення ходом життя. Настрій залежить від загального стану здоров'я.

Настрій є не стільки безпосередньою реакцією на ті чи інші значимі ситуації, скільки **результатом особистісної переробки** визначеного фрагменту життєвого досвіду з його оцінкою і самооцінкою.

2. Класифікація настроїв.

Принцип розподілу настроїв на види. Настрій має тривимірний базис: *активність, тонус, почуттєвий тон* (Куликов). Активність і тонус зумовлюють почуттєвий тон, але від нього йде і зустрічний вплив. Рівень благополуччя загалом (не лише психологічного благополуччя), повнота особистісної гармонії, психічна стійкість, успішність основних життєвих процесів - усе це вагомі чинники, які змінюють почуттєвий тон настрою і таким чином змінюють у певних межах активність і тонус.

На психологічному рівні підвищена активація виявляється в ясності свідомості, швидкості дій, рухів і психомоторних реакцій, енергійній поведінці, у бажанні знаходити рішення, прагненні змінювати ситуацію й переборювати труднощі. Здебільшого рівень активації зумовлений силою актуалізованих потреб і мотивів, оптимістичним ставленням до життєвої ситуації, вірою у свої можливості. На шкалі активації на одному полюсі - збудження, підйом, підвищення інтенсивності психічних процесів, темпу дій і рухів, а на іншому - гальмування, спад, зниження інтенсивності й темпу.

У фізіології термін тонус (лат. *tonus* походить від грец. *tonos* - напруженість) означає постійну активність нервових центрів, певних тканин і органів, що забезпечує готовність до дії. Тонус, як і активація, - стрижнева характеристика стану. На психологічному рівні стан тонусу позначає трохи інше. Тонус відчувається як наявність або відсутність енергії, великий або малий ресурс сил, можливість просуватися до поставлених цілей, активно реагувати на труднощі, які виникають, і долати їх. Для *підвищеного тонусу* типова підвищена готовність до роботи (у тому числі тривалої), суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності. *Зниженому тонусові* властиві низька працездатність, втома, незібраність, млявість, інертність, схильність виявляти астеничні реакції на труднощі.

У процесі пошуку класифікації домінуючих настроїв було проаналізовано різні можливі підстави для виокремлення *видів настроїв*. Основою класифікації є дві характеристики особистості (два базові виміри буття особистості): величина активності особистості й величина актуальних ресурсів. По-іншому ці характеристики можна назвати так: одну - *сила прагнень до досягнення життєвих цілей, до зміни ситуації*, а іншу - *можливості особистості для здійснення бажаного*. Співвідношення виразності цих двох вимірів і є підставою для класифікації настрою.

Опис видів настроїв.

- **Благополучний настрій.** Це настрій за підвищеного тону й активності, з акцентом на підвищеному тонусі. *Акцент означає, що показники тону - високі.*

Людей із благополучним настроєм мало турбують причини дискомфорту, спричинені дисгармонією особистості (занепокоєння, зумовлене внутрішньо-особистісними конфліктами, труднощі з можливістю самовираження, почуття самотності, брак активності, енергії). Значною мірою це результат виражених прагнень налагоджувати добрі міжособистісні взаємини, відповідати соціальним нормам поведінки, виконувати діяльність, корисну для інших.

- **Натхненний настрій.** Це настрій за підвищеного тону й активності, з акцентом на підвищеній активності. Акцент означає, що показники тону вищі від показників активності.

Відмінності у рівні настрою між першим і другим видами дуже малі - менше, ніж між другим та іншим видами, пронумерованими в порядку зниження рівня настрою. Для обох видів характерна підвищена інтенсивність активаційних почуттів.

Натхненний настрій властивий людям з більш повним характером сталих міжособистісних взаємин, задоволених соціальним «Я» своєї особистості.

Людей з цим видом настрою мало що турбує. Сукупність представлених характеристик натхненого настрою дозволяє оцінювати його як найсприятливіший (із семи обговорюваних видів) в аспекті психічної стійкості, оскільки він має малу ймовірність зниження психічного здоров'я.

- **Споглядальний настрій.** Це настрій за підвищеного тону й зниженої активності. Це настрій заспокоєння, інертності.

У цьому виді настрою порівняно з першими двома значно знижений індекс почуттів - він суттєво нижчий від середнього рівня для всіх видів настрою. Ця величина показує зменшення різниці між силою активаційних і

оцінних почуттів - підвищення інтенсивності оцінних почуттів і, що більш помітно, ослаблення активаційних почуттів.

Для цього виду настрою найбільш характерне занепокоєння фінансовою надійністю, а також проблемами з покупками. Його репрезентанти найменш заклопотані проблемами спілкування зі співробітниками та зіткненнями з начальством, що є продовженням домінуючої в цьому настрої заспокоєності.

Отже, у споглядальному настрої збереження емоційного тону на середньому рівні відбувається за рахунок відносно малої емоційної чутливості та зниженого рівня домагання.

- **Синтонний настрій.** Це настрій за середнього рівня тону й активності. Синтонний настрій - це нульова форма настрою за параметрами активності й тону. Нульова - у значенні проміжна між підвищеними і зниженими значеннями. У ній немає акценту на активності, яка є в діяльному і натхненному настроях, і немає акценту на спокої («заспокоєності»), що є в споглядальному і сумовитому. Він урівноважений у цьому аспекті. У ньому також немає підйому сил, збільшення ресурсів, але, з іншого боку, немає й упадку сил, виснаження ресурсів. Це той нуль, що у повсякденній мові називають «ні багато ні мало». Нульова форма - це акцент на прийнятті подій, які відбуваються із самим собою і зі світом. У прийнятті немає азарту і захопленості, наполегливості, немає і задоволеності, які є в благополучному, натхненному і, хоча й меншою мірою, також у споглядальному настрої.

Синтонному настрою властива приглушеність почуттів, у нього найменша інтенсивність більшості розглянутих нами почуттів.

Він трапляється в особистостей, цілком задоволених собою, але мало задоволених життєвими обставинами. За рівнем емоційного тону й силою окремих груп почуттів цей настрій дуже близький до споглядального, їх відрізняє механізм підтримання настрою: інертність і знижений рівень домагань у споглядальному; урівноваженість, упевненість у собі і своїх успіхах за синтонного настрою. Ці якості дозволяють зберігати настрій на

досить задовільному рівні за досить гострої незадоволеності багатьма вагомими аспектами.

- **Діяльний настрій.**

Синоніми - життєрадісний, неспокійний, жвавий, азартний настрій. Це настрій за зниженого тону й підвищеної активності. Для цього виду настрою характерний мотив старання. За зниженого тону й дещо знижених шкальних оцінках емоційного тону (але досить близьких до середніх нормативної вибірки) цьому видові настрою властивий сприятливий загалом емоційний тон. Це видно за досить високим індексом почуттів. Якщо активність у цих двох видах підтримується бадьорістю, то в діяльному настрої її (бадьорість) ініціюють емоційна захопленість, азарт і, ймовірно, ще частіше тривога - тривога невиконання задуманого, тривога невідповідності прийнятому стилеві, бажаному рівневі тощо. Активаційні почуття (бадьорість, радість, азарт) досить сильні, почуття гніву і страху - слабкі, мала інтенсивність більшості оцінних почуттів, виняток становить лише почуття сорому - воно загострене.

Отже, діяльне ставлення і впевненість у майбутньому успіху, попри знижений тонус, дозволяють зберігати загалом сприятливий настрій. Найбільше дисгармонію спричинює зокрема перевантаженість справами, що призводить до надмірної втоми.

- **Сумовитий настрій.** Синоніми: похмурий, тужливий настрій, меланхолія. Це настрій за зниженого тону й активності, з акцентом на зниження активності. Акцент означає, що показники активності нижчі від показників тону.

У разі зневіри гірший із семи видів настрою індекс почуттів - найслабші почуття бадьорості, радості й азарту, найдужчі - оцінні почуття, особливо сором, сум, байдужність.

Значно більше людей у разі сумовитого настрою страждають від каяття з приводу колишніх рішень, менше за інших їх хвилюють труднощі з можливістю виразити себе, їхній зовнішній вигляд.

Вони легко впадають у стан смутку, ранимі й вразливі, часто зосереджені на своїх недоліках і проблемах. Перераховані вище акцентуації особистості, які виявляються нерідко, спричинюють такі переживання.

Для осіб цієї категорії характерний песимізм, низька активність, знижений рівень домагань, труднощі в прийнятті рішень, труднощі в самореалізації, підвищена підкорюваність, уникання широких контактів і нових соціальних ролей. У своєму «Я-бажаному» вони хотіли б бачити менш вираженими такі якості, як непевність у собі, сором'язливість, схильність до самозвинувачення.

- **Роздратований настрій.** Синоніми - дисфоричний, гнівливий настрій. Це настрій за зниженого тону й активності, з акцентом на зниження тону. Він має найнесприятливіший емоційний тон.

У цьому виді настрою особливо інтенсивні почуття гніву і страху, сильні також почуття розгубленості й провини. Роздратований настрій має найвищий середній сумарний бал за всіма почуттями. Саме йому могли б підійти назви «збуджений» або «ажитований».

Для осіб з роздратованим настроєм характерні: низька оцінка своєї особистісної успішності, очікування низьких оцінок з боку інших. У разі домінування цього настрою більше, ніж в інших видах, неблагополуччя в міжособистісних взаєминах, рольового навантаження, внутрішньої дисгармонії, соціально-побутових труднощів. Особливо велика незадоволеність своєю роботою, дуже хвилюють проблеми в спілкуванні зі співробітниками, проблеми із сексуальним партнером, роздуми про сенс життя, внутрішньо-особистісні конфлікти.

Роздратований настрій найчастіше буває в людей, які непевнені в собі, незадоволені своїм становищем у мікрогрупі, чуттєвих до критики на свою адресу, які надто залежать від оточення. Своєю недовірливістю, сторожкістю, неконформністю вони зміцнюють ґрунт для міжособистісних конфліктів, підсилюють напруженість і створюють свою відгородженість у

міжособистісних зв'язках. Вони відчують у собі брак таких якостей, як здатність до лідерства, наполегливість у досягненні мети, спонтанна самореалізація, швидке прийняття рішень. Конформна поведінка найчастіше спричинена побоюваннями невдачі.

Розрізняють також минаючі та тривалі настрої. Тривалий настрій може забарвлювати поведінку людини протягом декількох днів і навіть тижнів. Можливі випадки, коли стійкий настрій фіксується і переростає у властивість особистості.

Подібно до реакцій, можна розрізнити **стенічні та астенічні настрої.** В основі настрою лежить, як правило, яка-небудь одна базисна емоція. У різних людей один і той самий настрій по-різному виражається в поведінці.

3. Поняття фрустрації в психології.

Якщо звернутися до філології цього терміну (від латин.), то воно означає розлад (планів), знищення (задумів), обман, марне чекання, тобто вказує на якусь у відомому сенсі слова травмуючу ситуацію, при якій людина терпить невдачу. Філологія терміну близька до поширеного розуміння фрустрації.

Фрустрація — стан людини, що виражається в характерних особливостях переживань і поведінки і викликається об'єктивно непереборними (або що суб'єктивно так сприймаються) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення задачі. Фактично, це не що інше, як переживання невдачі. В стані фрустрації, людина або переоцінює силу впливу перешкод на ситуацію, або не помічає цілком реального виходу, відмовляється слідувати порадам інших.

