

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2020

УДК 159.9(075.034)

П86

Авторський колектив: канд. екон. наук, доцент В. М. Лугова – вступ, п. 1, 6 – 8; канд. екон. наук, доцент І. В. Литовченко – п. 4, 5; канд. екон. наук, доцент С. М. Голубєв – п. 3; канд. екон. наук, викл. Г. В. Білоконенко – п. 2.

Рецензенти: завідувач кафедри психології Харківського інституту ПрАТ "ВНЗ "МАУП", доктор філософії в галузі психології *І. Л. Литвинова*; професор кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, канд. психол. наук, доцент *С. В. Харченко*.

Рекомендовано до видання рішенням ученої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

Протокол № 6 від 23.11.2020 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Психологія [Електронний ресурс] : навчальний посібник
П86 / В. М. Лугова, І. В. Литовченко, С. М. Голубєв, Г. В. Білоконенко. –
Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. – 299 с.

ISBN 978-966-676-814-1

Викладено теоретичні, методологічні та практичні аспекти психології. Розглянуто основні методики діагностики психічних процесів, станів і властивостей особистості. Подано методичні рекомендації до самостійної роботи, контрольні запитання, запитання для роздумів та обговорення, призначені для поглиблення, конкретизації та закріплення знань, здобутих у теоретичній частині навчальної дисципліни.

Рекомендовано для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня.

УДК 159.9(075.034)

© Лугова В. М., Литовченко І. В.,
Голубєв С. М., Білоконенко Г. В., 2020
© Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця, 2020

ISBN 978-966-676-814-1

Вступ

Особливості сучасного етапу розвитку суспільства обумовлюють необхідність у поліпшенні психологічної підготовки сучасних спеціалістів. Психологія є науковим напрямом, що розглядає та вивчає об'єктивні, реальні психічні явища і факти; виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів. Психологія дозволяє студентам знайти відповіді на важливі питання щодо своєї особистості, психологічних властивостей, допомагає зрозуміти закони мислення, формування інтелекту, пізнати сенс життя та його цінність. Вона сприяє більш ефективній взаємодії з навколишнім світом, указує на особливості кожної людини та підказує засоби, що допомагають подоланню негативних її рис. Вивчення основ психології буде сприяти підвищенню ефективності власної професійної діяльності, допоможе найповніше використовувати особистісний потенціал людини, налагоджувати взаємини між членами колективу.

Для вирішення практичних завдань, що постають у різних сферах суспільного життя, необхідно залучати потенціал психології. Динамічний розвиток ринку психологічних послуг, а саме створення психологічних служб, мають нагальну потребу в надійних знаннях про особистість та її розвиток. Тому закономірним є інтерес до теоретичних і практичних розробок психологічної науки.

Метою викладання навчальної дисципліни "Психологія" є формування психологічної компетентності в майбутнього фахівця, що буде визначати його професійну спроможність та сприяти формуванню професіоналізму впродовж життя.

Для досягнення зазначеної мети вирішено такі **завдання**:

забезпечення наукового розуміння студентами основ психологічних явищ, вияву і впливу їх на життя та діяльність людей;

формування настанов на самовдосконалення та самореалізацію;

формування психологічного мислення, культури спілкування й поведінки;

здійснення психологічної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Об'єктом навчальної дисципліни є психіка людини.

Предметом навчальної дисципліни є закони, закономірності, механізми функціонування та розвитку психіки як особливої форми життєдіяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має:

знати:

основні терміни та поняття психології;

основні закономірності функціонування психічних процесів, станів та властивостей;

методики визначення психічних властивостей людини;

закономірності формування і розвитку особистості;

методи діагностики індивідуально-психічних особливостей людини;

психологічні концепції теорії діяльності та її основні компоненти;

закономірності формування міжособистісних взаємин і процесу спілкування;

уміти:

ураховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні вияви особистості в повсякденному житті та професійній сфері;

давати психологічну характеристику особистості;

пояснювати власні психічні стани;

володіти найпростішими засобами психічної саморегуляції;

налагоджувати міжособистісні взаємини в колективі й повсякденному житті;

формулювати та розв'язувати практичні психологічні проблеми в повсякденному житті й колективі.

Зміст матеріалу навчального посібника відповідає робочій програмі навчальної дисципліни "Психологія". Обсяг навчального посібника й окремих його розділів відповідає кількості годин, відведених навчальним планом для вивчення цієї навчальної дисципліни.

Для реалізації компетентнісного підходу в навчальному посібнику запропоновано вісім тем, що містять методологію навчальної дисципліни, її інструментарій, методичні підходи, ознайомлення з якими дозволить студентам грамотно вирішувати практичні завдання, що підкреслює практичну цінність навчального посібника.

Розділ 1

Психіка, форми її вияву та властивості

1. Психологія як наука.

Цілі та завдання психологічної підготовки

Мета психології – дати нам зовсім інше розуміння тих речей, які ми знаємо якнайкраще.

Поль Валері

Мета – формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології.

Професійні компетентності:

здатність розуміти цілі та завдання психологічної підготовки фахівця;
здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології;

здатність ураховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні вияви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

Ключові слова: психологія, психіка, принципи психології, методи психології, галузі психології .

Основні питання:

1.1. Психологія як наука.

1.2. Історія розвитку психології.

1.3. Галузі психології.

Література: [15; 17; 18; 34; 39; 44; 50; 57; 76; 78; 79; 95; 96].

1.1. Психологія як наука

У суспільстві наука є особливим соціальним інститутом, що організовує цілеспрямоване пізнання дійсності в умовах певної культури з її матеріальними й духовними складовими та практикою їхнього використання, відтворення і перетворення. Тобто наука є сукупним суб'єктом пізнання, що розкриває сутність дійсності. Психологія як наука – це відкрита цілеспрямована система, яка перебуває в межах системи "світ – людина – практика" і має власні об'єкт, предмет, основні поняття, проблеми, принципи й методи дослідження [95].

Це цікаво знати

Свою назвою і першим визначенням психологія зобов'язана грецькій міфології. Ерот, син Афродіти, закохався в гарну молоду жінку Психею. Але Афродіта була незадоволена тим, що її син, Бог, хоче поєднати долю із простою смертною, і доклала всіх зусиль, щоб розлучити закоханих, змушуючи Психею пройти через ряд випробувань. Але кохання Психеї було таким сильним, що це вразило богів, і вони вирішили допомогти їй виконати всі вимоги Афродіти. Ерот, своєю чергою, переконав Зевса – головне божество греків – перетворити Психею на богиню, зробивши її безсмертною. Так закохані поєдналися навіки. Для греків цей міф був класичним зразком справжнього кохання, вищої реалізації людської душі. Тому Психея – смертна, здобувши безсмертя, – стала символом душі, яка шукає свій ідеал

"Психологія" – у перекладі з давньогрецької буквально означає "наука про душу" (*psyche* – душа, *logos* – поняття, учення).

У сучасному розумінні психологія – це наука що вивчає функціонування і розвиток психіки. Саме таке розуміння та визначення психології наведено в більшості сучасних підручників і посібників із психології (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Сучасні підходи до визначення психології як науки

Автори	Сутність понять	Ключові поняття
Крюкова О. В., Лефтеров В. О., Рогозіна М. Ю.	Психологія – це наука про закономірності функціонування й розвитку психіки, що вивчає внутрішні структури та процеси, знання яких необхідне для пояснення поведінки й психологічних особливостей людини та груп людей	Психіка
Дуткевич Т. В.	Психологія – це наука про факти, закономірності й механізми психіки як створеного в мозку образу дійсності, на основі й за допомогою якого здійснюється регуляція діяльності, що має в людини особистісний характер	Психіка
Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В.	Психологія – це наука про закономірності, формування та розвиток психіки як особливої форми життєдіяльності	Психіка
Довженко С. В., Шумська О. О.	Психологія – це наука про закономірності виникнення, розвитку і вияву психіки та свідомості людини	Психіка і свідомість
Гуревич П. С.	Психологія – наука про будову й закономірності виникнення, розвитку і функціонування психіки та свідомості як вищої форми психічного відображення	Психіка і свідомість

Тобто, **психологія** – це наука, що вивчає факти, закономірності та механізми розвитку й функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Об'єктом психології є психіка – це властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає у здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах, будувати на цій основі власну картину світу й регулювати свою поведінку та діяльність.

Предмет психології – це факти, закони, закономірності та механізми розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Психологічними фактами є психічні процеси, стани, властивості й поведінка, що пояснюється на основі цих психічних явищ.

Головним завданням психології як науки є дослідження особливостей формування, розвитку та вияву психічних явищ і процесів. Водночас вона ставить перед собою ряд конкретних завдань [27]:

1) вивчати якісну та структурну своєрідність психічних явищ і процесів, що має не тільки теоретичне, а й велике практичне значення;

2) аналізувати функціонування психічних явищ і процесів, у зв'язку з їхньою обумовленістю об'єктивними умовами життя та діяльності людей;

3) досліджувати фізіологічні механізми, що лежать в основі психічних явищ, оскільки без їхнього знання неможливо правильно оволодіти практичними засобами їхнього формування та розвитку;

4) сприяти планомірному впровадженню наукових знань та уявлень психологічної науки у практику життя й діяльності людей, їхньої взаємодії та взаєморозуміння.

До *основних проблем* наукової психології зараховують психофізіологічну, психосоціальну, психопраксичну, психогностичну проблеми (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Проблеми наукової психології [49]

Проблеми психології	Зміст проблем
Психофізіологічна	Відношення психіки до її тілесного субстрату
Психосоціальна	Залежність психіки від соціальних процесів і її активної ролі у їхній реалізації конкретними індивідами та групами
Психопраксична	Формування психіки у процесі реальної практичної діяльності та залежність цієї діяльності від її психічних регуляторів – операцій, мотивів, особових властивостей
Психогностична	Відношення чуттєвого і розумового психічних образів до реальності, що ними відображається

Розроблення цих проблем здійснюють із використанням **принципів** психології: детермінізму, єдності свідомості й діяльності (взаємозв'язку та взаємозумовленості психіки й діяльності), розвитку (генетичний), особистісного підходу, системного підходу.

Принцип детермінізму розкриває причини виникнення психіки у філогенезі й онтогенезі, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини. Зміст цього принципу розкривають такі положення:

психіку людини обумовлено і вона є результатом взаємодії багатьох чинників та обставин біологічного, природного, технічного й соціального характеру;

провідну роль у формуванні й розвитку людської психіки, як в окремих індивідів, так і різних форм спільнот людей, відіграють соціальні умови та спосіб їхнього життя і діяльності;

під час вивчення психічних явищ обов'язково необхідно встановлювати причини, що їх викликали.

За принципом єдності свідомості й діяльності психіка є внутрішнім, ідеальним планом діяльності, що дає можливість орієнтуватися в навколишньому середовищі. Зміст цього принципу розкривають такі положення:

діяльність є формою активності свідомості;

свідомість є результатом поведінки й діяльності;

свідомість утворює внутрішній план діяльності людини;

зміна змісту діяльності сприяє формуванню якісно нового рівня свідомості.

Принцип розвитку визнає перетворення, зміну психічних процесів, їхній перехід з одного рівня на інший, виникнення нових форм психічних процесів. Зміст цього принципу розкривають такі положення:

психіка постійно кількісно та якісно змінюється й розвивається;

характеристика психічного явища можлива за одночасного з'ясування його особливостей нині, історію його виникнення та перспектив його зміни.

Принцип особистісного підходу передбачає визнання цілісності головного об'єкта вивчення психології – людини – як із боку її психічної організації, так і її взаємодії з об'єктивним світом (діяльність). Зміст цього принципу розкривають такі положення:

цілісність психіки (насамперед свідомості) та діяльності людини фокусуються в понятті "особистість";

жодне психічне явище (процес, стан або властивість, а також діяльність і її елементи) не можна правильно зрозуміти без урахування їхньої особистісної зумовленості.

Принцип системного підходу в психології полягає в розгляді психіки і будь-яких її виявів як систем. Системний підхід у психології дозволяє виявити спільність психічних явищ з іншими явищами дійсності. Він дозволяє інтегрувати й систематизувати психологічні знання, усувати надмірність накопиченої інформації, скорочувати обсяг і підвищувати наочність описів, зменшувати суб'єктивізм в інтерпретації психічних явищ. Допомагає побачити пропуски у знаннях про конкретні об'єкти, виявити їхню неповноту, визначити завдання подальших досліджень, а іноді й передбачити властивості об'єктів, інформація про які відсутня, шляхом екстраполяції та інтерполяції наявних відомостей.

