

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ МИКОЛАЇВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра психології та соціальних наук

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС  
ПСИХОЛОГІЯ (ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ  
ПСИХОЛОГІЇ,  
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ ТА ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ)**

Для спеціальності: 053 «Психологія»

Автор: кандидат психологічних наук

доцент Шевченко В.В.

Затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від «26» серпня 2020 року

Миколаїв – 2020

## **Зміст навчально-методичного комплексу**

1. Титульна сторінка.
2. Зміст НМК.
3. Навчальна програма дисципліни.
4. Робоча програма навчальної дисципліни.
5. Конспект лекцій з дисципліни.
6. Плани семінарських занять.
7. Методичні рекомендації та розробки до практичних занять.
8. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів.
9. Тести

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет педагогіки та психології  
Кафедра психології та соціальних наук

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О.А.Кузнецова  
«    » серпня 2020 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ (ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ,  
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ ТА ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ)**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма Практична психологія

Соціальна психологія

2020 – 2021 навчальний рік

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Шевченко Володимир Володимирович, доцент кафедри психології та соціальних наук, кандидат психологічних наук.

Програму схвалено на засіданні кафедри психології та соціальних наук

Протокол від «    » серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри

психології та соціальних наук \_\_\_\_\_ (Савенкова І.І.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету педагогіки та психології:

Протокол № 1 від «    » серпня 2020 року

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Чугуєва І.Є)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол №    від «    » серпня 2020 року

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (Кузнецова О.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення професійної навчальної дисципліни складена Шевченко В.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 053 Психологія.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є психічні процеси, факти, закономірності функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

**Міждисциплінарні зв'язки:** практикум із загальної психології., соціальна психологія, вікова психологія, диференційна психологія, психофізіологія, психодіагностика,

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1. Метою** впровадження курсу є: ознайомлення студентів з основними положеннями цієї навчальної дисципліни, зокрема з її понятійним апаратом, методологією, найбільш загальними відомостями; підготовка студентів до науково обгрунтованого рішення цілого комплексу актуальних проблем, які покликана вирішувати “Загальна психологія та історія психологія”.

#### **1.2. Завдання курсу:**

1. Оволодіння та подальше вільне оперування професійною термінологією, використовуваною в даній сфері практичної діяльності.

2. Введення майбутнього спеціаліста у світ психології як наукового знання, викладення основних уявлень про природу суб'єктивної реальності уявлень, її специфіку, структуру та феноменологію.

3. Вивчення теоретико-методологічних, психофізіологічних та власне психологічних проблем діяльності людини.

4. Вивчення закономірностей прояву психіки особистості в онтогенезі та впливу суспільної дійсності на психіку людини.

5. Вивчення психологічних закономірностей формування у людини готовності до діяльності та розроблення психологічних методів підвищення її ефективності.

6. Засвоєння сучасного стану розвитку психології як науки і визначення її основних проблем.

**1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентостями:**

#### **I. Інтегральні:**

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері загальної психології та історії психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

#### **II. Загальнопредметні:**

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність приймати обгрунтовані рішення;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- навички міжособистісної взаємодії.
- здатність працювати в команді.
- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності

#### **III. Фахові:**

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом загальної психології та історії психології;
- здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ;
- здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;
- здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;
- здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження;
- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації;
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту;
- здатність дотримуватися норм професійної етики;
- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **630 годин / 21 кредит ECTS**.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Кредит 1. Психологія як наука**

#### **Тема 1. Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.**

Характеристика загальної психології як науки. Сутність психології. Джерела життєвої психології. Предмет психологічної науки. Характеристика фактів психічного та особистого життя. Характеристика законів психіки. Характеристика механізмів виникнення та функціонування психіки. Підходи до вивчення психічного. Особливості та структура психологічного знання.

Завдання психології як наукової дисципліни. Місце психології в системі наук. Характеристика галузей психології. Значення психологічних знань в майбутній професійній діяльності.

#### **Тема 2. Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.**

Основні етапи розвитку психіки. Характеристика кожного із етапів. Розвиток психіки у безхребетних та хребетних тварин. Особливості психічної діяльності мавп. Сутність і функції психіки. Фізіологічні основи психіки. Поняття про першу та другу сигнальні системи. Безумовні та умовні рефлекси, їх види та механізми утворення. Інстинкти тварин та людей. Функціональна асиметрія головного мозку та її врахування в онтогенезі. Складові центральної нервової системи людини. Роботи І.М.Сеченова та І.П.Павлова про функціонування нервової системи та мозку.

### **Кредит 2. Методологія психології як науки.**

#### **Тема 3. Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.**

Характеристика свідомості як складової частини психіки. Поняття про індивід, особистість, індивідуальність. Поняття про ендопсихіку та екзопсихіку. Зміст структури психічних явищ особистості. Сутність поняття «свідомість». Структура свідомості, характеристика рівнів, центрів, аспектів свідомості. Зміст компонентів свідомості. Основні ознаки та функції свідомості. Форми свідомості. Визначення та компоненти самосвідомості. Несвідоме як складова частина психіки. Характеристика

неусвідомлювальних явищ. Взаємозв'язок свідомого і несвідомого. З.Фрейд про роль несвідомого у структурі особистості..

#### **Тема 4. Принципи та методи загальної психології.**

Методологія психології. Загальнофілософські принципи. Характеристика загально психологічних принципів: детермінізму, єдності психіки і діяльності, єдності особистості та її життєдіяльності, особистісного підходу, об'єктивності психологічного дослідження, історизму, дослідження психологічних явищ у їхньому розвитку, суб'єктивності, системності. Загальнонаукові методи у психології. Загальнопсихологічні методи дослідження. Емпіричні методи дослідження. Організації дослідження в психології. Етапи дослідження. Метод спостереження, його види. Експеримент, його види, етапи проведення. Бесіда, її види та структура. Біографічний метод. Аналіз продуктів діяльності. Тестування. Види тестів в психології. Проведення анкетування та опитування. Метод узагальнення незалежних характеристик.

#### **Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.**

#### **Тема 5. Відчуття.**

Сфера відчуттів як первинна форму відображення дійсності. Загальна характеристика відчуттів. Класифікації відчуттів. Характеристика груп відчуттів: зовнішні, внутрішні, рухові. Характеристика загальних закономірностей відчуттів: пороги відчуттів, адаптація, послідовні образи, компенсація, контраст, сенсibilізація, синестезія. Властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість. Характеристика аналізатора як нервово-фізіологічного апарату. Поняття про рефлекторну дугу.

#### **Тема 6. Сприймання.**

Загальна характеристика сприймання. Сфера сприймання як форму відображення дійсності. Фізіологічні основи сприймання. Види сприймань.: сприймання простору, руху, часу, музики, мови, тексту. Характеристика властивостей сприймання. Характеристика загальних закономірностей сприймання. Роль попереднього досвіду у сприйманні. Індивідуальні особливості сприймання. Поняття про довільне, мимовільне, просте, складне сприймання.

#### **Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.**

#### **Тема 7. Увага як форма діяльності.**

Загальна характеристика уваги. Фізіологічні основи уваги. Види уваги залежно від активності: мимовільна, довільна, післядовільна. Види уваги залежно від змісту діяльності: зовнішня, внутрішня. Властивості уваги: концентрація, стійкість, коливання, переключення розподіл, обсяг. Уважність як властивість особистості та показник її психічного здоров'я. Види та причини порушення уваги. Розвиток і виховання уваги.

#### **Тема 8. Пам'ять.**

Загальна характеристика пам'яті. Фізіологічні основи пам'яті. Зміст та характеристика видів пам'яті за характером психічної активності: образна, рухова, емоційна, словесно-логічна. Зміст та характеристика видів пам'яті за тривалістю утримання інформації: короткочасна, оперативна, довготривала. Види пам'яті за метою діяльності: мимовільна та довільна. Зміст теорій пам'яті. Процеси пам'яті. Механізми пам'яті. Індивідуальні відмінності та мнемічні якості пам'яті людини та тварини. Метапам'ять як вищий рівень

розвитку пам'яті. Ступені та причини забування. Види та причини порушення пам'яті. Дослідження пам'яті у працях Г.Еббінгауза, П.І. Зінченка, Г.К.Середа.

### **Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.**

#### **Тема 9. Мислення.**

Загальна характеристика мислення. Поняття про мислення, його визначення. Фізіологічні основи мислення. Характеристика видів мислення: наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне. Форми логічного мислення. Зміст розумових операцій. Характеристика індивідуальних особливостей мислення. Особливості розвитку мислення в онтогенезі. Сутність оперативного мислення. Порушення мислення.

#### **Тема 10. Мислення та розв'язання задач.**

Характеристика мислення як мотивного, цілеспрямованого, результативного процесу. Мисленеві задачі. Шляхи рішення задач: догадка, інсайт, гіпотеза. Стратегії та план рішення задач. Приклади творчого розв'язання задач і проблемних ситуацій в роботах Ж.Піаже, представниками Вюрцбурзької школи, Гештальтпсихології, біхевіоризму, психоаналізу. Поняття про дискурсивне та аналітичне мислення. Дослідження В.В.Давидова емпіричного та теоретичного мислення. Дослідження мислення у працях Л.С.Виготського, С.Л.Рубінштейна, Г.С.Костюка.

#### **Тема 11. Уява.**

Загальна характеристика уяви. Поняття про уяву як психічний пізнавальний процес. Фізіологічні основи уяви. Види уяви залежно від характеру діяльності: творча та репродуктивна. Види уяви залежно від змісту: художня, наукова, технічна. Характеристика пасивної та активної уяви. Зміст механізмів уяви: аглютинація, комбінування, гіперболізація, загострення, аналогія, схематизація, типізація, наголошування. Характеристика індивідуальних якостей уяви: широта, змістовність, сила, яскравість, реалістичність, дієвість, перевага тих чи інших видів уяви. Розвиток уяви в онтогенезі.

### **Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.**

#### **Тема 12. Психічні властивості особистості. Темперамент.**

Поняття про темперамент, його визначення. Історичні аспекти вчення про темперамент: Гіппократ, Гален, Кант. Дослідження І.П.Павлова про основні типи нервової системи. Теорії темпераменту. Результати дослідження темпераменту німецьким психіатром Ернестом Кречмером. Результати дослідження темпераменту американським соціологом Вільямом Шелдоном. Компоненти темпераменту за Б.М.Тепловим та В.Д.Небиліциним. Типологія темпераменту за Г.Айзенком та К.Юнгом.

#### **Тема 13. Типи темпераментів.**

Характеристика основних типів темпераменту: холерик, сангвіник, флегматик, меланхолік. Сила, врівноваженість, рухливість, швидкість реакції, швидкість переключення, чуттєвість, стійкість, самооцінка кожного типу темпераменту. Особливості прояву темпераменту в поведінці та емоціях. Позитивні та негативні сторони кожного темпераменту. Зв'язок темпераменту та індивідуального стилю діяльності. Тактика підходу до людей різного темпераменту.



#### **Тема 14. Здібності, задатки.**

Поняття про здібності, його визначення. Історичні аспекти вчення про здібності. Види загальних та спеціальних здібностей. Ознаки здібностей. Характеристика задатків, здібностей, обдарованості, таланту та геніальності. Властивості та детермінанти здібностей. Особливості прояву та розвитку здібностей в онтогенезі. Умови формування здібностей. Зв'язок між здібностями та знаннями, вміннями і навичками. Дослідження інтелекту в роботах Г.Айзенка, Л.Терстоуна, Дж.Гілфорда, Р.Кеттелла. Дослідження здібностей в роботах Б.М.Теплова, С.Л.Рубінштейна.

### **Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.**

#### **Тема 15. Характер.**

Поняття про характер, його визначення. Історичні аспекти вчення про характер. Характеристика структури, рівнів, видів, типів, якостей характеру. Вплив типу нервової системи на формування характеру. Типове та індивідуальне у характері людини в різних видах діяльності та спілкування. Умови формування та особливості прояву характеру в онтогенезі. Характеристика головних чинників, що впливають на формування характеру. Основні підходи до дослідження темпераменту.

#### **Тема 16. Акцентуації характеру.**

Характеристика акцентуацій характеру підлітків в роботах А.Є.Лічко: педантичний, демонстративний, тривожний, інтровертований, екстравертований. Характеристика акцентуацій рис характеру та темпераменту за К.Леонгардом: педантизм, демонстративність, гіпертимність, застрявання, дистимність, екзальтованість, емотивність, циклоїдність, тривожний, збудливий. Основні підходи до дослідження акцентуацій характеру.

#### **Тема 17. Спрямованість особистості.**

Поняття про спрямованість, його визначення. Види спрямованості та їх характеристика. Функції спрямованості. Фактори спрямованості особистості. Роль потреб у спрямованості особистості. Звички та їх значення у спрямованості особистості. Розвиток інтересів у дітей. Життєві цілі та ідеали особистості. Самосвідомість особистості. Поняття про психологічний захист. Характеристика захисних механізмів особистості: заперечення, витіснення, проекція, раціоналізація, заміщення. Функції та зміст кожного захисного механізму. Характеристика усвідомлених мотивів поведінки: бажання, інтереси, схильності, ідеали, переконання, світогляд. Характеристика неусвідомлених мотивів поведінки: спонукання, потяг, установка.

### **Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.**

#### **Тема 18. Поняття про емоції та почуття в психології.**

Загальна характеристика емоційної сфери. Характеристика первинних і вторинних емоцій. Відмінність між емоціями та почуттями. Характеристика складових в структурі емоцій. Передісторія психології емоцій. Погляди на емоції Р.Декарта, Б.Спінози, Ч.Дарвіна, І.Канта, Т.Брауна, М.Спенсера, В.Вундта. Дослідження С. Л. Рубінштейна стосовно взаємозв'язку між когнітивною та афективною сферою особистості. Дослідження К. Ізард стосовно базових емоцій. Класифікація емоцій за Б.Додоновим.

## **Тема 19. Теорії емоцій.**

Загальна класифікація теорій емоцій. Сутність теорії Ч. Дарвіна. Сутність теорії У. Джемса – К. Ланге. Теорія «когнітивного дисонансу» Л.Фестінгера. Теорія емоцій Стенлі Шехтера. Інформаційна теорія емоцій П. Симонова. Сутність теорії Мак-Дугалла. Сутність теорії Роберта Плачика. Пізнавальна теорія емоцій М.Арнольд – Р.Лазаруса. Теорія емоцій Е.Клапереда. Конфліктна теорія емоцій Д.Хебба. Рудиментарна теорія емоцій Т.Рібо. Психоаналітична теорія емоцій З.Фрейда. Асоціативна теорія емоцій В.Вундта.

### **Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.**

## **Тема 20. Функції емоцій.**

Загальна характеристика функцій емоцій. Характеристика сигнальної функції емоцій. Характеристика пізнавальної функції емоцій. Характеристика мотиваційної функції емоцій. Регулятивна функція емоцій. Вплив емоцій на поведінку та внутрішній світ людини. Використання емоцій як засобу маніпулювання людьми. Вплив емоцій на психосоматичний стан людини. Значення сили емоцій для збереження фізичного та психічного здоров'я.

## **Темаи 21. Форми прояву емоційних процесів.**

Фізіологічні основи емоційних реакцій. Види емоційних реакцій, емоційних станів та емоцій. Характеристика емоційних переживань залежно від: інтенсивності, модальності, тривалості, відповідності або невідповідності причин, що викликали їх. Емоційний тон відчуттів. Емоційний тон вражень. Характеристика прояву базових емоцій. Практичні емоції. Властивості емоцій. Керування емоціями та емоційними станами. Емоційні розлади та шляхи їх подолання.

### **Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.**

## **Тема 22. Психоемоційні стани.**

Загальна класифікація психічних станів людини. Характеристика різноманітних психічних станів з вираженою емоційною складовою частиною. Прояв психічних станів у різних життєвих ситуаціях. Характеристика позитивних та негативних психічних станів, спричинених значущими очікуваннями, подіями. Характеристика психічних станів, спричинених утомою, важкими переживаннями, хворобою. Характеристика вегетативних змін під час виникнення психічних станів.

## **Тема 23. Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.**

Загальна характеристика стресу як психоемоційного стану особистості. Характеристика стадій стресу. Сутність поняття «еустрес» та «дистрес». Класифікація стресу. Характеристика видів стресу: психологічного, фізіологічного, емоційного, інформаційного, управлінського. Характеристика стресових оцінок. Основні аспекти профілактики стресу. Первинна, вторинна та третинна профілактика стресу. Дослідження стресу в роботах Г.Сельє. Дослідження Китаєва – Смик стосовно стресу. Дослідження Роттера стосовно локусу контролю за своєю діяльністю. Прийому управління психоемоційними станами.

## **Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрої.**

### **Тема 24. Психоемоційні стани. Фрустрація.**

Теорії виникнення фрустрації. Надайте визначення поняттю фрустрація. Визначте основні види фрустраторів. Розкрийте сутність понять «фрустраційна ситуація» та «фрустраційний поріг». Типи фрустраційних реакцій. Причини виникнення фрустрацій. Експериментальні дослідження типів реакцій у стані фрустрації. Характеристика фрустраційної толерантності. Умови подолання фрустрацій.

### **Тема 25. Психоемоційні стани. Афекти. Настрої.**

Загальна характеристика психоемоційного стану афект. Характеристика форм та видів прояву афектів. Основні етапам перебігу афекту. Причини появи афектів. Передісторія виникнення афектів.

Загальна характеристика психоемоційного стану «настроїв». Види настроїв. Класифікація настроїв. Характеристика факторів, які впливають на формування настрою. Рекомендації щодо поліпшення настрою.

## **Кредит 12. Окремі почуття особистості.**

### **Тема 26. Почуття. Класифікація почуттів.**

Загальна характеристика почуттів. Поняття про почуття в психології. Особливості почуттів. Класифікація почуттів. Функції почуттів. Властивості почуттів: особистісний характер почуттів, полярність почуттів, невизначеність почуттів, динамічність почуттів, знак почуттів, інтенсивність почуттів, широта емоційних ставлень, генералізованість і диференційованість почуттів, суб'єктивність емоційно-почуттєвих ставлень. Види почуттів: духовні, моральні, практичні, інтелектуальні, естетичні. Розвиток емоційно-почуттєвої сфери особистості у процесі онтогенезу (за Генрі Дюпоном).

### **Тема 27. Любов та кохання як найвищі почуття.**

Характеристика інтимної сфери особистості. Поняття про дружбу та любов. Гендерні аспекти дружніх стосунків. Характеристика любові-дружби та любові-пристрасті. Поняття про кохання та закоханість.. Основні види любові за Е. Фроммом. Теорія любові Т. Кемпера. Теорія любові Л. Каслера. Теорія любові Р. Стернберга. Теорії любові А. Маслоу.

### **Тема 28. Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість, ревності.**

Поняття про негативні почуття в психології. Теорії виникнення негативних почуттів. Розвиток та прояви негативних почуттів. Історичні аспекти вивчення заздрості. Теорії виникнення заздрості. Ревності як психоемоційний стан. Почуття ненависті. Трьохвимірна модель ненависті Р.Стернберга. Порівняльна характеристика негативних почуттів.

## **Кредит 13. Психічні вольові процеси**

### **Тема 29. Поняття про волю в психології. Функції волі.**

Загальна характеристика волі. Поняття про волю в психології як психічний процес. Структура волі особистості. Онтогенез вольових дій: мимовільні та довільні дії. Спонукальна і гальмівна функції волі. Завдання функцій волі. Психологічна структура волі. Характеристика вольових процесів та вольових стнів. Зв'язок волі з іншими сферами

особистості. Вольова регуляція як вид довільного керування. Характеристика саморегуляції та самокерування як показників сили волі особистості.

### **Тема 30. Психологічні особливості вольових дій.**

Характеристика вольової дії. Особливості довільних дій людини. Структура вольової дії та вольового вчинку. Характеристика вольових дій за формою прояву: дія-виконання і дія –затримка. Характеристика вольових дій за ступенем самостійності: самостійні й задані дії. Характеристика вольових дій за ступенем їх спрямованості: вольові дії і вольові вчинки. Характеристика пускових механізмів вольової дії. Характеристика ступенів простої та складної вольової дії. Первинні, вторинні та третинні вольові якості особистості.

## **Кредит 14. Особистість у діяльності.**

### **Тема 31. Діяльність. Структура діяльності.**

Поняття про діяльність в психології. Структура діяльності. Характеристика компонентів цієї структури. Зміст зовнішньо-фізичної та внутрішньо-психічної діяльності. Поняття про інтеріоризацію та екстеріоризацію. Характеристика функцій діяльності. Саморегуляція діяльності. Характеристика основних видів діяльності: гра, праця, навчання. Засвоєння діяльності. Характеристика знань, вмінь, навичок, звички. Поняття «переносу» та «інтерференції». Порівняльна характеристика діяльності особистості та активності тварин.

### **Тема 32. Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.**

Активність особистості та її джерела. Класифікація потреб. Потреби та мотиви. Класифікація мотивів поведінки та діяльності. Модель механізму мотивації досягнення за Х.Хекхаузеном. Порівняльна характеристика людей з мотивами прагнення до успіху та уникнення невдачі. Мотивація та пізнавальні процеси. Поняття про «ефект Зейгарника» Зв'язок мотивів з емоціями, волею та навичками.

## **Кредит 15. Особистість у спілкуванні.**

### **Тема 33. Спілкування як умова розвитку особистості.**

Поняття про спілкування, його структура. Поняття про комунікацію, перцепцію та інтеракцію у спілкуванні. Об'єкт, предмет, суб'єкт спілкування. Класифікація видів спілкування. Характеристика спілкування у людей та тварин. Значення спілкування для психічного розвитку людини. Конфлікти в спілкуванні.

### **Тема 34. Функції та види спілкування.**

Функції спілкування. Техніки та прийоми спілкування. Механізми взаєморозуміння. Зміст ефектів: ореола, бумеранга, новизни, поблажливості та інших. Типи важких у спілкуванні людей у роботах Роберта Бремсона та Джині Скота. Поняття про бар'єри у спілкуванні. Поняття про рефлексивне та нереклексивне слухання. Поняття про неформальне спілкування. Зміст паралінгвістичної та екстралінгвістичної систем. Поняття про кінесику, такесику та проксемику.

### **Тема 35. Мовлення.**

Поняття про мову та мовлення. Характеристика функцій мови: комунікативна, сигніфікативна, експресивна, впливу, спілкування. Характеристика функцій мовлення: інформативна та емоційна. Характеристика зовнішнього та внутрішнього мовлення. Індивідуальні відмінності мовлення. Види мовлення та їх призначення. Походження людської мови. Відмінності мовлення людини та тварини. Характеристика фонетичного та семантичного складу мови. Значення слова як одиниці мислення та мовлення. Проблема вродженості чи набутості здібностей людини до оволодіння та використання мовлення. Досвіди навчання тварин людському мовленню. Особливості розвитку мовлення в онтогенезі.

## **Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії**

### **Тема 36. Предмет, принципи та методи історії психології.**

Предмет історії психології. Етапи розвитку психології. Принципи психології: детермінізму, системності, розвитку. Категоріальний стрій історії психології: образ, діяльність, мотив, особистість, переживання, спілкування. Фактори, що впливають на розвиток психології як науки: логіка розвитку психологічних знань, соціальна ситуація розвитку, особистість вченого.

### **Тема 37. Перші та провідні психологічні теорії античності.**

Передумови виникнення психологічної думки в період античності. Загальна характеристика психології в період античності: зародження і становлення психології, період класичної грецької науки, період еллінізму. Уявлення про душу в донауковий період. Перші психологічні теорії античності: мілетська школа, елійська школа, піфагорійський союз. Теорії Геракліта, Демокріта, Гіппократа.

Погляди Сократа про душу як джерело розуму і моральності; метод сократичної бесіди. Теорія об'єктного ідеалізму Платона: вчення про ідеї, структура душі за Платоном, типологія особистості; теорія пізнання у концепції Платона. Філософське вчення Аристотеля: рівні здібностей організму, виховання та методи педагогічного впливу, основні передумови здійснення і компоненти акту сприйняття, поняття та види асоціацій, вчення про емоції.

### **Тема 38. Психологічні концепції епохи еллінізму.**

Школа кініків: характеристика рівнів аскеза, ападейкія, автаркія.. Значення соціуму та шляхи морального розвитку особистості., Епікур та його вчення: структура душі, подолання страху страждань у концепції Епікура. Характеристика школа «Сад» Епікура. Формула щастя, характеристика природних та прайдних потреб. Школа стоїків: питання свободи духу, види свободи, проблема афекту

## **Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва**

### **Тема 39. Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.**

Загальна характеристика арабської психології. Погляди Ібн-Сіна: теорія двох істин, дослідження вікової психофізіології, вчення про афекти. Погляди Ібн-Рушда: дуалістичний погляд на природу відношення душі і тіла, дослідження особливостей зору. Вивчення зорового аналізатора та зорового відчуття Ібн-аль-Хайсамом (Альгазеною). Розвиток психології у період пізнього Середньовіччя. Х.Аквінський і погляди Аристотеля, поняття інтроспекції. Подолання схоластики Р. Беконом. «Лезо» В.Оккама.

Загальна характеристика епохи Відродження. Погляди Хуана Луїса Вівеса. Хуан Уарте та його вчення про здібності. Психологічні погляди Бернардіно Телезіо, поняття гомеостазу в концепції Б. Телезіо. Внесок Нікколо Макіавеллі у розвиток психологічного знання.

### **Тема 40. Розвиток психологічної науки в Новий час. (Френсіс Бекон, Рене Декарт, Готфрід Лейбніц, Томас Гоббс, Джон Локк).**

Загальна характеристика психологічної думки Нового часу. Ф. Бекон як засновник емпіризму в психології: ідея єдиної науки, уявлення Ф. Бекона про процеси пізнання та помилки пізнання (ідоли). Дуалізм Р. Декарта: вчення про рефлекси, свідомість, структура свідомості та процес мислення у концепції Р. Декарта.