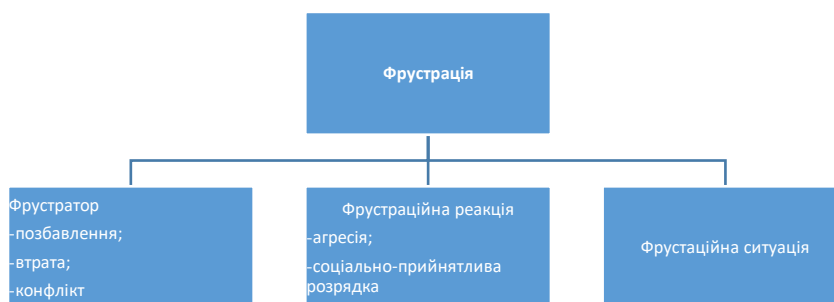
І. П. Павлов зробив характерне визнання: **«Взагалі життя — завжди неприємна, суцільна трудність, і ця трудність дає про себе знати при вже збитій нервовій системі. Треба вважати, що життя завжди важке».**

Але труднощі в житті можна розділити на дві категорії.

Є **труднощі цілком переборні**, хоча для їх подолання часто потрібні величезні зусилля. Це часто ті труднощі, в подоланні яких полягає одна з умов психічного розвитку людини і оволодіння нею професійної кваліфікації. (*Саме тоді ми говоримо про наполегливу людину*).

Концепція фрустрації до такого роду труднощам не відноситься, а якщо і відноситься, то лише до тих випадках, коли цілком переборні труднощі суб'єктивно сприймаються як непереборні, коли людина задається перед ними.

Інші труднощі в житті належать до **непереборних**, або майже непереборних (наприклад в боротьбі з раковими захворюваннями). Дослідники фрустрації вивчають ті труднощі, які є дійсно непереборними перешкодами або бар'єрами, що виявляються на шляху до досягнення мети, вирішенні задачі, задоволенню потреби.



Зазвичай розрізняють: **фрустратор** - причину, що викликає фрустрацію; **фруструючу ситуацію** - подія, в ході якої людина переконується в нездійсненності намічених планів; фрустраційну реакцію

4. Типи фрустраторів.

Психічний стан багато в чому залежить від **типу фрустратора**:

С. Розенцвейг виділив три типи:

До першого він відніс позбавлення - відсутність необхідних засобів для досягнення мети або задоволення потреби. *(Як ілюстрація «зовнішнього позбавлення», тобто випадку, коли фрустратор знаходиться поза самою людиною, Розенцвейг приводить ситуацію, коли людина голодна, а їжі дістати не може. Прикладом «внутрішнього позбавлення», тобто при фрустраторі, що корениться в самій людині, може служити ситуація, коли чоловік відчуває потяг до жінки і в той же час усвідомлює, що сам він настільки непривабливий, що не може розраховувати на взаємність).*

Другого типа складають втрати. *Приклади: смерть близької людини; згорів будинок, в якому довго жили (зовнішня втрата); Самсон, що втрачає своє волосся, в якому по легенді полягала вся його сила (внутрішня втрата).*

Третій тип ситуації — конфлікт. *Ілюструючи випадок зовнішнього конфлікту, Розенцвейг наводить приклад з чоловіком, що любить жінку, яка залишається вірною своєму чоловікові. Приклад внутрішнього конфлікту: людина хотіла б спокусити улюблену жінку, але це бажання блокується уявленням про те, що було б, якби хто-небудь спокусив його матір або сестру.*

Фруструюча ситуація характеризується виникненням гострого стану дезорганізації свідомості людини, наслідком якої є специфічне емоційне переживання з поведінковими реакціями, що виявляються на його фоні. Виникає психічний дискомфорт, що характеризується відчуттям гнітючої напруги, тривожності, відчаю, гніву, розчарування, роздратування.

Важливі моменти стосовно порогу фрустрації:

1. Фрустрація виникає при повторюваності незадовольень (сумація фрустрацій);
2. Фрустрація залежить від того, наскільки незадовільнена потреба важлива особистості (ступінь залучення «Я»);
3. Якщо діяльність порушується на початку – це призводить до виникнення слабо виражених агресивних реакцій. Якщо неможливо стає задовольнити бажання вже наприкінці діяльності – то це спричинює гострі та сильні агресивні реакції (*якщо людина простояла в черзі, і так і не купила того, що їй потрібно*).

Підведення підсумків:

14. Надайте визначення поняттю «настрій».
15. Які види настроїв вам відомі?
16. Надайте визначення поняттю фрустрація.
17. Розкрийте сутність понять «фрустраційна ситуація», «фрустраційна реакція».
18. Визначте основні види фрустраторів.

Завдання до практичного заняття:

1. Фрустрація: експериментальні дослідження, типи реакцій у стані фрустрації.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та повідомлення на тему: «Психологія настрою».

Список рекомендованої літератури:

Базова

31. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
32. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
33. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
34. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
35. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
36. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

- 14.Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
- 15.Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
- 16.Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.57-79.
- 17.Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.

Лекція № 31

Тема: Почуття. Класифікація почуттів.

Мета:

- актуалізувати поняття «почуття»;
- розкрити основні особливості, види та розвиток почуттів у процесі онтогенезу;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

- 22.Схарактеризувати сутність та основні види почуттів.
- 23.Провести диференціацію понять «емоції», «почуття».
- 24.Визначити основні етапи розвитку емоційно-чуттєвої сфери особистості.
- 25.Проаналізувати основні емоційні властивості особистості.

План

1. **Поняття про почуття в психології. Особливості почуттів.**
2. **Класифікація почуттів.**
3. **Розвиток емоційно-чуттєвої сфери особистості у процесі онтогенезу.**
4. **Емоційні властивості.**

1. Поняття про почуття в психології.

Почуття – більш стійкі психічні утворення, їх можна трактувати як складний вид стійкого емоційного відношення людини до різних сторін дійсності.

Г.С. Костюк запропонував усю розмаїтість людських переживань поділити на дві групи:

- Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів - це емоції;
- Стійке та узагальнене ставлення до об'єктів – це почуття.

Особливості почуттів:

- В процесі життєдіяльності почуття з'являються пізніше, ніж ситуативні емоції, і більшою мірою залежать від виховного впливу на людину сім'ї, школи, суспільства в цілому.
- Характерна особливість почуттів - їх амбивалентність, тобто неузгодженість, суперечність, переживання декількох емоцій одночасно до предмету почуттів. *Дитина може любити батька і одночасно його боятися; випускник радіє закінченню вузу і, одночасно, жаліти через те, що пройшли студентські роки.*
- Чим більш напруженим є емоційне відношення людини до відповідного предмету, тим вище вірогідність виникнення

амбивалентних почуттів. Це особливо помітно в тих випадках, коли здатність людини до довільної саморегуляції, вольового самоконтролю знижена. *Ченці, відлюдники, чим більш ревно вони вдавалися до молитов, підпорядковували свої почуття, тим вище була вірогідність виникнення полярних думок і почуттів. (Історія Есмеральди і священника, закоханого в неї).*

- Важливе місце в житті людини займає протиріччя між стійкими почуттями і ситуативними емоціями, по відношенню до одного і того ж предмета. *Часто батьки, виховуючи дитину, діють саме за таким принципом, коли ситуативні емоції починають виходити на передній план, а почуття, нібито, стають вторинними.*

Емоції	Почуття
Короткочасні	Більш тривалі (хоча цю тривалість важко встановити в абсолютних мірах часу)
Ситуаційні (вираження значущого тут і тепер)	Позаситуаційні (безпосередньо не залежать від ситуації)
Властива предметність (виокремлення актуального предметного змісту)	Властива і предметність (кохання до конкретної особи) й узагальненість (почуття любові до музики)
Імпульсивність домінує над рефлексивністю (виникають як реакція на щось, не потребують підготовки й навчання)	Рефлексивність домінує над імпульсивністю
Однорідні (мають певну полярність)	Неоднорідні за змістом (одночасно можуть виникати, співіснувати й взаємодіяти різні почуття)
Вродженими є прості емоції (за С.Л.Рубінштейном прості емоції зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із	Почуття формуються у процесі онтогенезу.

задоволенням первинних потреб – задоволення - незадоволення), складні (пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів - це рівень предметних <u>почуттів</u> , вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу) виникають пізніше у процесі онтогенезу.	
---	--

2. Класифікація почуттів.

Досить повна класифікація почуттів доки відсутня. Зазвичай виділяють почуття моральні, інтелектуальні й естетичні.

Моральні (етичні) почуття - відображають відношення людини до людини і в системі - людина - соціум. Це любов, жалісливість, гуманність, відданість, альтруїзм, патріотизм. Поряд з ними існують і аморальні почуття: жадність, егоїзм, жорстокість, гордовитість, самолюбство і так далі. П.М.Якобсон зазначав, що моральні норми – це не просто чужа сила, якій ти повинен підкоритися, а це закон, котрий прийнятий особистістю добровільно й спричинює певну поведінку в ситуації, що зачіпає його моральну свідомість.

Мораль – система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства. Моральні норми як основний регулятор людських взаємин підлягають перегляду саме в підлітковому та юнацькому віці. Дослідженням Л. Колберга ми зобов'язані знанням щодо розвитку моральних суджень.

Інтелектуальні почуття - визначають відношення людини до процесу пізнання. До них відносяться: інтерес, любов до пізнання, радість пізнання і так далі. «Антипочуття» в процесі пізнання виявляються у відсутності відповідних пізнавальних емоцій, інтелектуальної пасивності, спустошеності. В процесі пізнання людина постійно висуває гіпотези, спростовує або підтверджує їх (почуття сумніву), шукає найбільш

правильні способи вирішення проблеми (почуття упевненості), інколи помиляється і знов знаходить вірну дорогу (почуття радості).

Естетичні почуття - відображають відношення людини до життя в таких критеріях, як прекрасне або потворне, витончене або грубе. Вони визначають формування художнього смаку, переживаються як естетична насолода, захват або відраза. Очевидно, що якості естетичного еталону формуються в процесі накопичення досвіду сприйняття об'єктів різного ступеня складності, завдяки батькам, вихованню та оточенню. Таким чином, відбувається узагальнення цього досвіду й виробляються власні еталони.

Звідки береться задоволення при сприйнятті естетично значущого об'єкта? Очевидно, що це задоволення фіксує факт завершення акта сприйняття нами нової змістовної інформації, тому що тут виявляє себе гедоністична енергія задоволення інформаційної потреби. Крім того, асоціації які викликає в нас естетично значущий об'єкт оживляють досвід різних звільнених раніше потреб. Так, сприймаючи певний пейзаж ми згадуємо дитинство, гарні краєвиди – сприйняття прекрасного оживляє в нас забуті переживання від іншого прекрасного (С.К. Бондырева, Д.В. Колесов Чувство (психологія і семантика)).

Почуття гумору - в основі якого лежить здатність людини помічати в явищах їх комічні сторони, емоційно на них відгукуючись. Відсутність або недостатня вираженість почуття гумору свідчить про знижений емоційний рівень і недорозвиненість особистості.

3. Розвиток емоційно-чуттєвої сфери особистості у процесі онтогенезу.