Однією з важливих проблем психології є здобуття об'єктивних, правильних, точних знань про психічну реальність, що потребує наявності значної кількості методів їхнього вивчення та ретельних процедур вимірювання психічних явищ.

Методи психологічних досліджень – це ті наукові прийоми та засоби, за допомогою яких можна зафіксувати й описати психологічні відмінності як між людьми, так і групами людей, об'єднаних за якимись ознаками.

Кожна наука застосовує певні методи дослідження. Їх розподіляють на загальні методи, характерні для більшості наук, і конкретні, які використовуються окремими науками.

Загальнонаукові методи застосовують майже в усіх науках. До них належать:

аналіз – розгляд певного явища через його окремі властивості чи відношення;

синтез – поєднання різних елементів, аспектів, властивостей об'єкта в єдине ціле;

індукція – логічний умовивід від часткового до загального, від окремих фактів до узагальнень;

дедукція – логічний умовивід від загального до часткового, від загальних суджень до часткових висновків;

моделювання – заміна реального об'єкта вивчення об'єктом-замінником (моделлю), який містить риси, зв'язки, відношення досліджуваного об'єкта;

гіпотетичний метод – висування на основі дедукції наукового припущення для пояснення певного явища;

системний метод – пов'язаний із побудовою системи взаємозв'язків елементів, складових частин об'єкта.

Конкретні наукові методи відображають специфіку науки. Вони неоднакові в різних науках.

Методи психології доцільно розподілити на дві групи: пізнавальні (дослідницькі) методи та методи активного впливу на особистість.

Дослідницькі методи психології відображають специфіку психологічних фактів або явищ. Їх можна розподілити на п'ять груп (табл. 1.3):

Таблиця 1.3

Пізнавальні методи психології [34; 50]

Групи методів	Назви методів	Зміст
1	2	3
Організаційні методи	порівняльний (вікових або поперечних зрізів)	одночасне вивчення певного психічного явища в різних вікових групах, із метою виявлення його динаміки
	лонгітюдний	дослідження динаміки певного психічного явища в одних і тих самих конкретних осіб або їхніх груп протягом тривалого часу
	комплексний	дослідження, яке проводять із застосуванням різних засобів та залученням різних спеціалістів гігієністів, педагогів і психологів
Емпіричні методи	спостереження	метод збирання інформації шляхом цілеспрямованого, певним чином фіксованого сприйняття психологічних фактів, поведінки та діяльності особистості
	самоспостереження	метод психологічного дослідження, що полягає у спостереженні дослідника за власними почуттями, думками тощо
	експеримент	метод дослідження, у якому вивчення явищ відбувається в доцільно вибраних або штучно створених умовах, що забезпечують появу або зміну психічних явищ
	опитування	метод збирання інформації за допомогою звертання з питаннями до людини або певної групи людей
	психодіагностичні	виявляють актуальний рівень розвитку психіки чи особистості (тести): тести досягнень (визначення рівня оволодіння знаннями, уміннями, навичками); тести здібностей (визначення спрямованості та здібностей людини); особистісні тести (визначення певних психологічних особливостей)
	соціометричний	метод кількісного визначення взаємозв'язків, які утворюються між членами групи у процесі міжособистісного спілкування та взаємодії

1	2	3
	аналіз продуктів діяльності	збирання фактів під час вивчення матеріалізованих результатів психічної діяльності людини: архівних матеріалів, щоденників, креслень, малюнків, виготовлених предметів тощо
Методи опрацювання даних	кількісний	визначення середніх величин і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць тощо
	якісний	передбачає аналіз і синтез отриманих даних, їхню систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень
Інтерпретаційні методи	генетичний	аналіз психологічних даних у процесі розвитку з виокремленням стадій, критичних моментів, суперечностей тощо
	системний	установлення зв'язків між усіма психічними властивостями індивіда

Методи активного впливу на особистість застосовують, із метою поліпшення стану особистості, подолання негативних наслідків для психіки. Серед них [50]:

психологічна консультація, яку здійснюють, із метою надання людині психологічної допомоги, під час якої може бути актуалізовано психологічні можливості виходу людини з важкої життєвої ситуації;

психологічна корекція – це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічної дії. Психокорекція передбачає формулювання нової мети, цінностей, мотивацій поведінки, розроблення програми зміни способу життя людини;

психологічний тренінг, який застосовують для розвитку здібностей, уваги, пам'яті, мислення, уяви. Соціально-психологічний тренінг спрямовано на розвиток комунікативних, перцептивних, інтерактивних здібностей, він поліпшує здатності людини до міжособистісного спілкування;

психологічна терапія й реабілітація, яка містить надання психологічної допомоги людям (клієнтам) у ситуаціях різного роду психологічних утруднень, а також у разі потреби поліпшити якість власного життя. У процесі психотерапії застосовують техніку гіпнозу, аутогенного тренування, арттерапію, трудотерапію.

1.2. Історія розвитку психології

Психологія – це відносно молода наука; водночас вона має велику передісторію. Її фактичний вік налічує понад 2 400 років. Тому в історії психології виділяють два великі періоди: період формування психологічного знання в межах інших наукових дисциплін і період становлення психології як самостійної наукової дисципліни. О. В. Крюкова, В. О. Лефтеров і М. Ю. Рогозіна розкривають особливості цих етапів так (табл. 1.4.):

Таблиця 1.4

Особливості періодів становлення психології [50]

Періоди	Найхарактерніші риси періодів
Період формування психологічного знання в межах інших наукових дисциплін (IV – V ст. до н. е. – 60 рр. XIX ст.)	несамостійність психологічного знання, подання його як складової частини філософських і медичних знань спочатку у вигляді вчення про душу, потім філософської теорії пізнання, учень про досвід і свідомість
	відсутність співтовариства, яке поділяло б загальні погляди на предмет і метод вивчення
	умоглядний характер досліджень, несформованість дослідницького (експериментального) підходу до досліджень
Психологія як самостійна наукова дисципліна (60 рр. XIX ст. – наш час)	поява перших наукових парадигм, інститутів і психологічного професійного співтовариства
	формування внутрішньопарадигмальних уявлень про предмет і метод дослідження, розвиток уявлень, відповідних різним аспектам предмета дослідження в різних парадигмах
	погодження уявлень про предмет і метод психології із загальнонауковими нормами та цінностями
	розвиток контактів з іншими науковими дисциплінами та як наслідок – виникнення нових парадигм і галузей психології
	різноманітність і конкуренція парадигм

Перший систематичний виклад психологічних явищ було зроблено давньогрецьким філософом Арістотелем у його трактаті "Про душу". Водночас ще рано було говорити про виникнення психології як науки, оскільки наукове експериментальне дослідження психічних процесів почалося тільки із середини XIX ст., а по-справжньому наукова психологія почала складатися на рубежі XIX і XX ст., коли під час вивчення психічних процесів почали застосовувати експериментальний метод. Офіційно роком заснування психології вважають 1879 р., коли німецький психолог і філософ В. Вундт відкрив першу лабораторію експериментальної психології.

Однак окремі автори, серед яких І. С. Вітенко, О. С. Чабан [72] зазначають, що ще 1862 р. у Київській духовній академії при кафедрі психології М. Троїцьким було створено психологічну лабораторію, що свідчить про активне залучення українських учених у процеси становлення психологічної науки.

Найбільш поширеною є така періодизація розвитку психології [17; 31] (табл. 1.5):

Таблиця 1.5

Основні етапи розвитку психології

Етапи	Зміст етапів
1-й етап	психологія як наука про душу (понад 2 тис. рр. тому)
2-й етап	психологія як наука про свідомість (початок XVII ст.)
3-й етап	психологія як наука про поведінку (початок XX ст.)
4-й етап	психологія як наука про закони, закономірності та механізми психіки (2-га половина XX ст.)

1-й етап. Перші уявлення про психіку мали анімістичний характер, тобто кожен предмет наділявся душею. У наявності душі бачили причину розвитку явищ і руху. Арістотель поширив поняття психічного на всі органічні процеси, виділяючи рослинну, тваринну та розумну душі.

Пізніше склалося два протилежні погляди на психіку – матеріалістична (Демокріта) й ідеалістична (Платона). Демокріт уважав, що психіка, як і вся природа, матеріальна. Душа складається з атомів, тільки більш тонких, ніж атоми, що є складовими частинами фізичного тіла. Пізнання світу відбувається через органи чуття. На думку Платона, душа не має нічого спільного з матерією і, на відміну від останньої, ідеальна. Пізнання світу – це не взаємодія психіки із зовнішнім світом, а спогад душі про те, що вона бачила в ідеальному світі до того, як потрапила в тіло людини.

2-й етап. У XVII ст. було закладено методологічні передумови наукового розуміння психіки та свідомості. Р. Декарт уважав, що тварини не володіють душею, і їхня поведінка є рефлексом, реакцією на впливи ззовні. На його думку, людина має свідомість і у процесі мислення встановлює наявність у себе внутрішнього життя. Дж. Локк стверджував, що в розумі немає нічого, що не пройшло б через органи чуття, він висунув принцип атомістичного аналізу свідомості, згідно з яким психічні явища може бути доведено до первинних, далі нерозкладних елементів (відчуттів) і на їхній основі сформовано через асоціації більш складні утворення.

У XVII ст. англійські вчені Т. Гоббс, Д. Гартлі розвинули детерміністичне уявлення про асоціації, що лежать в основі функціонування психіки, а французькі дослідники П. Гольбах і К. Гельвецій розробили важливу ідею про соціальне опосередкування психіки людини.

3-й етап. Велику роль у виділенні психології в окрему галузь знань відіграло розроблення методу умовних рефлексів у фізіології та практиці лікування психічних захворювань, а також проведення експериментальних досліджень психіки. На початку XX ст. засновник біхевіоризму американський психолог Д. Вотсон указав на неспроможність декарто-локківської концепції свідомості й заявив, що психологія має відмовитися від вивчення свідомості та мусить сфокусувати свою увагу тільки на те, що доступно спостереженню, тобто на поведінці людини.

4-й етап (сучасний). Для нього характерна різноманітність підходів до сутності психіки, перетворення психології на багатогалузеву, прикладну галузь знань, яка обслуговує інтереси практичної діяльності людини.

У XX ст. у психології сформувалася велика кількість конкурентних парадигм, які реалізували логічно можливі версії розуміння предмета й методу психології: когнітивна психологія, гештальтпсихологія, динамічна психологія К. Левіна, описова психологія В. Дільтея і Е. Шпранґера, генетична психологія Ж. Піаже, культурно-історична теорія Л. С. Виготського, різні версії теорії діяльності: О. М. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна, М. Я. Басова, психологія настанови Д. М. Узнадзе, гуманістична психологія А. Маслоу та К. Роджерса. Тільки вся множина конкурентних парадигм загалом відповідає якнайповнішому уявленню про предмет і метод у психології, продуктивний вихід із кризи полягає в еволюційному процесі вироблення злагодженої думки про основні наукові цінності, принципи, предмет і метод психології [50].

1.3. Галузі психології

Тривалий час психологічні знання були частиною філософії (до кінця XIX ст.), і сучасна психологія ґрунтується на філософських уявленнях. Психологія інтегрує дані філософських, соціальних і природних наук і, своєю чергою, впливає на них, стаючи загальною моделлю людинознавства.

Між психологією та іншими науками наявний двосторонній зв'язок: в одних випадках психологія використовує досягнення інших наук для розв'язання своїх проблем, а в інших – науки використовують психологічні знання для пояснення або вирішення певних питань.

Виділяють такі взаємозв'язки психологічної науки з:
 суспільними науками (через соціальну психологію й пов'язаними з нею дисциплінами);
 природничими науками (через психофізику, порівняльну психологію та психофізіологію);
 медичними науками (через патопсихологію, медичну психологію, нейропсихологію і психофармакологію)
 педагогічними науками (через психологію розвитку, педагогічну та спеціальну психологію);
 технічними науками (через інженерну психологію) [95].

Нині психологія становить досить розгалужену систему наук. У ній виділяють багато галузей, що є відносно самостійними напрямками наукового дослідження (табл. 1.6). Система психологічних наук продовжує розвиватися, тому правильніше говорити не про одну науку психологію, а про комплекс психологічних наук, що розвиваються.