Б. Спіноза – представник раціоналізму в психології. Вчення про волю у концепції Б. Спінози. Готфрід Лейбніц та його вчення про монаду. Дж. Локк як представник емпіризму в психології. Педагогічні погляди Дж. Локка.

**Тема 41. Психологічна думка епохи Просвітництва, розвиток асоціативної психології, структуралізму, функціоналізму.**

Загальна характеристика епохи Просвітництва. Психологічні погляди Жюльєна де Ламетрі. Сенсуалістична теорія Е. де Кондильяка. Погляди Кабаніса на природу мислення. Ж-Ж. Руссо та його вчення про розвиток та виховання дитини.

Загальна характеристика асоціативної психології. Психологічні погляди Д. Берклі як засновника крайньої форми суб'єктивного ідеалізму. Психологічні погляди Давіда Юма: поняття ідей та вражень, поняття та види асоціацій. Д. Гартлі як засновник асоціативної психології. Механізм виникнення асоціацій Д. Гартлі. Структуралізм Е. Тітченера.

**Тема 42. Становлення і розвиток Вюрцбургської школи, експериментальних досліджень у психології (Вільгельм Вундт).**

Вюрцбургська школа: представники та їх ідеї. Функціоналізм у поглядах Ф.Брентано, У. Джемса. Французька психологічна школа: Ж. Шарко як розробник нових методів психотерапії; Т. Рібо: закон зворотного розвитку пам'яті, закон прогресивного розладу пам'яті. Вчення П. Жане.

**Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології**

**Тема 43. Психоаналіз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоаналітичні школи.**

З. Фройд – засновник психоаналізу. Характеристика методів психоаналізу З.Фрейда. Аналітична психологія К.Юнга, характеристик архетипів, поняття про колективне та індивідуальне несвідоме. Індивідуальна психологія А. Адлера. Модифікація глибинної психології у 30-50 рр. ХХ ст. Характеристика неофрейдизму. Діяльність Г.Саллівана, Е.Фромма, К.Хорні.

**Тема 44. Формування і розвиток психологічної теорії біхевіоризму. Внесок необіхевіористів у розвиток психологічної науки (Б. Скіннер, Е. Толмен, К.Халл).**

Загальна характеристика біхевіоризму. Теорія Е. Торндайка: поняття та закони научіння. Основні аспекти теорії Д. Уотсона як засновника біхевіоризму. Внесок Д. Уотсона у розвиток у розвиток різних галузей психології.

Е. Толмен та його вчення про проміжні змінні. К.Халл: поняття первинного та вторинного підкріплення, проміжні змінні у концепції К. Халла. Теорія оперантного біхевіоризму Б. Скіннера: поняття респондентного та оперантного обумовлення, режими підкріплення.

**Тема 45. Історичні аспекти розвитку гештальтпсихології.**

Загальна характеристика гештальтпсихології. Дослідження М. Вертгеймер щодо сприйняття, вивчення етапів мисленнєвого процесу. Експерименти В. Келера, відкриття інсайту. Дослідження К. Коффки.

**Тема 46. Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.**

Особливості психологічної думки в Росії (кін. ХІХ – сер. ХХ ст.). Вчення про поведінку на теренах Росії (І.М. Сеченов, І.П. Павлов, В.М. Бехтерев та ін.). Розвиток психологічних знань з 20-х рр. ХХ ст. Психологічна думка у післявоєнний період.

Загальна характеристика філософсько-психологічної думки в Україні. Етапи та особливості становлення психологічних знань. Два погляди на розвиток психології: раціоналістично-космополітичний та традиційно-націоналістичний. Діяльність українських вчених у межах радянської психології. Важливі постаті в історії психології України. Розвиток психологічної думки у роки незалежності України.

## **Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.**

### **Тема 47. Предмет та завдання психології праці.**

Характеристика історії походження психології праці. Заснування наукової організації праці Ф.Тейлором. Принципи та методи управління персоналом за Ф.Тейлором. Об'єкт, предмет та завдання психології праці як прикладної дисципліни.

### **Тема 48. Методи психології праці.**

Структура методів психології праці за Котеловою Ю.В. та Климовим Є.О. Порядок організації та методика проведення асесмент-центру. Завдання та види методів психології праці. Вимоги до їх застосування. Програма дослідження за допомогою карти особистості К.К.Платонова.

### **Тема 49. Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.**

Обов'язки психолога на підприємстві. Сфери та етапи діяльності психолога.

Види та етапи адаптації персоналу та їх зміст. Види та завдання атестації персоналу. Об'єкти, фактори та показники атестації. Характеристика категорій працівників в атестації яких повинен приймати участь психолог.

### **Тема 50. Порядок проведення профвідбору.**

Порядок проведення профвідбору, його етапи, зміст кожного з етапів. Технології ефективного найму працівників. Умови зацікавлення кандидатів на заміщення вакантних посад. Порядок проведення попередньої бесіди з кандидатом.

## **Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.**

### **Тема 51. Професіогенез особистості.**

Поняття професіогенезу в психології праці. Характеристика стадій професіоналізації: оптант, адепт, адаптант, інтернал, майстер, авторитет, наставник. Характеристика особистісного позитивного та негативного професіогенезу. Складові та умови його виникнення. Характеристика етапів професіогенезу. Етапи професіогенезу за Е.Еріксоном, Климовим, Бодровим, Дж.Сьюпером. Компоненти придатності людини до праці. Характеристика працездатності. Поняття про кризи професійного розвитку. Характеристика професійного розвитку в дорослому віці. Поняття про психічне вигорання та професійну деформацію.

### **Тема 52. Функціональні стани суб'єкта праці.**

Поняття про функціональний стан суб'єкта праці. Компоненти та класифікація функціональних станів. Фактори, які впливають на функціональні стани працівника. Поняття про втомлення, перевтомлення. Причини стресу в професійній діяльності. Поняття про стресову оцінку. Характеристика особливих, екстремальних, субекстремальних умов праці. Характеристика фаз працездатності суб'єкта праці. Вплив біоритмів на функціональні стани працівника. Управління функціональними станами. Основні ідеї книги «Стрес і менеджер» Карла Альбрехта. Основні підходи по управлінню виробничим стресом за Купером і Маршалом. Умови праці, що сприяють зниженню рівня стресорів за Каслом.

### **Тема 53. Управління конфліктами на виробництві.**

Поняття трудового конфлікту та його різновиди. Причини виникнення трудових конфліктів. Характеристика конфліктних рис працівників, що призводять до деструктивних конфліктів в організаціях. Типи та стадії виробничих конфліктів. Характеристика основних стилей поведінки у конфлікті: ухилення, згладжування, примушення, компроміс, пристосування, співпраця, боротьба. Характеристика відкритого, прихованого, мотиваційного, цільового та статусного виробничого конфлікту. Форми протікання виробничих конфліктів.

## **Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»**

### **Тема 54. Предмет, завдання та методи інженерної психології.**

Визначення інженерної психології, її об'єкт та предмет. Передумови виникнення інженерної психології. Сутність напрямів інженерної психології. Методологічні принципи

та системний підхід в інженерній психології. Головні завдання інженерної психології. Розподіл функцій в СЛМ. Порівняльна характеристика можливостей людини та машини.

Загальна характеристика методів інженерної психології. Завдання та види спостереження в інженерній психології. Завдання та види експерименту в інженерній психології. Методика проведення опитування оператора. Завдання та форми тестування в інженерній психології. Завдання та види контролю оператора за допомогою фізіологічного методу. Завдання математичного методу інженерної психології. Характеристика допоміжних методів інженерної психології.

#### **Тема 55. Психофізіологічні основи діяльності оператора в системі «людина – машина».**

Характеристика видів діяльності оператора. Класифікація діяльності оператора. Поняття структури діяльності оператора в СЛМ. Характеристика людини-оператора як ланки СЛМ за швидкістю, надійністю та напруженістю. Характеристика монотонії, її причини, наслідки, шляхи усунення. Характеристика помилок в діяльності оператора. Похибки та відмови в діяльності оператора. Їх види, причини виникнення.

Характеристика пізнавальних процесів, які приймають участь у прийманні інформації оператором. Загальні властивості аналізаторів оператора. Поняття оперативного порогу розрізнення. Характеристика зорового аналізатору. Характеристика слухового аналізатору.

Характеристика тактильного аналізатора. Характеристика психофізіологічних законів Бугера-Вебера та Вебера-Фехнера.

#### **Тема 56. Функціональні стани оператора.**

Характеристика функціонального стану оператора. Характеристика зовнішніх та внутрішніх факторів, які впливають на оператора. Характеристика фаз працездатності оператора. Умови забезпечення стійкої працездатності оператора. Характеристика збудливого та гальмівного типу емоційного напруження оператора. Характеристика втоми оператора. Компоненти втоми за Н.Д.Левітовим. Причини інформаційного стресу. Прийоми управління функціональними станами оператора.

#### **Тема 57. Інженерно-психологічне проектування та оцінка СЛМ.**

Поняття про інженерно-психологічне проектування та оцінку СЛМ. Види, етапи та особливості інженерно-психологічного проектування. Вимоги до проектування засобів відображення інформації, інформаційних моделей та органів управління. Інженерно-психологічна оцінка СЛМ. Поняття про робоче місце оператора. Класифікація робочих місць оператора. Принципи організації робочих місць операторів. Вимоги до організації робочого простору оператора. Вимоги до робочих сидінь оператора. Параметри та мінімальні розміри робочого простору оператора.

### **3. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2014. – 328 с.
2. Бондарчук Е.И., Бондарчук Л.И. Основы психологи и педагогики: Курс лекцій. – 2-е изд., перераб. и доп.. – К.: МАУП, 2001.
3. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 2-ге вид.-К.: Центр учбової літератури, 2015.-288 с.
4. 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.
5. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2016.-280 с.
6. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие / П.Я. Гальперин. – 3-е изд. – М.: КДУ, 2007. – 400 с.



7. Долинська Л.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості / Л.В. Долинська, О.В. Темрук. - К.: Марич, 2010. - С. 89-99.
8. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2015. -304с.
9. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
10. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
11. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
12. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.
13. Психология труда: учеб. для студентов вузов / под ред. Проф. А.В. Карпова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 350 с.
14. Психология труда: Учеб. пособие / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. — 2-е изд., доп. и перераб. — К.: МАУП, 2004. – 112 с.
15. Толочек В.А. Современная психология труда: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 479 с.
16. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.– 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003.– 560с.
17. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. — М.: ПЭР СЭ, 2001. — 511с.
18. Козаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник. У 2-х ч. – Ч.1. Психологія суб'єкта діяльності. – К.: КНЕУ, 2000.– 243с.
19. Педагогічні основи трудового становлення і професійного самовизначення учнівської молоді. / За ред. М.П. Тименка.– К.: Інститут педагогіки АПН України, 1996. – 268с.
20. Трофімов Ю.Л. Інженерна психологія: підручник. – К.:Либідь, 2002. – 264с.
21. Продайко В.М., Учитель І.Б. Інженерна психологія. Частина 1. Вступ до інженерної психології: Навч. посібник. – Дніпропетровськ: НМетАУ, 2008.
22. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности. Словарь / Авторы-составители: Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смирнов. – М., 2003. Психологія / За ред. Г.С.Костюка. — Київ: Радянська школа, 1968
23. Практикум по инженерной психологии и эргономике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.К.Сергиенко, В.А.Бодров, Ю.Э.Писаренко и др.; Под ред. Ю.К.Стрелкова. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

### Допоміжна

1. Адлер А. Наука жить [ Психология личности в трудах зарубежных психологов. Хрестоматия] – СПб.: Питер, 2000. – С.52-64.
2. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности [Психология личности в трудах отечественных психологов] – СПб.: Питер, 2002. – С.207-212.
3. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности [ Психология личности] - СПб.: Питер, 2003. – С. 256-268.
4. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. — М.: Изд-во МГУ, 1987. – 343 с.
5. Рубинштейн с. л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
6. Смирнов Б.А. Инженерная психология. Практические занятия. – К.: Вища школа, 1979. – 191 с.
7. Смирнов Б.А. и др. Инженерная психология. Экономические проблемы. – М.: Экономика, 1983. – 224 с.

8. Методология инженерной психологии, психологии труда и управления. – М.: Наука, 1981. – 285 с.
9. Инженерная психология. Теория, методология, практическое применение. (Рубахин, Ломов и др.) – М.: Издательство «Наука», 1977. – 304 с.
10. Инженерная психология. Под ред. канд. психологических наук Г.К. Середы. Издательское объединение «Высшая школа», 1976. – 308 с.
11. Грачёв Н.Н. Психология инженерного труда: Учебное пособие. – М.: высшая шк. 1998. – 333 с.
12. Краткий психологический словарь: Под. общ. ред.. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М.: Политиздат, 1985.
13. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – 2-е изд. – М.: Просвещение. – Владос, 1995.

### **Інформаційні ресурси**

<http://chitalka.info>

<http://pidruchniki.ws>

<http://studentam.net.ua/>

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**

Підсумковий контроль здійснюється з метою оцінки результатів навчання студентів. Вид підсумкового контролю – залік, екзамен.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** контрольні роботи (КР), поточне опитування, тестування, ІНДЗ, презентації, реферати.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет педагогіки та психології  
Кафедра психології та соціальних наук

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О.А.Кузнецова  
«   » серпня 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ (ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ,  
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ ТА ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ)**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма Практична психологія

Соціальна психологія

2020 – 2021 навчальний рік



Розробник:

Шевченко Володимир Володимирович, доцент кафедри психології та соціальних наук,  
кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ (Шевченко В.В.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та соціальних наук

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » серпня 2020 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Савенкова І.І.)

« \_\_\_\_\_ » серпня 2020 р.

## Анотація

Психологія (загальна психологія та історія психології, психологія праці та інженерна психологія) – це фундаментальна дисципліна, яка спрямована на засвоєння студентами основних положень загальної психології, історії психології, психології праці та інженерної психології. Дисципліна знайомить студентів з понятійним апаратом, методологією, найбільш загальними відомостями про історію розвитку психологічної науки; розкриває пізнавальні процеси людини та структуру її особистості, а також знайомить з прийомами практичного застосування набутих знань.

Курс зорієнтований на оволодіння сучасними технологіями, діагностики і організації наукового дослідження в діяльності психолога; оволодіння власними способами вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, умінням приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

Дисципліна поєднує принципи філософії, біології, загальної психології, вікової психології, психології праці та інженерної психології.

**Ключові слова:** психологія, особистість, психіка, психічні процеси, психічні властивості, психічні стани, емоції, почуття, спілкування, діяльність, професіогенез, професійно-важливі якості, функціональний стан, оператор, система людина-машина.

## Annotation

Psychology (general psychology and history of psychology, psychology of work and engineering psychology) is a fundamental discipline that aims to teach students the basic principles of general psychology, history of psychology, psychology of work and engineering psychology. The discipline acquaints students with the conceptual apparatus, methodology, the most general information about the history of psychological science; reveals the cognitive processes of man and the structure of his personality, as well as acquaints with the methods of practical application of acquired knowledge.

The course is focused on mastering modern technologies, diagnostics and organization of scientific research in the activities of a psychologist; mastering their own ways of solving psychological problems and problems in the process of professional activity, the ability to make and argue their own decisions to solve them.

The discipline combines the principles of philosophy, biology, general psychology, age psychology, labor psychology and engineering psychology.

**Key words:** psychology, personality, psyche, mental processes, mental properties, mental states, emotions, feelings, communication, activity, professional genesis, professionally important qualities, functional state, operator, human-machine system.

**Опис навчальної дисципліни**  
**Денна форма навчання**

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 21	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Нормативна
	Спеціальність 053 «Психологія»	
	053 «Психологія»	
<b><i>Рік підготовки:</i></b> 1-й, 2-й		
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>розробка проекту</u> <u>«Історичні передумови формування психологічної думки»</u>	053 «Психологія»	<b><i>Семестр</i></b>
Загальна кількість годин - 630		1-й, 2-1, 3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8	Ступінь бакалавра	<b><i>Лекції</i></b>
		58 год.
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>
		152 год.
		<b><i>Лабораторні</i></b>
		год.
		<b><i>Самостійна робота</i></b>
420 год.		
		Вид контролю: Іспит, залік, іспит.

Мова навчання – українська.

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання: 60 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (33 % / 67 %),

### Заочна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 21	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Нормативна
	Спеціальність 053 «Психологія»	
	053 «Психологія»	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>розробка проекту</u> <u>«Історичні передумови формування психологічної думки»</u>  (назва)	053 «Психологія»	<b><i>Рік підготовки:</i></b> 1-й, 2-й
Загальна кількість годин - 630		<b><i>Семестр</i></b>  1-й, 2-й, 3-й
Ступінь бакалавра		<b><i>Лекції</i></b> 16 год. <b><i>Практичні, семінарські</i></b> 26 год. <b><i>Лабораторні</i></b> . <b><i>Самостійна робота</i></b> 588 год.  Вид контролю: Іспит, залік, іспит

Мова навчання – українська.

#### **Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для заочної форми навчання: 42 год – аудиторні, 588 год – самостійна робота (7%/ 93%).



## **1. Мета, завдання навчальної дисципліни та очікувані результати навчання**

**Мета курсу:** ознайомлення студентів з основними положеннями загальної психології, історії психології, з її понятійним апаратом, методологією, найбільш загальними відомостями про історію розвитку психологічної науки; курс розкриває пізнавальні процеси людини та структуру її особистості, а також знайомить з прийомами практичного застосування набутих знань.

### **Завданням курсу:**

- виявлення залежності психологічних знань від рівня розвитку науки і особливостей культури;
- сприяння формуванню гармонійно розвиненої особистості; розвиток у майбутнього психолога зацікавлення до пізнання іншого і самопізнання,
- введення майбутнього спеціаліста у світ психології як наукового знання, викладення основних уявлень про природу суб'єктивної реальності уявлень, її специфіку, структуру та феноменологію;
- знайомство студентів з особистістю вченого, його історією життя та світоглядною позицією;
- вироблення у студентів усвідомленої позиції по відношенню до різних напрямів психології, шкіл, теоретичних підходів, методів і категоріального апарату;
- засвоєння сучасного стану розвитку психології як науки і визначення її основних проблем.

**Передумови для вивчення дисципліни:** загальна психологія, анатомія, фізіологія, біологія.

**Навчальна дисципліна складається з 21 кредиту.**

**Очікувані результати навчання:** володіння сучасними технологіями, діагностики і організації наукового дослідження в діяльності психолога; володіння власними способами вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

**Згідно змогами ОПП студент оволодіває такими компетентностями:**

### **Загальнопредметні:**

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- знання та розуміння предметної області та розуміння професії;
- здатність спілкуватись усно та письмово рідною мовою;
- здатність вчитися і бути сучасно навченим;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність бути критичним та самокритичним;
- вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність працювати автономно;
- здатність діяти на основі етичних міркувань.

### **Фахові:**

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;
- здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ;

- здатність планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження;
- поєднувати теоретичний аналіз проблем з їх оптимальним вирішенням;
- знаходити найбільш ефективні засоби вирішення психологічної задачі;
- встановлювати причинно-наслідкові зв'язки і заходи, спрямовані на оптимізацію власної професійної діяльності.
- управляти дискусією, тобто координувати дії та висловлювання учасників взаємодії;
- організовувати зіткнення поглядів;
- попереджувати конфліктні ситуації під час суперечки.
- встановлювати контакт;
- викликати симпатію, довіру;
- презентувати себе як фахівця, здатного надати допомогу;
- зацікавлювати, вести за собою;
- правильно, логічно, однозначно та переконливо висловлюватись;
- вміння генерувати ідеї, передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги;
- вміння формулювати запитання, спонукати до розмірковування, складання аналітичної відповіді;
- заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.
- вміння пізнавати інших і розуміти їх, об'єктивно оцінити ситуацію і відносно неї прогнозувати свою поведінку;
- вміння активно слухати, обирати роль, адекватно передавати і сприймати емоції;
- вміння моделювати діалог, структурувати інформацію у формі діалогу;
- вміння рефлексивно управляти «Я - образом», що означає усвідомлення того враження, яке «Я» справляє на оточуючих і вміння його змінити за власним бажанням;
- володіння правилами поведінки – етикетом – здатність бути витриманим, доброзичливим, чуйним по відношенню до партнера по спілкуванню;
- володіння вербальною комунікацією, а саме: технікою мовлення, її компонентами: голосом, дикцією, темпом інтонацією, паузами;
- володіння засобами невербальної комунікації, а саме: мімікою, жестами, пантомімікою, вмінням триматися перед аудиторією.
- використовувати психологічний інструментарій, адекватний задачі й особливостям праці персоналу;
- інтерпретувати результати психодіагностики, виявляти властивості особистості і можливості її продуктивної діяльності.
- продуктивно навчати, забезпечувати розвиток і корекцію діяльності особистості та колективу;

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Кредит 1. Психологія як наука**

Тема 1. Предмет, завдання і місце психології в системі наук Галузі психології.

Тема 2. Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.

### **Кредит 2. Методологія психології як науки.**

Тема 3. Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.

Тема 4. Принципи та методи загальної психології.

### **Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.**

Тема 5. Відчуття.

Тема 6. Сприймання.

### **Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.**

Тема 7. Увага як форма діяльності.

Тема 8. Пам'ять.

### **Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.**

Тема 9. Мислення.

Тема 10. Мислення та розв'язання задач.

Тема 11. Уява.

### **Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.**

Тема 12. Психічні властивості особистості. Темперамент.

Тема 13. Типи темпераментів.

Тема 14. Здібності, задатки.

### **Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.**

Тема 15. Характер.

Тема 16. Акцентуації характеру.

Тема 17. Спрямованість особистості.

### **Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.**

Тема 18. Поняття про емоції та почуття в психології.

Тема 19. Теорії емоцій.

### **Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.**

Тема 20. Функції емоцій.

Тема 21. Форми прояву емоційних процесів.

### **Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.**

Тема 22. Психоемоційні стани.

Тема 23. Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.

### **Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрій.**

Тема 24. Психоемоційні стани. Фрустрація.

Тема 25. Психоемоційні стани. Афекти. Настрій.

### **Кредит 12. Окремі почуття особистості.**

Тема 26. Почуття. Класифікація почуттів.

Тема 27. Любов та кохання як найвищі почуття.

Тема 28. Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість, ревності.

### **Кредит 13. Психічні вольові процеси**

Тема 29. Поняття про волю в психології. Функції волі.

Тема 30. Психологічні особливості вольових дій.

### **Кредит 14. Особистість у діяльності.**

Тема 31. Діяльність. Структура діяльності.

Тема 32. Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.

#### **Кредит 15. Особистість у спілкуванні.**

Тема 33. Спілкування як умова розвитку особистості.

Тема 34. Функції та види спілкування.

Тема 35. Мовлення.

#### **Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії**

Тема 36. Предмет, принципи та методи історії психології.

Тема 37. Перші та провідні психологічні теорії античності.

Тема 38. Психологічні концепції епохи еллінізму.

#### **Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва**

Тема 39. Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.

Тема 40. Розвиток психологічної науки в Новий час. (Френсіс Бекон, Рене Декарт, Готфрід Лейбніц, Томас Гоббс, Джон Локк).

Тема 41. Психологічна думка епохи Просвітництва, розвиток асоціативної психології, структуралізму, функціоналізму.

Тема 42. Становлення і розвиток Вюрцбургської школи, експериментальних досліджень у психології (Вільгельм Вундт).

#### **Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології**

Тема 43. Психоаналіз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоаналітичні школи.

Тема 44. Формування і розвиток психологічної теорії біхевіоризму. Внесок необіхевіористів у розвиток психологічної науки (Б. Скіннер, Е. Толмен, К.Халл).

Тема 45. Історичні аспекти розвитку гештальтпсихології.

Тема 46. Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.

#### **Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.**

Тема 47. Предмет та завдання психології праці.

Тема 48. Методи психології праці.

Тема 49. Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.

Тема 50. Порядок проведення профвідбору.

#### **Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.**

Тема 51. Професіогенез особистості.

Тема 52. Функціональні стани суб'єкта праці.

Тема 53. Управління конфліктами на виробництві.

#### **Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»**

Тема 54. Предмет, завдання та методи інженерної психології.

Тема 55. Психофізіологічні основи діяльності оператора в системі «людина – машина».

Тема 56. Функціональні стани оператора.

Тема 57. Інженерно-психологічне проектування та оцінка СЛМ.