- **1 стадія** (за Генрі Дюпоном) – **егоцентрично - позаособистісна**. Характеризується недиференційованістю дитячих самовідчуттів і пов'язана з тілесними переживаннями напруги та розслаблення, які суб'єктивно оцінюються як задоволення та незадоволення. Рано з'являються такі емоції

як страх, гнів. Фрустрації сприяють появі негативних емоцій. Також рано з'являється співчуття. *Дівчинка 2-х років негативно реагувала на казку С.Маршака «Казка про глупе мишеня», де мама-миша плакала, коли з'їли її сина – маленьке мишеня.*

Почуття дитини короткотривалі й мінливі. Дитина неспроможна приховати свої емоції й почуття. Лише в процесі психічного розвитку відбувається обмеження спонтанних реакцій та зростає контроль над ними. У дітей емоції виникають майже спонтанно, без участі мислення. Завдання цих емоцій полягає в тому, щоб задовольнити найважливіші потреби дитини, особливо біологічні та потребу в безпеці.

В іграх (предметно-маніпулятивна діяльність) – діти радіють і переживають задоволення у момент одержання бажаного результату.

- **2 стадія** (за Г. Дюпоном) – **стадія особистих взаємин**. Починається, коли егоцентризм слабшає і починається виокремлення себе як носія певних емоцій та почуттів від зовнішнього світу. Однак, дитина ще не здатна усвідомити суб'єктивний характер власних почуттів і не розуміє, що інші люди у таких ситуаціях можуть переживати дещо інші емоції та почуття. 1. *Діти 3-х років у дослідженнях краще розуміли та відгадували емоцію не на фото, а коли експериментатор описував певну ситуацію. Пояснювали дослідники це тим, що при розгляді фото ситуація ускладнювалася та діти повинні були розуміти, що та людина на даний момент часу має своє переживання, яке може не співпадати з його, актуальним переживанням.* 2. *Для дітей 3-х років характерним є поділ емоцій на «погані» та «хороші». По лицевій експресії вони легко розпізнають радість, негативні емоції розцінюють як протилежність радості («Если добрый ты – это хорошо, а когда наоборот – плохо»). 4-річні діти краще розпізнають*

печаль, ніж страх; **у 5 років** розпізнають печаль та страх, дещо гірше гнів; **у 6 років** діти по лицьовій експресії можуть визначити основні емоції – радість, страх, гнів, печаль.

2. Так, у 3-4 роки діти, які малювали власні емоції, вже вибирали портретну форму, хоча й з ознаками слабо вираженої лицьової експресії, недостаток якої вони компенсували детальним описом ситуації. Причини радості, частіше за все, батьки. Малюючи емоцію чужої людини, діти прибігали до символічної форми (сонця, дощу), а у розповідях наводили власні ситуації, які характерні були для тих чи інших емоцій, ігноруючи той факт, що інші люди мають власний соціальний досвід.

В іграх – переживають радість не тільки при одержанні результату, але й процесі гри. Задоволення пов'язане із структурою, змістом діяльності.

- **3 стадія (за Г. Дюпоном) – міжособистісна стадія.** Важливим фактором розвитку емоцій та почуттів є поява нового фактора розвитку – субкультури ровесників.

Старші дошкільники та молодші школярі легко ідентифікують основні емоції, незалежно від способу їх пред'явлення (на фото, або опис ситуації). Крім того, у віці 6 років діти демонструють розуміння суперечливості ситуації (коли ситуація радісна, а емоції – негативні). Відповідаючи на питання про почуття героя вони використовують своєрідну форму «повинно бути»: «Петро повинен радіти, а він плаче». Таким чином, діти розуміють, що не завжди експресивна поведінка збігається з ситуацією і не завжди вона є такою, що дійсно переживає людина.

В іграх – емоція з'являється вже у момент передбачення ігри, тобто перед її початком.

! Формування уявлень про власні емоції випереджає становлення розуміння емоцій інших людей. Тобто, можливість розуміти себе лежить в основі розуміння іншого, як зазначав С.Л. Рубінштейн «зовнішнє через внутрішнє».

- **4 стадія (за Г. Дюпоном) – психологічна стадія.** Це підлітковий вік. На цій стадії, у зв'язку з удосконаленням когнітивних структур, які дозволяють підлітку одночасно розглядати численні аспекти однієї і тієї ж події, на відміну від зосередженості на одних і тих же подіях. Для цієї стадії характерна амбівалентність почуттів, що викликає почуття розгубленості. Під кінець періоду молодості мінливість та інтенсивність емоцій значно знижуються. Більшого значення набувають настрої, які охоплюють усю повноту психічного життя особистості.

Уже на початку юнацтва хлопець чи дівчина мають сформований образ навколишнього світу й особисте емоційне ставлення до нього. Дедалі суттєвішим стає в цей час значення образу себе самого. Саме ставлення до себе самого, своїх фізичних, а надто психічних, рис стає джерелом значущих у житті молодого людини почуттів. Позитивне ставлення до себе стає необхідною умовою подальшого розвитку. Низький рівень самооцінки дуже ускладнює цей розвиток.

- **5 стадія – стадія автономії (є егалітарною, не є віковою).** Зіткнення власних цінностей та цінностей соціального оточення спричинює розвиток автономії, розуміння себе та появи позиції людини, які відповідає за свою долю.
- **6 стадія – інтегративна (є егалітарною, не є віковою).** Почуття цілісності, гармонії, збалансованості світу. Почуття збалансованості світу переживається як дещо більше, ніж власне життя. Тому свідомством став кінець земного шляху Ісуса Христа, Будди і т.д.

4. Емоційні властивості

Емоційні властивості – найбільш стійкі характеристики, які характеризують індивідуальні особливості емоційного реагування, типові для конкретної особистості.

Емоційна лабільність – мінливість емоцій та настрою, по різних, частіше не значним причинам. Емоції можуть бути дуже полярні: від сентиментальності до гніву та злості.

Емоційна монотонність – характеризується одноманітністю, не пластичністю емоційних реакцій, відсутністю емоційного відгуку на певні події життя.

Емоційна в'язкість – це фіксація афекта та уваги на певних значущих об'єктах та явищах. *Замість того, щоб відреагувати, особистість зосереджується на образах та невдачах.*

Емоційна ригідність – жорсткість, негнучкість та обмеженість діапазону емоційного реагування.

Емоційне огрублення – нездатність визначати доцільність та дозованість емоційних реакцій. Проявляється у тому, що людина втрачає стриманість, деліктність, такт.

Емоційна чуйність, емпатія – проявляється у тому, що людина може легко, гнучко та швидко емоційно реагувати на події зовнішнього середовища.

Емпатія- це здатність розуміти іншого, входити і його стан, співпереживати, співчувати йому.

Завдання до практичного заняття:

2. Моральні почуття та розвиток моральних суджень за Л.Кольбергом.
3. Основні види естетичних почуттів.
4. Інтелектуальні почуття: види та сутність.
5. Щастяб феноменологія та дослідження.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 2-3 фахові статті, присвячені вивченню почуттів у психології.

Список рекомендованої літератури:

Базова

37. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.

38. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.

39. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.

40. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.

41. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

42. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

18. Бондырева С.К. Чувство (психология и семантика): Учебное пособие / С.К. Бондырева, Д.В. Колесов. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 160 с.
19. Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
20. Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
21. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.57-79.
22. Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.

Лекція № 32

Тема: Любов та кохання як найвища форма прояву почуттів.

Мета:

- розкрити еволюцію поглядів на феномен любові та закоханості;
- сформулювати уявлення у студентів про основні групи теорій любові;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

26. Схарактеризувати основні критерії почуття любові.
27. Надати характеристику закоханості, пристрасті.

28.Визначити основні види любові.

29.Проаналізувати існуючі теорії любові.

План

1. Поняття любові та пристрасті в психології.

2. Закоханість та її характеристики.

2. Види любові

3. Теорії виникнення почуття любові

1. Поняття любові використовується у 2-х значеннях: любов та кохання.

У загальному, широкому розумінні **любов** – це висока ступінь емоційно-позитивного відношення до об'єкту, що виокремлюється серед інших та стає для суб'єкта центром стійких життєвих інтересів та потреб.

Кохання – інтенсивне, напружене почуття одного суб'єкта до іншого, фізіологічно обумовлене сексуальною потребою і яке має вираження в прагненні бути максимально представленим своїми особистісно-значущими рисами у життєдіяльності іншого таким чином, щоб пробуджувати у нього потребу у відповідному почутті такої ж інтенсивності та стійкості.

Сексуальна потреба (продовження роду) + кохання як найвище почуття = можливості бути продовженим та ідеально представленим у значущому іншому, тобто можливість ідентифікуватися з ним.

Пристрасть – стійке, глибоке та сильне почуття, що обумовлює спрямованість думок та поведінки людини. Пристрасть означає захоплення, спрямованість всіх сил та потенцій на єдиній меті. Те, що пов'язане з об'єктом пристрасті –

привертає увагу, захоплює. Те, що не пов'язане – перестає хвилювати, стає вторинним. Незадовільне на пристрасть породжує сильні емоції і навіть афективні реакції. Характерним для пристрасті є поєднання активності та пасивності.

Любов – це одне з небагатьох слів, що виражають майже повну абстракцію. Люди вкладають в це поняття той сенс, який відповідає їх особовистісному розвитку. *(Коли ми говоримо про емоції – страх, радість, то не дивлячись на індивідуальність їх переживання, все ж люди мають деяку схожість в їх прояві. Але любов як відчуття, формується набагато пізніше в онтогенезі, тому грає величезне значення індивідуальний досвід, який унікальний у кожної людини.)*

У старогрецькій мові використовувалися наступні терміни для визначення різноманітних проявів і форм любові:

- **Ерос** – стихійна, пристрасна, ірраціональна любов-одержимість, прагнуча до повного фізичного володінні;
- **Філія** – любов-дружба, обумовлена соціальними зв'язками і особистим вибором, розсудлива і така, що піддається контролю свідомості;
- **Сторге** – спокійна, надійна любов-ніжність, особливо родинна.
- **Агапі** – любов безкорислива, жертвенная, вона пов'язана з повною самовіддачею, розчиненням що любить в турботі про коханого.

2. Закоханість та її характеристики.

Закоханість - це відносно стійке емоційне ставлення, яке відображає *жагучий* потяг до когось-небудь. Е. Фромм писав, що закоханість прийнято вважати вершиною любові, насправді ж вона лише початок і лише можливість знаходження любові.

С.В. Ковальов говорив про вікові періоди вияву закоханості. Вже у віці трьох років хлопчиків або дівчинці починає дуже подобатися (строго за ознакою певної статі) інша дитина одного з них або старшого (що більше властиво дівчаткам) віку.

Другий період - вік семи-восьми років, коли напівдитяча закоханість виявляється у взаємній ніжності й жалощах.

Третій період - підлітковий вік (12-13 років), коли почуття до людини протилежної статі виражається в зростанні потягу до спілкування, великому інтересі до об'єкта любові й своєрідному фетишизмі (коли особливо приваблює якийсь один компонент зовнішності: волосся, ноги тощо).

Четвертий період - юнацький вік (15-17 років), коли закоханість має майже «дорослий» характер, тому що ґрунтується на потягу до глибокої особистої інтимності, прагненні пізнати особистість об'єкта закоханості.

Закоханість, як правило, зумовлює суто зовнішня привабливість людини й навіть окремих рис зовнішності (можна захопитися очима, усмішкою, ходом дівчини).