Таблиця 1.6

Сутність окремих галузей психології

Галузі	Завдання
1	2
Теоретична психологія	
Загальна психологія	розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, становить фундамент розвитку галузей психологічної науки
Соціальна психологія	досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах
Історія психології	розглядає формування психологічних категорій і понять упродовж усього часу існування наукової психології, історію психологічних досліджень у різні часи в різних школах та перспективи розвитку психології як науки
Генетична психологія	вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (упродовж біологічної еволюції всього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи)
Порівняльна психологія	досліджує філогенетичні форми психічного життя, порівнює психіку тварин і людини, установлює специфіку й причини подібності та відмінностей у їхній поведінці
Психофізіологія	вивчає фізіологічні механізми діяльності мозку, вищої нервової системи, пов'язані з функціонуванням психіки
Психологія особистості	вивчає психічні властивості людини як цілісного утворення, як певної системи психічних властивостей, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки, якій притаманна індивідуальність і яка взаємопов'язана з навколишнім природним та соціальним середовищем

1	2
Науково-прикладна психологія	
Психологія праці	досліджує психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи наукової організації праці, особливості формування загально-трудо-вих умінь і навичок тощо
Психологія творчості	досліджує закономірності творчої (евристичної) діяльності, чинники стимуляції творчого пошуку, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості
Військова психологія	має предметом фактори ефективної поведінки людини в екстремальних умовах бойових дій, питання підвищення боєздатності військовослужбовців, підготовки військових кадрів
Психологія управління та менеджменту	здійснює дослідження процесів управління, організації спільної діяльності людей на політичному, соціальному, економічному, виробничому рівнях, із метою досягнення позитивних результатів у суспільному житті
Економічна психологія	досліджує роль людського чинника в розв'язанні економічних, господарських проблем на макро- та мікроекономічному рівнях
Вікова психологія	досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах
Педагогічна психологія	вивчає психологічні закономірності навчання та виховання особистості
Практична психологія	
Психологічна служба сім'ї та захисту населення	працює в руслі забезпечення, збереження та розвитку національних традицій і культури сімейного життя, корекції та профілактики сімейних конфліктів; соціально-психологічної підтримки сім'ї, дітей, пенсіонерів, інвалідів, ветеранів війни
Психологічна служба системи освіти	психологічно забезпечує навчально-виховний процес, роботу з обдарованими та несумлінними учнями, професійну підготовку молоді
Психологічна служба системи охорони здоров'я	займається психологічним забезпеченням лікувального процесу й реабілітації хворих, інвалідів, психотерапією та психопрофілактикою тощо

Практичні завдання

Завдання 1.1

Дискусія: "Життєва й наукова психологія: їхні відмінності та взаємовідносини"

Мета завдання: формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології.

Хід роботи:

1. Студентів поєднують у дві групи, одна група отримує завдання дати характеристику життєвої психології, інша – наукової. Час для обговорення – 10 – 15 хв.

2. Кожна група презентує результати власної роботи (5 – 7 хв).

3. За результатами дослідження проводять дискусію. Обговорюють такі запитання:

У наукової та життєвої психології більше подібностей чи відмінностей?

Чи можна використовувати знання життєвої психології як базу для наукової психології?

Якою має бути позиція психолога щодо носіїв життєвої психології?

4. Результати роботи обох груп оформляють у вигляді таблиці, де зазначають спільні та відмінні риси життєвої й наукової психології.

5. Які характеристики життєвої психології виявляють у цих прикладах:

Офіціанти та водії таксі, переважно, гарні життєві психологи, але, зазвичай, тільки в межах своєї професії.

Без материнської любові не може сформуватися повноцінна особистість.

Утрата близької людини – це важка психотравма.

Наслідки дитячих психотравм дають про себе знати протягом усього подальшого життя.

Завдання 1.2

Створення графічного образу психології в системі інших наук

Мета завдання: формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології.

Хід роботи:

1. Студентам пропонують висловити свої думки щодо сутності психології, її завдань, структури, зв'язку з іншими науками.

2. Студенти мають відтворити своє розуміння сутності психології на аркуші (формат А4), використовуючи кольорові олівці.

3. Презентація робіт групі та їхнє обговорення.

Завдання 1.3

Особливості використання методів психології у повсякденному житті та професійній діяльності

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати адекватні ситуації методи дослідження психологічних явищ.

Хід роботи:

1. Обговорення питань:

- 1) особливості проведення психологічних досліджень;
- 2) групи методів психологічних досліджень.

2. Студентів поєднують у підгрупи по 3 – 4 особи. Викладач видає кожній групі картку з назвою методу психологічного дослідження: психологічний експеримент, психологічне тестування, інтроспекція, зовнішнє спостереження, аналіз документів, аналіз продуктів діяльності людини (аналіз почерку та проєктивні методики), опитування.

3. Студенти обговорюють особливості використання кожного методу у професійній діяльності та життєдіяльності, переваги й обмеження його застосування.

4. Презентація результатів роботи підгрупи, обговорення здобутих результатів.

Практичне завдання для самостійного виконання

Застосування проєктивних методик

Мета завдання: формування здатності застосування окремих методів психології, із метою вивчення власної особистості.

Проєктивна методика "Неіснуюча тварина"

Проєктивні методи у психології – це група методів дослідження особистості, в основі яких лежить механізм виявлення проєкцій в отриманих даних експерименту з наступною їхньою інтерпретацією. Перевагами проєктивної діагностики є можливість виявлення за її допомогою неусвідомлюваних або малоусвідомлюваних психічних феноменів, прихованих від спостереження аспектів особистості.

Хід роботи:

1. Підготуйте білий аркуш паперу, простий м'який олівець і гумку.
2. Придумайте й намалюйте несправжню тварину та назвіть її неіснуючим ім'ям.

Показники та інтерпретація:

Показники самооцінки. Про самооцінку свідчить положення малюнка на аркуші. У нормі малюнок має бути розташовано по середній лінії стандартного вертикального аркуша. Положення малюнка ближче до верхнього

краю аркуша (чим ближче, тим більш виявленою є тенденція) трактують як високу самооцінку й невдоволення власним становищем у соціумі, як претензію на просування, визнання, тенденцію до самоствердження. Положення малюнка в нижній частині аркуша демонструє зворотні показники: невпевненість у собі, низьку самооцінку, пригніченість, нерішучість, байдужість до власного соціального положення, визнання, відсутність тенденції до самоствердження.

Показники типу уявлення та мислення. Перший рівень – конструювання, збирання нової істоти з деталей реальних тварин (наприклад, голова людини, тіло ведмедя, вуха зайця, пташиний хвіст). Такий спосіб характерний для раціоналістичного підходу до завдання. Це свідчить про низьку творчу спрямованість, про "виконавчу", а не творчу настанову. За цього підходу до створення образу подальше оцінювання визначають кількістю прототипів та ступенем їхньої різноманітності.

Другий рівень – створення цілісного образу нової неіснуючої тварини, згідно із загальною схемою тварини, але без застосування деталей конкретних тварин. Така тварина має голову з очима та ротом, тулуб, кінцівки (ноги, руки, крила, щупальця). Цей тип образу характерний для художньо-емоційного підходу до творчого завдання. Чим менше створена істота схожа на щось реальне (у природі чи культурі), тим вище оцінюють рівень уяви.

Третій рівень – створення абсолютно оригінальної істоти (яка не нагадує звичайних тварин та не створена за стандартною схемою: голова, тулуб, кінцівки). Цей спосіб характеризує творчий склад особистості. За творчого підходу до завдання рівень уяви оцінюють за ступенем природності створеної істоти, за її зовнішнім виглядом.

Якщо зображення занадто химерне, зазвичай, це є ознакою не стільки творчості та оригінальності, скільки прагнення продемонструвати оточенню свою несхожість на інших.

Показники агресивності. Тест "Неіснуюча тварина" якнайкраще віддзеркалює вияви агресивності. Це будь-які знаряддя нападу – роги, кігті, ікла, жала. Зображення зубів відображає схильність до вербальної агресії. Будь-які гострі нарости також є показниками агресивності. Для виявлення агресивності та визначення її форм важливий також загальний зовнішній вигляд тварини, безпосереднє враження від малюнка: яка вона на малюнку – страшна, зла чи навпаки; лякає чи викликає добрі почуття.

Показники тривожності, страхів, боязні агресії. Виявом тривоги є занадто велика кількість очей, вух та інших органів чуття (наприклад локатори чи антени), які мають стежити за середовищем, щоб не проґавити небезпеку

чи загрозу. Страхи виявляють у затемненні очей. Особливу групу становлять ознаки, які характеризують боязнь агресії, що є притаманною за підвищеного рівня тривожності. До таких ознак належать будь-які захисні аксесуари: панцир, щит, голки (як у їжака), луска, броня. Про боязнь агресії також свідчить гігантський розмір тварини.

Показники, що характеризують сферу спілкування. Про високу (зазвичай, недостатньо задоволену) потребу у спілкуванні свідчить людиноподібність зображеної тварини. Для підлітків це нормальне явище: цьому віковому періоду притаманна надзвичайно висока потреба у спілкуванні. Якщо фігура нагадує швидше робота, ніж людину, це більш яскравий вияв того, що потреба у спілкуванні не задоволена. Механістичність або машиноподібність тварини є показником інтровертності, а у випадках особливої виявленості – аутизації та тенденції до уникання соціальних контактів.

Показники демонстративності. Демонстративність у малюнку виявляють у прикрасах, вишуканості. Це може бути якийсь візерунок на шкірі тварини, очі з довгими віями, стрічки.

Назва. У назві може бути поєднання змістових частин ("птахозавр", "бегеріг", "мухожер" тощо). Інший варіант – словотворення із книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням ("ратолетиус" "крабліус" і т. ін.). Перше свідчить про раціональність, конкретність у разі орієнтування й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану, головним чином, на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічають назви як набір літер без жодного смислу ("ляліс", "ліюшана", "гратекер" тощо), що свідчать про легковажне ставлення до оточення, ігнорування сигналів небезпеки, наявність в навколишньому світі критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів в емоційних думках над раціональними.

Спостерігають іронічно-гумористичні назви ("риночурка", "пузиренд" тощо) – це відповідає іронічно-поблажливому ставленню до інших людей. Про інфантильність, дитячість свідчать назви, що мають елементи, які повторюють ("тру-тру", "лю-лю", "кус-кус" і т. ін.). Схильність до фантазування виявляють звичайно подовженими назвами ("аберосинотиклірон", "гулобарніклета-мишинія" тощо).

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно і погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки може бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Гусельцева М. С. Проблема периодизации истории отечественного психологического знания / М. С. Гусельцева // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6, № 29. – С. 11.
2. Мазилев В. А. Психология в XXI столетии: проблема предмета науки / В. А. Мазилев // Методология и история психологии. – 2018. – Вып. 1. – С. 108–123.
3. Фещенко А. Н. Проблема житейских представлений о душе в психологии / А. Н. Фещенко // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета : сб. ст. (г. Нижневартовск, 3 – 4 апреля 2018 года) / отв. ред. А. В. Коричко. Ч. 7. Образование. Педагогика. Психология. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – С. 621–625.
4. Швалб Ю. М. Жизненный опыт как проблема психологии сознания / Ю. М. Швалб // Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія". – Харків : ХНУ, 2010. – № 913. – С. 178–181.
5. Юревич А. В. Три источника и три составные части психологического знания / А. В. Юревич // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2, № 3. – С. 3–18.

Питання для самопідготовки

1. Особливості наукової та життєвої психології.
2. Математичні методи й моделювання у психології.
3. Історія психологічної думки в Україні

Запитання для роздумів та обговорення

1. Яким чином, на вашу думку, психологічні знання можна використовувати в економіці, політиці, педагогіці, інженерних науках?
2. Як зрозуміти такий вислів: "Наукова психологія спирається на життєвий психологічний досвід, отримує з нього свої завдання і на останньому етапі життєвим досвідом перевіряється"?
3. Фахівці яких спеціальностей, на вашу думку, найбільше потребують оволодіння психологічними компетентностями?

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність психології як науки.
2. Розкрийте сутність об'єкта та предмета дослідження психології.

3. Сформулюйте основні завдання психології.
4. Розкрийте зміст принципів психології.
5. Якими категоріями та поняттями оперує психологія?
6. Розкрийте сутність загальнонаукових методів, які використовує психологія.
7. Розкрийте сутність конкретно-наукових методів психології.
8. Розкрийте сутність проєктивних методів у психології.
9. Назвіть основні етапи становлення та розвитку психології.
10. Розкрийте уявлення античних філософів про душу та свідомість.
11. Розкрийте уявлення середньовічних філософів про душу та свідомість.
12. Розкрийте сутність інтроспективної психології.
13. Розкрийте сутність фрейдизму.
14. Розкрийте сутність біхевіоризму.
15. Розкрийте сутність аналітичної психології.
16. Розкрийте сутність індивідуальної психології.
17. Розкрийте сутність гуманістичної психології.
18. Розкрийте сутність когнітивної психології.
19. Розкрийте зв'язок психології з іншими науками.
20. Назвіть окремі наукові галузі психології та розкрийте їхній зміст.