### 3. Структура навчальної дисципліни Денна форма навчання

Назва кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	к	сп
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>						
<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.	14	2	2			10
<b>Тема 2.</b> Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.	16	2	4			10
<b>Разом за кредитом 1</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>						
<b>Тема 3.</b> Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.	14	2	2			10
<b>Тема 4.</b> Принципи та методи загальної психології.	16	2	4			10
<b>Разом за кредитом 2</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>						
<b>Тема 5.</b> Відчуття.	16	2	4			10
<b>Тема 6.</b> Сприймання.	14		4			10
<b>Разом за кредитом 3</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>						
<b>Тема 7.</b> Увага як форма діяльності.	14		4			10
<b>Тема 8.</b> Пам'ять.	16	2	4			10
<b>Разом за кредитом 4</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>						
<b>Тема 9.</b> Мислення.	12	2	4			6
<b>Тема 10.</b> Мислення та розв'язання задач.	10		2			8
<b>Тема 11.</b> Уява.	8		2			6
<b>Разом за кредитом 5</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>						
<b>Тема 12.</b> Психічні властивості особистості. Темперамент.	12	2	4			6
<b>Тема 13.</b> Типи темпераментів.	10		2			8
<b>Тема 14.</b> Здібності, задатки.	8		2			6
<b>Разом за кредитом 6</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>						
<b>Тема 15.</b> Характер.	10	2	2			6
<b>Тема 16.</b> Акцентуації характеру.	10		2			8
<b>Тема 17.</b> Спрямованість особистості.	10	2	2			6
<b>Разом за кредитом 7</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>						
<b>Тема 18.</b> Поняття про емоції та почуття в психології.	14	2	2			10
<b>Тема 19.</b> Теорії емоцій.	16	2	4			10
<b>Разом за кредитом 8</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>						
<b>Тема 20.</b> Функції емоцій.	16	2	4			10

<b>Темаи 21.</b> Форми прояву емоційних процесів.	14		4			10
<b>Разом за кредитом 9</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>						
<b>Тема 22.</b> Психоемоційні стани.	10		2			8
<b>Тема 23.</b> Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.	20	2	6			12
<b>Разом за кредитом 10</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрої.</b>						
<b>Тема 24.</b> Психоемоційні стани. Фрустрація.	16	2	4			10
<b>Тема 25.</b> Психоемоційні стани. Афекти. Настрої.	14		4			10
<b>Разом за кредитом 11</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>						
<b>Тема 26.</b> Почуття. Класифікація почуттів.	10	2	2			6
<b>Тема 27.</b> Любов та кохання як найвищі почуття.	8		2			6
<b>Тема 28.</b> Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість, ревності.	12	2	2			8
<b>Разом за кредитом 12</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>						
<b>Тема 29.</b> Поняття про волю в психології. Функції волі.	16	2	4			10
<b>Тема 30.</b> Психологічні особливості вольових дій.	14		4			10
<b>Разом за кредитом 13</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>						
<b>Тема 31.</b> Діяльність. Структура діяльності.	14	2	2			10
<b>Тема 32.</b> Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.	16	2	4			10
<b>Разом за кредитом 14</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>						
<b>Тема 33.</b> Спілкування як умова розвитку особистості.	10	2	2			6
<b>Тема 34.</b> Функції та види спілкування.	10		4			6
<b>Тема 35.</b> Мовлення.	10		2			8
	30	2	8			20
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>						
<b>Тема 36.</b> Предмет, принципи та методи історії психології	10	2	2	-	-	6
<b>Тема 37.</b> Перші та провідні психологічні теорії античності.	12		4			8
<b>Тема 38.</b> Психологічні концепції епохи еллінізму.	8		2			6
<b>Разом за кредитом 16</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>						
<b>Тема 39.</b> Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.	8	2	2	-	-	4
<b>Тема 40.</b> Розвиток психологічної науки в	8		2			6

Новий час..						
<b>Тема 41.</b> Психологічна думка епохи Просвітництва, розвиток асоціативної психології, структуралізму, функціоналізму.	6		2			4
<b>Тема 42.</b> Становлення і розвиток Вюрцбургської школи, експериментальних досліджень у психології.	8		2			6
<b>Разом за кредитом 17</b>	30	2	8	-	-	20
<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>						
<b>Тема 43.</b> Психоаналіз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоаналітичні школи..	8	2	2			4
<b>Тема 44.</b> Формування і розвиток психологічної теорії біхевіоризму. Внесок необіхевіористів у розвиток психологічної науки .	8		2	-	-	6
<b>Тема 45.</b> Історичні аспекти розвитку гештальтпсихології.	6		2			4
<b>Тема 46.</b> Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.	8		2			6
<b>Разом за кредитом 18</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>						
<b>Тема 47.</b> Предмет та завдання психології праці.	6	2		-	-	4
<b>Тема 48.</b> Методи психології праці.	6		2			4
<b>Тема 49.</b> Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.	10	2	2	-	-	6
<b>Тема 50</b> Порядок проведення профвідбору.	8		2			6
<b>Разом за кредитом 19</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.</b>						
<b>Тема 51.</b> Професіогенез особистості.	10	2	2			6
<b>Тема 52.</b> Функціональні стани суб'єкта праці та управління конфліктами на виробництві.	8		2			6
<b>Тема 53.</b> Управління конфліктами на виробництві.	12	2	2			8
<b>Разом за кредитом 20</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>						
<b>Тема 54.</b> Предмет і завдання та методи інженерної психології..	8	2	2	-	-	4
<b>Тема 55.</b> Психофізіологічні основи діяльності оператора в системі «людина – машина»..	8		2			6
<b>Тема 56</b> Функціональні стани оператора.	8		2			6
<b>Тема 57.</b> Інженерно-психологічне проектування та оцінка СЛМ.	6		2			4
<b>Разом за кредитом 21</b>	30	2	8			20
<b>Усього годин</b>	<b>630</b>	<b>58</b>	<b>152</b>			<b>420</b>





## Заочна форма навчання

Назва кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	к	ср
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>						
<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.	16	2				14
<b>Тема 2.</b> Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.	14					14
<b>Разом за кредитом 1</b>	30	2				28
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>						
<b>Тема 3.</b> Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.	14					14
<b>Тема 4.</b> Принципи та методи загальної психології.	16		2			14
<b>Разом за кредитом 2</b>	30		2			28
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>						
<b>Тема 5.</b> Відчуття.	16	2				14
<b>Тема 6.</b> Сприймання.	14					14
<b>Разом за кредитом 3</b>	30	2				28
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>						
<b>Тема 7.</b> Увага як форма діяльності.	14					14
<b>Тема 8.</b> Пам'ять.	16		2			14
<b>Разом за кредитом 4</b>	30		2			28
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>						
<b>Тема 9.</b> Мислення.	10					10
<b>Тема 10.</b> Мислення та розв'язання задач.	10		2			8
<b>Тема 11.</b> Уява.	10					10
<b>Разом за кредитом 5</b>	30		2			28
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>						
<b>Тема 12.</b> Психічні властивості особистості. Темперамент.	10	2				8
<b>Тема 13.</b> Типи темпераментів.	12		2			10
<b>Тема 14.</b> Здібності, задатки.	8					8
<b>Разом за кредитом 6</b>	30	2	2			26
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>						
<b>Тема 15.</b> Характер.	10					10
<b>Тема 16.</b> Акцентуації характеру.	12		2			10
<b>Тема 17.</b> Спрямованість особистості.	8					8
<b>Разом за кредитом 7</b>	30		2			28
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>						
<b>Тема 18.</b> Поняття про емоції та почуття в психології.	14	2				12
<b>Тема 19.</b> Теорії емоцій.	16					16
<b>Разом за кредитом 8</b>	30	2				28
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>						
<b>Тема 20.</b> Функції емоцій.	14					14

<b>Темаи 21.</b> Форми прояву емоційних процесів.	16		2			14
<b>Разом за кредитом 9</b>	30		2			28
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>						
<b>Тема 22.</b> Психоемоційні стани.	14	2				12
<b>Тема 23.</b> Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.	16		2			14
<b>Разом за кредитом 10</b>	30	2	2			26
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрої.</b>						
<b>Тема 24.</b> Психоемоційні стани. Фрустрація.	16					16
<b>Тема 25.</b> Психоемоційні стани. Афекти. Настрої.	14					14
<b>Разом за кредитом 11</b>	30					30
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>						
<b>Тема 26.</b> Почуття. Класифікація почуттів.	10					10
<b>Тема 27.</b> Любов та кохання як найвищі почуття.	8					8
<b>Тема 28.</b> Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість, ревності.	12					12
<b>Разом за кредитом 12</b>	30					30
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>						
<b>Тема 29.</b> Поняття про волю в психології. Функції волі.	16					16
<b>Тема 30.</b> Психологічні особливості вольових дій.	14					14
<b>Разом за кредитом 13</b>	30					30
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>						
<b>Тема 31.</b> Діяльність. Структура діяльності.	14					14
<b>Тема 32.</b> Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.	16		2			14
<b>Разом за кредитом 14</b>	30		2			28
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>						
<b>Тема 33.</b> Спілкування як умова розвитку особистості.	10	2				8
<b>Тема 34.</b> Функції та види спілкування.	10		2			8
<b>Тема 35.</b> Мовлення.	10					10
	30	2	2			26
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>						
<b>Тема 36.</b> Предмет, принципи та методи історії психології	10	2		-	-	8
<b>Тема 37.</b> Перші та провідні психологічні теорії античності.	10					10
<b>Тема 38.</b> Психологічні концепції епохи еллінізму.	10					10
<b>Разом за кредитом 16</b>	30	2				28
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>						
<b>Тема 39.</b> Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.	6			-	-	6
<b>Тема 40.</b> Розвиток психологічної науки в	10		2			8

Новий час..						
<b>Тема 41.</b> Психологічна думка епохи Просвітництва, розвиток асоціативної психології, структуралізму, функціоналізму.	8					8
<b>Тема 42.</b> Становлення і розвиток Вюрцбургської школи, експериментальних досліджень у психології.	6					6
<b>Разом за кредитом 17</b>	30		2	-	-	28
<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>						
<b>Тема 43.</b> Психоаналіз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоаналітичні школи..	6					6
<b>Тема 44.</b> Формування і розвиток психологічної теорії біхевіоризму. Внесок необіхевіористів у розвиток психологічної науки .	8			-	-	8
<b>Тема 45.</b> Історичні аспекти розвитку гештальтпсихології.	8					8
<b>Тема 46.</b> Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.	8		2			6
<b>Разом за кредитом 18</b>	30		2			28
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>						
<b>Тема 47.</b> Предмет та завдання психології праці.	8			-	-	8
<b>Тема 48.</b> Методи психології праці.	6					6
<b>Тема 49.</b> Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.	8	2		-	-	6
<b>Тема 50</b> Порядок проведення профвідбору.	8					8
<b>Разом за кредитом 19</b>	30	2				28
<b>Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.</b>						
<b>Тема 51.</b> Професіогенез особистості.	10		2			8
<b>Тема 52.</b> Функціональні стани суб'єкта праці та управління конфліктами на виробництві.	10					10
<b>Тема 53.</b> Управління конфліктами на виробництві.	10					10
<b>Разом за кредитом 20</b>	30		2			28
<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>						
<b>Тема 54.</b> Предмет і завдання та методи інженерної психології..	8			-	-	8
<b>Тема 55.</b> Психофізіологічні основи діяльності оператора в системі «людина – машина»..	6					6
<b>Тема 56</b> Функціональні стани оператора.	8		2			6
<b>Тема 57.</b> Інженерно-психологічне проектування та оцінка СЛМ.	8					8
<b>Разом за кредитом 21</b>	30		2			28
<b>Усього годин</b>	<b>630</b>	<b>16</b>	<b>26</b>			<b>588</b>

**4. Теми лекційних занять  
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.	2
2	<b>Тема 2.</b> Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.	2
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>		
3	<b>Тема 3.</b> Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.	2
4	<b>Тема 4.</b> Принципи та методи загальної психології.	2
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>		
5	<b>Тема 5.</b> Відчуття.	2
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>		
6	<b>Тема 8.</b> Пам'ять.	2
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>		
7	<b>Тема 9.</b> Мислення.	2
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>		
8	<b>Тема 12.</b> Психічні властивості особистості. Темперамент.	2
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>		
9	<b>Тема 15.</b> Характер.	2
10	<b>Тема 17.</b> Спрямованість особистості.	2
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>		
11	<b>Тема 18.</b> Поняття про емоції та почуття в психології.	2
12	<b>Тема 19.</b> Теорії емоцій.	2
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>		
13	<b>Тема 20.</b> Функції емоцій.	2
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>		
14	<b>Тема 23.</b> Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.	2
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрої.</b>		
15	<b>Тема 24.</b> Психоемоційні стани. Фрустрація.	2
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>		
16	<b>Тема 26.</b> Почуття. Класифікація почуттів.	2
17	<b>Тема 28.</b> Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість, ревності.	2
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>		
18	<b>Тема 29.</b> Поняття про волю в психології. Функції волі.	2
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>		
19	<b>Тема 31.</b> Діяльність. Структура діяльності.	2
20	<b>Тема 32.</b> Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.	2
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>		
21	<b>Тема 33.</b> Спілкування як умова розвитку особистості.	2
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>		
22	<b>Тема 36.</b> Предмет, принципи та методи історії психології	2
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>		
23	<b>Тема 39.</b> Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.	2

<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>		
24	<b>Тема 43.</b> Психоаналіз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоаналітичні школи.	2
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>		
25	<b>Тема 47.</b> Предмет та завдання психології праці.	2
26	<b>Тема 49.</b> Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.	2
<b>Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.</b>		
27	<b>Тема 51.</b> Професіогенез особистості.	2
28	<b>Тема 53.</b> Управління конфліктами на виробництві.	2
<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>		
29	<b>Тема 54.</b> Предмет і завдання та методи інженерної психології.	2
	<b>Разом:</b>	<b>58</b>

**Теми лекційних занять  
Заочна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.	2
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>		
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>		
2	<b>Тема 5.</b> Відчуття.	2
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>		
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>		
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>		
3	<b>Тема 12.</b> Психічні властивості особистості. Темперамент.	2
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>		
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>		
4	<b>Тема 18.</b> Поняття про емоції та почуття в психології.	2
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>		
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>		
5	<b>Тема 22.</b> Психоемоційні стани.	2
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрій.</b>		
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>		
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>		
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>		
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>		
6	<b>Тема 33.</b> Спілкування як умова розвитку особистості.	2
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>		
7	<b>Тема 36.</b> Предмет, принципи та методи історії психології	2
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>		
<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>		
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>		
8	<b>Тема 49.</b> Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.	2
<b>Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.</b>		

<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>		
	<b>Разом:</b>	<b>16</b>

**5. Теми практичних занять  
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.	2
2	<b>Тема 2.</b> Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.	4
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>		
3	<b>Тема 3.</b> Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.	2
4	<b>Тема 4.</b> Принципи та методи загальної психології.	4
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>		
5	<b>Тема 5.</b> Відчуття.	4
6	<b>Тема 6.</b> Сприймання.	4
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>		
7	<b>Тема 7.</b> Увага як форма діяльності.	4
8	<b>Тема 8.</b> Пам'ять.	4
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>		
9	<b>Тема 9.</b> Мислення.	4
10	<b>Тема 10.</b> Мислення та розв'язання задач.	2
11	<b>Тема 11.</b> Уява.	2
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>		
12	<b>Тема 12.</b> Психічні властивості особистості. Темперамент.	4
13	<b>Тема 13.</b> Типи темпераментів.	2
14	<b>Тема 14.</b> Здібності, задатки.	2
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>		
15	<b>Тема 15.</b> Характер.	2
16	<b>Тема 16.</b> Акцентуації характеру.	2
17	<b>Тема 17.</b> Спрямованість особистості.	2
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>		
18	<b>Тема 18.</b> Поняття про емоції та почуття в психології.	2
19	<b>Тема 19.</b> Теорії емоцій.	4
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>		
20	<b>Тема 20.</b> Функції емоцій.	4
21	<b>Тема 21.</b> Форми прояву емоційних процесів.	4
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>		
22	<b>Тема 22.</b> Психоемоційні стани.	2
23	<b>Тема 23.</b> Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.	6
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрій.</b>		
24	<b>Тема 24.</b> Психоемоційні стани. Фрустрація.	4
25	<b>Тема 25.</b> Психоемоційні стани. Афекти. Настрій.	4
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>		
26	<b>Тема 26.</b> Почуття. Класифікація почуттів.	2
27	<b>Тема 27.</b> Любов та кохання як найвищі почуття.	2
28	<b>Тема 28.</b> Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість,	2

	ревності.	
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>		
29	<b>Тема 29.</b> Поняття про волю в психології. Функції волі.	4
30	<b>Тема 30.</b> Психологічні особливості вольових дій.	4
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>		
31	<b>Тема 31.</b> Діяльність. Структура діяльності.	2
32	<b>Тема 32.</b> Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.	4
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>		
33	<b>Тема 33.</b> Спілкування як умова розвитку особистості.	2
34	<b>Тема 34.</b> Функції та види спілкування.	4
35	<b>Тема 35.</b> Мовлення.	2
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>		
36	<b>Тема 36.</b> Предмет, принципи та методи історії психології	2
37	<b>Тема 37.</b> Перші та провідні психологічні теорії античності.	4
38	<b>Тема 38.</b> Психологічні концепції епохи елінізму.	2
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>		
39	<b>Тема 39.</b> Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.	2
40	<b>Тема 40.</b> Розвиток психологічної науки в Новий час..	2
41	<b>Тема 41.</b> Психологічна думка епохи Просвітництва, розвиток асоціативної психології, структуралізму, функціоналізму	2
42	<b>Тема 42.</b> Становлення і розвиток Вюрцбургської школи, експериментальних досліджень у психології.	2
<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>		
43	<b>Тема 43.</b> Психоданаліз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоданалітичні школи.	2
44	<b>Тема 44.</b> Формування і розвиток психологічної теорії біхевіоризму. Внесок необіхевіористів у розвиток психологічної науки .	2
45	<b>Тема 45.</b> Історичні аспекти розвитку гештальтпсихології.	2
46	<b>Тема 46.</b> Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.	2
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>		
47	<b>Тема 47.</b> Предмет та завдання психології праці.	2
48	<b>Тема 48.</b> Методи психології праці.	2
49	<b>Тема 49.</b> Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.	2
50	<b>Тема 50</b> Порядок проведення профвідбору.	2
<b>Кредит 20. Психодфізіологічні основи психології праці.</b>		
51	<b>Тема 51.</b> Професіогенез особистості.	2
52	<b>Тема 52.</b> Функціональні стани суб'єкта праці та управління конфліктами на виробництві.	2
53	<b>Тема 53.</b> Управління конфліктами на виробництві.	2
<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>		
54	<b>Тема 54.</b> Предмет і завдання та методи інженерної психології.	2
55	<b>Тема 55.</b> Психодфізіологічні основи діяльності оператора в системі «людина – машина».	2
56	<b>Тема 56</b> Функціональні стани оператора.	2
57	<b>Тема 57.</b> Інженерно-психологічне проектування та оцінка СЛМ.	2
<b>Разом:</b>		<b>152</b>

**Теми практичних занять  
Заочна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>		
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>		
1	<b>Тема 4.</b> Принципи та методи загальної психології.	2
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>		
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>		
2	<b>Тема 8.</b> Пам'ять.	2
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>		
3	<b>Тема 10.</b> Мислення та розв'язання задач.	2
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>		
4	<b>Тема 13.</b> Типи темпераментів.	2
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>		
5	<b>Тема 16.</b> Акцентуації характеру.	2
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>		
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>		
6	<b>Тема 21.</b> Форми прояву емоційних процесів.	2
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>		
7	<b>Тема 23.</b> Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.	2
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрій.</b>		
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>		
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>		
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>		
8	<b>Тема 32.</b> Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.	2
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>		
9	<b>Тема 34.</b> Функції та види спілкування.	2
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>		
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>		
10	<b>Тема 40.</b> Розвиток психологічної науки в Новий час.	2
<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>		
11	<b>Тема 46.</b> Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.	
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>		
<b>Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.</b>		
12	<b>Тема 51.</b> Професіогенез особистості.	2
<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>		
13	<b>Тема 56</b> Функціональні стани оператора.	2
<b>Разом:</b>		<b>26</b>



**6. Самостійна робота**  
**Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.	10
2	<b>Тема 2.</b> Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.	10
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>		
3	<b>Тема 3.</b> Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.	10
4	<b>Тема 4.</b> Принципи та методи загальної психології.	10
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>		
5	<b>Тема 5.</b> Відчуття.	10
6	<b>Тема 6.</b> Сприймання.	10
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>		
7	<b>Тема 7.</b> Увага як форма діяльності.	10
8	<b>Тема 8.</b> Пам'ять.	10
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>		
9	<b>Тема 9.</b> Мислення.	6
10	<b>Тема 10.</b> Мислення та розв'язання задач.	8
11	<b>Тема 11.</b> Уява.	6
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>		
12	<b>Тема 12.</b> Психічні властивості особистості. Темперамент.	6
13	<b>Тема 13.</b> Типи темпераментів.	8
14	<b>Тема 14.</b> Здібності, задатки.	6
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>		
15	<b>Тема 15.</b> Характер.	6
16	<b>Тема 16.</b> Акцентуації характеру.	8
17	<b>Тема 17.</b> Спрямованість особистості.	6
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>		
18	<b>Тема 18.</b> Поняття про емоції та почуття в психології.	10
19	<b>Тема 19.</b> Теорії емоцій.	10
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>		
20	<b>Тема 20.</b> Функції емоцій.	10
21	<b>Тема 21.</b> Форми прояву емоційних процесів.	10
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>		
22	<b>Тема 22.</b> Психоемоційні стани.	8
23	<b>Тема 23.</b> Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.	12
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрої.</b>		
24	<b>Тема 24.</b> Психоемоційні стани. Фрустрація.	10
25	<b>Тема 25.</b> Психоемоційні стани. Афекти. Настрій.	10
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>		
26	<b>Тема 26.</b> Почуття. Класифікація почуттів.	6
27	<b>Тема 27.</b> Любов та кохання як найвищі почуття.	6
28	<b>Тема 28.</b> Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість, ревності.	8
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>		

29	<b>Тема 29.</b> Поняття про волю в психології. Функції волі.	10
30	<b>Тема 30.</b> Психологічні особливості вольових дій.	10
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>		
31	<b>Тема 31.</b> Діяльність. Структура діяльності.	10
32	<b>Тема 32.</b> Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.	10
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>		
33	<b>Тема 33.</b> Спілкування як умова розвитку особистості.	6
34	<b>Тема 34.</b> Функції та види спілкування.	6
35	<b>Тема 35.</b> Мовлення.	8
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>		
36	<b>Тема 36.</b> Предмет, принципи та методи історії психології	6
37	<b>Тема 37.</b> Перші та провідні психологічні теорії античності.	8
38	<b>Тема 38.</b> Психологічні концепції епохи еллінізму.	6
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>		
39	<b>Тема 39.</b> Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.	4
40	<b>Тема 40.</b> Розвиток психологічної науки в Новий час..	6
41	<b>Тема 41.</b> Психологічна думка епохи Просвітництва, розвиток асоціативної психології, структуралізму, функціоналізму	4
42	<b>Тема 42.</b> Становлення і розвиток Вюрцбургської школи, експериментальних досліджень у психології.	6
<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>		
43	<b>Тема 43.</b> Психоаналіз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоаналітичні школи.	4
44	<b>Тема 44.</b> Формування і розвиток психологічної теорії біхевіоризму. Внесок необіхевіористів у розвиток психологічної науки .	6
45	<b>Тема 45.</b> Історичні аспекти розвитку гештальтпсихології.	4
46	<b>Тема 46.</b> Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.	6
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>		
47	<b>Тема 47.</b> Предмет та завдання психології праці.	4
48	<b>Тема 48.</b> Методи психології праці.	4
49	<b>Тема 49.</b> Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.	6
50	<b>Тема 50</b> Порядок проведення профвідбору.	6
<b>Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.</b>		
51	<b>Тема 51.</b> Професіогенез особистості.	6
52	<b>Тема 52.</b> Функціональні стани суб'єкта праці та управління конфліктами на виробництві.	6
53	<b>Тема 53.</b> Управління конфліктами на виробництві.	8
<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>		
54	<b>Тема 54.</b> Предмет і завдання та методи інженерної психології.	4
55	<b>Тема 55.</b> Психофізіологічні основи діяльності оператора в системі «людина – машина».	6
56	<b>Тема 56</b> Функціональні стани оператора.	6
57	<b>Тема 57.</b> Інженерно-психологічне проектування та оцінка СЛІМ.	4
	<b>Разом:</b>	<b>420</b>

**Самостійна робота**  
**Заочна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1. Психологія як наука</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання і місце психології в системі наук. Галузі психології.	14
2	<b>Тема 2.</b> Еволюція та розвиток психіки. Мозок і психіка людини.	14
<b>Кредит 2. Методологія психології як науки.</b>		
3	<b>Тема 3.</b> Свідоме і несвідоме у психічній діяльності людини.	14
4	<b>Тема 4.</b> Принципи та методи загальної психології.	14
<b>Кредит 3. Психічні пізнавальні процеси: відчуття та сприймання.</b>		
5	<b>Тема 5.</b> Відчуття.	14
6	<b>Тема 6.</b> Сприймання.	14
<b>Кредит 4. Психічні пізнавальні процеси: увага та пам'ять.</b>		
7	<b>Тема 7.</b> Увага як форма діяльності.	14
8	<b>Тема 8.</b> Пам'ять.	14
<b>Кредит 5. Психічні пізнавальні процеси: мислення та уява.</b>		
9	<b>Тема 9.</b> Мислення.	10
10	<b>Тема 10.</b> Мислення та розв'язання задач.	8
11	<b>Тема 11.</b> Уява.	10
<b>Кредит 6. Психічні властивості: темперамент та здібності.</b>		
12	<b>Тема 12.</b> Психічні властивості особистості. Темперамент.	8
13	<b>Тема 13.</b> Типи темпераментів.	10
14	<b>Тема 14.</b> Здібності, задатки.	8
<b>Кредит 7. Психічні властивості: характер та спрямованість.</b>		
15	<b>Тема 15.</b> Характер.	10
16	<b>Тема 16.</b> Акцентуації характеру.	10
17	<b>Тема 17.</b> Спрямованість особистості.	8
<b>Кредит 8. Почуття та емоції у структурі особистості.</b>		
18	<b>Тема 18.</b> Поняття про емоції та почуття в психології.	12
19	<b>Тема 19.</b> Теорії емоцій.	16
<b>Кредит 9 Функції емоцій та форми прояву емоційних процесів.</b>		
20	<b>Тема 20.</b> Функції емоцій.	14
21	<b>Тема 21.</b> Форми прояву емоційних процесів.	14
<b>Кредит 10. Психоемоційні стани: стрес, тривога.</b>		
22	<b>Тема 22.</b> Психоемоційні стани.	12
23	<b>Тема 23.</b> Поняття, види, особливості перебігу стресу та тривоги.	14
<b>Кредит 11. Психоемоційні стани: афекти, фрустрація, настрої.</b>		
24	<b>Тема 24.</b> Психоемоційні стани. Фрустрація.	16
25	<b>Тема 25.</b> Психоемоційні стани. Афекти. Настрій.	14
<b>Кредит 12. Окремі почуття особистості.</b>		
26	<b>Тема 26.</b> Почуття. Класифікація почуттів.	10
27	<b>Тема 27.</b> Любов та кохання як найвищі почуття.	8
28	<b>Тема 28.</b> Окремі почуття особистості: образа, ненависть, заздрість, ревності.	12
<b>Кредит 13. Психічні вольові процеси</b>		

29	<b>Тема 29.</b> Поняття про волю в психології. Функції волі.	16
30	<b>Тема 30.</b> Психологічні особливості вольових дій.	14
<b>Кредит 14. Особистість у діяльності.</b>		
31	<b>Тема 31.</b> Діяльність. Структура діяльності.	14
32	<b>Тема 32.</b> Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності особистості.	14
<b>Кредит 15. Особистість у спілкуванні.</b>		
33	<b>Тема 33.</b> Спілкування як умова розвитку особистості.	8
34	<b>Тема 34.</b> Функції та види спілкування.	8
35	<b>Тема 35.</b> Мовлення.	10
<b>Кредит 16. Психологія у межах античної та середньовічної філософії</b>		
36	<b>Тема 36.</b> Предмет, принципи та методи історії психології	8
37	<b>Тема 37.</b> Перші та провідні психологічні теорії античності.	10
38	<b>Тема 38.</b> Психологічні концепції епохи еллінізму.	10
<b>Кредит 17. Психологічна думка Арабської психології, епохи Середньовіччя, Відродження, Нового часу та Просвітництва</b>		
39	<b>Тема 39.</b> Розвиток арабської психології, епохи Середньовіччя та Відродження.	6
40	<b>Тема 40.</b> Розвиток психологічної науки в Новий час..	8
41	<b>Тема 41.</b> Психологічна думка епохи Просвітництва, розвиток асоціативної психології, структуралізму, функціоналізму	8
42	<b>Тема 42.</b> Становлення і розвиток Вюрцбургської школи, експериментальних досліджень у психології.	6
<b>Кредит 18. Становлення та розвиток нових напрямів у психології</b>		
43	<b>Тема 43.</b> Психоаналіз, його формування та розвиток у ХХ ст. Психоаналітичні школи.	6
44	<b>Тема 44.</b> Формування і розвиток психологічної теорії біхевіоризму. Внесок необіхевіористів у розвиток психологічної науки .	8
45	<b>Тема 45.</b> Історичні аспекти розвитку гештальтпсихології.	8
46	<b>Тема 46.</b> Нарис розвитку історії психології в радянські часи. Сучасні наукові школи.	6
<b>Кредит 19. Методологічні та прикладні основи психології праці.</b>		
47	<b>Тема 47.</b> Предмет та завдання психології праці.	8
48	<b>Тема 48.</b> Методи психології праці.	6
49	<b>Тема 49.</b> Робота психолога в організаціях, що здійснюють професійну діяльність.	6
50	<b>Тема 50</b> Порядок проведення профвідбору.	8
<b>Кредит 20. Психофізіологічні основи психології праці.</b>		
51	<b>Тема 51.</b> Професіогенез особистості.	8
52	<b>Тема 52.</b> Функціональні стани суб'єкта праці та управління конфліктами на виробництві.	10
53	<b>Тема 53.</b> Управління конфліктами на виробництві.	10
<b>Кредит 21. Людина як компонент системи «Людина-машина»</b>		
54	<b>Тема 54.</b> Предмет і завдання та методи інженерної психології.	8
55	<b>Тема 55.</b> Психофізіологічні основи діяльності оператора в системі «людина – машина».	6
56	<b>Тема 56</b> Функціональні стани оператора.	6
57	<b>Тема 57.</b> Інженерно-психологічне проектування та оцінка СЛІМ.	8
	<b>Разом:</b>	<b>588</b>

## 8. Індивідуальне навчально - дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів :

I – підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II – підготовка доповіді з висвітленням проблем загальної психології, історії психології, психології праці та інженерної психології (для студентів ДФН).