У період закоханості її об'єкт здається прекрасним і недосяжним. Людина малює у своїй уяві барвистий і прекрасний образ, що може загально не відповідати дійсності.

Уява закоханого переповнена об'єктом закоханості настільки, що він перестає зауважувати не лише навколишніх, а й самого себе. Це, власне, домінантно відносно стійкий стан. Закоханий хоче постійно перебувати зі своїм об'єктом, якого обожнює, тому заради цього може закинути всі свої справи.

Є люди, які легко й часто закохуються. Це так звані *влюбливі* суб'єкти. Водночас виникнення стану закоханості перебуває під контролем людини.

Вона може мотивувати цей стан: людина просто вирішує, що їй треба в когось закохатися.

Кохання породжує бажання мати й оберігати предмет своєї любові, дарувати йому всілякі задоволення й уникати всього, що завдає йому прикрощів. У свою чергу в закоханого виникає відповідне емоційне ставлення.

3. Види любові

1. Теорія Т. Кемпера.

Автор зробив спробу створити типологію любові в у рамках соціально-інтерактивної теорії емоцій, що розробляється їм. У будь-яких взаєминах автор виділив два незалежні чинники:

- **Влада** – тобто здатність силоміць заставляти зробити партнера по спілкуванню те, що від нього очікується;
- **Статус** – бажання партнера по спілкуванню зробити те, що від нього очікується, завдяки позитивним емоційним стосункам.

Залежно від того, яким є рівень влади і статусу виділяють 7 типів любові.

Варіант дитячо-батьківських стосунків. Один з партнерів володіє високим статусом, але низькою владою (дитина), інший (батько) – низьким статусом, оскільки любов до нього ще не сформувалася, але високим рівнем влади.

Варіант романтичної любові. Індивіди володіють великою (рівною) владою один над одним і мають високий статус.

Любов-поклоніння. Один партнер не володіє владою, над іншим, але статус іншого в очах першого недосяжний. Це варіант поклоніння літературному або іншому героєві, з яким немає реального зіткнення і в якого немає влади. Але є статус, а у залицяльника немає статусу, але є влада.

Зрада в діаді. Партнер 1 володіє і владою і статусом, тоді як інший партнер втратив свій статус, але ще зберігає владу. При зраді, коли для партнера, що вступив у нові відносини, чоловік зберігає владу, але вже не викликає бажання йти назустріч. Тобто втрачає статус.

Варіант нерозділеного кохання. Коли один з партнерів має і владу, і статус, але інший не користується ні тим, ні іншим.

Харизматична любов. Коли один партнер володіє і статусом, і владою, а інший лише статусом. Прикладом таких стосунків можуть служити стосунки між вчителем і учнем.

Братська любов. Ґрунтується на високому статусі обидві і що характеризується низькою владою – відсутністю можливості до примусу.

Недолік: не дивлячись на простоту і ясність типології, вона є неповною оскільки два чинники недостатні для виявлення і розмежування всіх тих багатообразних стосунків, які ми називаємо «любов'ю».

Теорія Е. Фромма.

На думку Е. Фромма, людина вирвана з початкової єдності з природою, яка характерна для тваринного існування. Володіючи одночасно розумом і уявою. Він усвідомлює свою самотність і віддаленість, своє безсилля і незнання, випадковість свого народження. Необхідність єдності з іншими живими істотами, зв'язаність з ними – насущна потреба, від її реалізації залежить психічне здоров'я людини.

Е. Фромм вважав, що любов є **діяльнісна** зацікавленість в житті і благополуччі того, КТО ми любимо. Любов - це **активне** проникнення в

іншого. Причому любити одного суб'єкта не можна – це розширений егоїзм. Зріла любов поєднується з любов'ю до ближнього і до всього, що оточує.

Психолог підкреслював, що здатність любити віддаючи залежить від особливостей розвитку особистості.

Існують також незрілі форми любові, які Фромм називав симбіотичним союзом. При такій формі стосунків відповідальність і турбота перекладається на плечі іншого, що ніяк не співвідноситься з активною, зрілою любов'ю.

Е. Фромм виділяв декілька видів любові:

- Братська любов, яка лежить в основі всіх видів любові. Це відчуття відповідальності, турботи, пошана, бажання допомогти.
- Материнська любов – безумовне підтвердження життя дитини, його бажань і потреб;
- Еротична любов – пристрасне бажання повного злиття, з'єднання з людиною.
- Любов до себе – не виключає, а навпаки, підтверджує, любов до інших.
- Любов до Бога – те ж, що і любов до людини. Виникає з потреби подолати відчуження і досягти досконалості.

3. Підхід

Любов може бути трьох видів:

- **Дитяча** – люблю за те, що ти робиш для мене або даєш мені. «Якщо я люблю тебе, то ти повинен.» - це любов споживча. (*Якщо любиш – купи іграшку. Якщо любиш – не розстроюй мене.*)
- **Доросла** – люблю за те, що маю можливість робити для тебе або давати тобі. «Якщо я люблю тебе, то я повинен...» - це любов інвестора.

(Хоч ти і не дуже в моєму смаку, але ми вже багато років разом і шкода наших дітей.)

Дитяча і доросла любов дуже насильницькі. По суті, вони є маятником, який гойдається від радості до печалі, від неприйняття до прийняття.

- **Досконала любов** – люблю за те, що ти є, - безвідносно до того, що ти мені даєш, або я тобі даю, що ти для мене робиш.

3. Теорії любові.

Є декілька підходів в психології відносно відчуття любові.

Низка авторів говорять про любов як про свідоцтво слабкості і недосконалість людини, інші вказують на її конструктивний характер.

До моделей першої групи може бути віднесена **теорія Л. Каслера**, який вважав, що існують **три причини**, що заставляють одну людину полюбити іншого:

- Потреба у визнанні;
- Задоволення сексуальних потреб (регулярно і без відчуття сорому);
- Конформістська реакція (так прийнято).

Любов, по Каслеру, це сплав емоцій, серед яких провідну роль грає страх втрати джерела задоволення своїх потреб. Тому, закоханість робить людину залежною і тривожною. Отже, вільна людина не випробовує любові.

До моделі другої групи (оптимістичного погляду на любов) відносять погляди А. Маслоу. Любов психічно здорової людини характеризується, по Маслоу, зняттям тривожності і відчуттям психологічного комфорту. Потреба в любові є природжена потреба і складає третій ряд в піраміді.

Маслоу виділяв два види любові: Д-любовь (дефіцитарна) і П-любовь (побутова).

Теорія любові Дж. Стернберга.

Теорія любові Дж. Стернберга ще називається трикутною, оскільки любов може зрозуміти в сукупності трьох компонентів:

- Компонент інтимності – наявність близьких стосунків;
- Компонент пристрасті – романтичні, сексуальні стосунки;
- Компонент рішення/обязательства.

Сукупність різних компонентів дозволяє виділити 8 видів любові:

- **Симпатія** – лише інтимність.
- **Безрозсудна любов** – лише пристрасть.
- **Порожня любов** – лише компонент рішення/обязательства (можлива на останніх стадіях в стосунках або якщо браки впорядковані традицією).
- **Романтична любов** – інтимність і пристрасть.
- **Любов в браку** – інтимність і наявність рішення/обязательства.
- **Безглузда любов** – пристрасть і зобов'язання.
- **Досконала любов** – всі три компоненти.
- **Нелюбов** – отсутствие трьох компонентів, ділові стосунки.

Підведення підсумків:

1. Які значення має почуття любові?
2. Проведіть диференціацію понять любов, пристрасть, закоханість.
3. Визначте основні види любові за Е. Фроммом.
4. Які компоненти лежать в основі теорії Р. Стернберга.

5. Які 2 види любові виокремлював А. Маслоу.

Завдання до практичного заняття:

6. Хімічна теорія любові.
7. Теорія любові З. Рубіна.
8. Поняття та характеристики любові-дружби та любові-пристрасті.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 2-3 фахові статті, присвячені вивченню любові у психології.

Список рекомендованої літератури:

Базова

43. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
44. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
45. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
46. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
47. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
48. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

23. Бондырева С.К. Чувство (психология и семантика): Учебное пособие / С.К. Бондырева, Д.В. Колесов. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 160 с.
24. Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
25. Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
26. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.57-79.
27. Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.

Лекція № 33

Тема: Окремі почуття особистості: заздрість, ревнощі, ненависть.

Мета:

- актуалізувати поняття «негативного почуття»;
- розкрити основні особливості, види та розвиток даних почуттів у процесі онтогенезу;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

1. Схарактеризувати сутність та основні види негативних почуттів.
2. Визначити сутність розвитку та причин негативних почуттів особистості.
3. Розглянути поняття заздрості, ревнощів, ненависті, образи..

План

1. Поняття про негативні почуття в психології.

2. Класифікація негативних почуттів.

3. Розвиток та прояви негативних почуттів.

1. Поняття про негативні почуття в психології.

Психічне здоров'я – є найважливішим результатом і ресурсом розвитку особистості. Воно лежить в основі любої діяльності людини. На психічне здоров'я суттєво впливають психічні конфлікти, негативні почуття, феномени особистості.

1. Чому сам факт наявності у іншої людини яких-небудь переваг, дратує людину, навіть якщо не несе в собі ніяких негативних наслідків?

2. Чому не всі заздять всім і з кожного приводу?

Заздрість є дуже складним психологічним феноменом у:

- когнітивному аспекті;
- емоційному аспекті;
- соціальному аспекті.

З латині заздрість (livor) перекладається як «синява». Не дарма ж в народі кажуть «посинів від заздрості». У Китаї заздрісника визначають по очах, а заздрість називають «хворобою червоних очей».

До речі, слова «ненависть» і «заздрість» відрізняються тільки приставками. Можна перефразувати відому приказку, і вийти — «Від заздрості до ненависті один крок».

Заздрість розглядається багатьма науками ще з часів античності, але порівняно з іншими емоційними переживаннями (страх, гнів). Про заздрість писали Платон, Арістотель, Ксенофонт, про це печуття міркували науковці Нового часу Р.Декарт, Ф.Бекон, Б.Спіноза, І.Кант. При цьому філософи у більшій мірі прагнули дати моральну оцінку заздрості, ніж психологічно пояснити це явище і його сприймання.

Платон визначав заздрість як «огорчение по поводу благ», які є у друзів в теперішньому або минулому часі та рахуючи заздрість дуже важливим пороком, який перешкоджає у русі до доброботу. **Арістотель** писав, що заздрість є деякого роду смуток, який з'являється при виді благоденствия подібних нам людей.

У християнсько-етичному розумінні заздрість характеризується ще і тим, що її вважають однією із семи смертних гріхів: **розпущеність** (распутство), **обжерливість** (чревоугодие), **лень**, **гордия**, **гнів**, **скупість** і **заздрість**. Всі вони вказують на характерні аспекти людського життя, які полягають із принципа **отримання задоволення**. Це інколи навіть виправдані людські прагнення, але у результаті ранньої появи «сверх-Я», вони стають порочними, не можуть далі розвиватися і залишаються на інфантильному рівні.

Але заздрість у цьому списку виключення. Заздрість переживається явно негативно, і у неї, на відміну від інших смертних гріхів, вважається, що не має своєї **функції та біологічної мети**.

На перший погляд вона безглузда, так як не приносить суб'єкту заздрості ніякої користі, оскільки не дозволяє заволодіти предметом заздрості (предметом заздрості може бути і якість об'єкта, і думка про нього соціального оточення).