Тестові завдання з теми 1

1. Яка з перелічених особливостей не належить до характеристики життєвої психології:
 - а) інтуїтивна;
 - б) раціональна;
 - в) конкретна;
 - г) обмежена в матеріалах?
2. У якому з наведених далі характеристик правильно описано метод психологічного спостереження:
 - а) дослідження проводять із застосуванням спеціальної апаратури, але без певного плану та без втручання в хід подій;
 - б) дослідник, не порушуючи природного перебігу досліджуваних явищ, виконує роботу цілеспрямовано й організовано, безпосередньо або із застосуванням апаратури, яка реєструє (кіно, магнітофон), у протоколі фіксує лише факти в такому вигляді, у якому їх виявляє;

в) дослідник активно втручається в хід подій, виконує роботу цілеспрямовано та фіксує факти в такому вигляді, у якому їх виявляє;

г) дослідник є активним учасником досліджуваних подій і спричиняє за бажанням досліджувані явища?

3. Внутрішня й зовнішня адаптації забезпечують можливість біологічного існування організму:

а) правильно;

б) неправильно.

4. Завдання психології полягають у такому:

а) навчитися розуміти сутність психічних явищ і їхні закономірності; навчитися управляти ними;

б) використовувати здобуті знання, із метою підвищення ефективності діяльності людей в різних галузях практики;

в) слугувати теоретичною основою практики психологічної служби;

г) усі відповіді правильні.

5. Психіку визначено способом життя, її об'єктивною дійсністю, усі психічні явища обумовлено діяльністю мозку – це принцип:

а) детермінізму;

б) єдності свідомості й діяльності;

в) розвитку;

г) генетичний.

6. Який метод психології полягає в навмисному й цілеспрямованому сприйнятті об'єктів:

а) опитування;

б) соціометрії;

в) спостереження;

г) експерименту?

7. Об'єктом вивчення психології є:

а) психіка;

б) закономірності виникнення й розвитку психічних явищ і процесів;

в) людина;

г) усі відповіді правильні.

8. Спостереження завжди починають із формулювання завдання:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Основні психічні явища, що вивчають у психології – це:

- а) психічні процеси, психічні стани, психічні властивості;
- б) психіка, свідомість, діяльність;
- в) темперамент, характер, воля;
- г) немає правильних відповідей.

10. Визначає предметом психології поведінку людини:

- а) гештальтпсихологія;
- б) біхевіоризм;
- в) психоаналіз;
- г) аналітична психологія.

2. Психіка та її розвиток

Психіка – це система, яка сама себе регулює.

Макс Люшер

Мета – формування здатності враховувати основні психічні та психофізіологічні вияви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

Професійні компетентності:

здатність розуміти механізм дії та фізіологічні основи психіки;

здатність діагностувати психофізіологічні особливості людини;

здатність враховувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні вияви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

Ключові слова: психіка, адаптація, відображення, проєкування, опредметнення, мозок, функціональна асиметрія мозку, домінуюча півкуля головного мозку.

Основні питання:

2.1. Сутність та особливості психіки.

2.2. Фізіологічні основи психіки.

Література: [8; 15; 17; 24; 29 – 31; 48; 53 – 55; 58; 63; 65; 85; 91].

2.1. Сутність та особливості психіки

В академічній літературі психіка (від гр. *psychikos* – "душевний") розглядають як "властивість високоорганізованої матерії, сутність якої полягає

в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, що дає змогу створювати його картину і відповідно до неї регулювати свою поведінку", визначають як "здатність мозку відображати об'єктивну й незалежну від свідомості існуючу дійсність, забезпечуючи цілевідповідність поведінки й діяльності людини", "функція мозку, сутність якої полягає у відображенні дійсності у вигляді відчуттів, сприйняття, уявлень, мислення, почуттів, волі тощо", "загальне поняття, що означає сукупність всіх психічних явищ" тощо.

Є різні підходи до розуміння того, кому властива психіка (табл. 2.1), бо в природі наявна значна кількість форм живої матерії, що володіють певними психічними здібностями, відрізняються один від одного за рівнем розвитку психічних властивостей. Психіка виникла на певному етапі розвитку життя як механізм активної взаємодії живих організмів із навколишнім середовищем, який забезпечує виживання організмів у складних динамічних, агресивних умовах зовнішнього світу (на думку О. М. Леонтьєва [53] "психіка виникає тоді, коли допсихічних форм відображення стає недостатньо для забезпечення життєдіяльності організму в середовищі").

Таблиця 2.1

Основні підходи до розуміння психіки [3]

Підходи	Розуміння психіки	Представники
Панпсихізм	Загальне одухотворення матерії (природи), що має різні форми існування в різних виявах матерії. Усій природі властива психіка	Демокрит, Сократ, Г. Фехнер, Ж. Робіне
Біопсихізм	Психіка властива для всіх живих організмів (навіть рослинам), є якістю життя	Т. Гоббс, Е. Геккель, В. Вундт, П. Анохін, Я. Пономарьов
Біокінопсихізм	Психіка властива для всіх живих організмів, здатних пересуватися	Р. Йеркс
Анімалопсихізм	Психіку приписують не всьому живому, а тільки особливій формі живої матерії – тваринам (здатним відчувати).	Епікур, Аристотель, Платон, О. Леонтьєв
Нейропсихізм	Психіка, як функція нервової системи, властива лише живим організмам, у яких є нервова система.	Ч. Дарвін, Спіноза, Г. Спенсер, І. Сеченов
Антропсихізм	Психіка властива лише людині (тільки вона може дати звіт про власний стан)	Р. Декарт
Сигналопсихізм	Психіка властива для живих організмів, здатних розрізнити сигнали	О. Леонтьєв, Ч. Осгуд

Є різні погляди на проблему походження психіки [13; 17; 59; 60; 66]:

1) з ідеалістичного погляду – психічне (душа) первинна, не залежить від матерії (не пов'язане з тілом (біологічним носієм душі), отже, психіку пізнати не можна;

2) з матеріалістичного погляду – феномен психіки обумовлено еволюцією живої природи, його існування розглядають як властивість високо-розвинутої матерії, психіку, яка є породженням матерії, можна пізнати;

3) з дуалістичного погляду – у людини є дві основи: психічна (ідеальна) і біологічна (матеріальна), які розвиваються паралельно й до певної міри взаємопов'язані одна з одною.

Суперечки про походження психіки не припиняються й до сьогодні.

У психології терміном "психіка" позначають систему взаємно пов'язаних психічних явищ, що мають певну структуру, форму та зміст.

Психічні явища – це своєрідні переживання, суб'єктивні образи відображуваних (усвідомлюваних і не усвідомлюваних) явищ реальної дійсності, внутрішній світ людини в усій його повноті й різноманітності.

Структурними компонентами психіки (основними формами її вияву) є психічні явища: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості й утворення.

Психічні процеси, серед яких прийнято виділяти [48]: *пізнавальні психічні процеси* (відчуття, сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, свідомість, мову, уяву); *емоційні психічні процеси* (емоції, афекти, почуття, настрої, переживання); *вольові психічні процеси* (до яких належать прості та складні вольові процеси: прийняття рішення, подолання труднощів, боротьба мотивів, управління поведінкою тощо).

Психічні стани (стійкий фон психічної діяльності): У кожному психологічному стані наявні *фізіологічні, психологічні та поведінкові* аспекти (наприклад, підйом, зневіра, бадьорість, піднесеність, напруженість, страх, схвильованість та ін.).

Психічні властивості (стійкі, найбільш істотні властивості, що забезпечують типову для людини діяльність): *спрямованість, темперамент* (сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів), *здібності* (якості, що визначають успішність виконання діяльності; особливо виділяють творчі здібності), *характер* (система відносин і способів поведінки).

Згідно з методологією психології психіка виконує такі функції, які наведено на рис. 2.1 і в табл. 2.2:

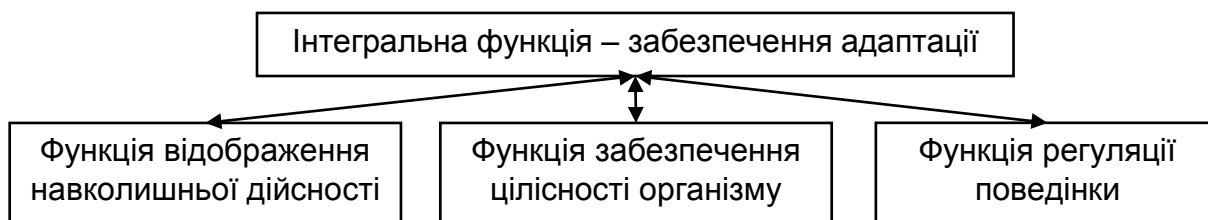


Рис. 2.1. Функції психіки [58]

Таблиця 2.2

Підходи до визначення змісту функцій психіки

Автори	Функції психіки, їхній зміст
Джеймс В.	Єдиною функцією психіки є адаптаційна, що дозволяє людині вижити в навколишньому середовищі
Пономарьов Я.	Як функції психіки розглядають: приспосовування індивіда до існуючої реальності (звичайна адаптація); формування нової реальності, зважаючи на якісь потреби (творчість)
Ломов Б.	Три взаємопов'язані функції: пізнавальна, або когнітивна, призначена для побудови внутрішньої моделі навколишнього світу за допомогою процесів відчуття, сприйняття, мислення тощо; регулятивна, визначальна поведінка індивіда через потреби, цілі, мотиви, почуття, емоції; комунікативна, що забезпечує відносини між людьми у сфері діяльності та міжособистісних взаємин через вербальні й невербальні засоби спілкування
Маклаков А.	Функції психіки (за адаптаційним критерієм взаємодії організму з навколишнім середовищем): відображення навколишньої дійсності; забезпечення цілісності організму; регуляція поведінки; інтегральна функція – забезпечення адаптації як рівноваги внутрішнього середовища організму, підтримуючи тим самим його цілісність, так і рівноваги організму із зовнішнім середовищем (не тільки як пристосування до навколишнього середовища, але й як його творче перетворення, згідно з потребами людини)

Ці функції взаємопов'язані між собою і, насправді, є елементами інтегративної функції психіки, яка полягає в забезпеченні адаптації живого організму до умов навколишнього середовища. Чим більш розвинена жива істота, тим більш складними є механізми її адаптації, яка має внутрішню та зовнішню спрямованість [59].

Внутрішня спрямованість адаптації полягає в забезпеченні стабільності внутрішнього середовища організму, унаслідок чого досягають збереження цілісності організму. Регуляція внутрішнього стану в людини відбувається на більш складному рівні – надходження нової інформації про змінені умови зовнішнього середовища породжує зміни в протіканні психічних процесів, відбувається *психічна* адаптація.

Зовнішній вияв адаптації полягає в забезпеченні адекватного контакту живої істоти із зовнішнім середовищем, тобто у формуванні відповідної поведінки у більш розвинених істот (або поведінкових реакцій у менш розвинених організмів). Оскільки людина контактує не тільки із природним, але й соціальним середовищем, адаптацію людини спрямовано також і на забезпечення існування в суспільстві.

Саме тому у структурі психічної адаптації (яка забезпечує врівноваження психічного розвитку і психічного стану та змін середовища) виділено тісно пов'язані між собою *психофізіологічну адаптацію* (пластичне пристосування організму шляхом зумовленої змінами середовища перебудови фізіологічних функцій); *психологічну адаптацію* (пластичне пристосування особистості до змін середовища на рівні емоційного стану, корекції цілей та очікувань); *психосоціальної адаптацію* (пластичне пристосування особистості до вимог нового середовища, коригування стратегії поведінки та напряду активності) [76].

У психічному як регуляторі дій і діяльності криється величезний потенціал розвитку механізмів психіки (табл. 2.3): відображення, проектування й опрідметнення навколишнього середовища. Адже людина не тільки відображає, але й перетворює оточення на нові форми, будує їх, згідно із законами гармонії, а це, своєю чергою, сприяє поліпшенню її життя та діяльності.