Індивідуальний науково-дослідний проєкти: «Історичні передумови формування психологічної думки: від Античності до сучасності», «Професіогенез особистості» (письмово/доповідь або відеопрезентація).

Структура ІНДЗ: вступ, теоретична частина / дослідницька частина, висновки, список використаної літератури.

Обсяг ІНДЗ: 10-12 сторінок друкованого або 13-15 сторінок рукописного тексту.

## 9. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

### Форми поточного та підсумкового контролю.

*Поточний контроль* здійснюється під час проведення практичних занять; має на меті перевірку рівня підготовки студентів до виконання конкретної роботи. Види поточного контролю: усне та письмове опитування, тестування, самоконтроль, складання схем, таблиць, опорних конспектів.

*Підсумковий контроль* здійснюється з метою оцінки результатів навчання студента. Вид підсумкового контролю: контрольна робота, залік.

*Контрольна робота (КР)* є обов'язковою складовою підсумкового контролю навчальних досягнень студентів. Виконання студентами КР спрямоване на всебічну і комплексну перевірку обсягу, рівня та якості засвоєння ними всього навчального матеріалу, що входить до кожного модуля: як матеріалу, що підлягає вивченню під час аудиторної роботи, так і самостійної роботи.

*Іспит*– вид підсумкового контролю, що полягає в оцінюванні засвоєння студентом навчального матеріалу на підставі виконання ним певних типів робіт на практичних заняттях, у процесі самостійної роботи, індивідуального навчально-дослідного завдання, контрольних робіт, виконання тестових завдань.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

**“відмінно”** – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване формулювання практичних висновків, уміння приймати необхідні рішення в нестандартних ситуаціях, вільне володіння науковими термінами, аналізує причинно-наслідкові зв’язки;

**“дуже добре”**- студент демонструє повні знання навчального матеріалу, допускає незначні пропуски матеріалу, вміє застосувати його щодо конкретно поставлених завдань, у деяких випадках нечітко формулює правильні відповіді;

**“добре”** – студент демонструє повні знання навчального матеріалу, але допускає незначні пропуски фактичного матеріалу, вміє застосувати його щодо конкретно поставлених завдань, у деяких випадках нечітко формулює загалом правильні відповіді, допускає окремі несуттєві помилки та неточності;

**“достатньо”** – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв’язки;

**“задовільно”** – студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок, науковими термінами.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від **300** до **600** балів (за 6 кредитів), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

### за I семестр

										Разом	Іспит	Загальна кількість балів
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9		360	240	600
25	25	25	25	25	25	25	25	25				
Т10	Т11	Т12	Т13	Т14								
30	25	25	30	25								

\*Примітка. Коефіцієнт для іспиту – 0,6. Іспит оцінюється в 40 б.



## за II семестр

											Разом	залік	Загальна кількість балів
T 15	T 16	T 17	T 18	T 19	T 20	T 21	T 22	T 23	T 24	T 25	800		800
35	35	35	35	40	35	40	35	40	35	35			
T 26	T 27	T 28	T 29	T 30	T 31	T 32	T 33	T 34	T 35				
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40				

## за III семестр

											Разом	Іспит	Загальна кількість балів
T 36	T 37	T 38	T 39	T 40	T 41	T 42	T 43	T 44	T 45	T 46	360	240	600
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15			
T47	T48	T49	T50	T51	T52	T53	T54	T55	T56	T57			
15	15	20	20	20	20	20	20	15	15	15			
<b>Разом за дисципліну</b>											<b>1520</b>	<b>480</b>	<b>2100</b>

\*Примітка. Коефіцієнт для іспиту – 0,6. Іспит оцінюється в 40 б.

### 10. Засоби діагностики

**Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є:** завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

### 11. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; семінари-дискусії, інтерактивні заняття з використанням інтернет-технологій, розв'язування задач на основі психотерапевтичних випадків, презентації, герменевтичний аналіз, ділові ігри, психотерапевтичні вправи й техніки, ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).



## 12. Рекомендована література

### Базова

24. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2014. – 328 с.
25. Бондарчук Е.И., Бондарчук Л.И. Основи психологи и педагогіки: Курс лекцій. – 2-е изд., перераб. и доп.. – К.: МАУП, 2001.
26. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник. – 2-ге вид.-К.: Центр учбової літератури, 2015.-288 с.
27. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – 3-ге вид - К.: Каравела, 2012.-344 с.
28. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посіб./В.В. Волошина, Л.В. Долинська, СО . Ставицька, О.В. Темрук. - К.: Каравела, 2016.-280 с.
29. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие / П.Я. Гальперин. – 3-е изд. – М.: КДУ, 2007. – 400 с.
30. Долинська Л.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості / Л.В. Долинська, О.В. Темрук. - К.: Марич, 2010. - С. 89-99.
31. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2015. -304с.
32. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
33. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
34. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
35. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.
36. Психология труда: учеб. для студентов вузов / под ред. Проф. А.В. Карпова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 350 с.
37. Психология труда: Учеб. пособие / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. — 2-е изд., доп. и перераб. — К.: МАУП, 2004. – 112 с.
38. Толочек В.А. Современная психология труда: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 479 с.
39. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.– 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003.– 560с.
40. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. — М.: ПЭР СЭ, 2001. — 511с.
41. Козаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник. У 2-х ч. – Ч.1. Психологія суб'єкта діяльності. – К.: КНЕУ, 2000.– 243с.
42. Педагогічні основи трудового становлення і професійного самовизначення учнівської молоді. / За ред. М.П. Тименка.– К.: Інститут педагогіки АПН України, 1996. – 268с.
43. Трофімов Ю.Л. Інженерна психологія: підручник. – К.:Либідь, 2002. – 264с.
44. Продайко В.М., Учитель І.Б. Інженерна психологія. Частина 1. Вступ до інженерної психології: Навч. посібник. – Дніпропетровськ: НМетАУ, 2008.
45. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности. Словарь / Авторы-составители: Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смирнов. – М., 2003. Психологія / За ред. Г.С.Костюка. — Київ: Радянська школа, 1968
46. Практикум по инженерной психологии и эргономике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.К.Сергиенко, В.А.Бодров, Ю.Э.Писаренко и др.; Под ред. Ю.К.Стрелкова. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

### Допоміжна

1. Адлер А. Наука жить [ Психология личности в трудах зарубежных психологов. Хрестоматия] – СПб.: Питер, 2000. – С.52-64.
2. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности [Психология личности в трудах отечественных психологов] – СПб.: Питер, 2002. – С.207-212.
3. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности [ Психология личности] - СПб.: Питер, 2003. – С. 256-268.
4. Иванова Е. М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. — М.: Изд-во МГУ, 1987. – 343 с.
5. Рубинштейн с. л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
6. Смирнов Б.А. Инженерная психология. Практические занятия. – К.: Вища школа, 1979. – 191 с.
7. Смирнов Б.А. и др. Инженерная психология. Экономические проблемы. – М.: Экономика, 1983. – 224 с.
8. Методология инженерной психологии, психологии труда и управления. – М.: Наука, 1981. – 285 с.
9. Инженерная психология. Теория, методология, практическое применение. (Рубахин, Ломов и др.) – М.: Издательство «Наука», 1977. – 304 с.
10. Инженерная психология. Под ред. канд. психологических наук Г.К. Середы. Издательское объединение «Высшая школа», 1976. – 308 с.
11. Грачёв Н.Н. Психология инженерного труда: Учебное пособие. – М.: высшая шк. 1998. – 333 с.
12. Краткий психологический словарь: Под. общ. ред.. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М.: Политиздат, 1985.
13. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – 2-е изд. – М.: Просвещение. – Владос, 1995.

### 13 . Інформаційні ресурси

<http://chitalka.info>

<http://pidruchniki.ws>

<http://studentam.net.ua/>

## **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 якесь «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 вивільняються 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).

Отже, 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 самотійне 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 ефективного 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 психологи и педагогіки: 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 психологи: Информ.-метод. пособие. – М.: Пед. Общ-во России, 2001.
8. Грановская Р.М. Элементы практической психологи. – 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**

### **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, теперішнього 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'єднує внутрішнє психічне у зовнішнє й об'єднує 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.

Отже, 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 - **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 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, спонування, 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. Леонт'єв 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**

### **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 історичного 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 мови 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 промови 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, будує 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 загальноновизнаними 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 умоглядною, 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» Фрейд 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 сприйнятним. 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**:

<b>Образ «Я»</b>		
<b>біографічні дані</b> (дата народження, прізвище, ім'я, по батькові, освіта, місце проживання та ін.)	<b>фізичні та фізіологічні дані</b> (зріст, вага, стать, група крові, резус-фактор, стан здоров'я тощо)	<b>психологічні дані</b> (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**

### **Відчуття**

**Мета:** сформувати 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 злито 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 розрізняти 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 розрізнити 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 *сенсифікації*. 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) *сенсифікація, яку стихійно зумовлює необхідність компенсації сенсорних дефектів(сліпота, глухота)*

2) *сенсифікація, 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 сенсифікації 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. Вуха - 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 відчутти наявність у повітрі дуже незначних частин пахучої речовини, наприклад трояндової олії, сірчаного водню, мускусу. У собак, наприклад, нюх настільки розвинений, що вони можуть відчутти 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

### Сприйняття як один з пізнавальних процесів

**Мета:** сформуванати 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 спонукання 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'єктивація 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 диспаратно, тобто в точках обох очей, віддалених по-різному від центральної ямки, тоді предмет бачимо або подвоєним, якщо диспаратність є значною, або обсягово, рельєфно, якщо диспаратність 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**

### **Увага як форма психічної діяльності.**

**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 орієнтувально-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 довільної 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 довільної уваги. Є всі підстави вважати, що одним з головних нейрофізіологічних механізмів довільної уваги є робота лобових ділянок кори великих півкуль головного мозку, які багато дослідників функцій головного мозку вважають механізмом розумової діяльності, а отже, й довільної уваги.

У довільній 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 довільної уваги потребує уміння розподіляти увагу між усією діяльністю - від початку до кінця та між окремими її етапами.

Головним збуджувачем довільної 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 довільної уваги, вона потребує. Така діяльність, а саме такою є навчальна і трудова діяльність, вимагає належного зосередження уваги та її спрямування.

*Післядовільна увага*, як переконає 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 рип 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 довольної уваги. Хоча в післядовільній увазі свідоме зосередження на об'єкті діяльності та його окремих етапах і зменшується, проте цей різновид уваги, як і довольна 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 - навчальній, трудовій - засобами її організації та методами праці сприяти переходу уваги від довольної 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.

Сенсибілізація 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 премоторною 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,

організуючи 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 тилу. 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 широкою 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**

### **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, смаковою 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 шаблями 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  $7 \pm 2$  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'ятуємо 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, відповісти 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**

### **Мислення. Форми мислення і логічні закони**

**Мета:** сформуванати 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. Писарєв, 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 підмінює 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 відобразити 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**

### **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, потребою 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 вольової 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 загальнозначуще.

**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**

### **Психічні властивості особистості. Темперамент і здібності.**

**Мета:** сформуванати 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 поняття про здібності, їх природу;
- охарактеризувати зв'язок між задатками та здібностями;
- розглянути види здібностей та рівні їх прояву.

#### **План:**

1. Поняття темпераменту.
2. Типи темпераменту, його властивості.
3. Поняття про здібності, їх природу.
4. Задатки та здібності.
5. Види здібностей та рівні їх прояву.

## 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, 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 гіппократівською 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 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.

#### **4. 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.

## 5. 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:

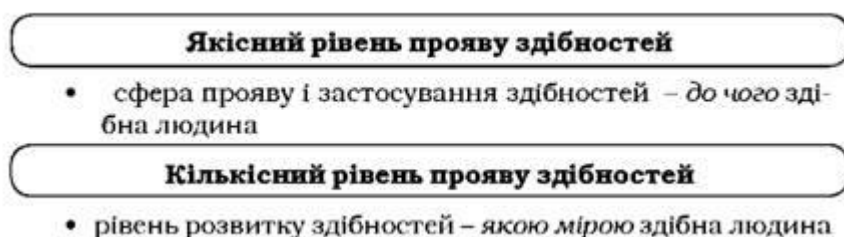


Рис. 2 Рівні прояву здібностей

Кількісний прояв здібностей має наступні рівні:

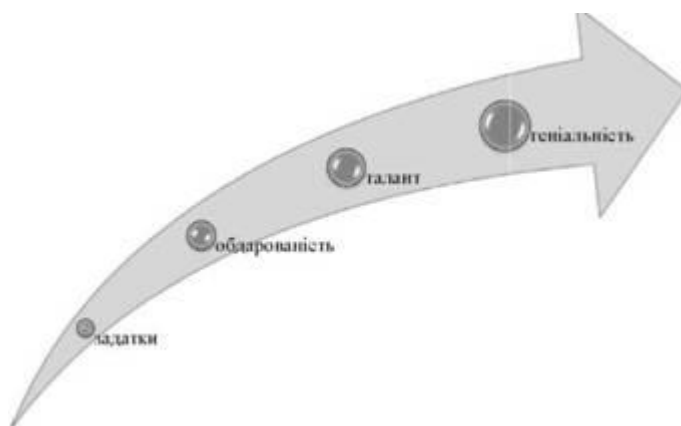


Рис. 3. Рівні кількісного прояву здібностей

**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 долавання старих норм і традицій. Геніальна

особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства. В якості прикладу достатньо назвати Арістотеля, Леонардо да Вінчі, Р. Декарта, М. В. Ломоносова, К. Маркса.

#### **Підведення підсумків:**

1. Охарактеризуйте поняття темпераменту.
2. Коротко опишіть основні види темпераменту.
3. Перелічите властивості темпераменту.
4. Що являють собою здібності?
5. Як співвідносяться між собою задатки та здібності?
6. Охарактеризуйте види здібностей та рівні їх прояву.

## **Лекція**

### **Психічні властивості особистості: характер та спрямованість.**

**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:**

1. Поняття характеру.
2. Структура характеру
3. Поняття й сутність спрямованості особистості.
4. Основні складові спрямованості, їхня характеристика.
5. Види спрямованості особистості.

## 1. Поняття характеру.

Термін **характер**- грецького походження, він означає "риси", "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.

## **2. 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. **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.

### **3. 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.

#### **4. 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 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 результат, що, конкретної діяльності людини або групи людей. Вона може бути близької, ситуаційної або віддаленої, суспільно коштовної 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.

### **5. 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:**

7. Охарактеризуйте поняття характеру.
8. Коротко опишіть структуру характеру
9. Розкрийте сутність поняття «спрямованість особистості».
10. Охарактеризуйте основні складові спрямованості.
11. Опишіть види спрямованості особистості.

## Лекція

**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:

1. Схарактеризувати поняття емоцій та почуттів у психології.
2. Надати характеристику основним функціям емоцій.
3. 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 вмiє 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.

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 інші), 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, підкреслення, 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 є актуальними для неї.

## 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, пантоміміки, 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 настрій, 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 настрій 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-вольовій 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 стеничні** - 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 відрізнитися 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:**

1. Передісторія психології емоцій. Погляди на емоції Декарта, Спінози, Дарвіна.
2. 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**

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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - 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., 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. Виллюнас В. Эмоции и деятельность / В. Виллюнас // 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

**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:

4. Схарактеризувати сутність та основні види психоемоційних станів.
5. Надати характеристику стресу як психоемоційному стану особистості.
6. Визначити основні аспекти теорії Г. Сельє.
7. 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.

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 - короткочасні, затяжні, тривалі;
- 5) залежно від впливу на особистість - позитивні або негативні, стенічні, підвищуючі життєдіяльності і астенічні;

б) 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.

З англ. мови – stress – тиск, напруга.

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.

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.** 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;
- **Гострий (короткочасний)** – супроводжується інтенсивною витратою «оперативних», або поверхневих шарів адаптаційної енергії, з одночасною мобілізацією глибоких шарів адаптаційної енергії.

- **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 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.

### 3. Профілактика стресу.

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.



### **Підведення підсумків:**

1. Надайте визначення поняттю «психоемоційний стан».
2. Що таке стрес?
3. Як розумів стрес Г. Сельє?
4. Розкрийте сутність поняття «еустрес».
5. Розкрийте сутність поняття «дістрес»
6. Визначте основні аспекти профілактики стресу.

### **Завдання до практичного заняття:**

3. Поняття професійного стресу.
4. 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**

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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - 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. Сергєєнкова О.П. Загальна психологїя. Навч. посїб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. – К.: Центр учбової лїтератури, 2012. - 296 с.

#### **Допомїжна**

5. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: пройм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 387 с.
6. Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
7. Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
8. 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.
9. Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.

## Лекція

### Тема: Психоемоційні стани. Фрустрація.

#### Мета:

- розкрити основні особливості психоемоційних станів;
- сформулювати уявлення у студентів про фрустрацію;
- виховувати зацікавленість дисципліною, прагнення отримувати нові знання самостійно;
- виховувати у студентів професійні риси, творче мислення.

#### Завдання:

8. Схарактеризувати сутність та основні види психоемоційних станів.
9. Надати характеристику фрустрації як психоемоційному стану особистості.
10. Визначити поняття та схарактеризувати стан фрустрації.

#### План

##### 1. Поняття фрустрації в психології.

##### 2. Типи фрустраторів.

##### 1. 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** (від лат. frustratio — омана, марне очікування) — 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 і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

Фрустрація можлива лише тоді, коли ступінь невдоволення вищий від того, який людина може витримати.

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.

Історично проблема Ф. пов'язана з роботами З. Фрейда і його послідовників, вбачали однозначний зв'язок між Ф. і агресією. У рамках біхевіористічних теорій Фрустрація визначалася як зміна або загальмування очікуваної реакції при певних умовах, як перешкода в діяльності.

**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.

Найбільше соціально-психологічних досліджень фрустрації однак було з емпіричну перевіркою гіпотези "фрустрація — агресія" **Д.Долларда** і **М. Міллера**. У одному з ранніх експериментів що така, вчинене 1941 р. під

керівництвом До. Левіна, "дітям показували кімнату, де було чимало іграшок, але з дозволялося вступати туди. Вони стояли з-за дверей, розглядали іграшки та відчували сильне прагнення із нею пограти, але з могли наблизитися до них . Це тривало кілька днів, після чого дітям дозволяли пограти з тими іграшками. Іншим дітям відразу давали грати вже з іграшками, без створення вони попереднього періоду очікування. Фрустрировані діти розкидали іграшки підлогою, жбурляли їх про стіни у цілому демонстрували надзвичайно руйнівну поведінку. Нефрустрировані діти демонстрували значно більш спокійне і менше руйнівну поведінку" . Було отримано видиме підтвердження припущення, що типовою поведінковою реакцією на фрустрацію є агресія.

Зазвичай у **фрустрації** розрізняють:

**фрустратор** - причину, що викликає фрустрацію (позбавлення, втрата, конфлікт);

**фруструючу ситуацію** - подія, в ході якої людина переконується в нездійсненності намічених планів;

**фрустраційну реакцію** ( агресія, соціально прийнятлива реакція).

**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.

Фрустрація виникає у результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не дістає підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особистісно — її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, — спричиняє стан фрустрації.

#### **Причини виникнення фрустрації:**

- непомітні для самої людини, але в той же самий час постійні стреси;
- дрібні невдачі, підривають впевненість людини і знижують його самооцінку;
- розчарування;
- обвинувачення, несправедливість, саркастичні зауваження, догани, очікування, грубе звернення, зайняте місце, отримання відмови, зламаний авторучка чи телефон, і найчастіше людина, а не предмет;
- реакція на агресію то, можливо словесний відсіч, образу, фізичні нападки на людини чи об'єкт.

Як типовий **приклад** виникнення фрустрації і її негативного впливу на людину можна навести таку ситуацію. Людина всіма силами душі жадає отримати деяку посаду, однак жадану посаду віддають іншому претенденту. Таке крах планів призводить до розчарування в собі, підриву віри в свої професійні здібності і здібності спілкування з людьми. З'являються сумніви і страхи, які нерідко виливаються в необхідність невмотивованої і небажаною

зміни роду діяльності. Людина відгороджує від світу, стає агресивним, відчуває недовіру до людей. У нього порушуються нормальні соціальні зв'язки.

**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.

Фруструючою вважається ситуація, за якої, з одного боку, існує виражена мотивація до задоволення певної потреби, а з другого – перепони, що перешкоджають цьому досягненню.

Фрустраційна поведінка знаходить свій вияв тоді, коли поставлена людиною мета залишається незадоволеною. Це почуття перестає бути стабільним і переходить певний **«пори́г терпимості»**. Інші негативні почуття захоплюють свідомість людини і дезорганізують її. Разом з розчаруванням фрустрація є свідченням нездійсненого вчинку, який мав втілитися у реальність. Проте на відміну від розчарування, фрустраційна поведінка не пригнічує людину до стану безсилля. Вона дозволяє і далі боротися за конкретну ідею чи поставлену мету.

Важливі моменти стосовно **порогу** фрустрації:

1. Фрустрація виникає при повторюваності незадоволень (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*).

Як зазначає Є.П. Ільїн **фрустраційний поріг** може визначатися рядом моментів:

- 1) повторенням незадоволення: при повторному незадоволенні (невдачі) відбувається його сумація з емоційним відбитком від попередньої невдачі;
- 2) глибиною незадоволення: чим сильніше була потреба, тим нижче поріг фрустрації;
- 3) емоційною збудливістю: чим вона вище, тим нижче фрустраційний поріг;
- 4) рівнем домагань людини, її звичкою до успіху: чим довше людина не мала невдач, тим нижче поріг;
- 5) етапом діяльності: якщо перешкода виникає на початку діяльності, агресія виражена слабше, ніж коли невдача була в самому кінці.

### **Типи фрустрационних реакцій**

Типові форми фрустрації: стеническая (гнев.агресія, роздратування, посилення активності та наполегливості) і астеническая (почуття безсилля, апатія, пригніченість, невпевненість, страх).

Симптомами фрустрації є:

- відчуття гнітючого напруги;
- тривожність;
- незадоволеність собою і обставинами життя;
- загальний занепад сил;
- відчуття емоційного спустошення;
- відчай.

Фрустрація це є своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи.