Багато дослідників підкреслюють агресивність заздрості. Ще **Френсіс Бекон** (не Роджер) вказував, що заздрість приймає деструктивну форму поведінки: **«Кто не надеется сравняться с ближним в достоинствах, старается сквитаться с ним, нанося ущерб его благополучию»**.

Заздрість – це неусвідомлене почуття власної неповноцінності у порівнянні з іншими. Бекон вказував **«в зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти»**.

Комусь не вистачає грошей, і він чорною заздрістю заздрить більш багатому, когось не влаштовує власний зовнішній вигляд і він готовий проклинати більше в його розумінні красивого (стрункого, високого), той, хто потребує популярності і бачить її у свого колеги, готовий від почуття заздрості і від досади зробити йому яку ні будь капость. Все просто якщо людина відчуває в чомусь потрубку, дивлячись на більш успішну, вона починає відчувати заздрість. Адже не стане людина з відмінним здоров'ям заздрити фізичному стану хворого, ну або людина, що цінує свободу, положенню ув'язненого.

Агресивно-руйнівний поведінковий компонент в інтерпретації заздрості більш явно окреслив пізніше Декарт: **«Нет ни одного порока, который так вредил бы благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других»**.

Заздрість входить в число найменш визнаних почуттів і майже не згадується при поясненні власних установок і реакцій, але її дуже часто приписують навколишнім.

Так є заздрість емоційним переживанням чи ні? Для емоційного переживання необхідно наявність трьох критеріїв:

- вони важливі для виживання (страх, гнів);
- розпізнаються без інтроспекції;
- помітні по всій поведінці.

Але заздрість не відповідає першому критерію, не дивлячись на те, що її можливо спостерігати навіть у високорозвинених тварин (заздрість до їжі).

Феномен двох поросят (чужа лоханка більш приваблива, ніж своя). Цей феномен є еволюційною основою заздрості (підвищений інтерес до чужого, навіть якщо своє не гірше). Цей феномен лежить в основі наслідування, як стимулу до оволодіння тим, що має інша людина. **Погоня за модою, діти і реклама. МППЕ реклами.**

В останій час з'являються спроби показати, що для виживання заздрість конструктивна: вона розуміється як свого роду орган пізнання власних глибинних прагнень, як стимул для підвищення вимог до себе, як зусилля, яке могло стримуватись попередніми заборонами.

Версій виникнення заздрості існує декілька. За однією з них, заздрість це вроджене почуття, закладене в нас на генетичному рівні (як і лінь), що дісталася нам у процесі еволюції від предків. Прихильники даної теорії вважають, що заздрість людей у первісному суспільстві штовхала їх на самовдосконалення. Наприклад, менш успішний мисливець, відчуваючи почуття заздрості до іншого добувача, успішного, намагався змайструвати собі більш досконале зброю (лук, стріли, спис), придумати більш хитрий план як заманити мамонта в капкан, і врешті-решт йому це вдавалося і він приходив з полювання переможцем. Ну, або наприклад стародавня жінка (не в сенсі

стара), заздрячи своїй суперниці і її успіху у чоловіків, намагалася бути з протилежною статтю ласкавішою і ввічливішою, стала прикрашати себе, зачісуватися і в підсумку домоглася того хто їй подобався. Жіноча заздрість тут стала поштовхом до дії.

Передача «гена заздрості» своїм нащадкам — загалом логічна і цікава теорія, але вона описує лише **конструктивну, «білу заздрість»** і забуває про «чорну заздрість», яка як черв'як живе всередині людини пожирає його зсередини, змушує його бажати « щасливчику» нещастя і лих, і вже ні як не сприяє самовдосконаленню і доброму духу суперництва. У зв'язку з тим, що ця гіпотеза виникнення у людини почуття заздрості не витримує критики, більш поширеною є теорія, за якою прояв заздрості у людини виникає в процесі соціального життя.

Гонсало Фернандес де ла Мора (соціально-політичний діяч Іспанії 1924-2002 – боровся с консерватизмом, проти свавілля партій, щоб державою справді керував народ, ввів референдум) вказує, заздрість мала значення у всіх культурах ті у всі часи. Є особиста заздрість, яка є таємною і скривається, та суспільна заздрість, для якої характерне лицемірність. Всезагальна готовність заздрити може в любий момент спрямована політичними провокаторами на визначені соціальні групи і, таким чином привести до страйків і революцій. Відповідно вимога соціальної справедливості і любові до ближнього в основному мотивована заздрістю.

З.Фрейд взагалі не вважав заздрість самостійним явищем, яке не треба пояснювати, що це природньо для людини і не треба шукати причини її виникнення. Для нього заздрість є реальною основою багатьох установок, які вітаються у суспільстві і формують певні реакції. Як його одна із теорій «заздрості до пенісу».

К.Юнг взагалі не звертався до теми заздрості.

У **А.Адлера** заздрість згадується поряд з марнолюбством (тщеславиєм) та скупістю, як риса характеру агресивна по своїй суті. Одна із причин – це почуття неповноцінності. Тому визначення заздрості в рамках індивідуальної психології звучить так: **«Заздрість - це миттєва або тривала відповідь на нерівність людей при недостатній або нестабільній самооцінці»**.

Теорія рівноваги Ф.Хайдера. Він підкреслює, що людина може заздрити із-зі речі, яка належить іншій людині, хоча раніше він навіть не думав про неї. Але він побачив щось у іншій людині і хоче того ж самого. У даному випадку мотивом заздрості є бажання однакової долі і рівних результатів. Таким чином **заздрість – це реакція на нерівномірний розподіл переваг і прибутку у суспільстві, але вона не може вважатися моральним почуттям, так як пов'язана з бажанням справедливості тільки по відношенню до себе**.

Інтересна **теорія Мелані Кляйн** (британський психоаналітик, яка була засновником дитячого психоаналізу 1882-1960) – батько був у другому шлюбі, на момент народження було 50 років, вона була четвертою дитиною. Дуже сдружилась зі старшою сестрою Сідоні, яка померла в 9 років. Через декілька років помер брат Ємануель, в 18 років помер батько а чере декілька років – мати. Вона пережила глибоку депресію. Була дуже різкою та неуживчою. Її донька Меліта, яка теж стала психоаналітиком навіть не прийшла на похороні матери, а читала лекцію у яскраво червоних чоботях. Старший син загинув в горах (покінчив життя самогубством, із-зі того, що не знайшов порозуміння з матір'ю. Почала займатися психоаналізом, познайомилась з З.Фрейдом, почала с психоаналізу молодшого сина та 5ти річного хлопчика знайомих. В основному вивчала заздрість, ненависть, жадність під час гри у дітей 2-3 років.

Теорія відношення до об'єкту. Вона вважає, що перший об'єкт, до якого має відношення грудна дитина – це груди матері, які викликають заздрість при поганій лактації (утримують молоко, якого бажає дитина) та добрі груди з

обільною лактацією. Але ця теорія викликає критику, так як новонароджена дитина не може розрізнати своє «Я» і об'єкт.

Експериментальне дослідження в цій галузі провели **С.Френкель** та **І.Шерік**. Вони спостерігали за дітьми від 1 до 5 років під час гри з ровесниками, розмістивши їх по двоє у манежі з яким небудь цікавим предметом. Під заздрістю у даному випадку розумілося бажання також відчути помічене у сусіда гарне почуття, яке викликане володінням визначеним предметом. Така реакція спостерігалась тільки з 1.5 – 2 років та особливо часто зустрічалась в 3 роки. Діти 1 року проявляли інтерес до іграшок у іншої дитини, забирали їх, але сусід при цьому нічого не значив, агресії не було і значить заздрості тоже.

Автори запропонували, що для виникнення заздрості необхідні наступні умови:

- для лібідо-агресивного заміщення об'єкта заздрості вже повина існувати здатність протистояння власного «Я» і об'єкта;
- вжу повино існувати уявлення про власність;
- повина існувати необхідність уявляти собі і передбачати кінцевий стан.

Перше експериментальне дослідження заздрості у дорослих провели **П.Саловей** и **Дж.Родин**. Студентів запитували про їх професійні цілі та бажану кар'єру. Співбесіда проходила по двоє. Другим був актор, який висловлював такіж побажання, що і справжній студент. Потім проводився тест на профпридатність і кожен раз повідомлялось, що у актора показники краще.

Потім у студента запитували про його емоційну реакцію і відношення до ситуації. Крім **дистанціювання від мети діяльності**, яка була названа попередньо і **скептичних висловлювань з приводу валідності тестів**, спостерігались наявні **агресивні імпульси по відношенню до якоби більш**

успішного учасника експеримента та критика в його адресу, яка була тим більшою, чим більша була різниця в результатах тестів.

А.Д.Розенблатт також підкреслює необхідність розрізнення свого «Я» і об'єкта (суб'єкта). Якщо суб'єкт не може заволодіти предметом заздрості, то переживає власне безсилля. У результаті у якості захисних механізмів виникають певні реакції. До них відносяться **механізми регуляції**:

- заперечення цінності предмету заздрості;
- компенсаторні фантазії та самозаспокоєння (бачення прихованої користі у неможливості володіти предметом);
- притягнення інстанцій найвищої справедливості (так угоднo Богу);
- самонавіювання (мені треба тільки захотіти).

Розенблатт приходить до висновку, що для обмеження почуття заздрості або захисту від нього необхідні наступні реакції:

- критика предмету заздрості;
- дистанціювання/ знаходження відмінностей між собою і об'єктом заздрості;
- зміна значимості предмету заздрості для себе.

Таким чином існує дві гіпотези виникнення заздрості. Перша передбачає взаємозв'язок між заздрістю і самооцінкою. Якщо три способи захисту не допомогли і самооцінка починає знижуватись то і виникає почуття заздрості.

До цього більш схильні люди з незрілим, фрагментним «Я», у яких із-за цього недостатньо розвинені їх регулятивні механізми.

Таким чином, ми отримуємо відповідь на питання «Чому не всі люди заздять з кожного приводу?»

Заздрість виникає тільки тоді, коли за допомогою механізмів регуляції (шляхом встановлення цінності предмета, дистанції від предмету і значення предмету) не вдається створити достатню внутрішню рівновагу.

Заздрість – це почуття, яке виникає при невдалому захисту самооцінки.

Згідно **другої гіпотези**, заздрість пов'язана з неповнотою, нецілісністю, проблемами у структурі «Я». **Переживання заздрості виникає тоді, коли після соціального співставлення, яке в будь-якому значимому аспекті дало негативний результат, зрілі механізми регуляції не забезпечили захист самооцінки і якщо існують дефіцити «Я», то це призводить до регресивних фантазій про всемогутність і спроби інкорпорації (приклад розподілу майна, конфлікти після смерті близьких).**

Для виникнення заздрості необхідна

домінанта споживача



почуття заздрості

почуття образи

почуття несправедливості

почуття нерівенста

почуття приниження

Особливості заздрості:

1. Непостійність конкретних об'єктів цього почуття – інших індивідів, яких дуже багато.