Таблиця 2.3

Сучасні підходи до тлумачення психологічних механізмів

Автор(и)	Тлумачення поняття "психологічний механізм"
1	2
Аболін Л. М., Шорохова В. Є., Бобнєва М. І., Секун В. І.	як засоби регуляції поведінки й діяльності
Бойко Є. І., Вілюнас В. К., Ільїн Є. П.	як психічний процес активізації та гальмування
Анциферова Л. І., Пономорьов Я. О., Гульдман В. В.	як способи перетворення у психіці , у результаті яких з'являються психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень організованості особистісної системи, змінюється режим її функціонування

1	2
Яницький М. С.	як індивідуальні типи реагування на порушення у психіці , обумовлені посиленням або послабленням тих чи інших особистісних рис і поведінкових реакцій
Максименко С. Д.	як знаряддя, метод перетворення у психіці людини , завдяки якому поєднують у цілість її органи й системи передавання і перетворення енергії та інформації у процесі її діяльності (через механізми відображення, проєктування, опредметнення середовища)

Механізм психічного відображення характеризується системою функцій як регулятора діяльності людини (із яким пов'язана складна обробка інформації) [8; 61]:

1) має *активний характер*, пов'язаний із пошуком і підбором способів дій, що відповідають умовам середовища;

2) зумовлено індивідуальністю людини, бо кожен психологічний акт є результатом *дії об'єктивного через суб'єктивне* (людської індивідуальності), що створює своєрідність психічного життя особистості;

3) має *випереджальний характер*, забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці;

4) у процесі діяльності *постійно поглиблюється, удосконалюється й розвивається*;

5) дає можливість правильно відобразити дійсність (оскільки інформація, що надходить, не механічно віддзеркалюється, а свідомо переробляється, відповідно до мети, завдання та її досвіду), причому правильність віддзеркалення підтверджено практикою. Як наслідок, забезпечує доцільність поведінки та діяльності;

Механізм проєктування виконує функцію впорядкування й гармонізації змістів відображення, відповідно до мети дій або діяльності людини [60]. Процес проєктування розглядають через сукупність і послідовність розумових або психомоторних дій (унаслідок яких створюють образи, схеми або знакові системи), а також власних дій, що сприяють розв'язанню теоретичних або практичних завдань. Завдяки процесу проєктування, людина має можливість конструювати та створювати, будувати й розглядати предмети та явища з елементів відомого й усвідомленого – у межах потенційної здійсненності.

Механізм психічного опредметнення (на думку С. Максименка [61]) є процесом перетворення людських душевних сил і здатностей із розумової форми, способу, форми живої активності в якості предмета та їхнього

втілення. Завдяки цьому процесові, вироблений людиною предмет стає людським предметом. Опредметнення є елементом свідомої діяльності людини, яка має три основні форми:

матеріальну, а саме виробництво, фізична робота і праця, у процесі яких людина втілює себе у предмети та явища в навколишньому світі й перетворює їх;

психічну – виробництво та інтерпретація змісту відображення, підбір цінностей, розумові операції й переживання тощо, які є конструктивними елементами будь-якого виробництва;

творення самого себе – розвиток душевних і духовних потенцій, а також усунення різних форм відчуження (утрати сенсу існування).

Еволюція психіки становить безперервний, поступовий і тривалий розвиток психіки у процесі еволюції, у якому виділяють три основні рівні:

міжвидовий рівень еволюції – коли відбувається поступова зміна психіки від найпростіших до більш складних форм у міру розвитку різних видів тварин від найпростіших до ссавців і самої людини;

внутрішньовидовий рівень еволюції – полягає у плавному переході психіки в міру розвитку тварини або людини як виду. Протягом усього етапу спостерігають неперервну зміну самої психіки;

онтогенетичний рівень еволюції – розкриває розвиток психіки в онтогенезі, тобто у процесі всього життя людини (або тварини), із моменту народження до смерті. Протягом усього періоду відбувається зростання складності, спостерігають процес удосконалення будови центрального мозку й центральної нервової системи.

У процесі еволюції живих істот психіка як відображення об'єктивної дійсності розвивалася, залежно від умов життя того чи того виду живих істот, набувала дедалі складніших форм. Найвищим рівнем її розвитку стала людська свідомість (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Рівні розвитку психіки живих організмів

Рівні відображення і регуляції	Ознаки реакцій, характерних для цього рівня розвитку
1	2
1. Подразливість (найпростіша форма біологічного відображення, властива всім живим організмам на всіх етапах еволюції)	елементарна здатність живих організмів вибірково реагувати на вплив зовнішнього середовища – іззовні виявляють у вимушеній активності живого організму, реагуванні тільки після прямого впливу на біологічно значущі чинники зовнішнього середовища (світло, температуру, механічні дотики) – є початковою формою пристосування організмів до зовнішнього середовища.

1	2
	Чим вищий рівень розвитку організму, тим більш складну форму має вияв його активності в разі зміни умов середовища
2. Чутливість (відчуття)	можливість реагувати на біологічно значущі й біологічно нейтральні чинники середовища. Завдяки чутливості (тактильній, больовій, слуховій, зоровій, смаковій, нюховій, температурній, вестибулярній), жива істота починає реагувати на те, що має для неї сенс, активно орієнтуватися в навколишньому середовищі, реагувати на кожну зміну, що відбувається в ній, тобто починає виробляти мінливі форми поведінки. Поява чутливості у тварин може стати об'єктивною біологічною ознакою виникнення психіки
3. Поведінка	складний комплекс реакцій живого організму на впливи зовнішнього середовища. Найскладніша поведінка в людини, яка, на відміну від тварин, має не тільки здатність реагувати на раптові зміни умов зовнішнього середовища, а й здатність формувати мотивовану, усвідомлену, цілеспрямовану поведінку
4. Свідомість (вищий рівень психічного відображення і регуляції, властивий тільки людині)	із практичного погляду свідомість є сукупністю чуттєвих і розумових образів, що безпосередньо з'являються перед суб'єктом у його внутрішньому світі та передбачають його практичну діяльність

Процес психічного розвитку складається із двох якісно відмінних періодів: розвитку психіки у тварин, який підлягає законам спадковості, мінливості та природного добору; розвитку психіки (свідомості) у людини, який визначено суспільно-історичними закономірностями.

Розвиток психіки у тварин відбувається в кілька стадій, усередині яких дослідники [53] виділяють нижчий і вищий рівні (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Стадії розвитку психіки [53]

Стадії	Характерні ознаки, особливості поведінки	Новоутворення
1	2	3
елементарної сенсорної психіки	<i>Нижчий рівень – примітивні елементи чутливості, розвинена подразливість:</i> спостерігають чіткі реакції на біологічно значущі властивості середовища через зміну швидкості напрямку руху; у тварин виникають елементарні форми рухів; слабка пластичність поведінки; слабка, нецілеспрямована рухова активність; несформована здатність реагування на біологічно нейтральні, позбавлені життєвого значення властивості середовища.	Прості безумовні рефлексії

1	2	3
	<i>Вищий рівень – наявність відчуттів, здатність до формування простих безумовних рефлексів:</i> спостерігають чіткі реакції на біологічно нейтральні подразники; розвинена рухова активність, сформована здатність диференційовано відповідати на зовнішні подразники (уникати несприятливих умов середовища, відходити від них, вести активний пошук позитивних подразників)	
перцептивної психіки	<i>Нижчий рівень – відображення дійсності у формі образів предметів, об'єднання властивостей, які впливають на цілісний образ:</i> у тварин виникає складна нервова система; формуються рухові навички; ускладнюються рухові здібності; розвинена захисна поведінка; виникає предметно-образне відображення дійсності. <i>Вищий рівень – елементарні форми мислення (вирішення завдань):</i> високорозвинені інстинктивні форми поведінки, здатність до навчання	Складні безумовні рефлекс (інстинкти)
інтелекту (інтелектуальної поведінки)	Виникає здатність до інтелектуальної поведінки в разі появи перешкод на шляху досягнення мети (одне завдання можуть розв'язувати різними способами з використанням різних операцій), але інтелектуальні дії мають примітивний характер і не є наслідком знання об'єктивних законів природи. Інтелектуальна поведінка тварин характеризується такими ознаками: за складних умов тварини після багаторазових "спроб і помилок" знаходять рішення (водночас винайдені способи дій не передаються від однієї тварини до іншої); за аналогічних умов – тварини відразу знаходять рішення; за нових умов – тварини знаходять рішення (через перенесення принципу вирішення завдання); здатність до пізнання довкілля, незалежно від наявних біологічних потреб, із баченням і врахуванням причинно-наслідкових зв'язків між явищами	Навички (складні індивідуальні динамічні програми поведінки (із використанням раніше набутих знань і умінь)

Крім цього, між стадіями виділяють перехідні фази: від допсихічного до психічного відображення; між стадіями (між сенсорною та перцептивною, між перцептивною й інтелектуальною, між інтелектуальною та свідомістю); від психічної форми відображення (завершальною стадією якої є стадія свідомості) до наступної форми відображення.

Вивченням особливостей розвитку психіки людини займаються дві психологічні науки: загальна психологія та вікова психологія.

Розвиток психіки людини у процесі її життєдіяльності (в онтогенезі) обумовлено щільним, складним поєднанням декількох напрямів розвитку,

а саме: психосоматичного розвитку (нервової системи); статевого розвитку; вікових змін; когнітивного розвитку пізнавальних психічних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення, інтелекту); емоційно-вольового розвитку; розвитку особистості; морального розвитку; розвитку діяльності та умінь; – кожен із яких формується під впливом спадкових чинників (генетично зумовлених властивостей організму, які своєрідно розвиваються і проявляються), так і чинників зовнішнього середовища (різних стимулів, на які індивід реагує протягом усього життя). Тобто, в онтогенезі людської психіки мають місце єдність та взаємодія біологічних і соціальних умов, у якій провідну роль відіграють соціальні.

Розвитку психіки людини властиві такі риси:

розвиток психічних функцій відбувається нерівномірно (із чергуванням фаз прискорення й уповільнення), асинхронно (розвиток одних функцій прискорюється, розвиток інших – уповільнюється);

якісні зміни відбуваються протягом усіх етапів онтогенезу психіки людини, їх зазнають як окремі психічні процеси, так і психіка загалом (як результат, новоутворення – якісні особливості, які характерні для певного вікового періоду, або нові якості);

онтогенез психіки людини становить єдність свідомого та несвідомого (починається з досвідомих форм – і далі – прояви свідомості й самосвідомості);

онтогенез психіки людини має прогресивний характер (перехід від нижчих до вищих форм, від менш до більш досконалих форм психіки);

усі індивіди проходять однакові ступені психічного розвитку, але вони проходять по-різному, наявні типологічні й індивідуальні відмінності в самому процесі розвитку та його результатах (складається неповторна індивідуальна своєрідність особистості).

Онтогенез людини вікова психологія розподіляє на *сензитивні періоди*, кожен із яких сприяє появі в людини певних психічних новоутворень. Важливо усвідомити, якщо новоутворення не виникне у свій час, воно може не виникнути взагалі, тому виховний вплив має бути своєчасним (бо інакше він буде неефективним). Сензитивні періоди об'єднують у стадії (які існують об'єктивно, відокремлюються одна від одної віковими кризами (1-, 3-, 7-го років життя, підліткового віку та ін.). Є багато теорій онтогенезу психіки людини, деякі з яких наведено в табл. 2.6.

Таким чином, розвиток психіки людини містить і зміни особистості загалом, тобто формування її загальних властивостей, зокрема, властивостей особистісної спрямованості, особливостей психологічної структури діяльності та сформованість механізмів свідомості.

Основні теорії онтогенезу психіки людини

Теорії	Стадії розвитку психіки людини	Представники
1	2	3
Біологічні теорії		
рекапітуляції (онтогенез (індивідуальний розвиток) є скороченим повторенням філогенезу (історичного розвитку)	Кожен індивід у процесі свого розвитку проходить етапи, що відповідають періодам еволюції розвитку людства: раннє дитинство (первісне дикунство); дитинство (мисливство); отрочтво (пастухування, землеробство); юність (торговельно-промислова)	Геккель Е., Холл С.
	"афективний період" (формування здатності до скорочень); "період об'єктивного відношення" (розвиток уявлень, пам'яті, свідомого наслідування, емоцій; розвиток складних уявлень та координованих рухів); "період суб'єктивного відношення" (розвиток свідомого мислення, самоствердження, співробітництва)	Болдуїн Дж.
дозрівання	Розвиток дитини як форма адаптації до навколишнього середовища, в основі якої лежать біологічні чинники дозрівання. Періодизація психічного розвитку ґрунтується на розмежуванні періодів за критерієм зміни внутрішнього темпу зростання кількісним приростом поведінки: від народження до 1 року (найбільш високий приріст поведінки); від 1 до 3 (середній); від 3 до 18 років (низький темп розвитку)	Ґезелл А.
трьох ступенів розвитку	Кожна дитина у своєму розвитку проходить стадії, які відповідають стадіям еволюції форм поведінки тварин: <i>інстинкт</i> (спадковий фонд способів поведінки, готовий до вживання), <i>дресування</i> (утворення умовних рефлексів, прижиттєвих навичок, спираючись на нагороди й покарання, на успіхи та невдачі), <i>інтелект</i> (вища стадія розвитку; пристосування до ситуації шляхом винаходу, відкриття, обмірковування й усвідомлення проблемної ситуації)	Бюлер К.
Психоаналітичні теорії		
психосексуальна (дитячої сексуальності)	Кожен індивід у процесі свого розвитку має пройти психосексуальні стадії (оральну (до року), анальну (1 – 3 роки), фаллічну (3 – 5 років), латентну (5 – 12 років), генітальну (12 – 18 років), обумовлені розвитком сексуальності, які є універсальними для всіх людей і не залежать від їхнього культурного рівня	Фройд З.