М. Д. Левітов називає такі **різновиди реакцій на фрустрації**, як агресивність,

діяльність за інерцією,

депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість,

безсилля,

відчай.



Розрізняють такі **типи реакцій** у кризовій ситуації фрустрації.

**1) Агресивність** – найпоширеніший тип реакції. Адекватна реакція на поява перешкоди у тому, аби здолати кривду або обминути його, якщо може бути. Агресія – власне є атакою або безпосередньо нафрустрирующее перешкода, або на об'єкт (предмет), що у вигляді заміщення (що трапиться "під гарячу руку"). Агресія – це напад (є бажання напасти) з власної ініціативи з допомогою захоплення. Цей стан яскраво може бути висловлено в забіякуватості, грубості, задерикуватості, і може мати форму прихованого недобррозичливості і озлобленості. Типове стан при агресії – гостре, частоафективне переживання гніву, імпульсивна безладна активність, злостивість тощо. втрата самоконтролю, гнів, невиправдані агресивні дії.

**Сприяють виникненню фрустрації:** обвинувачення, несправедливість, саркастичні зауваження, догани, очікування, грубе звернення, зайняте місце, отримання відмови, зламані авторучка чи телефон, і найчастіше людина, а чи не предмет. Реакцією як агресії то, можливо словесний відсіч, образу, фізичні нападки на людини чи об'єкт.

**2) Відступ й догляд** – деяких випадках людина реагує на фрустрацію відходом, що супроводжується агресивністю, яка проявляється відкрито, коли він не замикається у собі не замишляє нічого. Відступ зазвичай супроводжується будь-якої компенсацією. Вона може бути фізичним (>ретировка перед сильного противника) чи психологічним (визнання людиною своєї неправоти): а) стримування – усвідомлене відступ; б) придушення – неусвідомлене відступ (як між протилежними тенденціями виникає гострий конфлікт). Часто людина "йде" проблеми, використовуючи певні стратегії психологічних захистів, найбільш продуктивними серед яких є:

> сублимація – координування блокованого імпульсу коїться з іншими інтересами під час вироблення якоїсь нової лінії поведінки, яка санкціонована груповими нормами (секс -- у творчості, агресія -- він);

- > раціоналізація – використання інтелектуальних здібностей виправдання своєї поведінки (особливо неусвідомленого, незрозумілого);
- > фантазія – коли як заступників задоволення використовуються образи (людина іде у світ мрій, мрій, сновидінь);

**3)Регресія** – важке завдання замінюється легшим. Регресія – це повернення до шаблонів (поведінці), який сформувався набагато раніше (можливо, у дитинстві) і що колись дозволяло задовольнити потреби і випробувати його задоволення. Регресія – повернення до більш примітивним. А нерідко інфантильним формам поведінки. Однак ж зниження під впливом фрустратора рівня діяльності. Подібно агресії – регресія не обов'язково є наслідком фрустрації.

**Фіксація** при фрустрації здатна проявлятися в різних напрямках. У першому людина продовжує свою діяльність за інерцією, але відчуваючи її марність, а в іншому фрустрируючий фактор повністю поглинає його увагу, що сприяє стереотипності сприйняття, а також мислення.

Фіксацію необхідно сприймати як прикутість до фрустратору. Ця потреба поглинає всю увагу людини, викликаючи необхідність тривало переживати, а також аналізувати фрустратор. В даному випадку важлива стереотипність не рухів, а саме сприйняття і мислення. Як особлива форма фіксації виступає примхлива поведінка, що виникає на дію фрустраторов.

Однією з активною формою фрустрації виступає догляд у відволікаючу діяльність. Разом з стеническими проявами виникають також астеничні реакції на фрустратори і як наслідок виникають депресивні стани .

Наприклад, відчуття людей при такому стані дуже важкі, йде занурення в глибоку меланхолію і виникають проблеми зі сном, з'являються утруднення у розумової діяльності.

Депресія на тлі фрустрації розглядається, як протилежне явище агресії. Її з фіксацією не ототожнюють, адже для фіксації характерна свого роду маниакальність. Депресія проявляється у сумі, безсиллі, усвідомленні невпевненості, безнадійності, тимчасового заціпеніння, відчаю, скутості і апатії.

Аналогічно агресії, регресія, що розуміється як рух назад і вона не завжди є результатом фрустрації. Причинами її можуть виступати навмисне бажання викликати жалість і тим самим домогтися бажаного. Повинна зауважити, що не кожна агресія викликана фрустрацією і аналогічно не кожна фрустрація шукає вихід в агресії.

Типова риса фрустрації це **емоційність**. Діти емоційніші, ніж дорослі, оскільки вони володіють незначними можливостями пристосування і ось з цієї причини відбувається емоційна реакція.

Фрустрація розрізняється, як за **психологічним змістом, силою і за тривалістю**.

Сила і тривалість фрустрації залежать від значущості мети, величини і характеру перешкод, мотивів поведінки та індивідуальних особливостей особистості, а також проведеної виховної роботи.

Психічні стани можуть виступати, як короткі спалахи агресії, а також депресивні реакції афективного типу, що виражаються в негативному настрої.

Для фрустрації також характерні **психічні стани**, які є **типовими для людини**, а також **нетиповими з додаванням** нових рис характеру, а також можливі епізодичні фрустрації.

Наприклад, агресія типова для людини нестриманої, а депресія властива для невпевненої особистості. Але агресія може розвинути у стриманого мирного людини, після перенесеної фрустрації.

Особливе місце у вивченні фрустрації вимагає приділити стану тривоги, ригідності, тривожності і появи бар'єру. Так при стомлюваності людина найгостріше відчуває фрустрацію і вже менш прихильний до толерантності, ніж при бадьорому стані

Небезпечна фрустрація, насамперед, тим, що під її впливом людина намагається захиститися від реальності, міняючись при цьому в гіршу сторону. **Наслідками** фрустрації нерідко стають:

- заміщення реального світу світом ілюзій і фантазій;
- незрозуміла агресія;
- комплекси;
- загальний регрес особистості.

### **Подолання фрустрації**

Подолання стану фрустрації здійснюється поступовим переходом зі стану раціонального аналізу до енергійних дій для досягнення мети. Для успішності подолання фрустрації рекомендується навіювання, самонавіювання впевненості і самоубеждения у своїх силах.

Самоубеждение - логічно обгрунтоване вплив, спрямоване на самого себе з урахуванням знання законів природи, а також суспільства.

Самонавіювання - словесний або внутрішній спосіб впливу людини, заснований на вірі, а також довіру до отриманого джерела, при якому істина приймається без доказів. Завдяки засобам саморегуляції можливо управління в процесах регуляції обміну речовин, а прикладом можуть стати досягнення йогів. У спорті застосовуються такі психічні саморегуляції: психорегулююющая і аутогенне тренування, психомышечная або ідеомоторне тренування.

Якщо людина не здатна впоратися з фрустрацією, тоді рекомендується переоцінка ситуації та перегляд попередніх дій. Після чого у людини розробляються або нові шляхи для досягнення мети, або береться на озброєння нова мета. Такий вид фрустрації вважається конструктивним

### **Питання на семінар:**

7. Теорії виникнення фрустрації.
8. Надайте визначення поняттю фрустрація.
9. Визначте основні види фрустраторів
10. Розкрийте сутність понять «фрустраційна ситуація» та фрустраційний поріг
11. Типи фрустраційних реакцій.
12. Причини та приклади виникнення фрустрацій.
13. Умови подолання фрустрацій.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Експериментальні дослідження типів реакцій у стані фрустрації.

### **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, С.О. 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., Пасека О.В.. – К.: Центр учбової літератури, 2012. - 296 с.

#### **Лекція**

## **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:**

11. Схарактеризувати сутність та основні види почуттів.
12. Провести диференціацію понять «емоції», «почуття».
13. Визначити основні етапи розвитку емоційно-чуттєвої сфери особистості.
14. 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 субекта 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.

<b>Емоції</b>	<b>Почуття</b>
<b>Короткочасні</b>	<b>Більш тривалі</b> (хоча цю тривалість важко встановити в абсолютних мірах часу)
<b>Ситуаційні</b> (вираження значущого тут і тепер)	<b>Позаситуаційні</b> (безпосередньо не залежать від ситуації)
<b>Властива предметність</b> (виокремлення актуального предметного змісту)	<b>Властива і предметність</b> (кохання до конкретної особи) <b>й</b> <b>узагальненість</b> (почуття любові до музики)
<b>Імпульсивність домінує над рефлексивністю</b> (виникають як реакція на щось, не потребують підготовки й навчання )	<b>Рефлексивність домінує над імпульсивністю</b>
<b>Однорідні</b> (мають певну полярність)	<b>Неоднорідні за змістом</b> (одночасно можуть виникати, співіснувати й взаємодіяти різні почуття)
<b>Вродженими є прості емоції</b> (за С.Л.Рубінштейном прості емоції зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб – задоволення -незадоволення), <b>складні</b> (пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів - це рівень предметних <u>почуттів</u> , вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу) <b>виникають пізніше у процесі онтогенезу.</b>	<b>Почуття формуються у процесі онтогенезу.</b>



## **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 (почитав богів, любив жону и захищав рідний 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 слабішає 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, децю гірше гнів; у **6 років** діти по лицевій 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 лицеві 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 молодої 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:**

5. Моральні почуття та розвиток моральних суджень за Л.Кольбергом.
6. Основні види естетичних почуттів.
7. Інтелектуальні почуття: види та сутність.
8. Щастя: феноменологія та дослідження.
9. 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**

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

- 10.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.
- 11.Бреслав Г. Психология эмоций / Г. Бреслав. - М.: Смысл; Академия, 2004. – 357 с.
- 12.Вилюнас В. Эмоции и деятельность / В. Вилюнас // Психология эмоций (Хрестоматия). СПб.: Питер, 2007. - С. 285-302.
- 13.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.
- 14.Фресс П. Эмоциогенные ситуации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. - С.111-120.



## **Лекція**

### **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:**

15. Надати визначення поняттю «волі».
16. Схарактеризувати основні критерії волі.
17. Надати характеристику спонукальній функції волі.
18. 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 людини, 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 душі за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті.

Інше філософське питання про волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: *детермінізм* (свободи волі нема) та *індетермінізм* (свобода волі є).

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 переможе);
- 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 надбання. 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 квазіпотребы - 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 довольні 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 довольним, якщо його зумовлює центральне, кіркове подразнення.

Структурним моментом вольових і довольних дій є мета. Мета завжди усвідомлювана. Спрямованість на мету та її усвідомлення є центральною характеристикою як вольових, так і довольних дій.

Однак довольні 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 довольної 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 - рефлекторні** - 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 необхідної 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.

#### **Підведення підсумків:**

1. Надайте визначення поняттю «воля»?
2. Які аспекти охоплює волюва діяльність особистості?
3. Визначте розвиток волювих дій в онтогенезі.
4. Що таке навмисні дії?
5. Схарактеризуйте мимовільні рефлекторні дії?
6. Визначте значення імпульсивної поведінки у розвитку волювих дій особистості.
7. Розкрийте сутність спонукальної функції волі.
8. Розкрийте сутність гальмівної функції волі.

### **Завдання до практичного заняття:**

10. Вивчення волі у процесі розвитку психології як науки.
11. Теорії волі.

### **Завдання до самостійної роботи студентів:**

Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та проаналізувати 2-3 фахові статті, присвячені вивченню волі у психології.

### **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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - 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.

#### **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**

### **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, розмноженні, 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.

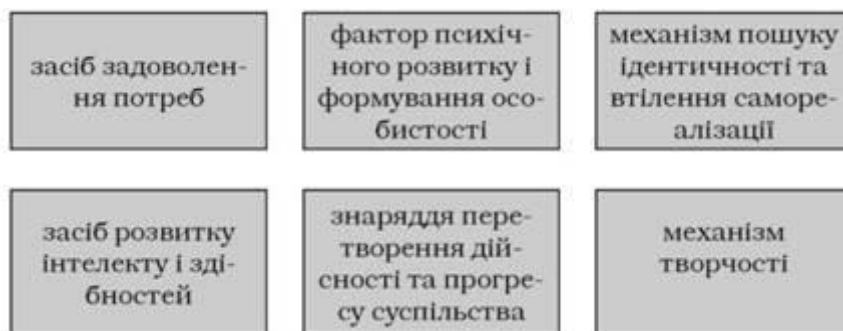
Особистість як суб'єкт діяльності, задовольняючи власні потреби, взаємодіє з середовищем, ставить перед собою певну мету, мотивує її,

добирає засоби для її здійснення, виявляє фізичну й розумову активність, досягаючи поставленої мети.

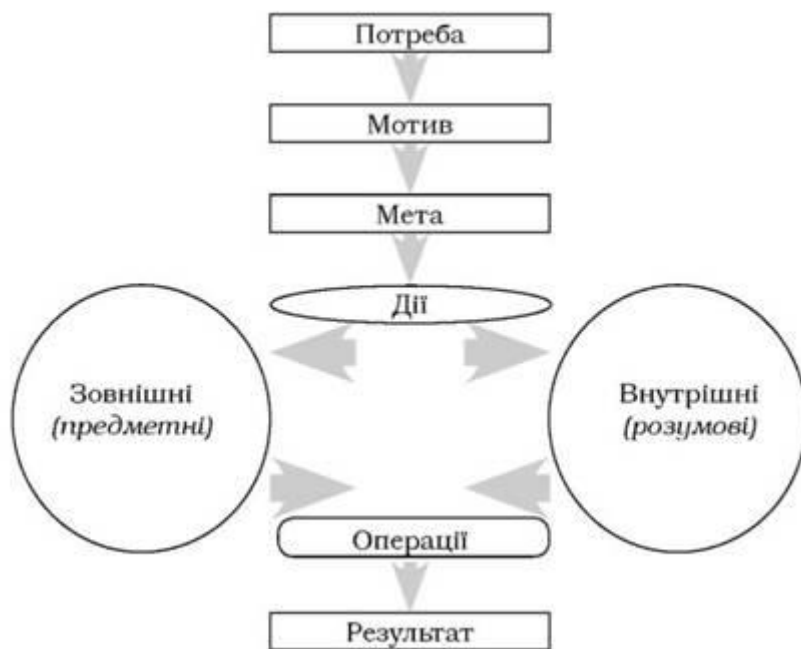
Свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, в передбаченні результатів, регуляції дій, у прагненні до її вдосконалення.

Отже, **діяльність людини** - це свідома 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 заклучний 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 складати план та людина, в якої 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, уміння водити автомашину включає такі складові, як уміння 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 (не-усвідомлюваної) 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 вправлення 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.

**Види навичок** – **рухові** (моторні) — хода, біг тощо, – **мисленєві**— читання, множення, – **сенсорні** — володіння азбукою Морзе, – **поведінкові** — вітання, вчинки.

Перші три види навичок формуються через навчання, а останні (поведінкові) — за допомогою виховання. Уміння — це проміжний етап оволодіння певним способом дії, що базується на певному правилі (знанні). Але в ряді випадків, коли дія є складною та її виконання складається з багатьох кроків, при будь-якому вдосконаленні дії вона залишається умінням, не перетворюючись на навичку. Тому уміння й навички різняться за характером відповідних дій. Так, термін «уміння» має два значення: 1) першочерговий рівень оволодіння якоюсь простою дією (в даному випадку навичка розглядається як вищий рівень оволодіння даною дією, автоматизоване її виконання), 2) здатність свідомо виконувати складну дію за допомогою ряду навичок (в даному випадку навичка — це автоматизоване виконання елементарних дій, з яких складається складна дія, що виконується за допомогою уміння). Важливе значення для формування всіх типів умінь і навичок мають вправи. Завдяки їм відбувається автоматизація навичок, удосконалення умінь, діяльності загалом. Без постійного, систематичного вправлення уміння.

**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 кожен літер. 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.

Раніше утворені навички можуть сприяти виробленню нових навичок або ж гальмувати цей процес. Наприклад навички ліпити, малювати, можуть сприяти навичкам писати, гри на одному інструменті полегшує оволодіння технікою гри на інших. Водію легше оволодіти технікою пілотажу.

**Перенос** – позитивний вплив раніше утворених навичок на процес формування нових навичок. Тут має місце застосування раніше вироблених тимчасових нервових зв'язків, певних їх груп до нових випадків, у нових ситуаціях, їх узагальнення.

Перенос виявляється також у тому, що навчившись виконувати дію одним органом (писати, крутити), може без спеціальної вправи виконати цю дію (менш досконало) і іншим органом.

Але раніше утворені навички іноді чинять негативний, гальмівний вплив на утворення нових навичок, що виявляється у зниженні продуктивності, виникненні помилок. Таке явище називається інтерференцією.

**Інтерференція** (лат.інтер – взаємно, всередині, феріо – вдаряю, вражаю) – це ситуація, коли на один подразник виробляється дві чи декілька різних реакцій. Спочатку код: К -1, Б – 3, потім К – 4, Б – 2. Для оволодіння іншим кодом треба багато часу. Інтерференція пояснюється недостатнім гальмуванням звичних дій, вироблених раніше.

Навички тим швидше послабляються, чим менше вони сформовані, закріплені і певний час не використовуються. Системи тимчасових нервових зв'язків, що лежать в їх основі, починають гальмуватися.

Ще одним елементом діяльності є звичка. Від умінь і навичок вона відрізняється тим, що являє собою непродуктивний елемент діяльності. На відміну від простої навички звичка може цілком свідомо контролюватися. Від уміння вона відрізняється тим, що не завжди є розумною і корисною (негативні звички). (Запізнення, необов'язковість).

**Звичка** — негнучка (іноді й нерозумна) частина діяльності, що не має свідомої мети. Якщо людина за якихось причин не виконує звичних дій, у неї виникають неприємні переживання, почуття незадоволеності. Перераховані засоби (знання, уміння, навички, звички) сприяють ефективному здійсненню того чи іншого виду діяльності.

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 вправління: 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, навчання 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 та навчання властиві і людям, і тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а в людини вони зумовлені соціальними умовами життя, різняться якісно, значно складніші та багатші за змістом. Праця за природою та змістом — суспільно-історичне явище. У процесі праці виникла і розвинулася людина як свідома соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності в тому, що найчастіше вони пов'язані з мовною діяльністю. Остання сприяє розвитку змісту та форм усіх різновидів діяльності, їхньої цілеспрямованості та мотивації. Основною формою вияву активності дитини дошкільного віку є ігрова діяльність, яка водночас є і основним засобом пізнання нею навколишнього світу.

Ігрова діяльність спрямована на сам процес гри і в доступній формі відтворює навчання і працю

На відміну від навчання і праці, дитина захоплюється здебільшого процесом, який викликає в неї задоволення. Тільки-но інтерес до гри зникає, дитина припиняє її. Гра — це школа думки, почуттів, і волі. В іграх не лише виявляються, а й формуються всі психічні процеси та властивості дітей, спостережливість, уважність, вдумливість, наполегливість, сміливість, рішучість, уміння, здібності тощо, а також такі моральні риси, як колективізм, дружба, товариськість, чесність. В ігровій діяльності відбувається також і фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів.

У шкільному віці гра має складніший і цілеспрямованіший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, однак провідним видом діяльності стає навчальна.

*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.

Зміст навчальної діяльності визначається навчальними програмами, розробленими для кожного року навчання з урахуванням вікових особливостей психіки дитини та її фізичних можливостей. В ході навчання школяр не лише здобуває знання і вміння, в нього розвивається активне, самостійне, творче мислення, розширюється світогляд, удосконалюється пам'ять і увага. Виховний характер навчання проявляється в тому, що в процесі навчання формується особистість, закладаються такі цінні риси, як цілеспрямованість, наполегливість, почуття колективізму, взаємодопомоги.

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.

**Праця** - свідомо діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини.

Праця потребує знань, вона формує загальні та спеціальні здібності 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.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

**Семінарське заняття** є однією з найважливіших форм навчального заняття у вищому навчальному закладі яке проводиться у формі обговорення навколо попередньо визначених тем, до яких студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань. Семінари проводяться з основних тем навчальної програми і є ефективною формою закріплення теоретичних знань, отриманих на лекціях і під час самостійної роботи з навчальною і науковою літературою.

**Головна мета** семінарських занять з психології управління - сприяти професійній підготовці фахівців відповідно до сучасних вимог суспільства; здійснення підготовки студентів-психологів до професійного вирішення психологічних проблем.

**Основними завданнями** семінарських занять з психології управління є:

- **методичні** - засвоєння студентами методології та основних принципів побудови, функціонування і розвитку колективів;
- **пізнавальні** - вивчення теоретичних та прикладних основ психологічної роботи в організації; формування системних знань про психологічні засади управлінської діяльності та їх використання в вирішенні тактичних завдань в організації;
- **практичні** - розвиток у студентів здібностей здійснювати самостійну аналітичну і науково-дослідницьку роботу; ознайомлення студентів з практичними методами, методиками та технологією організаційно-психологічної роботи; оволодіння вміннями і навичками роботи організаційних психологів (психодіагностичної, консультаційної, психопрофілактичної, психокорекційної).

**Види** проведення семінарських занять.

- розгорнута бесіда;
- виступи з рефератами, доповідями, повідомленнями;

- дискусії в групі.

### **При підготовці до семінару студент повинен:**

- 1) уважно ознайомитися з планом, який відображає зміст теми заняття;
- 2) прочитати і продумати свої лекційні записи, які відносяться до теми семінару:
- 3) вивчити чи законспектувати при необхідності рекомендовану літературу (першоджерела):
- 4) скористатися при потребі консультацією викладача;
- 5) скласти розгорнутий план, тези чи конспект виступу з усіх питань теми заняття;
- б) виконати практичні завдання до семінарського заняття.

Студентам необхідно відвідувати кожне семінарське заняття. Пропуск семінару позбавляє студента можливості усвідомити, закріпити та отримати цілісне уявлення по тій чи іншій темі. Крім того, це створює значні труднощі при підготовці до підсумкового модульного контролю.

### **Особливості роботи студента на семінарі:**

переважну більшість семінарських занять буде проведено у формі інтерактивної дискусії, під час якої викладач здійснює поточний **КОНТРОЛЬ** якості знань студентів, перевіряє виконання їх завдань самостійної роботи;

- семінарське заняття починається вступним словом викладача, в якому він розкриває значення теми і цілі заняття, форми і методи його проведення:

- студент, розкриваючи зміст того чи іншого питання теми семінарського заняття повинен пов'язувати матеріал з актуальними проблемами сучасності, розглядати педагогічні явища, наводити приклади;

- кожному студенту необхідно постійно вдосконалювати навички володіння державною мовою, правильного вживання понять і термінів.

Систематичні виступи на семінарах сприяють поповненню словарного запасу, а також вмінню лаконічно і точно висловлювати свої думки;

- студенти повинні уважно слухати виступи своїх однокурсників і оцінювати наскільки глибоко розкриті питання. Це дає можливість кожному присутньому на семінарі висловити свою точку зору та подолати прогалини, які мали місце у відповіді. Активна участь на семінарських заняттях прищеплює навички участі в дискусії, аналізі різних точок зору, вмінню відстоювати свою позицію:

- після закінчення виступу студента відбувається обговорення проблеми. При цьому викладач не тільки направляє обговорення на розкриття вузлових питань, але і дає змогу виступити усім учасникам семінару. Якщо ж доповідач чи інший виступаючий на семінарі припускає явні помилки, то для виключення втрати часу викладач може його зупинити і надати слово іншому;

- закінчується семінарське заняття заключним словом викладача, в якому аналізується ступінь розкриття теми, оцінюються всі форми участі студентів на семінарі (виступ, запитання, реферат, повідомлення, доповнення, зауваження тощо) та нараховуються рейтингові бали, дається завдання на наступне заняття.

-

## ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### Тема 1: Предмет, завдання і місце психології у системі наук.

#### Питання семінару:

1. Місце психології в системі наук.
2. Предмет та завдання психології.
3. Розкрийте походження слова «психологія».

#### Індивідуальне завдання:

1. Опишіть, у чому полягає взаємозв'язок психології з іншими науками.
2. Розробіть схему-ілюстрацію «Галузі психології»
3. Завдання психології як наукової дисципліни.
4. Ессе «Значення психологічних знань в майбутній професійній діяльності».

#### Література

- 31.Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
32. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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.: Професіонал, 2011. -304с.
- 35.М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
- 36.М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
- 37.Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
- 38.Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
- 39.Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
- 40.Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 2: Еволюція та розвиток психіки. Мозок та психіка людини.**

### **Питання семінару:**

1. Чим зумовлена поява психіки у живих істот?
2. Чим відрізняється психіка людини від психіки тварини?
3. Основні етапи розвитку психіки. Характеристика кожного із етапів. Розвиток психіки у безхребетних та хребетних тварин. Особливості психічної діяльності мавп.
4. Поняття про першу та другу сигнальні системи.
5. Функції мозку. Що називається мозком? Яка роль лобних частин мозку?
6. Безумовні та умовні рефлекси, їх види та механізми утворення.
7. Інстинкти тварин та людей.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Функціональна асиметрія головного мозку та її врахування в онтогенезі.
2. Складові центральної нервової системи людини.
3. Роботи І.М.Сеченова та І.П.Павлова про функціонування нервової системи та мозку.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
- 10.Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.



### **Тема 3: Свідоме й несвідоме.**

#### **Питання семінару:**

1. Поняття про індивід, особистість, індивідуальність.
2. Поняття про ендопсихіку та екзопсихіку.
3. Зміст структури психічних явищ особистості.
4. Як ви розумієте поняття «свідомість»?
5. Структура свідомості.
6. Зміст компонентів свідомості.
7. Основні ознаки та функції свідомості.
8. Визначення та компоненти самосвідомості.
9. Характеристика несвідомого.

#### **Індивідуальне завдання:**

1. Біогенетична та соціогенетична концепція розвитку особистості.
2. Рухомі сили розвитку особистості.
3. Зміст «Я-концепції особистості».
4. З.Фрейд про роль несвідомого у структурі особистості..

#### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
- 10.Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 4: Принципи та методи загальної психології.**

### **Питання семінару:**

1. Характеристика принципів загальної психології.
2. Вимоги до організації дослідження в психології. Етапи дослідження.
3. Вимоги до методу спостереження, його види, позитивні та негативні сторони. Методи реєстрації даних.
4. Вимоги до проведення експерименту, його види, етапи проведення, сильні та слабкі сторони.
5. Вимоги до проведення бесіди, її види та структура.
6. Вимоги до біографічного методу.
7. Вимоги до методу аналіз продуктів діяльності.
8. Вимоги до застосування тестів Види тестів в психології.
9. Вимоги до проведення анкетування та опитування.
10. Вимоги до методу узагальнення незалежних характеристик.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Принципи загальної психології.
2. Зміст поняття гносеологія.
3. Зміст поняття метод наукового пізнання.
4. Зміст методів активного психологічного впливу на особистість: консультація, корекція, тренінг, реабілітація.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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, С.О. Ставицька, О.В. Темрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 5: Психічні пізнавальні процеси: відчуття.**

### **Питання семінару:**

1. Охарактеризувати сферу відчуттів як первинну форму відображення дійсності..
2. Обґрунтувати критерії класифікації відчуттів. Характеристика кожної групи відчуттів: екстероцептивні, пропріоцептивні, інтероцептивні.
3. Характеристика загальних закономірностей відчуттів: пороги відчуттів, адаптація, послідовні образи, компенсація, контраст, сенсibiliзація, синестезія.
4. Проаналізувати властивості відчуттів.
5. Характеристика аналізатора як нервово-фізіологічного апарату. Поняття про рефлекторну дугу. Які фактори можуть змінювати чутливість аналізаторів?

### **Індивідуальне завдання:**

1. Описати зміст закономірностей відчуттів: пороги відчуттів, адаптація, послідовні образи, компенсація, контраст, сенсibiliзація, синестезія.
2. Схематично описати структуру аналізатора як нервово-фізіологічного апарату.
3. Проблема вимірювання відчуттів та сутність законів Бугера-Вебера та Вебера-Фехнера..

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.

10.Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 6. Сприймання.**

### **Питання семінару:**

1. Охарактеризувати сферу сприймання як форму відображення дійсності.
2. Характеристика властивостей сприймання.
3. Характеристика загальних закономірностей сприймання.
4. Роль попереднього досвіду у сприйманні.
5. Виділення об'єкта у сприйманні.
6. Характеристика видів сприймання: простору, часу, руху, тексту.
7. Індивідуальні особливості сприймання.
8. Поняття про довільне, мимовільне, просте, складне сприймання.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Роль мови в процесі сприймання.
2. Поняття про аналітичне та синтетичне сприймання.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 7. Увага як форма психічної діяльності.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про увагу як форму психічної діяльності.
2. Охарактеризуйте види та форми уваги.
3. Надайте характеристику властивостям уваги.
4. У чому полягає фізіологічна основа уваги?
5. Розкрийте вікові особливості уваги.
6. Поняття про осередки оптимального збудження (домінанту).
7. Види та причини порушення уваги.
8. Яке місце посідає увага в життєдіяльності людини?

### **Індивідуальне завдання:**

1. Що таке уважність і в чому вона виявляється? Порівняйте поняття увага та уважність.
2. Дослідження уваги в працях Ланге, Сеченова, Павлова, Ухтомського.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник.- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 8. Пам'ять як психічний пізнавальний процес.**

### **Питання семінару:**

1. Зміст та характеристика видів пам'яті за характером психічної активності.
2. Зміст та характеристика видів пам'яті за тривалістю утримання інформації
3. Поясніть зміст теорій пам'яті.
4. Надайте характеристику процесам пам'яті.
5. Охарактеризуйте індивідуальні відмінності та мнемічні якості пам'яті людини та тварини.
6. Ступені та причини забування.
7. Види та причини порушення пам'яті.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Поняття про мнемоніку. Приклади використання мнемоніки у практичній діяльності.
2. Зміст теорій пам'яті.
3. Головні шляхи розвитку пам'яті.
4. Зміст короткочасної (сенсорної), оперативної та довготривалої пам'яті.
5. Дослідження пам'яті у працях Г.Еббінгауза, П.І. Зінченка, Г.К.Середа.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 9. Мислення як психічний пізнавальний процес.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про мислення, його визначення.
2. Характеристика видів мислення.
3. Охарактеризуйте форми логічного мислення.
4. Розкрийте зміст розумових операцій.
5. Характеристика індивідуальних особливостей мислення.
6. Особливості розвитку мислення в онтогенезі.
7. Поясніть сутність оперативного мислення.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Приклади творчого розв'язання задач і проблемних ситуацій в роботах Ж.Піаже, представниками Вюрцбурзької школи, Гештальтпсихології, біхевіоризму, психоаналізу.
2. Поняття про дискурсивне та аналітичне мислення.
3. Дослідження В.В.Давидова емпіричного та теоретичного мислення.
4. Дослідження мислення у працях Л.С.Виготського, С.Л.Рубінштейна, Г.С.Костюка.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник.- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.



## **Тема 10. Уява як психічний пізнавальний процес.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про уяву як психічний пізнавальний процес.
2. Охарактеризуйте види уяви залежно від характеру діяльності: творча та репродуктивна.
3. Характеристика видів уяви залежно від змісту: художня, наукова, технічна.
4. Надайте характеристику змісту пасивної та активної уяви.
5. Рокрийте зміст механізмів уяви. Наведіть приклади.
6. Надайте характеристику індивідуальних якостей уяви.
7. Яким чином уява впливає на фізіологічні процеси людини?
8. Якою є роль уяви під час вивчення особистості?
9. Що таке харизма? Наведіть приклади харизматичного впливу.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Що таке інсайт? Яким чином він виникає?
2. Фізіологічні основи уяви.
3. Поняття про емпатію як розвинену форму уяви.
4. Поняття про ідеомоторні рухи.
5. Наведіть приклади корисних мрій та пустого фантазування, використовуючи художню літературу і життєві спостереження.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник.- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 11. Психічні властивості особистості: темперамент.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про темперамент, його визначення.
2. Історичні аспекти вчення про темперамент: Гіппократ, Гален, Кант
3. Дослідження І.П.Павлова про основні типи нервової системи.
4. Характеристика основних типів темпераменту: сила, врівноваженість, рухливість, швидкість реакції, швидкість переключення, чуттєвість, стійкість, самооцінка.
5. Особливості прояву темпераменту в поведінці та емоціях.
6. Позитивні та негативні сторони кожного темпераменту.
7. Типологія темпераменту за Г.Айзенком та К.Юнгом.
8. Компоненти темпераменту за Б.М.Тепловим та В.Д.Небиліциним.
9. Зв'язок темпераменту та індивідуального стилю діяльності.
10. Тактика підходу до людей різного темпераменту.
11. Чи існує насправді злочинний тип обличчя, який шукав Ломброзо?

### **Індивідуальне завдання:**

1. Результати дослідження темпераменту німецьким психіатром Ернестом Кречмером. Зміст його теорії темпераменту.
2. Результати дослідження темпераменту американським соціологом Вільямом Шелдоном. Зміст його теорії темпераменту.

### **Прокоментуйте наступні вислови. Вкажіть найбільш правильний, з вашої точки зору:**

1. Особливості темпераменту залежать від хімізму крові та гормонів.
2. В основі темпераменту лежить тип нервової системи.
3. Недоліки темпераменту можуть компенсуватись за рахунок зосередженості, зацікавленості, підготовки, вольових зусиль.
4. Темперамент не існує до діяльності чи за межами діяльності в широкому сенсі цього слова.
5. Темперамент визначається кількістю загальної енергії в організмі.
6. Темперамент визначається конституцією людини.

1. Які з наведених прикметників слугують для опису рухової сфери темпераменту, а які — для характеристики емоційної: швидкий, рухливий, живий, різкий, в'ялий, імпульсивний, чутливий, життєрадісний, повільний, енергійний, стрімкий, загальмований.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник.- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 12. Психічні властивості особистості: здібності.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про здібності, його визначення.
2. Історичні аспекти вчення про здібності.
3. Види загальних та спеціальних здібностей.
4. Характеристика задатків, здібностей, обдарованості, таланту та геніальності.
5. Властивості та детермінанти здібностей.
6. Чи можливо за результатами діяльності визначити рівень здібностей?
7. Особливості прояву та розвитку здібностей в онтогенезі.
8. Чому яскраво виражені здібності у дитини нерідко зникають з віком? Умови формування здібностей.
9. Який зв'язок між здібностями та знаннями, вміннями і навичками.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Результати дослідження інтелекту в роботах Г. Айзенка, Л. Терстоуна, Дж. Гілфорда, Р. Кеттелла.
2. Дослідження здібностей в роботах Б. М. Теплова, С. Л. Рубінштейна.

### **3. Література**

1. Бондаренко А. Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М. Й. Психологія: Навчальний посібник. - 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, С. О. Ставицька, О. В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011. - 280 с.
4. Дрозденко К. С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. - 304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г. А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г. А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В. Б. Шапарь. - Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 13. Психічні властивості особистості: характер.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про характер, його визначення.
2. Історичні аспекти вчення про характер.
3. Характеристика структури, рівнів, видів, типів, якостей характеру.
4. Вплив типу нервової системи на формування характеру.
5. Типове та індивідуальне у характері людини в різних видах діяльності та спілкування.
6. Умови формування та особливості прояву характеру в онтогенезі.
7. Характеристика головних чинників, що впливають на формування характеру.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Результати дослідження акцентуацій характеру підлітків в роботах А.Є.Лічко.
2. Характеристика акцентуацій рис характеру та темпераменту за К.Леонгардом.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник.- 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. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.



## **Тема 14. Психічні властивості особистості: спрямованість.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про спрямованість, його визначення.
2. Види спрямованості та їх характеристика.
3. Роль потреб у спрямованості особистості.
4. Звички та їх значення у спрямованості особистості.
5. Розвиток інтересів у дітей.
6. Життєві цілі та ідеали особистості.
7. Самосвідомість особистості.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Поняття про психологічний захист. Характеристика захисних механізмів особистості: заперечення, витіснення, проєкція, раціоналізація, заміщення. Функції та зміст кожного захисного механізму.
2. Характеристика усвідомлених мотивів поведінки: бажання, інтереси, схильності, ідеали, переконання, світогляд.
3. Характеристика неусвідомлених мотивів поведінки: спонукання, потяг, установка.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 15. Поняття про емоції та почуття в психології.**

### **Питання семінару:**

1. Надайте визначення поняттю емоції?
2. В чому полягає основна відмінність між емоціями та почуттями?
3. Які три складові виокремлюють в структурі емоцій?
4. Характеристика емоційних переживань залежно від: інтенсивності, модальності, тривалості, відповідності або невідповідності причин, що викликали їх.
5. Визначте сутність кожної функції емоцій та наведіть приклади.
6. Які форми прояву емоцій вам відомі?
7. У чому полягає зв'язок між когнітивною та афективною сферою особистості?

### **Індивідуальне завдання:**

1. Передісторія психології емоцій. Погляди на емоції **Р.Декарта, Б.Спінози, Ч.Дарвіна, І.Канта, Т.Брауна, М.Спенсера, В.Вундта.**
2. Дослідження **С. Л. Рубінштейна** стосовно взаємозв'язку між когнітивною та афективною сферою особистості.
3. Дослідження **К. Ізард** стосовно базових емоцій.
4. Класифікація емоцій за **Б.Додоновим.**
5. Ессе: яке значення відіграють емоції у житті людини?

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.



## **Тема 16. Теорії емоцій.**

### **Питання семінару:**

1. Загальна класифікація теорій емоцій.
2. Розкрийте сутність теорії Ч. Дарвіна.
3. Розкрийте сутність теорії У. Джемса – К. Ланге. Наведіть приклади з життя.
4. Визначте, хто спростував основні положення теорії У. Джемса – К. Ланге.
5. Дайте визначення поняттю «когнітивний дисонанс» та наведіть приклади.
6. Теорія емоцій Стенлі Шехтера.
7. В чому суть інформаційної теорії П. Симонова. Наведіть приклади на кожен із висновків теорії П. Симонова.
8. Сутність теорії Мак-Дугалла.
9. Сутність теорії Роберта Плачика

### **Індивідуальне завдання:**

1. Пізнавальна теорія емоцій М.Арнольд – Р.Лазаруса.
2. Теорія емоцій Е.Клапереда.
3. Конфліктна теорія емоцій Д.Хебба.
4. Рудиментарна теорія емоцій Т.Рібо.
5. Психоаналітична теорія емоцій З.Фрейда.
6. Асоціативна теорія емоцій В.Вундта.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 17. Психоемоційні стани. Поняття, види, особливості перебігу стресу.**

### **Питання семінару:**

1. Загальна класифікація психічних станів людини.
2. Надайте визначення поняттю «психоемоційний стан».
3. Що таке стрес?
4. Як розумів стрес Г. Сельє?
5. Характеристика стадій стресу.
6. Розкрийте сутність поняття «еустрес» та «дистрес».
7. Класифікація стресу.
8. Характеристика видів стресу: психологічного, фізіологічного, емоційного, інформаційного, управлінського.
9. Визначте основні аспекти профілактики стресу.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Первинна, вторинна та третинна профілактика стресу.
2. Дослідження стресу в роботах Г.Сельє.
3. Дослідження Китаєва – Смик стосовно стресу.
4. Дослідження Роттера стосовно локусу контролю за своєю діяльністю.
5. Ессе на тему: «Які я використовую копінг-стратегії для боротьби зі стрессом».

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 18. Психоемоційні стани. Поняття, види, сутність фрустрації.**

### **Питання семінару:**

1. Теорії виникнення фрустрації.
2. Надайте визначення поняттю фрустрація.
3. Визначте основні види фрустраторів
4. Розкрийте сутність понять «фрустраційна ситуація» та «фрустраційний поріг»
5. Типи фрустраційних реакцій.
6. Причини та приклади виникнення фрустрацій.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Експериментальні дослідження типів реакцій у стані фрустрації.
2. Характеристика фрустраційної толерантності.
3. Умови подолання фрустрацій.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 19. Психоемоційні стани. Поняття, види, сутність афекту та настрою.**

### **Питання семінару:**

1. Як ви розумієте поняття «афект»? Наведіть приклади афектів.
2. Надайте характеристику основним етапам перебігу афекту.
3. Характеристика форм та видів прояву афектів.
4. Причини появи афектів.
5. Надайте визначення поняттю «настрій».
6. Які види настроїв вам відомі?
7. Які фактори впливають на формування настрою.
8. Класифікація настрою.
9. Рекомендації щодо поліпшення настрою.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Конспект лекції «Настрій».
2. Передісторія виникнення афектів.
3. Користуючись матеріалами з бібліотек, Інтернет-виданнями, підготувати та повідомлення на тему: «Психологія настрою. Приклади впливу настроїв на поведінку та діяльність людини. Рекомендації, які сприяють поліпшенню настрою».

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 20. Почуття, класифікація почуттів.**

### **Любов та кохання як найвища форма прояву почуттів.**

#### **Питання семінару:**

1. Поняття про почуття в психології. Особливості почуттів.
2. Класифікація почуттів.
3. Розвиток емоційно-чуттєвої сфери особистості у процесі онтогенезу (за Генрі Дюпоном).
4. Характеристика емоційних властивостей.
5. Проведіть диференціацію понять «любов», «пристрасть», «кохання», «закоханість».
6. Поняття та характеристики любові-дружби та любові-пристрасті.
7. Визначте основні види любові за Е. Фроммом.
8. Теорія любові Т. Кемпера.
9. Теорія любові Л. Каслера.
10. Які компоненти лежать в основі теорії Р. Стернберга.
11. Які види любові виокремлював А. Маслоу.

#### **Індивідуальне завдання:**

1. Порівняльна характеристика почуттів та емоцій
2. Ессе: «Яке значення має почуття любові у структурі особистості?»
3. Хімічна теорія любові.
4. Теорії любові З. Рубіна, Р.Мея, Дж.Лі.
5. Тема любові та кохання в мистецтві.

#### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 21. Негативні почуття.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про негативні почуття в психології.
2. Розвиток та прояви негативних почуттів.
3. Історичні аспекти вивчення заздрості.
4. Теорії виникнення заздрості.
5. Ревнощі як психоемоційний стан.
6. Почуття ненависті. Трьохвимірна модель ненависті Р.Стернберга.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Теорії виникнення негативних почуттів.
2. Ессе: Яке значення мають негативні почуття у структурі особистості?
3. Чому сам факт наявності у іншої людини яких-небудь переваг, дратує людину, навіть якщо не несе в собі ніяких негативних наслідків?
4. Чому не всі заздять всім і з кожного приводу?
5. Порівняльна характеристика негативних почуттів.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник.- 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.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **Тема 22. Воля.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про волю в психології як психічний процес.
2. Структура волі особистості.
3. Онтогенез вольових дій: мимовільні та довільні дії.
4. Функції волі, їх завдання.
5. Характеристика вольової дії. Особливості довільних дій людини.
6. Характеристика вольових дій за формою прояву: дія-виконання і дія – затримка.
7. Характеристика вольових дій за ступенем самостійності: самостійні й задані дії.
8. Характеристика вольових дій за ступенем їх спрямованості: вольові дії і вольові вчинки.
9. Характеристика пускових механізмів вольової дії.
10. Характеристика ступенів простої та складної вольової дії. Наведіть приклади.
11. Первинні, вторинні та третинні вольові якості особистості.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Написати структуру загальні характеристики вольових якостей особистості [7].
2. Розкрити питання: «Вольові якості особистості, пов'язані з цілеспрямованістю»[7].
3. Розкрити питання: «Вольові якості особистості, які характеризують володіння собою» [7].
4. Підготувати проект на тему: «Психологічна характеристика вольових якостей особистості на прикладі видатних людей».
5. Розвиток волі у дітей в дошкільному та молодшому шкільному віці.

### **Література базова:**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. - 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.).

## **Тема 23. Діяльність. Потреби та мотиви як рушійна сила діяльності.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про діяльність в психології.
2. Структура діяльності. Характеристика компонентів цієї структури.
3. Зміст зовнішньо-фізичної та внутрішньо-психічної діяльності.
4. Характеристика функцій діяльності.
5. Характеристика основних видів діяльності: гра, праця, навчання.
6. Характеристика знань, вмінь, навичок, звички. Поняття «переносу» та «інтерференції».
7. Поняття про «ефект Зейгарника».
8. Порівняльна характеристика діяльності особистості та активності тварин.

**Індивідуальне завдання:** Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. : – С.386-406

1. Активність особистості та її джерела.
2. Класифікація потреб. Потреби та мотиви.
3. Класифікація мотивів поведінки та діяльності.
4. Модель механізму мотивації досягнення за Х.Хекхаузенем.
5. Порівняльна характеристика людей з мотивами прагнення до успіху та уникнення невдачі.
6. Мотивація та пізнавальні процеси. Поняття про «ефект Зейгарника»  
Зв'язок мотивів з емоціями, волею та навичками.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.



## **Тема 24. Спілкування як умова розвитку особистості. Функції та види спілкування.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про спілкування, його структура.
2. Об'єкт, предмет, суб'єкт спілкування.
3. Класифікація видів спілкування.
4. Функції спілкування.
5. Конфлікти в спілкуванні.
6. Поняття про неформальне спілкування.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Поняття про невербальну комунікацію.
2. Функції невербального спілкування.
3. Зміст паралінгвістичної та екстралінгвістичної систем.
4. Поняття про кінесику, такесику та проксеміку.
5. Механізми взаєморозуміння. Зміст ефектів: ореола, бумеранга, новизни, поблажливості та інших.
6. Типи важких у спілкуванні людей у роботах Роберта Бремсона та Джині Скота.
7. Поняття про бар'єри у спілкуванні.
8. Поняття про рефлексивне та нерефлексивне слухання.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник.- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.
11. Основы теории коммуникации: Учебник / Под ред. проф. М.А.Василика. – м.:Гардарики, 2005. – 615 с.

## **Тема 25. Мова та мовлення.**

### **Питання семінару:**

1. Поняття про мову та мовлення
2. Характеристика функцій мови: комунікативна, сигніфікативна, експресивна, впливу, спілкування.
3. Характеристика функцій мовлення: інформативна та емоційна.
4. Характеристика зовнішнього та внутрішнього мовлення.
5. Індивідуальні відмінності мовлення.
6. Види мовлення та їх призначення.

### **Індивідуальне завдання:**

1. Походження людської мови.
2. Відмінності мовлення людини та тварини.
3. Характеристика фонетичного та семантичного складу мови. Значення слова як одиниці мислення та мовлення.
4. Проблема вродженості чи набутості здібностей людини до оволодіння та використання мовлення.
5. Досвіди навчання тварин людському мовленню.
6. Особливості розвитку мовлення в онтогенезі.

### **Література**

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – К.: Освіта України, 2009. – 328с.
2. Варій М.Й. Психологія: Навчальний посібник .- 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, С.О. Ставицька, О.В. Тсмурук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
5. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
6. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
7. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов. – К.:Либідь, 1999. – 558 с.
9. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
10. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАПИСАННЯ РЕФЕРАТІВ**

Реферат — короткий виклад (огляд) змісту однієї або декількох наукових робіт або книг з певної тематики. У рефераті повинно бути якнайповніше розкрито зміст теми, основні теоретичні та фактичні відомості.

Розширений, або зведений (за декількома джерелами, оглядовий) реферат містить відомості про певну кількість робіт з одної теми, викладені у вигляді добре структурованого тексту.

Реферат — перший ступінь на шляху освоєння навиків проведення науково-дослідної роботи, оскільки він є однією з початкових форм подання наукових результатів письмово. Це робота теоретичного характеру із джерелами інформації по аналізу, порівнянню і узагальненню даних, одержаних іншими дослідниками обраної теми. Важливо, що в процесі написання реферату формується власний погляд на проблему.

### **Оформлення та структура реферату**

Оптимальним вважається обсяг реферату у 10-15 сторінок друкарського тексту. Формат паперу — А4, кегль — 14, міжрядковий інтервал — 1,5. Поля: ліворуч — 3 см, справа — 1,5 см, зверху — 2,0 см, знизу — 2,0 см. . Times New Roman, 14. Абзац 1,25 см.

Реферат повинен мати титульний аркуш (співпадає з оформленням титульного аркуша до контрольної роботи, див), зміст, список використаної літератури, який розміщується на останній сторінці рукопису реферату.

На останній сторінці рукопису реферату ставиться підпис його автора і дата закінчення роботи.

### **Критерії оцінки реферату:**

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;
- структурна організованість, логічність, граматична правильність і стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

### **Тематика рефератів**

1. Наступність у розумінні природи психіки від давнини до нашого часу.
2. Ключові моменти виникнення та якісного перетворення психіки в процесі філогенезу.

3. Взаємозв'язок рівня розвитку психіки і форм поведінки тварин.
4. Системність у роботі мозку як органа психічної діяльності.
5. Перша і друга сигнальні системи як регулятори психічних явищ.
6. Функціональна асиметрія мозку. Роль лівої та правої півкуль.
7. Роль психології в оптимізації професійної діяльності.
8. Психологічна характеристика особистості у сучасній психології.
9. Особистість як цілісна система психічних явищ людини.
10. Ендопсихічна та екзопсихічна структури особистості, їхня взаємодія.
11. Психологічна характеристика творчої особистості видатних діячів науки, техніки, культури.
12. Свідомість як продукт природної та соціальної еволюції людини.
13. Співвідношення між свідомим та несвідомим.
14. Прояв несвідомого в психічних процесах, якостях та станах людини.
15. Поняття та структура аналізатора.
16. Дослідження порогів чутливості. Психофізика Г. Фехнера.
17. Провідні чинники розвитку самосвідомості людини.
18. Умови психічного розвитку індивіда в процесі перетворення.
19. Розвиток сенсорної культури особистості.
20. Проблема моделювання процесів сприймання.
21. Сприйняття людиною часу, простору, руху, тексту.
22. Відображення: сутність і види.
23. Значення відчуття та сприймання в життєдіяльності людини.
24. Увага, її природа та роль у навчальній і трудовій діяльності.
25. Вікові та індивідуальні особливості уваги.
26. Вивчення уваги з профорієнтаційною метою.
27. Формування довільної уваги в процесі навчальної діяльності.
28. Розвиток пам'яті у філогенезі.
29. Пам'ять людини і «пам'ять» машини.
30. Найважливіші теорії пам'яті в психологічній науці.
31. Розвиток пам'яті в дітей.
32. Умови доброго запам'ятовування і збереження.
33. Походження розумових дій та операцій.
34. Мислення та розв'язування задач.
35. Проблема мисленнєвих стратегій.
36. Критичність мислення та його продуктивність.
37. Прийоми аглютинацій та аналогій в сучасній технічній думці.
38. Психологічний аналіз винахідництва.
39. Співвідношення творчості й професіоналізму.
40. Натхнення і харизма. Поняття та приклади харизматичного впливу.
41. Розлади мовлення людини.

## ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ

1. Охарактеризувати еволюцію та розвиток психіки.
2. Дати характеристику механізмам уяви.
3. Дати характеристику психології як системи знань.
4. Дати характеристику мисленню як процесу розв'язання задач.
5. Дати характеристику потребам у структурі особистості. Піраміда потреб.
6. Дати характеристику галузям психології.
7. Надати визначення мови та мовлення. Функції мови та мовлення.
8. Дати характеристику свідомості та його компонентам.
9. Дати характеристику біологічного та соціального у структурі особистості.
10. Надати характеристику сангвініка.
11. Охарактеризуйте мозок і психіку людини. Функції мозку.
12. Надати характеристику холерика.
13. Дати характеристику рефлексивній природі психічного.
14. Надати характеристику меланхолика.
15. Дати характеристику принципам загальної психології.
16. Надати характеристику флегматика.
17. Дати характеристику першої та другої сигнальної системи.
18. Надати характеристику афектам.
19. Дати характеристику методу експерименту у загальній психології.
20. Дати характеристику уваги як пізнавального процесу.
21. Дати характеристику методу спостереження у загальній психології.
22. Характеристика процесу забування. Крива забування Г.Еббінгауза.
23. Дати характеристику методу тестування у загальній психології.
24. Дати характеристику індивідуальним особливостям мислення.
25. Дати характеристику теоріям пам'яті.
26. Надати характеристику аналізатора.
27. Надати характеристику індивіду, особистості, індивідуальності.
28. Дати характеристику закономірностям відчуттів.
29. Надати загальну характеристику методів психології.
30. Дати характеристику відчуття як пізнавального процесу.
31. Дати характеристику самосвідомості особистості.
32. Дати характеристику сприймання як пізнавального процесу.
33. Дати характеристику захисним механізмам.
34. Дати характеристику властивостям сприймання.
35. Дати характеристику спілкуванню. Функції спілкування.
36. Дати визначення уяви. Види та якості уяви.
37. Дати характеристику гри як виду діяльності.
38. Дати характеристику розумовим операціям.
39. Дати характеристику навчанню як виду діяльності.
40. Дати характеристику формам логічного мислення.
41. Надати характеристику праці як виду діяльності.

42. Дати визначення мислення, його формам і видам.
43. Дати характеристику процесам пам'яті.
44. Дати визначення характеру Структура характеру.
45. Дати характеристику несвідомого у структурі особистості.
46. Дати визначення емоції та почуття. Базові емоції людини.
47. Дати характеристику властивостей уваги.
48. Пояснити зміст функцій емоцій.
49. Пояснити теорії походження темпераменту.
50. Дати характеристику стресу.
51. Дати характеристику інтересам особистості.
52. Дати характеристику вольової дії.
53. Дати визначення фрустрації та причини її виникнення.
54. Надати характеристику невербального спілкування. Його функції.
55. Пояснити зміст фрустраційного порогу та типи фрустраційних реакцій
56. Надати загальну характеристику видам пам'яті.
57. Дати характеристику почуттям особистості: образа, заздрість, ревності.
58. Дати характеристику задатків, обдарованості, таланту та геніальності.
59. Надати характеристику волі. Функції волі.
60. Пояснити зміст акцентуацій характеру.
61. Пояснити зміст теорій емоцій.
62. Надати характеристику вольовим якостям особистості.
63. Пояснити структуру психічних явищ людини.
64. Надати характеристику настрою.
65. Надати характеристику класифікації почуттів.
66. Дати характеристику усвідомлюваним та неусвідомлюваним мотивам.
67. Надати характеристику структурі діяльності, діям та операціям.
68. Дати характеристику любові та коханню як найвищим почуттям.

### **Питання з історії психології до екзамену:**

1. Дати характеристику основним етапам становлення психології як науки.
2. Надати характеристику категоріального складу та факторам, що впливають на історію психології.
3. Пояснити основні положення функціоналізму та його представників.
4. Пояснити основні положення Вюрцбургської школи та його представників.
5. Пояснити основні положення структуралізму.
6. Пояснити основні положення Г.Спенсера.
7. Пояснити основні положення Ж.Ж.Руссо.
8. Пояснити основні досягнення Ф.Гальтона.

9. Пояснити основні положення Г.Лейбніца.
- 10.Пояснити основні положення Б.Спінози.
- 11.Пояснити основні положення Р.Декарта.
- 12.Пояснити основні положення Ф.Бекона.
- 13.Пояснити основні положення гештальтпсихології та його представників.
- 14.Пояснити основні положення діяльності К.Юнга..
- 15.Надати загальну характеристику періоду античності.
- 16.Надати характеристику першим теоріям античності: анімізму та гілозоїзму.
- 17.Пояснити зміст положень Арістотеля..
- 18.Надати загальну характеристику біхевіоризму та необіхевіоризму.
- 19.Пояснити основні положення Нікколо Макіавеллі.
- 20.Пояснити основні положення Хуана Луїса Вівеса та Хуана Уарте.
- 21.Пояснити основні положення Р.Бекона.
- 22.Пояснити основні положення діяльності З.Фрейда.
- 23.Пояснити основні положення Ібн Сіна (Авіценни).
- 24.Пояснити основні положення діяльності А.Адлера..
- 25.Пояснити основні положення діяльності К.Хорні та Е.Фромма..
- 26.Пояснити загальні положення Епікура та його школи.
- 27.Надати загальну характеристику школи кініків.
- 28.Пояснити основні положення І.М.Сеченова, І.П.Павлова, О.О.Ухтомського.
- 29.Пояснити зміст положень Платона та його академії.
- 30.Пояснити зміст положень Сократа. Зміст діалектики та маєвтики.
- 31.Пояснити зміст положень Гіппократа.
- 32.Пояснити зміст положень Демокріта.
- 33.Пояснити зміст положень Геракліта.
- 34.Пояснити зміст основних положень Піфагора та його школи.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література

1. Бондаренко А.Ф. Основи психології: Учебник. – 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. Темрук. - К.: Каравела, 2011.-280 с.
5. Долинська Л.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості / Л.В. Долинська, О.В. Темрук. - К.: Марич, 2010. - С. 89-99.
6. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. – К.: Професіонал, 2011. -304с.
7. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2011. – Т. 1. – 496 с.
8. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. – К.: Алерта, 2013. – Т. 2. – 758 с.
9. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм. – К.: ЦУЛ, 2009. – 256 с.
10. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів: близько 3000 слів / сост. В.Б. Шапарь.- Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
11. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В.. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.



## а. Допоміжна література

1. Бондарчук Е.И., Бондарчук Л.И. Основы психологи и педагогіки: Курс лекцій. – 2-е узд., перераб. и доп.. – К.: МАУП, 2001.
2. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: пройм-ЕВРОЗНАК, 2003.
3. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие / П.Я. Гальперин. – 3-е изд. – М.: КДУ, 2007. – 400 с.
4. Гамезо М.В., Домашненко И.А. Атлас по психологи: Информ.-метод. пособие. – М.: Пед. Общ-во России, 2001.
5. Грановская Р.М. Элементы практической психологи. – СПб.: Питер, 1999.
6. Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1980.
7. Крэйи У. Теории развития. Секреты формирования личности. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
8. Краткий психологический словарь: Под. общ. ред.. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М.: Политиздат, 1985.
9. Майерс Дэвид. Социальная психология. СПб. 1997
10. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник. – СПб.: Питер, 2000.
11. Немов Р.С. Психология: В 3 кн. – 2-е изд. – М.: Просвещение. – Владос, 1995.
12. Общая психология: Учебник / Под. ред. Петровского А.В. – М.: Просвещение, 1986.
13. Рубинштейн с. л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
15. Словарь психолога-практика / Сост. Головин С.Ю. 2-е изд. – Минск: Харвест, 2001.
16. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2002.
17. Шостром Э. Анти-Карнеги или человек манипулятор. М., 1994.

## Інформаційні ресурси

[http://www.koob.ru/practic\\_psychology/](http://www.koob.ru/practic_psychology/)  
<http://www.zipsites.ru/psy/psylib/>  
<http://library.evro-bit.ru/>  
<http://www.alleng.ru/d/psy/psy075.htm>  
<http://www.twirpx.com/files/humanitarian/psychology/practice/>  
<http://youmustknow.ru/lib/Book-19-67.html>  
<http://www.twirpx.com/file/47189/>

## Тестові завдання та проблемні ситуації

### Тема. Предмет, завдання психології

1. Перша експериментальна психологічна лабораторія була заснована в Німеччині у 1879 році:

- а) Фрейдом,
- б) Павловим,
- в) Джеймсом,
- г) Вундтом,
- д) Адлером.

2. Яка з класичних теорій психології основоположником якої був М.Вертгеймер вивчає особливості сприймання, засвоєння інформації, через цілісність вивчення психіки та свідомості:

- а) генштальт теорія психології;
- б) діяльністична теорія психології
- в) гуманістична теорія психології
- г) психоаналітична теорія ;
- д) психоаналітична теорія

3. Засновником біхевіоризму вважають:

- а) З. Фрейда,
- б) І. Павлова,
- в) Д. Уотсона,
- г) В. Вундта,
- д) А. Маслоу.

4. Метод експерименту належить до:

- а) організаційних;
- б) інтерпретаційних;
- в) емпіричних;
- г) методів обробки даних;
- д) методів опитування.

5. Валідність - це:

- а) властивість психологічного дослідження, яка дозволяє отримати ті самі результати за умови повторного або багаторазового використання методу,
- б) властивість психологічного дослідження, яка відбиває його відповідність предмету дослідження;
- в) метод психологічного дослідження, розрахований на безпосередні одержання інформації за допомогою органів чуття
- г) психологічна методика, призначена для порівняльної кількісної оцінки психологічних властивостей людини;
- д) створення штучної ситуації, у якій досліджувана властивість виявляється й оцінюється найкраще.

Творчі завдання та проблемні ситуації:

Завдання 1

Філософський етап історії психології закономірно змінився на етап наукової психології. Якщо перший характеризується спробами проникнути в сутність психіки тільки теоретичним, не експериментальним шляхом, то другий – спробами побудувати психологію на зразок природничих наук, спираючись на спостереження, експеримент, статистичну обробку даних.

Чи звільнило це психологію від впливу філософії? Чи потребує вона такого впливу?

Завдання 2

Визначте, до якої групи психічних явищ – психічних процесів, рис особистості чи психічних станів – належить кожне явище описане нижче.

А. Учитель математики неодноразово звертав увагу на те, що деякі діти з великими труднощами засвоюють матеріал безпосередньо після уроків фізкультури і набагато краще, якщо перед уроком математики була інша навчальна діяльність.

Б. Учень Микола К. завжди відчував велике задоволення, якщо його товариші демонстрували чудові знання з різних предметів.

В. Таня С. завжди прямо й відверто засуджувала своїх товаришів за несумлінне ставлення до навчальної роботи.

Г. Олег М., прийшовши зі школи додому, відразу ж вирішив вивчити вірш. Проте, щоб він не робив, він не міг правильно запам'ятати останню строфу. Після невеликого відпочинку хлопчик швидко вивчив останній уривок і продекламував увесь вірш виразно без помилок.

## Тема. Мозок і психіка

### Тестові завдання:

1. У народженої дитини мозок:

- а) несформований,
- б) біологічно сформований,
- в) сформований частково;
- г) нестійкий;
- д) нерозвинений.

2. Інтелект особистості:

- а) не залежить від маси мозку,
- б) залежить від маси мозку;
- в) ендоморфний;
- г) монотонний;
- д) еквівалентний.

3. Ліва півкуля головного мозку відповідає за:

- а) аналітико-синтетичну діяльність;
- б) синтетичну;
- в) аналітичну;
- г) образну;
- д) фізичну.

4. Чоловіки обробляють отриману інформацію за допомогою:

- а) обох півкуль головного мозку;
- б) однієї;
- в) однієї півкулі вибірково, відповідно до інформації;
- г) інтелекту;
- д) темпераменту.

5. Згасання функцій мозку з віком є:

- а) неминучим;

- б) залежить від генетичної спадковості;
- в) залежить від генетичної спадковості, середовища, волі індивіду;
- г) залежить від темпераменту;
- д) залежить від характеру.

#### 6. Свідомість це

- а) форма розвитку психіки, яка розвинулася в процесі еволюції психіки, притаманна людині та її найближчим родичам приматам
- б) це найвища форма розвитку психіки, притаманна тільки людині, що виявляється в складних формах відображення світу, опосередкована суспільно-історичною діяльністю людей.
- в) безумовні рефлекси індивідів
- г) найнища форма розвитку психіки, що не залежить від соціального оточення індивіда.

Творчі завдання та проблемні ситуації:

#### Завдання 1

Чому впродовж усієї історії розвитку людини її організм і мозок не зазнали практично жодних змін, натомість у тварин кожний новий етап розвитку психіки супроводжувався змінами в організмі та нервовій системі?

#### Завдання 2

Чому павук, посаджений у банку разом з мухою, не «впізнає» її навіть коли він голодний, тоді як у звичайних умовах спеціально ловить мух у павутиння й поїдає їх?

#### Завдання 3

Виберіть з наведеного списку і розділіть на групи функції, за які відповідає права і ліва півкуля. Дискретне сприйняття; теоретичне мислення; індукція; страх; емоційна пам'ять; прогнозування; почуття «Я»; підсвідоме (несвідоме); емоції експресивного плану; цілісне сприйняття; переробка понятійної (словесної, знакової) інформації; хвилювання; миттєвий чуттєвий аналіз інформації; гнів; аналітико-розсудливе сприйняття; переживання щастя; почуття насолоди; емоційно-чуттєве сприйняття; сприймання змісту мови; кінестетична пам'ять; сприйняття шумів; сприйняття музики; печаль; інтуїція; екстраверсія; сприйняття високих звуків; довільне запам'ятовування; орієнтація в просторі; чуття тіла; наочно-образне

мислення; дедукція; образна пам'ять; екстраполяція; послідовна переробка інформації; сприймання низьких звуків; швидка переробка інформації; емоції імпресивного плану; повільна переробка інформації; переживання негативних емоцій; довільність психічних функцій і процесів; мимовільне запам'ятовування; почуття «ми»; розуміння інтонаційної будови речення; сприймання міміки і жестів; раціональне мислення; пам'ять на цифри, формули, слова; пам'ять на поточні та минулі події; практичний інтелект; орієнтація в часі; інтроверсія.

#### Завдання 4

Яка діяльність – свідомо чи несвідомо – виявляється в наведених нижче прикладах?

А. У хворого на білу гарячку навколишня дійсність затуманена яскравими галюцинаціями: йому вбачаються чорти, які лають його, шкірять зуби, погрожують. Він бачить, як на нього нападають звірі, лізуть комахи, кусають його, він чує голоси, що погрожують убити його. Рятуючись гід переслідувачів, він часто зазнає каліцтва і тяжких травм.

Б. Під час сеансу гіпнозу людині, що перебувала в гіпнотичному стані, було запропоновано украсти гаманець у товариша. Досліджуваний не зміг виконати цього завдання. А от інші накази – вмитися, взяти книжку тощо – він виконав.

В. Учень швидко й правильно множить багатозначні числа, проте не пам'ятає правила їх множення.

Г. Семикласник, якого дражнили друзі, порвав підручники і зошити, ударив одного з товаришів.

Тема. Свідомість і самосвідомість особистості

Тестові завдання:

1. Самооцінка особистості – це:

- а) оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей;
- б) активність людини, спрямована на досягнення свідомо поставлених цілей;
- в) вища форма відображення мозком навколишнього світу;
- г) створений образ передбачуваного результату;
- д) спадкова властивість нервової системи.

2. Інтелект - це:

- а) розчленування об'єктів у свідомості, виділення їх окремих частин, елементів, ознак і властивостей;

б) форма емоційного стресу, що мобілізує внутрішні ресурси організму, створює додаткові мотиви до дії і переживається як стан значного напруження;

в) окремі форми чи види психічних явищ, що мають початок, розвиток і закінчення.

г) загальна пізнавальна здібність, що визначає готовність людини до засвоєння та використання знань і досвіду, а також різноманітної поведінки у проблемних ситуаціях;

д) підпорядкованість свідомим цілям людини, які нерозривно пов'язані з відображенням мети та засобів її досягнення.

3. Хто з теоретиків, практиків психології стверджував, що особистість може досягнути щастя через самоактуалізацію, беручи відповідальність на себе за свій особистісний вибір?

а) З.Фрейд;

в) К.Юнг;

б) К.Роджерс;

г) Е.Кречмер.

д) І. Павлов.

4. Вольові дії проявляються у таких ситуаціях:

а) за відсутності актуальних потреб у дії;

б) у процесі мріяння;

в) у ситуації вибору рівних за значенням мотивів;

г) за наявності зовнішніх перешкод;

д) за наявності внутрішніх перешкод.

5. Інтереси особистості:

а) вроджені;

б) набуті протягом життя і діяльності;

в) бездіяльні;

г) автоматичні;

д) біологічні.

Творчі завдання та проблемні ситуації:

## Завдання 1

Поясніть, чим традиційна для психологічної науки діада «свідомість-поведінка» відрізняється від введеної у світову психологію Л.С. Виготським тріади «свідомість-культура-поведінка»?

1. Людині необхідні загальні переконання та ідеї, які надають сенс її життю і допомагають віднайти своє місце у Всесвіті. Вона здатна подолати неймовірні труднощі, якщо переконана, що у цьому є сенс. І вона переживає крах, коли серед усіх нещасть змушена визнати що грає роль у «казці, розіграній ідіотом» (К. Юнг).

2. Людина наділені здатністю бачити у всіх предметно-символічних формах світу лише себе саму; змінюючи і тасуючи символи, вона лише розбирає шар за шаром себе, щоб врешті-решт прийти до останнього неосяжного – і до кінця недосяжного – символу: самого себе (Г. Брех),

## Завдання 2

Опишіть стратегію розвитку власної особистості.

## Завдання 3

Проаналізуйте психологічні умови індивідуалізації та диференціації навчально-виховного процесу у вищій школі.

## Завдання 4

Охарактеризуйте форми та методи самовиховання особистості як фактору її самовдосконалення.

## **Тема. Пізнавальні психічні процеси**

Тестові завдання:

1. Відчуття виникають при:

- а) відсутності безпосереднього впливу стимулів;
- б) безпосередньому впливі фізичних стимулів;
- в) частковому впливі стимулів на органи чуття;
- г) здатності засвоювати і використовувати знання;
- д) екстремальних ситуаціях.

2. Викривлене сприйняття реально існуючих предметів чи явищ називається:

- а) інтроспекцією;
- б) ілюзією;



- в) перцепцією;
- г) аперцепцією;
- д) інтроверсією.

3. Пригадування - це:

- а) відтворення, яке вимагає напруження нервових сил, вольових зусиль;
- б) відтворення при повторному сприйманні об'єкта;
- в) цільовий аналіз інформації;
- г) психічний процес, який забезпечує сприйняття об'єкта;
- д) поділ в думках складного об'єкта на окремі частини.

4. Абстрагування – це:

- а) поділ в думках складного об'єкта на окремі частини;
- б) миттєве усвідомлення розв'язання проблеми;
- в) уявне відокремлення істотних властивостей предмета від несуттєвих ознак;
- г) розумова операція, яка полягає у визначенні подібності і відмінності між об'єктами;
- д) форма мислення, що відображає зв'язки між предметами.

5. Післядовільна увага:

- а) не вимагає вольових зусиль, ґрунтується на орієнтувальному рефлексі чи домінанті;
- б) вимагає великих вольових зусиль;
- в) виділяється при одночасному абстрагуванні;
- г) не вимагає вольових зусиль, ґрунтується на домінанті, яка виникла в процесі певної діяльності, викликала у нас певний інтерес;
- д) забезпечує сприйняття об'єкта.

Творчі завдання та проблемні ситуації

Завдання 1

1. Від якої закономірності сприймання залежить описана здатність людини?
2. Чи може мати таку здатність сучасна електронна машина? Людина вмить може розпізнати будь-яку фігуру, наприклад, квадрат, незалежно від того,

великий він чи маленький, розбатований він вертикально чи під кутом, намальовано його білим кольором на чорному тлі чи чорним на білому, чи просто накреслено контур. Більше того, людина розпізнає квадрат навіть тоді, коли папір, на якому його намальовано, нахилений так, що зображення, що падає на сітківку ока, здається паралелограмом.

## Завдання 2

Який піддослідний запам'ятає дати на триваліший строк? Чому? Заучуючи текст, учасники експерименту повинні були запам'ятати три дати, що закінчувалися числами 57, 37, 17. Один з піддослідних кілька разів підряд повторив про себе ці дати, намагаючись якомога краще запам'ятати їх. Другий – 57 пов'язав з віком батька, 37 – з роком смерті С.Пушкіна, а 17 – з роком жовтневого перевороту.

### **Тема. Психічні властивості особистості.**

Тестові завдання:

1. Соціальне середовище для розвитку здібностей та формування особистості:

а) вкрай потрібне;

б) не потрібне;

в) потрібне частково;

г) немає ніякого значення;

д) усі відповіді правильні.

2. Геніальності, таланту чи обдарованості – відповідають наступні положення:

а) сукупність декількох здібностей, які зумовлюють успішну активність людини у великих діапазонах діяльності і спілкування;

б) незвичайні здібності, присутність яких дозволяє отримати фантастичні результати епохи;

в) висока здібність до конкретних видів діяльності або спілкування, в яких людина досягає значних творчих результатів.

3. Сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, інтровертованість, екстравертованість є властивостями:

А) темпераменту

Б) мислення

В) пам'яті

Г)всіх вище перекислених варіантів

Творчі завдання та проблемні ситуації

Завдання 1

Чи можна віднести названі особливості до властивостей темпераменту? Обґрунтуйте свою відповідь.

Петра П., учня IX класу, керівник оцінював як самого запального і нестриманого, самого агресивного і нетерплячого хлопця. Ці особливості поведінки були помітні у нього в початкових класах і особливо виразно – у середніх. Водночас стриманість, уважність мали місце лише за умовисуворого словесного впливу з боку вчителя.

Завдання 2

На підставі характеристики визначте тип темпераменту школяра. Які властивості нервової системи проявляються в цій характеристиці? Віктор Д., 3 клас. Повільний. Хода некваплива, Говорить повільно, але ґрунтовно, послідовно. На уроках сидить з байдужим виразом обличчя, руку не піднімає, але на запитання вчителя, зазвичай, відповідає правильно. Коли вчитель запитує, чому він не підняв руку, відповідає коротко: «Так...» Його важко розсмішити чи розсердити. Сам, як правило, не ображає товаришів, до сварок ставиться байдуже. Нікому не робить зла, але для товариша лінується щось зробити. У розмову вступає рідко, більше мовчить. Повільно засвоює матеріал. Йому потрібно кілька разів повторити новий матеріал, але завдання виконує правильно й акуратно. Любить порядок Прийшовши в клас з іншої школи, нелегко здружився з дітьми. За словами матері, часто згадує стару вчительку.

Завдання 3

Які ознаки позитивних здібностей (легкість і швидкість засвоєння знань, умінь і навичок; подолання несприятливих життєвих обставин; наявність глибокого інтересу до певної діяльності; високий ступінь творчості в діяльності; раннє виявлення здібностей до певного виду діяльності Ви бачите у такому прикладі? Софія Ковалевська, ще не знаючи перших чотирьох правил арифметики, розв'язувала задачі різними оригінальними способами. У десятирічному віці вона засвоїла курс арифметики, що викладався у Празькому університеті. Потім швидко опанувала курс алгебри і взялася за вивчення вищої математики. Інтерес до алгебри був настільки значним, що вона навіть вночі вставала й вчила матеріал. Зустрівши в курсі фізики тригонометричні поняття, Софія Ковалевська самостійно розібралася в них у 14 років, повторивши шлях відкриття тригонометрії

Завдання 4

Із наведених нижче положень про характер виберіть ті, які найкраще розкривають поняття «характер». Обґрунтуйте свою відповідь.

1. Риси характеру проявляються за будь-яких обставин і умов.
2. Риси характеру проявляються лише за відповідних обставин.
3. Риси характеру - це ставлення особистості до певних аспектів дійсності.
4. Риси характеру - це певні способи дій.
5. В характері проявляються і стосунки особистості, і способи дії, за допомогою яких ці стосунки відбуваються.
6. Характер індивідуально своєрідний.
7. Риси характеру соціально типові й індивідуально своєрідні.
8. Характер - відображення суспільних відносин.

#### Завдання 5

Які з наведених у списку якостей характеризують екстравертний та інтравертний психологічний тип за К.Г. Юнгом?: ініціативність, некоммукабельність, схильність до самоаналізу, рефлексія, імпульсивність, безтурботність, мрійливість, нерозсудливість, соціальна адаптованість, прагматичність, відкритість, рухливість, вдумливість, сором'язливість, безцеремонність, смішливість.

#### **Тема. Психологія емоцій та почуттів**

Тестові завдання:

1. Психічні стани – це:
  - а) найбільш суттєві та постійні психічні особливості людини;
  - б) розробки рекомендацій щодо способу життя з урахуванням віку та індивідуальності людини;
  - в) виявлення взаємозв'язків окремих аспектів психіки впродовж усього життєвого шляху людини з урахуванням її діяльності;
  - г) наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості через певну поведінку.
2. Регулятивна функція емоцій виявляється у тому, що:
  - а) об'єднує індивідів за певною ознакою, що включає суб'єктів, які не мають взаємостосунків один з одним;

б) почуття є сигналами про те, що із подій, явищ, об'єктів має значення для людини;

в) з'ясовує структуру зв'язків елементів та законів його формування;

г) почуття скеровують нашу поведінку, активізують діяльність, спонукають перемагати труднощі;

д) передбачає легкість пристосування людини до нових умов.

3. Фрустрація визначається:

а) усвідомлюваними мотивами;

б) сукупністю правил і вимог, які регулюють поведінку членів даної групи, характер їх взаємовідносин, взаємодії та спілкування;

в) рухами людини;

г) виявленням взаємозв'язків окремих аспектів психіки впродовж усього життєвого шляху людини з урахуванням її діяльності;

д) дезорганізацією свідомості та діяльності, яка викликається незадоволеністю наших основних потреб і супроводжується тривалим негативним переживанням.

4. Такі прояви психічної діяльності людини, як збентеження, спокій, зацікавленість, схвильованість, байдужість належать до таких психічних явищ:

а) пізнавальних процесів;

б) психічних властивостей;

в) психічних процесів;

г) психічних станів;

д) рис особистості.