1. Заздрять завжди іншим людям, але не саме людям, а їм, як володарям позитивних якостей або деякого майна. Якщо совість завжди до себе, то заздрість завжди до іншого. При цьому іншого може і не бути, він може просто уявлятися.
2. Поле заздрості дуже широке. Заздрити можливо будь якій позитивній якості (зовнішність, розум, вдача, положення, успіх) або майну, який прагнуть заволодіти.
3. В основі заздрості лежить домінанта «мало». Скільки б не було, але, якщо в когось більше, то знайдеться привід заздрити (казка про старика и море).
4. Для заздрості характерне поєднання полярних оцінок: щось чуже оцінюється дуже високо, так як володар цього привабливого майна або якості оцінюється негативно, і тим більше буде ця негативна оцінка, чим більше позитивно оцінюється його статок або якість.

Тому **заздрість – це змішане переживання потягу до привабливого предмету та негативізму до його володаря.** Таким чином, в межах одного і того ж почуття (переживання) проявляються два протилежних по знаку відношення: позитивне – до предмету, негативне – до володаря. Все гарне, що відбувається з об'єктом заздрості засмучує нас, а все погане – викликає почуття радості, задоволення **(рибалка).**

Психічна структура заздрості (компоненти):

- приваблива річ (стимул для заздрості);
- уявлення себе володіючим цією річю (наповнюється передбаченням задоволення від володіння);
- думка про неможливість отримання цього задоволення шляхом отримання цієї речі;

- персоніфікація перешкоди (володар речі);
- негативні емоції, які спрямовані на володара речі, як перешкоду.

Заздрість гостріше і яскравіше виражена в тих випадках, коли соціальна дистанція між об'єктом заздрості і заздрісником незначна. Якщо між людьми існує велика різниця у віці або статусі, то почуття заздрості виникає рідко. Більш ймовірно, що людина стане заздрити своєму знайомому (другу, приятелю, колезі по роботі, сусідові) купив новий автомобіль, ніж олігарху, який придбав чергову віллу на лазурному березі.

Заздрість властива різним людям незалежно від їх національності, характеру, темпераменту і статі. АЛЕ! Як стало зрозуміло після ряду проведених соціологічних досліджень, заздрість має властивість слабшати з віком. Починаючи з 60 років, її рівень помітно знижується, і навпаки ті, хто входить у категорію від 18 до 25, відчують її гостріше. Все логічно, молодим подавай все і відразу, і вони не замислюються, якою працею і якими жертвами заробляються статки, їм набагато простіше вважати, що багатство впало на людину з неба, звідси і відчуття заздрості. А старі люди з одного боку досвідченіше, мудріше і багато розуміють, з іншого ж в силу віку їм багато і не треба.

Таким чином психічна діяльність заздрящого підкоряється нездійсненому бажанню. Значить, заздрість – постійне насичення негативною енергією стан фрустрації.

2. Ревнощі як психоемоційний стан.

Негативні почуття мають між собою багато спільного: не тільки знак оцінки об'єкта почуття, але й готовність негативно впливати на об'єкт. У кожного почуття своя домінанта: у заздрості – віднімати, у ревнощів – повернути, у почуттях ненависті – знищити.

Психологічні особливості ревнощів і заздрості:

1. Ревнощі – це негативне переживання з приводу свого, або те, що вважається своїм, а заздрість – з приводу чужого.
2. Ревнощі вважаються більш складним почуттям, тому що їх об'єктом може бути не тільки привласне майно, об'єкти, а і стосунки (особливий характер зв'язків, порушення своїх прав).
3. Заздрість вважається більш принизливим і безсоромним почуттям і тому більш прихованим. Ревнощі більш відкриті і в них проявляє себе темперамент, характер, сила індивіда.
4. Заздрість більш соціально значиме почуття.
5. Об'єкти заздрості різноманітні і легше виявляються, розпоряджатися ними простіше.
6. Заздрість більш політично прогресивне почуття.
7. Об'єкти заздрості можуть задовільнити елементарні спонукання і потреби (украл, випил в тюрму). А скористатися чужими взаємостосунками – неможливо.

Таким чином, в основі почуття ревнощів лежить сумнів у вірності (надійності) сексуального партнера, прояви активності якого ревнивець привласнив і які є для нього цінністю або у плані сексуального задоволення або у плані задоволення власника.

Зміст сумніву стає змістом домінанти ревнощів, сферою яких є майже весь зміст психіки. Сумніви конвертуються у підозри, а підозри розповсюджуються на всі дії та взаємодії об'єкта ревнощів.

Думки і свідомість ревнивця отруєні змістом домінуючих сумнівів, а емоційна сфера – руйнівною енергією незадовільної потреби.

2. Почуття ненависті.

Ненависть є не стільки ситуаційним переживанням, скільки почуттям, тому що ненависть має свій постійний об'єкт.

Загальні положення ненависті:

1. Почуття ненависті – це викривлення потреби у безпеці.
2. Експлуатує архетип «свій- чужий» і завжди супроводжується відторгненням.
3. Ненависть має узагальний, соціально високозначимий об'єкт.
4. Ключовий момент – знищення або заподіяння збитку.
5. Схильності ненавидіти відповідає риса характеру – ненавицтво.
6. Прояв ненависті завжди пов'язаний з взаємодією індивідів.
Неможливо ненавидіти стихійні лиха, нещасні випадки.
7. Ненависть аморальна, але у неї є своя мораль.
8. Характерне переживання почуття нерівності.

Трьохвимірна модель ненависті Р.Стернберга:

- заперечення інтимності , дистанціювання, огида;
- обесцінення зобов'язань;
- пристрасть, яка включає гнів і страх.

Крім того, як показали дослідження існує також двох факторна модель ненависті:

- пасивна – страх, бажання дистанціюватися, уникнути;
- активна – осуд, гнів, бажання наазати.

Наслідки ненависті – злочинність, домашнє насилля

Почуття образи ситуаційн в залежності від негативних почуттів та стійкі і постійні, коли людина знаходить все нові причини для образи.

Порівняльна характеристика трьох негативних почуттів

№ п/п	модус	почуття		
		заздрість	ревнощі	ненависть
1	Потреба	Матеріальне володіння	Сексуальне володіння	безпека
2	Домінанта установка	Відняти	Повернути	Знищити
3	Об'єкт	Володар майна або якості	Половий партнер	вороги
4	динаміка	Періодичні приступи	Непад ревнощів	Спалахи злоби
5	Подразник	Привабливе чуже	Поведінка партнера (реальна чи уявна)	Саме існування чужого
6	Суспільна Значимість	Завжди висока	_____	Ситуаційно дуже висока
7	Типічний прояв	грабіж мародерство	_____	геноцид

Завдання до семінарського заняття:

9. Теорії виникнення негативних почуттів.
10. Структура та особливості почуття заздрості.
11. Характеристика почуття ревнощів.
12. Характеристика почуття ненависті.
13. Порівняльна характеристика негативних психоемоційних почуттів та станів.

Індивідуальне завдання :

1. Описати умови виникнення та протікання почуття образи.
2. Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 1 - 2 фахові статті, присвячені вивченню негативних почуттів у психології.

Список рекомендованої літератури:

Базова

49. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
50. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.

51. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.

52. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.

53. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

54. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Лекція № 34

Тема: Поняття про волю в психології. Функції волі.

Мета:

- розкрити поняття волі в психології;
- сформулювати уявлення у студентів про основні функції волі;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

4. Надати визначення поняттю «волі».
5. Схарактеризувати основні критерії волі.
6. Надати характеристику спонукальній функції волі.
7. Визначити та проаналізувати гальмівну функцію волі.

План

1. Поняття про волю в психології.

2. Онтогенез вольових дій.

3. Функції волі.

1. Поняття про волю в психології.

Питання, які стосуються волі, у світовій філософії і психології розв'язували по-різному. У психології часто виокремлюють три головні сфери: інтелектуальну, емоційну, вольову. Уперше їх було виокремлено ще за часів античності - у межах спіритуалістичного напрямку. Власне, Платон говорив, що людська душа складається з таких частин, як розумова, гнівна і хтивна. Саме гнівна душа, що переважає над іншими частинами в людині, яка належить до спільноти воїнів, є уособленням волі. Вона забезпечує ефективність дій воїна, зобов'язаного виконувати накази в складних умовах зовнішньої протидії. Така воля є свідомою духовною силою, яка слугує ствердженню розумових цілей.

Вперше раціональну природу волі заперечив А. Шопенгауер. Він трактував волю як темну, несвідому, ірраціональну силу, котра лежить в основі світу. Така воля (тобто воля до життя) більш відповідна хтивій частині души за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті.

Інше філософське питання про волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: *детермінізм* (свободи волі нема) та *індетермінізм* (свобода волі є).

За С.О. Левицьким, питання про *свободу волі* розпадається на три питання:

- про свободу дії (вона обмежена законами фізики, фізіології);
- про свободу вибору (тобто чи здатна людська воля вибирати

між мотивами; за детерміністами, вольове життя людини зводиться до боротьби мотивів, у якій найсильніший мотив автоматично перемагає, але критерієм сили мотиву може бути тільки його дієвість. Отже, про те,

який мотив вважати найсильнішим, ми дізнаємося не раніше, ніж він перемаже);

- про свободу хотіння, бажання (це питання про те, чи відповідає відчуття бажання можливості - цей рівень питання є найглибшим, він стосується проблеми моральної відповідальності людини за свої вчинки).

На наш погляд, вдале розв'язання проблеми свободи волі полягають у визнанні внутрішньої, суб'єктної детермінації довільних вчинків людини, яка постає такою закономірністю, що реалізується лише через вільне волевиявлення. Недарма В.С. Братусь підкреслював, що справжня воля насамперед пов'язана з позитивною свободою, із можливістю творчої постановки цілей, які прямо не виходять з конкретних обставин, але спрямовані на перетворення цих обставин і себе в них.

На думку С.Л. Рубінштейна, становлення волі - це становлення суб'єкта, здатного до самовизначення. Тут самовизначення не слід розуміти як абсолютну невизначеність нічим. Йдеться про дотримання міри між власним впливом людини на свої вчинки і впливом інших сил. Джерелом такої детермінації є не якийсь загальний «закон мотивації», а сутність людини, її неповторне «я».

Власне воля, на що вказують дослідники, є тим психічним процесом, який вирізняє людський спосіб існування. Завдяки волі ми маємо вищі - довільні форми інших психічних процесів (уваги, процесів пам'яті тощо), які не властиві жодній істоті, крім людини.

У радянській психології була поширена тенденція розуміти волю як засіб підпорядкування індивідуальних мотивів вищим суспільним цілям. Звідси виводилася вольова природа індивідуальних цінностей особистості, що їх розуміли як засвоєні суспільні ціннісні надбаня. Проте існує інший погляд на індивідуальні цінності, згідно з яким їхнє походження постає не як суспільне (зовнішнє), а як сутнісне, духовне (внутрішнє). У цьому разі волю слід розуміти не як засіб підкорення особистості соціуму, а як засіб реалізації,

втілення людиною власної сутності в її життєдіяльності. Однак уявлення про соціальну сутність волі за останні роки втрачає колишню популярність у вітчизняній науці, а уявлення про волю як духовну, сутнісну силу людини дедалі поширюється.

Волю в психології найчастіше визначають:

- через **ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ** особистості - ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість тощо;
- через **ДОВІЛЬНУ РЕГУЛЯЦІЮ** поведінки, психічних процесів;
- через **ВОЛЬОВІ ДІЇ**, які визначають за такими ознаками: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дії, наявність вольового зусилля, відсутність залежності від актуальної потреби.

Жодна з наведених ознак не є достатньою для визначення змісту волі, але разом вони відрізняють вольову дію в її специфіці.

У психологічній науці є декілька найпоширеніших визначень поняття волі.