1	2	3
психосоціальна (життєвого циклу)	Вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній із яких вирішується певна проблема, як наслідок вікове психічне позитивне/негативне новоутворення: орально-сенсорна (0 – 1 рік) (проблема базової (не)довіри до світу), м'язево-анальна (1 – 3 роки) (проблема автономії та сумніву), локомоторно-генітальна (3 – 6 років) (вибір між ініціативою та почуттям провини), латентна (6 – 12 років) (протистояння продуктивності та меншовартості), юність (12 – 20 років) (конфлікт ідентичності та невизначеності ролей), рання зрілість (20 – 25 років) (проблема близькості й ізоляції), середня зрілість (26 – 65 років) (здатність виробляти потомство супроти стагнації), пізня зрілість (від 65 років до смерті) (цілісність усупереч відчаю)	Еріксон Е.
Когнітивні теорії		
генетичної епістемології	Стадії когнітивного розвитку, на яких формують нові пізнавальні навички та визначають межі, чому можна навчити: сенсомоторна (від народження до 2 років); передопераційна (2 – 7 років); конкретних операцій (7 – 11 років); формальних операцій (12 – 15 років)	Піаже Ж.
провідної діяльності	Змістом стадій психічного онтогенезу є послідовне оволодіння видами діяльності (гра, навчання, праця)	Леонтьєв О.

Розгляньте, чи є схожість між психікою людини та тварин і в чому полягає їхня відмінність.

1. І людині, і тваринам властиві нижчі форми психіки: сенсорна й перцептивна.

2. У вищих тварин починає виявлятися наочно-дієве мислення, що дозволяє їм помічати зв'язки та відносини між об'єктами та знаходити вихід із проблемної ситуації.

3. Подібними є способи спілкування: за допомогою рухів, поз, міміки, звуків, дотиків тощо.

4. Спроможність передавати свій досвід наступним поколінням: у тварин вона передається біологічним шляхом, у людей – за допомогою мови.

5. Здатність відчувати емоції страждання, прихильності та вдячності, але тільки людині властиві соціально обумовлені моральні почуття.

6. Подібними є природні потреби, без задоволення яких вони не можуть жити та розвиватися як живі істоти. Але в людини, разом із природними потребами, наявні духовні потреби.

7. Спроможність до саморегуляції: у тварин вона має несвідомий характер, у людини – здійснюється свідомо й має вольовий характер.

2.2. Фізіологічні основи психіки

Психіка – це функція мозку, що полягає у відображенні об'єктивної дійсності в ідеальних образах, на основі яких регулюють життєдіяльність організму. Психологія вивчає ту властивість мозку, що полягає у психічному відображенні матеріальної дійсності, у результаті якого формують ідеальні образи реальної дійсності, необхідні для регуляції взаємодії організму з навколишнім середовищем. Психічні явища співвідносять не з окремим нейрофізіологічним процесом, а з організованими сукупностями таких процесів, тобто психіка – це системна якість мозку, що реалізують через багаторівневі функціональні системи мозку, які формуються в людини у процесі життя, й оволодіння нею формами діяльності та досвіду людства, що історично склалися, через власну активну діяльність. Апаратом, який керує всіма фізичними та психічними функціями організму, є **нервова система**.

Основними функціями нервової системи є [55; 63]:

швидке виявлення й обробка сигналів усіх видів (як зовнішніх, так і внутрішніх) – здатність сприймати, передавати та переробляти інформацію – сенсорна функція, завдяки якій здійснюють зв'язок із зовнішнім і внутрішнім середовищем, забезпечуючи адаптацію до умов існування;

координація всіх органів тіла та контроль за ними (регулює рухові (моторні) функції органів і систем організму людини; забезпечує швидку й узгоджену взаємодію між органами, завдяки чому організм людини функціонує як єдине ціле; узгоджує діяльність органів і систем організму).

За розташуванням в організмі та функціями нервову систему розподіляють на *периферичну* (спинномозкові й черепні нерви, нервові закінчення та ганглії (нервові вузли) і *центральну* (спинний і головний мозок); на *соматичну* (регулює роботу скелетних м'язів, шкіри, взаємовідносин організму із зовнішнім середовищем) і *вегетативну* (регулювання процесів усередині організму; відповідає за контроль за мимовільними функціями: активацією (симпатична), розслабленням (парасимпатична).

Периферична нервова система (ПНС) складається з окремих нервових ланцюгів і їхніх груп, що проникають в усі ділянки тіла та виконують переважно провідникову функцію: доставляння нервових сигналів від органів чуття (рецепторів) до центру і від нього до виконавчих органів.

Центральна нервова система (ЦНС) складається з головного, проміжного та спинного мозку.

Мозок людини має досить складну будову. Його можна умовно розділити на кінцевий мозок, мозочок та стовбур головного мозку.

Кінцевий мозок – це найдовершеніша частина головного мозку (де відбуваються найбільш важливі психічні й інтелектуальні процеси). Розподілено його на праву та ліву півкулі, кожна з яких контролює протилежну частину тіла людини та виконує низку важливих функцій: від руху до обробки інформації. Є найбільш складною частиною нервової системи. У структурі головного мозку можна виділити мозковий стовбур і великі півкулі. *Мозковий стовбур* є продовженням спинного мозку. Верхня частина стовбура – *таламус* – є проміжним пунктом для нервових шляхів, що йдуть зі спинного мозку до головного мозку. У потиличній частині головного мозку знаходиться мозочок. *Великі півкулі головного мозку* складаються з кори і підкіркових утворень. Найбільш складно налаштовано і *функціонально організовано* кору великих півкуль, у якій *виділяють*:

лобні частки головного мозку (у яких розміщено рухові центри, мовний центр (є на обох півкулях, але у правшів він розвинений у лівій півкулі, а у правій – не функціонує; у шульг центр мовлення розміщено в правій півкулі, а в лівій – не функціонує), представлено основні психічні функції (цілепокладання, волі, мотиви досягнення, моральні мотиви, системи смислів і цінностей людини), здійснюється аналітична діяльність мозку, моторика мови тощо. Вона контролює людську поведінку, емоції, рух, концентрацію та інтелект; керує довільними рухами; відіграє важливу роль в інтеграції спогадів, пов'язаних з емоціями; відповідає за прогнозування наслідків. Вона також містить *Центр Брока* (ділянку частини кори головного мозку, що відповідає за організацію мовлення);

скроневі частки головного мозку (у яких розміщено центри слуху, смаку, нюху, розуміння мови, здійснюють експресивні функції мови). У цій самій частині головного мозку, у його медіальній (внутрішній) поверхні розміщено центри радості, горя, задоволення, страху, безпеки, сексуального потягу тощо. Вона опрацьовує сенсорну (візуальну, мовну, емоційну) інформацію для подальшого збереження;

тім'яні частки головного мозку (мають центри чутливості (біль, тепло, холод, гостре, тактильний). Цей центр найбільш розвинено у незрячих і сліпоглухих. Тут же розміщено центр музичного розуміння. інтегрує сенсорну інформацію від різних рецепторів (зокрема, больових); відіграє роль у розумінні чисел, співвідношень між ними та в арифметичних операціях, обробляє візуально-просторову інформацію);

потиличні частки головного мозку відповідають за сприйняття й аналіз зорової інформації. На стику скроневої,тім'яної та потиличної часток розміщено центр "віри" (але основна його частина – у скроневій частці);

Область Верніке – зона кори головного мозку, що бере участь у роботі з інформацією, пов'язаною з вимовою.

У корі виділяють *зони (клітинні поля)*: моторні (рухові), сенсорні (чутливі) й асоціативні зони, які здійснюють зв'язок між різними зонами кори.

Моторна (рухова) зона кори міститься в передній центральній звивині лобової частки.

Сенсорні зони:

зона шкірної чутливості та пропріочутливості міститься в задній центральній (постцентральної) звивині тім'яної частки;

зорова зона розміщено в потиличній частці по краях шпорної борозни;

слухова зона локалізується у верхній скроневої звивині у глибині латеральної борозни;

смакова й нюхові зони розташовано в лімбічної системі;

зони мови: моторний центр мови в лобовій частці лівої півкулі у "правшів", у лобовій частці правої – у "шульг"; сенсорний центр мови у скроневої частці; зона сприйняття письмової (зорової) мови в нижній тім'яній частці.

Асоціативні зони (розташовано у всіх частках кори, вони здійснюють зв'язок між різними ділянками кори, забезпечуючи цілісні акти (читання, мови, письма), логічне мислення, пам'ять і доцільні реакції поведінки).

Базальні ядра – це комплекс підкіркових ядер в основі великих півкуль поряд із проміжним мозком. Вони формують складні рухові функції послідовного характеру: ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, стрибки (надають плавність); регулюють вегетативні функції організму, а також разом із ядрами проміжного мозку забезпечують здійснення безумовних рефлексів – інстинктів; формують складні мімічні реакції, беруть участь у розподілі м'язового тону.

Давня та стара кора (лімбічна система) – є вищим корковим центром регуляції діяльності вегетативної нервової системи й гіпофіза; відповідає за вроджені поведінкові акти, мотивацію та вироблення складних поведінкових актів, успішне виконання яких потребує координації вегетативних і соматичних рефлексів; відповідає за гомеостаз, реакції самозбереження та збереження виду; також бере активну участь у формуванні емоцій, пам'яті, станів сну, неспання, стереотипів статевої поведінки, народження любові; повністю не контролюється новою корою.

Нова кора бере активну участь у здійсненні ВНД; відповідає за складну свідому поведінку й мислення; розвиток моралі, волі, інтелекту, пов'язаних із діяльністю кори; здійснення сприйняття, оцінювання, обробку всієї

інформації, що надходить від органів чуття; координовану діяльність усіх систем організму; забезпечення взаємодії організму із зовнішнім середовищем.

Мозочок – це відділ головного мозку, що відповідає за координацію складних рухів тіла, регуляцію рівноваги й м'язового тону. Його функціями є координація складних рухів тіла, нормальний розподіл м'язового тону, регуляція діяльності внутрішніх органів, регулює обмін речовин у мозку та сприяє пристосуванню нервової системи до постійно змінюваних умов існування (адаптації).

Стовбур головного мозку забезпечує гомеостаз і контролює низку автоматичних функцій (на кшталт дихання, серцебиття, регуляції температури тіла, перетравлювання їжі, ковтання тощо), виконує роль передавача та з'єднує головний мозок і мозочок зі спинним мозком. Складається з довгастого мозку, мосту та середнього мозку.

Середній мозок є продовженням стовбура мозку. Функції, які виконує середній мозок:

- є центром орієнтувальних зорових і слухових рефлексів;
- регуляції тону м'язів, точних рухів;
- регуляції положення тіла у просторі (завдяки чому можливі стояння й ходьба);
- регуляції актів жування та ковтання.

Проміжний мозок містить: таламічну зону (зокрема, таламус, метаталамус, епіталамус), гіпоталамус і третій шлуночок.

Таламус (зорові горби) – це підкірковий центр, який збирає й оцінює все, що надходить від органів чуття (окрім нюху, смаку та слуху; виділяє й передає до кори мозку найбільш важливу інформацію; регулює емоційну поведінку

Гіпоталамус – це вищий підкірковий центр ВНС і всіх життєво важливих функцій забезпечення гомеостазу; регулює мотивовану поведінку (спрагу, голод, страх, лют, задоволення); бере участь у зміні сну й неспання; належить важлива роль у розвитку стресу (тобто реакцій напруження на загрозливу ситуацію). У цій області розташовано центри, що регулюють усі вегетативні функції, усі види обміну, включно з водно-сольовим).

Підкіркові ядра відповідають за регуляцію й координацію рухової активності; беруть участь у навчанні, пам'яті.