5. Довільні дії людини передбачають:

а) погляди особистості, які відповідають рівню її свідомості, життєвим домаганням;

б) некритичне прийняття чужої думки;

в) з'ясування структури зв'язків елементів та законів його формування;

г) підпорядкованість свідомим цілям людини, які нерозривно пов'язані з відображенням мети та засобів її досягнення;

д) пізнання зв'язків між предметами і явищами.

## б)Фобія-це

А)психічний вроджений стан ,що характеризується відчуттям реальної небезпеки, пов'язаний з конкретним об'єктом чи ситуацією ,що зумовлює зміни у функціонуванні психіки, які за своєю спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів.

Б)психічний стан що виникає лише в особистості на рівні нервових клітин та корі головного мозку, не пов'язаний з конкретним об'єктом чи ситуацією, характеризується нетривалістю установки,та зазвичай мало інтенсивний в своїх проявах.

В)патологічний страх,через психотравмуючу подію, певна установка реагувати у формі акцентованого страху на деякі ситуації та об'єкти, для неї характерні тривалість, інтенсивність .

Творчі завдання та проблемні ситуації

### Завдання 1

Визначіть, які з перелічених понять і негативних емоцій відповідають підвищеній, а які – пониженій активності людини. Наведіть власні приклади.Радість, фантазії, страх, щастя, жах, екстаз, смуток, туга, іахоплення, страЖадання, ейфорія, паніка, гнів, пригніченість, насолода, роздратованість, подив, цікавість, піднесення.

### Завдання 2

Виберіть із запропонованого списку слова, які належать до характеристики вольової поведінки. Мотив, саморегуляція, самооцінка, бажання, рефлексія, надія, прагнення, мета, емоція, мислення, впевненість, планування, зусилля, рівень домагань, рух, рефлекс, реагування, агресивність, наполегливість, спонукання, прийняття рішення, конфлікт, свідомість, намагання, сприйняття, увага, цінність, установка, свобода вибору, енергія, потреба, ризик, авантюризм, імпульсивність, дисциплінованість, відповідальність, волюнтаризм.

### Завдання 4

Чому людина в горі відчувається легше, коли виплачеться?

Тема . Психологічні особливості спілкування особистості

Тестові завдання:

1. Когнітивна функція спілкування полягає:

- а) в індивідуальному прагненні людини до тих чи інших об'єктів;
- б) у творчому перетворенні дійсності;

- в) у переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом;
- г) у відображенні засобів оточуючого світу;
- д) усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії.

## 2. Перцепція передбачає:

- а) сприймання, розуміння й оцінка людиною інших людей, самої себе, груп та інших спільностей;
- б) об'єднання індивідів за певною ознакою;
- в) регуляцію взаємовідносин між індивідами;
- г) некритичне прийняття чужої думки;
- д) усі відповіді правильні.

## 3. Рефлексія означає:

- а) внутрішню психічну діяльність людини, спрямовану на усвідомлення власних дій та станів;
- б) високий рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей, що є передумовою творчих досягнень;
- в) об'єднання індивідів за певною ознакою, що включає суб'єктів, які не мають взаємостосунків один з одним;
- г) нестійке короточасне об'єднання людей, що виникає лише на основі особистісно-значущої діяльності;
- д) потребу виконувати ту чи іншу дію, схильність до певного способу дій;

## 4. Перцептивна складова спілкування включає:

- а) втрату особистістю якостей, необхідних для повноцінної життєдіяльності в суспільстві;
- б) осмислення особистістю своєї соціальної належності, соціальної ролі формування самооцінки;
- в) сприймання одним партнером за спілкуванням іншого;
- г) потребу виконувати ту чи іншу дію, схильність до певного способу дій;
- д) успішне вирішення колективом тих задач, які перед ним стоять.

## 5) Невербальне спілкування - це

- А) усвідомлене спілкування на рівні безумовних рефлексів

Б) міжстатева комунікаційна взаємодія, яка характеризується лише через рівні відчуттів комфорту в особистісному просторі та тривалістю візуального контакту.

В) вид спілкування, для якого характерне використання невербальної поведінки і невербальних комунікацій як головного засобу передавання інформації, організації взаємодії, формування образу, думки про партнера, здійснення впливу на іншу людину на різних рівнях спілкування.

Творчі завдання та проблемні ситуації

Завдання 1

Чи достатнім для характеристики спілкування є твердження: «Спілкування – це обмін інформацією між людьми»?

Завдання 2

Нижче наводяться відмінності між мовою і мовленням. Визначіть, які з них більшою мірою характеризують мову, а які – мовлення.

А. Найдосконаліша, притаманна людині діяльність спілкування для передачі думок, вираження волі, почуттів.

Б. Історично складені норми засобів спілкування. В. Засоби засвоєння, збереження і передавання культурного надбання людства.

Г. Індивідуальні особливості вимови, стилю, лексики.

Завдання 3

Про що може свідчити експеримент, проведений С. Левінам із щуренятами? Дві групи щуренят були поміщені в однакові умови. Єдина відмінність полягала в тому, що одних щодня погладжували (пестили), а інших – ні. Виявилось, що перші виростили більшими, міцнішими, активнішими, ніж ті, які були позбавлені емоційного комфорту.

Завдання 4

Важливим психологічним чинником ефективності спілкування є дотримання співрозмовниками тактовності, яка виявляється у задоволенні взаємних очікувань. Чи є ця умова обов'язковою для будь-яких ситуацій спілкування?

**Тема. Спілкування особистості.**

Тестові завдання:

1. Референтна група – це:

а) невелика група, в якій усі її учасники безпосередньо контактують між собою;



б) група, в якій об'єднуються на основі симпатій, антипатій, любові, інтересів;

в) еталонна група, в якій кожна особистість має змогу реалізувати себе;

г) група, яка утворюється згідно з певними цілями, положеннями, інструкціями, статусами;

д) група, цінності якої не суперечать цінностям суспільства.

2. Серед вказаних груп, назвати ті, які виділяють за рівнем розвитку:

а) дифузні;

б) референтні;

в) реальні;

г) умовні;

д) формальні.

3. Корпорація – це:

а) група, яка утворюється згідно з певними цілями, положеннями, інструкціями, статусами;

б) нестійке короткочасне об'єднання людей, що виникає лише на основі особистістю значущої діяльності;

в) група, в якій міжособистісні стосунки опосередковуються суспільно цінним і особистісно значущим змістом спільної діяльності;

г) група, в якій міжособистісні стосунки опосередковує особистісно значущий для кожного зміст спільної діяльності;

д) група, в якій міжособистісні стосунки опосередковує особистісно значущий для її членів, але асоціальний зміст групової діяльності.

4. За характерам діяльності лідери бувають:

а) авторитарні;

б) демократичні;

в) ліберальні;

г) ситуативні;

д) умовні.

5. Конформізм – це:

- а) успішне вирішення колективом тих задач, які перед ним стоять;
- б) підкорення людини груповому тиску, яке полягає в прийнятті думок, позицій, установок, цінностей групи та зміни своєї поведінки відповідно до цього;
- в) регуляція взаємовідносин між індивідами;
- г) об'єднання індивідів за певною ознакою, що включає суб'єктів, які не мають взаємостосунків один з одним;
- д) показник гнучкості, легкості пристосування людини до нових умов.

б) Конфлікти за функціонуванням групи бувають:

А) внутрішньо особистісні та групові

Б) реалістичні та нереалістичні

В) конструктивні та деструктивні.

Творчі завдання та проблемні ситуації

Завдання 1

Чи завжди конформізм характеризується неузгодженістю реальної поведінки особистості та її внутрішньої позиції?

Завдання 2

До яких психологічних деформацій може призвести тривале перебування особистості у статусі «ізолюваної»?

Завдання 3

Чи впливає на реальну популярність особистості статус формального лідера. Обґрунтуйте свою думку.

Завдання 4

Чи може офіційна зміна статусу члена групи вплинути на його неофіційний статус?

Тема 9. Психологічні властивості діяльності особистості

Тестовий завдання:

1. Соціалізація являє собою:

а) високий рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей, що є передумовою творчих досягнень

б) підкорення людини груповому тиску, яке полягає в прийнятті думок, позицій, установок, цінностей групи та зміни своєї поведінки відповідно до цього;

в) багатогранний процес засвоєння людиною досвіду суспільного життя, перетворення її з природної істоти в суспільну, з індивіда в особистість;

г) фізіологічна функція живого організму;

д) нестійке короткочасне об'єднання людей, що виникає лише на основі особистісно-значущої діяльності.

2. Заперечення як спосіб психологічного засобу виявляється:

а) в істотних зв'язках між предметами;

б) в об'єднанні індивідів за певною ознакою, що включає суб'єктів, які не мають взаємостосунків один з одним;

в) ототожненні себе з іншим об'єктом, встановленні з ним емоційного зв'язку;

г) у несвідомій відмові від негативної для самооцінки інформації;

д) в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії.

3. Потреби особистості – це:

а) психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки, спрямований на подолання труднощів з метою досягнення поставлених цілей;

б) відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої регуляції поведінки, її влади над собою;

в) обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному середовищі;

г) динамічно активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності; д) усі відповіді правильні.

4. Психологічний захист передбачає:

а) переважно пасивний спосіб життя;

б) осмислення особистістю своєї соціальної належності, соціальної ролі, формування самооцінки;

в) успішне вирішення колективом тих задач, які перед ним стоять;

г) регулятивну систему, яку особистість використовує для усунення психологічного дискомфорту, переживань, які загрожують Я-образу, і зберігає його на бажаному і можливому за певних обставин рівні;

д) показник гнучкості, легкості пристосування людини до нових умов.

5. Мотив включає в себе:

а) психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною діяльності та поведінки, спрямований на подолання труднощів та досягнення поставлених цілей;

б) комплекс спонукальних причин, потреб, під впливом яких так чи інакше діє особа в конкретній ситуації;

в) обгрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному середовищі;

г) динамічно активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності;

д) некритичне прийняття чужої думки.

Творчі завдання та проблемні ситуації

Завдання 1

Є давня легенда про майстрів, які підносили каміння до місця будівництва. Коли одного запитали, що він робить, той відповів: «Хіба не бачите, я ношу каміння». Другий на теж саме запитання сказав: «Я потом заробляю собі на хліб». Третій промовив: «Я будую дім, де житимуть люди». Як можна пояснити відмінності у відповідях цих будівельників, чим зумовлене це явище?

Завдання 2 Визначте, до якого виду мотивів слід віднести наведені нижче прояви потягів, бажань, інтересів та переконань.

А. Робітник Віктор Т. за станом здоров'я попросив путівку до санаторію.

Б. Почувши перший весняний грім, діти в класі швидко притихли.

В. Під час пояснення нового матеріалу вчителі часто використовують яскраві наочні посібники, яскраві приклади, ставлять класові несподівані запитання. Ці прийоми, як правило, сприяють залученню учнів до активної розумової діяльності і дають бажані результати.

Г. Катя була сумлінною і активною не лише в навчанні, а й в громадському житті школи. У дівчинки слово ніколи не розходилося з ділом. Вона могла сміливо критикувати найкращу подругу за порушення правил поведінки,

ніколи не приймала необдуманих рішень, першою приходила на допомогу товаришам.

### Завдання 3

Які з перерахованих характеристик належать до людини як до особистості, а які – як до індивіда? Цілеспрямованість, упертість, вдумливість, висока емоційність, старанність, цілісність, приємний голос, суспільна активність, критичність розуму, прекрасна дикція, середній зріст, музикальність, запальність, мовлення, моральна вихованість, низька адаптація до темноти, ригідність, працелюбність, погана просторова орієнтація, голубі очі, хороший слух, ідейні переконаність, уважність, рухливість, чесність, віра, страх, шляхетність, лінощі, стрес, меланхолія, авторитет, мова, темперамент, інстинкт, переконання, знання, задатки, ідеали, вікові особливості почуттів, механічна пам'ять, мислення, мовлення, музичний слух, гуманність.

### Завдання 4

У наведених далі прикладах визначіть, що належить до руху, а що – до дії: а) щоб зупинити машину, водій зменшує газ, вимикає зчеплення і натискає на педаль гальма;

б) щоб зменшити швидкість, водій зменшує газ і натискає на педаль зчеплення.

### Тести з психології:

1. Характеристика нервової системи за Павловим:

- А) інтровертованість;
- Б) адаптаційність;
- В) рухливість;
- Г) екстравертованість;

2. Ілюзія-це порушення:

- А) уваги;
- Б) сприйняття;
- В) пам'яті;
- Г) уяви;

3. Структура психіки людини складається з таких компонентів:

- а) психічні стани, розлади і процеси,
- б) психічні процеси, стани і властивості,
- в) психічні зміни, явища і властивості,
- г) свідоме, несвідоме.

4. Правильний перелік психічних процесів — це:

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

5. Темперамент відноситься до прояву якого компоненту психіки?

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

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

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

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

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

8. Основними методами психології є:

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

9. Яке визначення найбільш точно відображає суть методу спостереження?

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

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

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

11. До захисних механізмів відносять:

- А) відсторонення;
- В) уникнення;
- Г) абстрагування;
- Д) раціоналізація.

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

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

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

- а) експеримент,
- б) тестування,
- в) спостереження,
- г) бесіда.

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

- а) свідомість,
- б) надсвідомість,
- в) підсвідомість,

г) інтелект.

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

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

. 16. Меланхолик - це:

- А) слабкий, інтроверт, врівноважений, рухливий;
- Б) слабкий, екстрверт, неврівноважений, чуттєвий;
- Г) сильний, інтроверт, спокійний, неврівноважений;
- Д) слабкий, чуттєвий, неврівноважений, інтроверт.

17. Яка операція мислення виявляється у зіставленні предметів для знаходження їх спільних та відмінних ознак?

- а) аналіз,
- б) синтез,
- в) порівняння,
- г) узагальнення.

18. Який пізнавальний процес забезпечує формування людиною образів майбутнього?

- а) відчуття,
- б) уява,
- в) пам'ять,
- г) мислення.

19. Яка властивість уваги передбачає її тривале збереження на одному об'єкті?

- а) об'єм,
- б) переключення,
- в) розподіл,
- г) концентрація.

20. Якій психологічній категорії відповідає така функція — подолання перешкод і досягнення поставленої мети?

- а) почуття,
- б) темперамент,
- в) мислення,
- г) воля.

21. Знайдіть правильне визначення поняття «уява»:

- а) відображення в корі головного мозку попереднього досвіду людини,



- б) створення нових образів на основі попереднього досвіду,
- в) узагальнене та опосередковане відображення дійсності людиною,
- г) створення мозком людини незвичних образів.

22. Який пізнавальний процес забезпечує відображення мозком окремих властивостей предметів чи явищ?

- а) відчуття,
- б) сприймання,
- в) пам'ять,
- г) мислення.

23. Який пізнавальний процес забезпечує цілісне відображення мозком предметів чи явищ?

- а) відчуття,
- б) сприймання,
- в) почуття,
- г) мислення.

24. Що є предметом відображення сприймання?

- а) окремі властивості предметів чи явищ дійсності,
- б) цілісні образи дійсності,
- в) уявні предмети та образи,
- г) минулий досвід людини.

25. Виберіть рядок, в якому перераховані тільки процеси пам'яті:

- а) запам'ятовування, збереження, відтворення,
- б) запам'ятовування, збереження, узагальнення,
- в) запам'ятовування, сприймання, пригадування,
- г) запам'ятовування, порівняння, забування.

26. Виберіть рядок, в якому перераховані тільки операції мислення:

- а) аналіз, синтез, абстрагування,
- б) порівняння, конкретизація, відтворення,
- в) порівняння, відтворення, узагальнення,
- г) аналіз, порівняння, уявлення.

27. Зміна чутливості внаслідок пристосування аналізатора до подразника — це визначення якої закономірності відчуттів?

- а) компенсація,
- б) синестезія,
- в) сенсibiliзація,
- г) адаптація.

28. Яку властивість відчуттів відображають такі вислови: «кольоровий слух», «холодний колір», «колючий смак»?

- а) синестезію,
- б) адаптацію,
- в) компенсацію,
- г) сенсифікацію.

29. Встановіть перцептивну властивість, що забезпечує можливість сприймання людиною мелодії, а не набору звуків?

- а) предметність,
- б) вибірковість,
- в) аперцепція,
- г) цілісність.

30. Який вид сприймання є об'єктивно найскладнішим для дітей дошкільного віку?

- а) сприймання часу,
- б) сприймання простору,
- в) сприймання руху,
- г) сприймання тексту.

31. Доведено, що темпи забування інформації особливо інтенсивні:

- а) впродовж першої години після запам'ятовування,
- б) впродовж першої доби після запам'ятовування,
- в) через тиждень після запам'ятовування,
- г) через місяць після запам'ятовування.

32. До якої форми мислення подано визначення: «Речення, що містить ствердження або заперечення певного факту»?

- а) судження,
- б) поняття,
- в) умовисновок,
- г) конкретизація.

33. На відміну від інших пізнавальних процесів особливого змісту не має:

- а) відчуття,
- б) сприймання,
- в) пам'ять,
- г) увага.

34. До основних властивостей відчуттів не відноситься:

- а) якість,
- б) інтенсивність,
- в) тривалість,
- г) обсяг.

35. Властивість людини, яка проявляється в здатності помічати маловідомі, але істотні деталі в об'єкті, що сприймається, характеризує:

- а) ілюзії,
- б) перцептивні дії,
- в) спостережливість,
- г) допитливість.

36. Вищим видом пам'яті вважається:

- а) рухова,
- б) образна,
- в) емоційна,
- г) словесно-логічна.

37. «Склеювання» різних властивостей і частин, які не поєднуються в повсякденному житті, називається:

- а) гіперболізацією,
- б) схематизацією,
- в) типізацією,
- г) аглютинацією.

38. Вид мовлення, що являє собою беззвучний процес, не доступний для сприйняття іншими людьми і не може бути засобом спілкування:

- а) внутрішнє,
- б) невербальне,
- в) письмове,
- г) монологічне.

39. Людину як індивіда характеризує:

- а) індивідуальний стиль діяльності,
- б) креативність,
- в) мотиваційна спрямованість,
- г) середній зріст.

40. Найбільш загальною формально-динамічною характеристикою індивідуальної поведінки людини є:

- а) темперамент,
- б) характер,
- в) здібності,
- г) спрямованість.

41. Сукупність стійких індивідуальних властивостей особистості, які закладаються і проявляються в діяльності та спілкуванні, — це:

- а) темперамент,
- б) характер,
- в) мислення,
- г) задатки.

42. Критерієм темпераменту є:

- а) ранній прояв у дитинстві,
- б) набутість,
- в) мінливість протягом тривалого періоду людського життя,
- г) залежність від рис характеру.

43. Високий ступінь працездатності, уміння стійко виходити зі складних ситуацій виявляють такі показники нервової системи, як:

- а) сила,
- б) врівноваженість,
- в) рухливість,
- г) динамічність.

44. Які ознаки притаманні холеричному типові темпераменту?

- а) миролюбний, розмірений, вдумливий,
- б) відкритий, ініціативний, жвавий,
- в) збудливий, нестриманий, активний,
- г) повільний, стриманий, пасивний.

45. Які особливості вказують на флегматичний тип темпераменту?

- а) відкритий, безтурботний, комунікабельний,
- б) подразливий, тривожний, песимістичний,
- в) спокійний, врівноважений, комунікабельний,
- г) миролюбний, стриманий, посидючий.

46. Оберіть негативний прояв сангвінічного типу темпераменту:

- а) висока нестійкість інтересів,
- б) емоційна вразливість,
- в) закритість у спілкуванні,
- г) висока комунікабельність.

47. Між темпераментом та характером існує таке співвідношення:

- а) це дві незалежні структури особистості.
- б) це однакові поняття,
- в) особливості темпераменту розвиваються на основі характеру,
- г) риси характеру розвиваються і проявляються на основі типу темпераменту.

48. Ентузіазм, відповідальність, старанність, лінощі є проявами якого компоненту характеру?

- а) ставлення до себе,
- б) ставлення до праці,
- в) ставлення до людей,
- г) ставлення до речей.

49. Система вироблених стійких переконань людини — це визначення якої психологічної категорії?

- а) емоції,
- б) темперамент,
- в) характер,
- г) світогляд.

50. Спостережливість та розсудливість — це ознаки якого компоненту структури характеру?

- а) спрямованості,
- б) розумових рис,
- в) емоційних рис,
- г) вольових рис.

51. Перша і найбільш рання ознака обдарованості, що проявляється в прагненні, тяжінні дитини (або дорослого) до певної діяльності називається:

- а) задатками,
- б) здібностями,
- в) нахилами,
- г) талантом.

52. Оберіть правильне ствердження щодо співвідношення задатків та здібностей:

- а) задатки — це різновид здібностей,
- б) задатки — вроджена основа для розвитку здібностей,
- в) задатки і здібності — це синонімічні психологічні поняття,
- г) здібності не пов'язані із задатками.

53. Особистість - це:

- новонароджена дитина;
- немовля до 1 року;
- розумово відстала людина;
- дитина, вік якої 5 років.

54. Дії мозку, які контролюють функції організму:

- А) уява;
- Б) сновидіння;
- В) дихання;
- Г) читання;

55. Скерованість особистості криє в собі:

- А) темперамент;
- Б) відчуття;
- В) волю;

Г) характер;

56. Функцією лівої півкулі головного мозку є:

- А) малювання;
- В) сприйняття музики;
- Г) написання віршів;
- Д) розв'язування задач.

57. Функцією правої півкулі головного мозку є:

- А) рахування;
- Б) орієнтація в просторі;
- В) вирішення задач;
- Д) слухання віршів.

58. Бувають такі види уяви залежно від характеру діяльності:

- А) комбінування;
- Б) репродукція;
- В) акцентування;
- Г) мимовільна;

59. Бувають такі теорії пам'яті:

- Б) біомеханічна;
- В) фізіопсихічна;
- Г) біопсихічна;
- Д) біохімічна.

60. До мисленневих операцій відносять:

- А) судження;
- Б) заключення;
- В) абстрагування;
- Г) умовисновки;

61. Поняття «домінанта» ввів в психологію:

- А) Теплов;
- Б) Рубінштейн;
- Г) Небиліцин;
- Д) Ухтомський.

62. Бувають такі механізми уяви :

- А) порівняння;
- Б) поєднання;
- В) комбінування;
- Г) впізнавання;

63. Приклади образної пам'яті:

- А) довільна;
- Б) вербальна;
- В) дотикова;
- Г) емоційна;

64. Зміна чуттєвості аналізатора внаслідок дії слабкого подразника – це:

- А) синестезія;
- Б) сенсибілізація;
- В) адаптація;
- Г) компенсація;

65. Поняття бувають:

- А) логічні;
- Б) заперечні;
- Г) повні;
- Д) конкретні.

66. Бувають такі якості уяви:

- А) поєднання;
- Б) акцентування;
- В) наголошування;
- Г) реалістичність;

67. Індивідуальні відмінності пам'яті:

- А) зосередженість;
- Б) логічність;
- В) чуттєвість;
- Г) точність;

68. Форми логічного мислення:

- А) порівняння;
- Б) судження;
- В) абстрагування;
- Г) узагальнення;

69. Який вид уваги є генетично первісним:

- А) довільна;
- Б) мимовільна;
- В) фізіологічна;
- Г) зовнішня.

70. Бувають такі види уяви залежно від змісту діяльності

- А) репродуктивна;
- Б) довільна;
- Г) художня;
- Д) алегорична.

71. Притуплення відчуття одного аналізатора під дією сильного подразника іншого аналізатора- це:

- А) компенсація;
- Б) адаптація;
- В) сенсibiliзація;
- Г) синестезія;

72. Умовисновки бувають:

- Б) заперечні;
- В) конкретні;
- Г) індуктивні;
- Д) абстрактні.

73. Фізіологічною основою уваги є:

- А) аналізатори ;
- Б) аферентні нерви;
- Г) дія рецепторів;
- Д) осередки оптимального збудження.

74. Який вид пам'яті притаманий виключно людині:

- А) слухова;
- Б) зорова;
- Г) емоційна;
- Д) словесно-логічна.

75. До розумової діяльності нас спонукають:

- А) проблемні ситуації;
- Б) екстремальні ситуації;
- В) дефіцит часу;
- Г) відчуття;

76. Образ русалки, пегасу створені на основі:

- А) аглютинації;
- Б) комбiнування;
- В) гіперболізації;
- Г) акцентуації;

77. Сангвінік - це:

- Б) сильний, інтроверт, активний, рухливий, чуттєвий;
- В) сильний, активний, неврівноважений, екстраверт;
- Г) сильний, рухливий, активний, врівноважений, інтроверт;
- Д) рухливий, активний, врівноважений, екстраверт.

78. Який компонент до властивостей темпераменту ввів Небіліцин?:



- А) невротизм;
- Б) лабільність;
- В) екстраверсію;
- Д) емоційність.

79. До захисних механізмів відносять:

- Б) переключення;
- В) уникнення;
- Г) абстрагування;
- Д) заперечення.

80. Холерик – це:

- А) неврівноважений, рухливий, активний, інтроверт;
- Б) сильний, нестримний, екстраверт, врівноважений;
- В) слабкий, екстраверт, рухливий, неврівноважений;
- Д) сильний, неврівноважений, нестримний, екстраверт.

81. Який компонент до властивостей темпераменту ввів Теплов?:

- Б) лабільність;
- В) екстраверсію;
- Г) рухливість;
- Д) емоційність.

82. Флегматик - це:

- А) сильний, інтроверт, врівноважений, рухливий;
- Б) сильний, інтроверт, неврівноважений, спокійний;
- Г) сильний, інтроверт, спокійний, врівноважений;
- Д) слабкий, спокійний, врівноважений, інтроверт.

83. Який компонент до властивостей темпераменту ввів Небиліцин?:

- А) динамічність;
- Б) лабільність;
- В) екстраверсію;
- Г) активність;

84. До захисних механізмів відносять:

- А) заперечення;
- Б) переключення;
- В) відвернення;
- Д) самозахист.