Згідно з поглядами В. Селіванова, під волею слід розуміти *активність особистості, передусім активність регуляції в умовах подолання труднощів*. Ця активність має два аспекти: змістовий та аспект форми виявлення процесу. Загалом форми активності особистості поділяють на:

- *імпульсивну* (миттєву психічну реактивність особистості на внутрішні чи зовнішні впливи - без роздумів, оцінки наслідків);
- *звичну*, де дії є здебільшого стереотипними, а вольовий контроль відбувається за звичкою;
- *вольову*, як вищу форму активності, за якоїсь особливості ситуації - напруження між мотивацією і перешкодою чинять найбільший опір особистості та вимагають зусиль свідомої саморегуляції поведінки.

За В. Іванніковим, під волею слід розуміти *довільну форму мотивації* зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно-необхідної чи соціально-контрольованої дії.

ВОЛЯ - це:

- остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме в опануванні власним мотиваційним процесом;
- це довільне створення спонукання до дії через суб'єктивний мотив.

Власне воля є не лише особливим способом мотивації, а її особливою формою - довільною мотивацією. Воля належить до особистісного рівня регуляції, який характеризують наявністю *особистісного смислу*, тобто відображення у свідомості людини відношення мотиву до цілі та умов дії.

З позиції К. Левіна, якщо поведінка взагалі є результатом розвантаження тієї енергії, джерелом якої є наші потреби, то воля - це така поведінка, яка спирається на джерела енергії не природних потреб, а квазіпотреб. Ці квазіпотребі - уявні потреби - створюють напруження, яке й зумовлює прийняття рішення. Д.М. Узнадзе вважав, що основою перебігу такої поведінки є відповідні установки, які її цілеспрямовують і впорядковують.

Отже, воля трактувалась як активність, як форма мотивації, як діяльність. Трапляються визначення, в яких вона постає як психічний процес *свідомого керування діяльністю, котрий виявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до мети.*

ВОЛЯ - це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

Воля - це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це - специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику - умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перехрещуваними гранями психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

- *вольові процеси*, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі;
- *вольову діяльність*, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;
- *вольові стани* - це тимчасові психічні стани, які оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани виявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини;
- *вольові якості* - відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів - це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

2. Онтогенез вольових дій.

Мимовільні рухи і дії виникають під впливом певного сигналу, який іде від периферичної нервової системи. Ці дії бувають як природжені, так і набуті, до них належать: природжені орієнтувальні, захисні, хапальні дії. Фізіологічною основою природжених мимовільних рухів є механізм безумовних рефлексів, тоді як набуті мимовільні рухи та дії ґрунтуються на механізмі умовного рефлексу.

Довільні дії виникають свідомо, під впливом різних мотивів. Мимовільні й довільні дії не протилежні одна одній, між ними немає чіткої межі. Один і той самий умовно-рефлекторний рух може бути мимовільним, якщо його спричинено периферичним подразненням, але він стає довільним, якщо його зумовлює центральне, кіркове подразнення.

Структурним моментом вольових і довільних дій є мета. Мета завжди усвідомлювана. Спрямованість на мету та її усвідомлення є центральною характеристикою як вольових, так і довільних дій.

Однак довільні й вольові дії мають різний зміст і не збігаються за своїми виявами. Вольова людина з властивою їй ієрархією мотивів, з відповідними якостями (рішучість, наполегливість, цілеспрямованість) не завжди здатна до довільної організації своєї поведінки (не володіє собою, не керує своїми реакціями, не контролює себе). І навпаки, людина з високим рівнем розвитку довільності (організована, володіє собою, керує своєю поведінкою) може не мати стійкої системи власних мотивів та цінностей і бути слабовільною.

Пусковий механізм вольової дії. Д.М. Узнадзе вважав, що уміння *актуалізувати установку* (яка відповідає необхідному акту поведінки) є поштовхом до вольової дії. Завданням вольової дії є перетворення установки на актуальну силу, яка спрямовує людську активність у певне русло.

Деякі автори вказували, що механізмом запуску вольової дії є висування особистістю *цілей* (Л. Божович), *конфлікт* між реальними та ідеальними цілями (Б. Братусь), *конфлікт* між близькими і віддаленими цілями (Г. Бреслав). З позиції В. Іваннікова, механізмом вольової дії є *зміна її смислу і формування додаткового смислу* дії. Є декілька способів довільної зміни спонукання через зміну смислу дії. Цього можна досягти через уявну ситуацію з новим мотивом.

Зміни смислу дії можна конкретно досягти через:

- переоцінку значущості мотиву (бажання, інтересу, прагнення), тобто зниження значущості непотрібного і збільшення значущості того, що відповідає корисній поведінці;

- зміну ролі, позиції людини в певних умовах на таку, яке більше відповідає певній діяльності;
- передбачення наслідків відмови від здійснення необхідної дії.

Крім зміни смислу дії, можна також поєднувати в одній дії два смисли, один з яких задається ситуацією, а інший - створюється самостійно (чи задається ззовні іншою людиною) через зв'язок дії з новим реальним мотивом.

В онтогенезі:

- **Мимовільні дії - рефлексорні** - звуження і розширення зіниці, миготіння, ковтання, чхання, відривання руки при дотику до гарячого і т.д.

- **Мимовільні дії - імпульсивні дії** - це основа довільної поведінки. І імпульсивна, і довільна поведінка запускається мотивацією . Але в ранньому та дошкільному дитинстві спостерігається недорозвинення мотиваційної сфери. кожне нове бажання повинно бути негайно задоволено, тому поведінка маленької дитини носить ситуативний характер, або його можна охарактеризувати як імпульсивна , тобто здійснюється за схемою «**імпульс-реакція**» Але його не можна назвати як мимовільне, тому, що воно складається з окремих довільних дій, але специфіка його полягає в тому , що будь-яка дія може бути перервано в момент появи нового подразника, що викликає нове бажання.

Імпульсивна поведінка необхідно дитині першу 6-7 років для його розвитку, тому що завдяки нестійкості мотивів він легко переключається з одного предмета на інший, і це дозволяє йому отримувати все нові і нові знання. Подальший розвиток дитини після 7 років починає залежати від концентрації його уваги протягом тривалого часу на одному об'єкті, тому й з'являється довільна поведінка з постановкою мети, прийняттям намірів. Постановка мети і прийняття намірів потрібні для того, щоб дитина довго був

сконцентрований на одному мотиві, що спонукує поведінку, і не переключався на інший.

- **Довільні (навмисні) дії** – припускають прийняття людиною рішення про те, що образ майбутнього результату дії відповідає мотиву його діяльності (тобто того, заради чого він діє), і дія тоді набуває особистісний сенс і виступає для суб'єкта як мета діяльності).

- Навмисне (довільне) дія може бути або ж не бути вольовою і залежить від того, чи пов'язана вона з подоланням труднощі чи ні.

- Вольові дії - зберігають всі суттєві ознаки навмисного дії, включають в себе всі необхідні умови подолання перешкоди.

3. Функції волі.

- **Спонукальна** - забезпечується активністю людини.

Активність - це динамічні зміни живої істоти, необхідні для підтримки або перетворення життєво значущих зв'язків із середовищем.

Активність характеризується довільністю, тобто обумовленістю дії свідомо поставленою метою.

Активність характеризується надситуативністю, тобто виходом за межі вихідних цілей, здатністю людини підніматися над рівнем вимог ситуації, ставити цілі, надлишкові по відношенню до вихідної завдання.

Якщо у людини відсутній актуальна потреба здійснити дію, об'єктивну необхідність якого він усвідомлює, воля створює додаткові спонукання, що змінюють сенс дії , що роблять його більш значущим , викликаючи переживання, пов'язані з передбачуваними наслідками дії. Якщо студент прийшов втомлений додому і не хоче писати реферат, а він повинен написати

, так як підведе всю групу. Це мобілізує його волю, створюючи додаткову мотивацію до здійснення дії.

- **Гальмівна** функція волі - виступає в єдності з спонукальною функцією, проявляється у стримуванні небажаних проявів активності. Регуляція поведінки не можливе без цієї функції.

.

Питання семінару:

1. Надайте визначення поняттю «воля»?
2. Які аспекти охоплює вольова діяльність особистості?
3. Визначте розвиток вольових дій в онтогенезі.
4. Що таке навмисні дії?
5. Схарактеризуйте мимовільні рефлекторні дії?
6. Визначте значення імпульсивної поведінки у розвитку вольових дій особистості.
7. Розкрийте сутність спонукальної функції волі.
8. Розкрийте сутність гальмівної функції волі.

Індивідуальне завдання:

14. Вивчення волі у процесі розвитку психології як науки.
15. Теорії волі.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 1 - 2 фахові статті, присвячені вивченню волі у психології.

Список рекомендованої літератури:

Базова

55. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
56. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.

57. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.

58. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.

59. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

60. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. - К.: Україна-Віта, 1995.
2. Иванников В.А. Воля: Миф или реальность // Вест. Моск. ун-та. - Сер.14. - Психология. -1993. - №2. - С.70-73.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.
4. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер. - М.: Просвещение, 1986.
5. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. - М.: Знание, 1976.
6. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психол. журн. - 1982. - Т.3.-№4.- 213-225.

Лекція № 35

Тема: Психологічні особливості вольових дій.

Складний вольовий акт.

Мета:

- розкрити особливості вольових дій у психології;
- сформулювати уявлення у студентів про структуру простого та складного вольового актів;

- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

8. Схарактеризувати вольові дії особистості.
9. Надати характеристику простого вольового акту.
10. Визначити та проаналізувати етапи складного вольового акту.

План

1. Поняття та характеристики вольових дій.

2. Простий вольовий акт.

3. Етапи реалізації складного вольового акту.

1. Поняття та характеристики вольових дій.

Традиційно у психології власне *вольовими діями* називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети й пов'язані з подоланням труднощів.

Дослідник В. Іванніков наводить такі характеристики вольової дії:

- усвідомленість, цілеспрямованість, навмисність, її беруть до виконання за власним свідомим рішенням;
- підстави (соціальні чи особисті) для вольової дії існують завжди;
- її спричиняє дефіцит спонукання за активних умов або дефіцит гальмування при стримуванні;
- потребує додаткового спонукання (або гальмування) і закінчується досягненням поставленої мети.

Основні ознаки вольових дій виявляються у такому:

- свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети;
- конкуруючих мотивах;
- наявності вольового зусилля.

Загальні характеристики вольових дій є такі:

- їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення;
- спрямовані на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів;

- мають певну суперечність, яка полягає у боротьбі мотивів з початку або в процесі їх здійснення;
- можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Конкретна вольова дія може реалізуватися в *простих* і *складніших* формах. У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію.

Отже:

- Вольові дії є основою вольового поведінки і завжди спрямовані на досягнення поставленої мети, тобто мається свідомо цілеспрямованість.

- Вольові дії пов'язані з подоланням труднощів. Труднощі можуть бути внутрішні чи зовнішні. Внутрішні, **суб'єктні, перешкоди** викликані особистісними особливостями - втому, інертністю, страхом, соромом і т.д. Нерідко людина, як би захищаючи свій внутрішній світ, пояснює цим свою поведінку і щиро вважає цю внутрішню причину зовнішньої, об'єктивної. **Зовнішні перешкоди** - це бар'єри, які стоять на шляху до досягнення поставленої мети. Чим більш значима для людини мета, тим більшу кількість перешкод він готовий пережити.