Спинний мозок розташовано у хребті, він має порівняно просту однорідну будову. Спинний мозок розподіляють на такі частини: шийну, грудну, поперекову, крестцову і копчикову, а частини – на сегменти.

Рефлекторна функція здійснюється за допомогою рефлекторних центрів (надходить інформація від рецепторів із периферії).

Провідникова функція здійснюється за допомогою провідних шляхів (трактів). Висхідні шляхи передають інформацію від рецепторів шкіри та пропріорецепторів скелетних м'язів до мозочка й кори великого мозку. Вони забезпечують вплив ЦНС на роботу скелетних м'язів.

Вікові зміни будови та функцій спинного мозку. Він розвивається швидше, ніж головний. До моменту народження спинний мозок є найбільш розвиненим відділом ЦНС. Спинномозкові рефлекси формуються раніше, ніж рефлекси головного мозку. Рефлекторна функція здійснюється ще внутрішньоутробно на 7 – 8 тижні. Змінюється характер рефлекторної діяльності спинного мозку.

Вікові особливості в дітей. Обмін речовин у дітей у тканині мозку у 2 рази інтенсивнішим, ніж у дорослих; кількість спинномозкової рідини менша, ніж у дорослих; із 8 – 10 років кількість рідини дорівнює тій, що в дорослих; уміст білків у спинномозковій рідині в дітей більший, ніж у дорослих, зрівнюється з тією, що в дорослих, у 6 – 12 місяців.

Психічна діяльність пов'язана з усіма відділами центральної й периферичної нервової системи. Вищі психічні функції людини (такі як мислення, уява, свідомість), пов'язані, переважно, із діяльністю кори головного мозку та підкіркових утворень. Зв'язок психічних процесів із різними відділами головного мозку пояснюється багаторівневою будовою кіркових центрів, що становлять проєкційні поля, на які проєктуються нервові імпульси, що йдуть від рецепторів. Але психічні функції пов'язано не тільки із проєкційними зонами кори, розташованими горизонтально по поверхні великих півкуль, а й підкірковими структурами, через які йдуть імпульси від усіх органів чуття, розташованих у різних частинах тіла. Тому психічні функції різної складності здійснюються за спільної діяльності декількох функціональних органів. Одні й ті самі нервові апарати можуть бути складовою частиною різних функціональних систем.

Вікові особливості головного мозку. Головний мозок як багаторівнева структура нерівномірно дозріває в ході індивідуального розвитку. До моменту народження рівень зрілості структур мозку дозволяє здійснювати як життєво важливі функції (дихання, смоктання та ін.), так і найпростіші реакції на зовнішні впливи. Закономірний хід дозрівання структур мозку у пренатальному періоді забезпечує нормальний індивідуальний розвиток. У постнатальному періоді триває інтенсивний розвиток мозку, особливо його вищих відділів – кори великих півкуль.

Особливості будови кори головного мозку в онтогенезі. Протягом перших місяців життя розвиток кори йде дуже швидкими темпами. Більшість нейронів набувають зрілої форми, інтенсивно відбуваються процеси мієлінізації нервових волокон, що дозволяють реагувати на зовнішні подразники більш диференційовано. У процесі еволюції людини як біологічного виду, а також у процесі індивідуального розвитку кожної людини відбувається кортикалізація функцій, тобто включення кори головного мозку в регуляцію функцій нижчих структур мозку. Це дозволяє організувати більш досконалу регуляцію функцій організму. Надалі у міру автоматизації тієї чи тієї реакції, виконання її знову передається підкірковим структурам із формуванням автоматичного реагування. Різні кіркові зони дозрівають нерівномірно. Найбільш рано дозріває сомато-сенсорна й рухова кора, пізніше – зорова та слухова. Особливо інтенсивним протягом першого півріччя життя є розвиток зорової кори, що тягне за собою розвиток інших зон мозку та їхню інтеграцію. Дозрівання сенсорних і моторних зон, переважно, закінчується до 3 років. Значно пізніше дозріває асоціативна кора: до 7 років формуються її основні зв'язки. Найбільш пізно (ближче до 9 років) дозрівають лобні частки кори. Поступовість дозрівання структур кори великих півкуль визначає вікові особливості вищих нервових функцій і поведінкових реакцій дітей різних вікових груп.

Вікові зміни будови головного мозку. У новонароджених і дітей дошкільного віку головний мозок коротший і ширший. До 4 років зростання мозку завдовжки, завширшки та заввишки є майже рівномірним, а із 4 до 7 років найбільш інтенсивно збільшується його висота. Окремі частки мозку зростають нерівномірно: лобна й тім'яна частки – швидше за скроневу й потиличну. До 7 років маса мозку становить 4/5 маси мозку дорослих. Після 9 років збільшення маси мозку сповільнюється. Із віком змінюється співвідношення між кількістю нейронів і кількістю клітин глії в бік переважання останніх.

Вікові особливості розвитку головного мозку. Ядра довгастого мозку починають формуватися у внутрішньоутробний період розвитку й до періоду народження їх, переважно, сформовано. До 7 років дозрівання ядер довгастого мозку закінчується.

Найінтенсивніше мозочок зростає першого року життя. Далі темпи розвитку його знижуються. До 15 років мозочок досягає розмірів мозку дорослої людини. До моменту народження більша частина ядер таламуса (проміжного мозку) є добре розвиненою. Після народження відбувається збільшення таламуса в об'ємі шляхом подальшого зростання нервових

клітин і розвитку нервових волокон. Процес цей триває до 13 – 15-річного віку. Диференціювання ядер гіпоталамуса в новонароджених не завершено, і перебіг його є нерівномірний. Загалом ядра закінчують свій розвиток у період статевого дозрівання. До моменту народження кора великого мозку має такий тип будови, як у мозку дорослого, але тонша, ніж у нього. Мієлінізація нервових волокон, розташування шарів кори, диференціювання нервових клітин завершується до 3 років. Далі утворюються нервові зв'язки. У трирічної дитини вже чітко виявлене диференціювання кори головного мозку, яке мало чим відрізняється від такого в дорослої людини. Диференціювання клітин кори великих півкуль відбувається в основному до 7 – 8 років. Кора великого мозку є вищим, наймолодшим утворенням центральної нервової системи. У новонародженої дитини центральна нервова система є дуже слабо розвиненою, а найменш розвиненою з усіх її відділів є кора великих півкуль головного мозку. Нервових клітин у великих півкулях новонародженої дитини майже стільки, скільки й у дорослої людини, але вони є ще дуже простими за своєю будовою. Ускладнення будови нервових клітин відбувається повільно та триває до 40 років і більше. У новонародженої дитини добре розвиненою є тільки група клітин, що регулюють координацію смоктальних м'язів. У молодшому шкільному віці та в період статевого дозрівання в дітей триває подальший розвиток центральної нервової системи. Спостерігають посилене зростання лобових часток великих півкуль, у зв'язку із чим підвищується точність і координація рухів.

Вікові особливості нервових волокон. Мієлінізація нервових волокон починається внутрішньоутробно. Після народження мієлінізуються периферичні нерви, потім волокна спинного мозку, стовбурна частина головного мозку, мозочка, значно пізніше кори великих півкуль (період мієлінізації всіх нервів 3 – 6 років). Мієлінізація нервових волокон кори великих півкуль завершується до 30 – 40 років.

Функціональні особливості ЦНС у дітей. Функціональна слабкість нервової системи. Імпульси, що надходять із рецепторів, викликають пасивне, довготривале, іноді позамежове гальмування. Основні життєві функції новонародженого регулюються проміжним мозком. До моменту народження органи чуття структурно сформовано, але функціонально вони є незрілими. У міру дозрівання кори рухи стають більш точними, цілеспрямованими; підкіркові вузли залишаються регуляторами тону м'язових груп.

Довгастиий мозок і міст у немовлят є досить зрілими. У немовлят – підвищений тонус м'язів-згиначів. Відмінність – ступінь мієлінізації ядер

і шляхів. Немовля здатне самостійно здійснювати дихальні рухи, смоктання, ковтання, чхання, кашель, у нього розвинено позотонічні рефлексії. До 5 – 6 років завершується мієлінізація й удосконалюється робота основних нервових центрів: дихального, судиннорухового, травного.

Вікові особливості мозочка. У немовлят відсутні виявлені зв'язки з іншими відділами головного мозку. Першого року є значним зростання. Дозрівання мозочка завершується до 7 років. Повний розвиток – до 16 років.

Вікові особливості проміжного мозку (таламуса). До моменту народження сформовано специфічні та неспецифічні ядра таламуса – дитина розрізняє смакові, температурні, больові подразники. До 13 років відбувається остаточне формування таламуса. Гіпоталамус розвинено недостатньо, тому є недосконалыми механізми терморегуляції, обміну речовинами.

Вікові особливості проміжного мозку (гіпоталамуса). До 2 – 3 років завершується формування гіпоталамічних центрів. До 15 – 17 років – остаточне дозрівання гіпоталамуса. У процесі старіння "гіпоталамічна дезінформація": неадекватна реакція нейронів гіпоталамуса на інформацію із внутрішнього середовища організму. Важливі зміни гіпоталамуса сприяють розвитку артеріальної гіпертензії, коронарної недостатності, діабету. Знижується стрес-реакція в літніх та старих людей, що зменшує їхні адаптивні можливості.

Інволюційні зміни в нервовій системі розвиваються повільніше, ніж в інших органах. Після 60 років відбувається зниження ваги та зменшення об'єму головного мозку. Найбільш виразні морфологічні та функціональні зміни відбуваються в лімбічній системі, базальних гангліях. Менш – у стовбурі головного мозку. У процесі старіння зменшується кількість (10 – 50 %) і щільність нейронів (що проявляється хитанням під час ходьби та порушенням точності рухів). Зменшується швидкість проведення збудження нервових імпульсів (завдяки зменшенню товщини мієлінової оболонки).

Зміни нервової системи у процесі старіння. У процесі старіння спостерігають зменшення ваги мозку, утрата нейронів може становити 25 – 45 %. У спинномозкових вузлах людей 70 років кількість нервових клітин на 30 % менша, ніж у 40-річних. Вікові зміни визначаються зниженням розумової й м'язової працездатності, адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища.

Зміни функцій спинного мозку у процесі старіння. Підвищується поріг безумовних рефлексорних реакцій. Знижуються сухожилльні рефлексії. Після 60 років знижуються кон'юнктивальні, черевні, підошовні рефлексії, виявляються оральні автоматизми. Послаблюється сила рефлексів.

Вікові особливості формування вищих психічних функцій і мови на різних етапах онтогенезу. У період дитинства відбувається зміна панівних видів психічної діяльності в послідовності "сприйняття – пам'ять – мислення" [91]. На першому році життя закладаються основи психічної діяльності; іде підготовка до самостійного ходіння й мовної діяльності; відбувається формування нейронних ансамблів, які в подальшому стануть фундаментом для більш складних форм навчання. Швидко прогресоване дозрівання ПНС і скелетної мускулатури веде до підвищення рухової активності дитини, стимулює зростання й розвиток як мускулатури, так і ЦНС загалом. У дитячому віці (до 1 року) процеси сприйняття значною мірою цілісні: мислення – є наочно-образним, формуються перцептивні процеси; характерною є примітивно-соціальна діяльність; емоційне спілкування. Правопівкульний тип асиметрії схожий на той, що в дорослих правшів. До 2 років гетерохронність розвитку функціональної організації мозку займає провідну позицію щодо формування мови. Спостерігають якісний стрибок інтелектуального розвитку й новий рівень координації правої та лівої півкулі. Виникає здатність до пошуку, "винаходу" нових засобів для досягнення мети. У 2 – 5 років – стадія формування особистих відносин (почуття прив'язано до реальних відчуттів). Спостерігають випереджальний розвиток сприйняття й мови за уповільнення темпу розвитку рухів і дій. На I етапі оволодіння мовою провідним є розрізнення на слух акустичних ознак слів. Далі формується мовно-руховий компонент. Розуміння мови уточнюється й багато в чому збагачується. У ранньому дитячому віці (3 – 4 роки) спостерігають: а) перехід від конкретного наочного мислення до словесно-понятійного; б) становлення внутрішнього мовлення, перехід до усвідомлення функції мови; в) накопичення словникового запасу. Формується стан людської свідомості, усвідомлення власного "Я". Паралельно продовжує розвиватися образне мислення (початковий етап інтеріоризації розумових дій). Провідною є предметна діяльність. Активним є розвиток мовної функції. Міжпівкульна асиметрія є виявленою. Тип домінантності півкулі залежить від інтелектуальної стратегії, зміщується до домінування лівої півкулі. До 5 – 6 років здорова дитина досить швидко набуває системи лінгвістичних знань, що забезпечує їй вільне спілкування і з однолітками, і з дорослими. Зникають вади вимови. Із настанням статевої зрілості мовна система не припиняє свого розвитку, оскільки вона є здатною збагачуватися лексично й синтаксично протягом багатьох наступних років.