- Вольові дії бувають прості і складні. **Прості** - це коли людина бачить свою мету, відразу, безпосередньо переходить до дій і йому не потрібно виходити за межі сформованої ситуації. Наприклад, школяр робить спробу на уроці фізкультури вчинити опорний стрибок, долає при цьому побоювання, страх. Простий вольовий акт має дві фази:

- виникнення спонукання та усвідомлення мети;
- досягнення мети.

Інші наукові підходи вказують на чотири фази, а саме:

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Перші три етапи можна об'єднати єдиною назвою «підготовча ланка», тоді 4-й етап матиме назву «виконавчої ланки». Для простої вольової дії характерним є те, що ніякої боротьби мотивів тут не відбувається.

Складні вольові дії припускають, що між спонукуючою і безпосередньою дією вклинюються додаткові ланки. Складний вольовий акт містить у собі ряд простих дій і може тривати протягом якогось часу. Наприклад, альпініст, який вирішив підкорити гірську вершину, готуватися задовго до свого сходження.

3 . Структура складного вольового акту.

Отже, складний вольовий акт має певні ланки або фази. Основні ступені, або фази, складного вольового процесу:

- * Виникнення спонукання і постановка мети;
- * Стадія обговорення і боротьба мотивів;
- * Прийняття рішення;
- * Виконання.

1 . Виникнення спонукання і постановка мети. Не всяке спонукання носить свідомий характер. Залежно від того, наскільки усвідомлена та чи інша потреба , причиною спонукання може бути потяг або бажання .

Потяг - недостатньо чітко усвідомлює потребу. Потяг смутно, неясно: людина усвідомлює, що йому чогось не вистачає, або щось потрібно, але що саме, він не розуміє. Потяг непостійне, мінливе. Потяг минуше явище, і представлена в ньому потреба або згасає, або усвідомлюється, перетворюючись на конкретне бажання.

Бажання - досить усвідомлена потреба , при чому усвідомлюються не тільки об'єкти потреби , а й шляхи її задоволення. Перш ніж бажання перетворитися на безпосередній мотив поведінки, а потім в ціль, воно оцінюється людиною, яка зважує , порівнює всі умови , що допомагають і заважають її досягненню. **Сильні бажання** переростають в постійне тяжіння до об'єкта, тобто стають **прагненням**. Прагнення тісно пов'язане з нульовою

компонентом. Воно з'являється в тому, що людина здатна подолати всі перешкоди, труднощі, негаразди на шляху до об'єкта потреби .

2. Стадія обговорення і боротьба мотивів. Не всі прагнення та бажання відразу втілюються в життя. У людини може виникнути одночасно кілька неузгоджених і навіть суперечливих бажань, і він опиниться в скрутному положенні, не знаючи, яке з них реалізувати першу. Такий стан називають **боротьбою мотивів. Боротьба мотивів це як би широке уявне обговорення людиною тих підстав, які говорять про всі плюси і мінуси дій в тому чи іншому** . Напряму; внутрішнє обговорення їм того, як саме треба діяти. Людина намагається самому собі пояснити яке з бажань треба реалізувати в першу чергу. Боротьба мотивів нерідко супроводжується значним внутрішнім напруженням і являє собою переживання глибокого внутрішнього конфлікту між доводами розуму і почуттями, мотивами особистого порядку і суспільними інтересами , між «хочу» і «повинен » і т.д.

3 . Ухвалення рішення. У результаті боротьби мотивів приймається рішення людина вирішує діяти в певному напрямі, віддаючи перевагу одним цілям і мотивів і відкидаючи інші. Приймаючи рішення, людина відчуває, що подальший хід залежить від нього, і це породжує специфічне для вольового акту почуття відповідальності. Якщо рішення відстрочити, то виникає тривале **намір** - внутрішня підготовка майбутнього дії і являє собою прагнення до здійснення мети.

4. Виконання. Виконання вольового акту має складну внутрішню структуру. На етапі виконання можна виділити етап планування досягнення поставленого завдання. Планування - складна розумова діяльність , під час якої ми шукаємо найбільш раціональні способи і доступні засоби , що дозволяють швидше досягти прийнятого рішення. Спланована дія не реалізується автоматично , щоб рішення перейшло в дію , необхідно змусити себе це зробити , тобто вжити вольове зусилля . Завдання вольового зусилля - мобілізувати внутрішні ресурси людини і створити додаткові мотиви до дії , до досягнення мети.

Підведення підсумків:

1. Надайте визначення поняттю «воля»?
2. Що таке навмисні дії?
3. Схарактеризуйте особливості вольових дій за В. Іванніковим.
4. Які види труднощів виокремлюють?
5. Розкрийте сутність простого вольового акту.
6. Визначте основні етапи складного вольового акту.

Завдання до практичного заняття:

16. Розкрийте сутність понять «вольова регуляція» і «сила волі».
17. Напишіть 4-5 визначень поняття «вольові дії» (із зазначенням вчених).
Проведіть аналіз цих понять.

Завдання до самостійної роботи студентів:

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 2-3 фахові статті, присвячені вивченню волі у українськими психологами.

Список рекомендованої літератури:

Базова

61. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
62. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
63. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.

64. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.

65. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.

66. Сергеєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. - К.: Україна-Віта, 1995.

2. Иванников В.А. Воля: Миф или реальность // Вест. Моск. ун-та. - Сер.14. - Психология. -1993. - №2. - С.70-73.

3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.

4. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер. - М.: Просвещение, 1986.

5. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. - М.: Знание, 1976.

6. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психол. журн. - 1982. - Т.3.-№4.- 213-225.

Лекція № 36

Тема: Вольові якості особистості

Мета:

- розкрити особливості вольових якостей особистості;
- сформулювати уявлення у студентів про первинні, вторинні та третинні вольові якості;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

Завдання:

11. Надати визначення поняттю «вольові якості особистості».
12. Схарактеризувати вольові якості особистості.
13. Надати характеристику вольовим характеристикам залежно від етапів складного вольового акту.

План

- 1. Поняття вольових якостей особистості.**
- 2. Первинні, вторинні та третинні вольові якості особистості.**
- 3. Характеристика базальних вольових якостей особистості.**
- 4. Характеристика системних вольових якостей особистості.**

1. Поняття вольових якостей особистості.

Вольова дія людини несе свою особливу неповторність, так як є відображенням його індивідуальності і відносно стійкої структури особистості. У рамках індивідуальних відмінностей вольової сфери можна виділити якості, що характеризують як вольову сферу людини в цілому, так і окремі ланки вольового акту.

Вольові властивості особистості пов'язані:

- з типом нервової діяльності;
- з впливом мікро-і макросоціума (тобто з тими вимогами, які пред'являє йому оточення . Деякі з цих вимог переходять у переконання особистості та принципи її поведінки).

Воля особистості виражається у вольових якостях. *Вольові якості* - це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою.

Волю особистості В. Селіванов характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя. Вольові якості особистості є відносно сталими, незалежними від ситуації, стійкими психічними утвореннями. До вольових якостей особистості

належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість тощо.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

2. Первинні, вторинні та третинні вольові якості особистості.

На особистісному рівні воля проявляється в таких властивостях, як **сила волі, енергійність, наполегливість, витримка** та ін Їх можна розглядати як **первинні, або базові, вольові якості**. Такі якості визначають поведінку, яка характеризується всіма або більшістю описаних вище властивостей.

Вольову людину відрізняють **рішучість, сміливість, самовладання, впевненість в собі**. Такі якості розвиваються в онтогенезі дещо пізніше, ніж названа вище група властивостей. У житті вони проявляються в єдності з характером, тому їх можна розглядати не тільки як вольові, але і як характерологічні. Це вторинні якості.

Третя група якостей, які, відображаючи волю людини, пов'язані разом з тим з його морально-ціннісними орієнтаціями. Це **відповідальність, дисциплінованість, принциповість, обов'язковість**. До цієї ж групи, що позначається як **третинні якості**, можна віднести ті, в яких одночасно виступають воля людини та її ставлення до праці: **діловитість, ініціативність**. Такі якості зазвичай формуються тільки до підліткового віку.

3. Характеристика первинних якостей особистості.

К. Калін називає такі *базальні (первинні)* вольові якості особистості, як:

- енергійність;
- терплячість;
- витримка;
- сміливість.

Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під *енергійністю* розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів).

Витримка - це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість - це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданій ризик задля визначеної мети.

4. Характеристика системних вольових якостей особистості.

Інші якості мають системний характер, пов'язаний з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, *системними*. Наприклад, *хоробрість* охоплює такі складові як *смівість, витримку, енергійність; рішучість - витримку та смівість*.

Системними є такі якості як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень будь-яких базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні особистості керуватися у своїх діях і вчинках поставленими цілями, зумовленими твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету.

Наполегливість - це вміння домагатися мети, переборюючи труднощі й перешкоди. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до поставленої мети.

Протилежними до наполегливості виявами є *впертість* і *негативізм*, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина обстоює свої хибні позиції, попри розумні доводи.

Принциповість - це вміння особистості керуватись у своїх вчинках і поведінці стійкими принципами й переконаннями. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивості, об'єктивному ставленні до вчинків товаришів, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільше характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність - це вміння діяти згідно зі своїми задумами, не підпадаючи під вплив інших, критично оцінювати їх думки. Самостійність особистості виявляється в здатності з власної ініціативи організовувати діяльність, ставити мету, а при потребі, вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно обстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність - це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення й засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виявляються у формі навіювання.

Рішучість - це вміння приймати обдумані рішення у складній обстановці, не вагаючись. Нерішучість є виявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати.

Волю особистості характеризує також її **організованість**, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці чітко визначеним планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дійсності.

Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює *ситу воли* особистості. Люди бувають із:

- дуже сильною волею (їх називають залізними, вольовими);
- сильною волею;
- помірною волею;
- слабкою волею;
- безвольні.

Підведення підсумків:

7. Надайте визначення поняттю «вольові якості особистості»?
8. Визначте основні первинні вольові якості.
9. Визначте основні вторинні вольові якості.
10. Визначте основні третинні вольові якості.

Завдання до практичного заняття:

18. Написати структуру загальні характеристики вольових якостей особистості (Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.).
19. Розкрити питання: «Вольові якості особистості, пов'язані з цілеспрямованістю» (Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.).

20. Розкрити питання: «Вольові якості особистості, які характеризують володіння собою» (Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.)

Завдання до самостійної роботи студентів:

Підготувати проект на тему: «Психологічна характеристика вольових якостей особистості на прикладі видатних людей».

Список рекомендованої літератури:

Базова

67. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник / А.Ф. Бондаренко. – К.: Освіта України, 2009. – 328 с.
68. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник / М. Й. Варій. – 2-ге вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
69. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./ В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
70. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. / К.С. Дрозденко. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
71. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. / П. А. М'ясоїд. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
72. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія. Навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

Допоміжна

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. - К.: Україна-Віта, 1995.
2. Иванников В.А. Воля: Миф или реальность // Вест. Моск. ун-та. - Сер.14. - Психология. -1993. - №2. - С.70-73.

3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.
4. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
5. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер. - М.: Просвещение, 1986.
6. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. - М.: Знание, 1976.
7. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психол. журн. - 1982. - Т.3.-№4.- 213-225.