Функціональна міжпівкульна асиметрія є однією з найважливіших закономірностей організації мозку не тільки людини, але й тварин, яку

виявляють у морфології мозку та міжпівкульній асиметрії психічних процесів. Уявлення про функціональне значення півкуль еволюціонували: від *визнання незалежності й рівноцінності півкуль* як двох органів психіки, пізніше – до *домінантності півкуль через прояв нейрофізіологічних відмінностей у реалізації психічних процесів* і, нарешті, до *функціональної специфічності*. Відповідно до останньої, міжпівкульні взаємодії становлять динамічний процес регуляції складної життєдіяльності людини, де здійснення кожної психічної функції забезпечено як цілісною роботою мозку, так і диференційованим внеском кожної з півкуль.

Психологами [15; 30; 54; 65; 86] досліджуються й розрізняються дві форми асиметрії: *міжпівкульна*, тобто домінування активності структур однієї півкулі; *функціональна*, тобто спеціалізація кожної півкулі у здійсненні окремих функцій (ґрунтуючись на нейропсихологічній теорії мозкової організації вищих психічних функцій А. Лурія [55]).

У формуванні й подальшому поглибленні функціональної асиметрії найчастіше беруть участь [54]:

1) генетичні механізми, що формують парні органи й задають напрям асиметрії. За їхньої відсутності формування асиметрії відбувається під дією випадкових чинників;

2) негативні чинники середовища до народження (стрес тощо), що викликають нетипову міжпівкульну організацію;

3) систематичний вплив зовнішнього середовища (зокрема, виховання, досвід, умови життя), що сприяють функціональній спеціалізації;

4) випадкові зовнішні чинники, вплив яких із віком зростає.

Функціональна асиметрія півкуль може проявлятися як:

моторна асиметрія – це сукупність ознак нерівності функцій рук, ніг, половин тулуба й обличчя у формуванні загальної рухової поведінки та її виразності; у її основі лежить анатомічна асиметрія моторних зон кори головного мозку; моторна асиметрія є нестійкою і може змінюватися в різні вікові періоди. Ведучу кінцівку визначають за такими ознаками: перевага під час виконання дії; більш висока ефективність за силою, точністю та швидкістю включення; домінування під час спільної роботи обох кінцівок;

сенсорна асиметрія – це сукупність ознак функціональної нерівності правої й лівої частин сенсорних систем (парних органів чуття та різних видів чутливості на правій і лівій половині тіла), що буде зберігатися та закріплюватися протягом усього життя;

психічна асиметрія – це нерівність великих півкуль мозку під час здійснення психічної діяльності, яка містить емоційні вияви, сприйняття, мислення,

свідомість, мовну та інші функції, а також у тому, що ліва півкуля контролює сенсорну й моторну сфери правої половини тіла, а права півкуля – сенсорну й моторну сфери лівої половини тіла [85].

Поєднання моторних, сенсорних і психічних асиметрій становить індивідуальний профіль міжпівкульної функціональної асиметрії, що визначає особливості поведінки людини [15; 29; 30; 54; 65].

Функціональна міжпівкульна асиметрія може набути форм *статичної функціональної асиметрії* (обумовленої індивідуальними функціональними особливостями або патологічними змінами) і *динамічної функціональної асиметрії*, цей стан викликаний впливами з боку зовнішнього світу або внутрішніх органів (фізична або розумова перевтома, тимчасова конфліктна ситуація в сім'ї, на роботі тощо).

Індивідуальні відмінності в роботі півкуль головного мозку [15; 29; 30; 54; 65; 86] (табл. 2.7) зумовили розподіл основних типів організації мозку – лівопівкульний, правопівкульний і рівнопівкульний.

Таблиця 2.7

Індивідуальні відмінності в роботі півкуль головного мозку

Ліва півкуля	Права півкуля
1	2
відповідає за мовні здібності (контролює мовлення, здібності до читання та письма)	відповідає за сприйняття розташування і просторову орієнтацію загалом
центр свідомості й контролю, управління довільними психічними процесами	центр підсвідомих психічних процесів, мимовільний контроль за поведінкою.
Людині лівопівкульного типу властиві	Людині правопівкульного типу властиві
провідна модальність (аудіальна)	провідна модальність (візуальна, кінестетична)
схильність до абстрагування й узагальнення	схильність до творчості
словесно-логічний характер пізнавальних процесів	конкретно-образний характер пізнавальних процесів
сприйняття (дискретне (по частинах), аналітично-розумове; мовлення (змістового аспекту), високих звуків; тенденція до недооцінювання часових інтервалів)	сприйняття (цілісне уявлення ситуацій і тих змін у них, які людина хоче отримати, емоційно чуттєве, музики, шумів, низьких звуків); тенденція до переоцінювання часових інтервалів
емоції (переважно, внутрішнього (імпресивного) плану, позитивні емоції (хвилювання, відчуття насолоди, щастя))	емоції (переважно, зовнішнього (експресивного) плану (страх, сум, гнів, лютя та інші негативні емоції))

1	2
обробка інформації (більш повільне, у поняттях, словесно-знаково-логічно послідовна, рекурсивне обчислення локальних узагальнених ознак об'єкта й дискретні операції, працює з інформацією у фокусі уваги)	обробка інформації (більш швидке, в образах, миттєвий чуттєвий аналіз складних сигналів, інтуїтивна орієнтація в навколишньому світі, безперервні топологічні, просторові перетворення інформації, оцінювання симетрії, структурованості, складності об'єкта)
увага (має справу з фігурою, центром уваги, забезпечує концентрацію уваги)	увага (має справу з фоном, периферією, забезпечує розподіл уваги)
пам'ять (довільна, на цифри, формули, слова, на послідовність подій і їхні ймовірні властивості)	пам'ять (мимовільна, візуально-наочна, образна, емоційна, про поточний, реальний час, інформація про минуле)
мова й мовлення (переважає смисловий аспект мовлення)	мова й мовлення (багата інтонаціями, міміка, жестикуляція під час мовлення)
інтелект (вербальний (словесний), логічний компонент, схильність до теорії, здатність до прогнозування майбутнього (екстраполяції))	інтелект (невербальний, інтуїтивний компонент, схильність до практики)
діяльність (орієнтація в часі)	діяльність (орієнтація у просторі, стеження за рухомими предметами, управління рухами, відчуття тіла), справа з актуальним часом, дії "тут і зараз"
мислення (абстрактно-логічне, раціональне, понятійне, конвергентне, формальне, програмоване, індуктивне, оперування цифрами, формулами та знаковими системами)	мислення (наочно-образне, інтуїтивне, емоційне, дивергентне, чуттєве, спонтанне, дедуктивне, використання припущень, відчуттів, передчуттів, уявлень, наочних життєвих прикладів)

У людей **рівнопівкульного типу** не спостерігають вираженого домінування однієї з півкуль, оскільки обидві синхронно беруть участь у виборі стратегій мислення. Крім того, є гіпотеза, що ефективна взаємодія правої й лівої півкуль – це фізіологічна основа загальної обдарованості.

Насправді, нормальна психічна діяльність передбачає спільну роботу обох півкуль, бо тільки одночасна робота обох півкуль, об'єднання механізмів образного й абстрактного мислення забезпечують усебічне, конкретне та теоретичне охоплення явищ зовнішнього світу. Поєднуючи здатності правої та лівої півкуль, людина зможе адекватно реагувати й поводитися у природних і соціальних умовах, які постійно змінюються.

Практичні завдання

Завдання 2.1

Тип мислення і функціональна асиметрія мозку

Мета завдання: формування здатності визначати та враховувати основні психічні та психофізіологічні прояви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

Хід роботи:

1. Інтуїтивне визначення провідної (домінантної) півкулі, типу мислення студента. Спираючись на теоретичні знання, здобуті на лекції, та знання власних особливостей, студентам пропонують висловити припущення про власний тип особистості, залежно від провідної (домінантної) півкулі. Результати записати в зошит.

2. Використання психологічних методик визначення провідної (домінантної) півкулі головного мозку та типу мислення.

2.1. Експериментальне визначення провідної (домінантної) півкулі головного мозку

Хід виконання завдання

Виконуючи завдання, наведені у таблиці, дати оцінку провідної (домінантної) півкулі (табл. 2.8). У зошиті ставте позначку Л або П поруч із порядковим номером завдання.

Таблиця 2.8

Завдання для оцінювання провідної (домінантної) півкулі

Зміст завдання 1	Оцінка провідної (домінантної) півкулі 2
1. Переплетіть пальці рук (у "замок")	Якщо згори опинився великий палець лівої руки – домінує права півкуля, якщо великий палець правої руки – ліва
2. Візьміть ручку та, тримаючи її вертикально, зафіксуйте її поглядом на певній точці або спробуйте прицілитися нею, вибравши мішень. Замружте одне око, потім інше	Якщо кінець ручки дужче зміщується за замруженого лівого ока, то провідна (домінантна) півкуля права і, навпаки, якщо кінець ручки дужче зміщується за замруженого правого ока, то домінує ліва півкуля
3. Імітування пози Наполеона (переплетіння рук на грудях)	Якщо кисть лівої руки опиняється на передпліччі правої руки згори, тоді домінує права півкуля, якщо кисть правої руки опиняється на передпліччі лівої руки згори – домінує ліва півкуля

1	2
4. Імітація аплодисментів	Згори ліва рука – домінує права півкуля, згори права рука – ліва
5. Провести пряму вертикальну лінію, яка розподілить чистий аркуш паперу навпіл	Лінія ближче до правого боку аркуша – домінує права півкуля, до лівого – ліва
6. За 10 с поставити довільну кількість паличок спочатку лівою, а потім правою рукою	Більше поставлено паличок лівою рукою – домінує права півкуля, більше поставлено паличок правою рукою – ліва
7. Намалювати коло, завершуючи його стрілкою	Стрілка показує напрям проти годинникової стрілки – провідна (домінантна) півкуля ліва, за годинниковою стрілкою – права
8. Сидячи на стільці, закиньте ногу на ногу	Згори ліва нога – домінує права півкуля, згори права нога – ліва
9. Стоячи, покрутитися на місці	Оберти проти годинникової стрілки – провідна (домінантна) півкуля ліва, за годинниковою стрілкою – права
10. Швидко підморгнути оком	Швидше моргає ліве око – провідна (домінантна) півкуля ліва, праве – права (швидше підморгує непровідне око)

Підсумкову оцінку підраховують таким чином: порахуйте кількість позначок Л та П. Вирахуйте різницю між сумою балів лівої та правої півкулі та помножте результат на 10.

Результати:

Якщо отриманий показник становить:

- 1) більше ніж або дорівнює 30 – повне домінування лівої півкулі;
- 2) від 10 до 30 – неповне домінування лівої півкулі;
- 3) від 0 до – 10 – неповне домінування правої півкулі;
- 4) менше за 10 – повне домінування правої півкулі.

2.2. Застосування тесту І. П. Павлова для визначення провідної (домінантної) півкулі

Хід виконання завдання

Студенти записують слова: "пір'я", "карась", "літати", "орел", "плавати", "вівця", "луска", "шерсть", "бігати". Їх потрібно розподілити на три групи так, щоб у кожній групі було щось спільне.

Результати:

1-й варіант:

- а) "карась", "орел", "вівця";
- б) "бігати", "плавати", "літати";
- в) "шерсть", "пір'я", "луска".

У цьому варіанті виділено загальні істотні ознаки. Переважає друга сигнальна система, в основі якої лежить мова. Розумовий тип. Логічне мислення. Домінування лівої півкулі.

2-й варіант:

- а) "карась", "плавати", "луска";
- б) "орел", "літати", "пір'я";
- в) "вівця", "бігати", "шерсть".

Тут предмети та явища узагальнено за їхніми функціональними ознаками. Переважає перша сигнальна система, в основі якої враження, відчуття та уявлення про навколишнє зовнішнє середовище. Художній тип. Образне мислення. Домінування правої півкулі. Синтезування цілісного образу.

3-й варіант:

одночасне виконання 1-го і 2-го варіантів тесту. Змішаний тип.

2.3. Тест на визначення стилю навчання і мислення (П. Торранс, С. Рейнолдс, Т. Ригель, О. Болл)

Методика дозволяє визначити домінуючий стиль мислення на основі різниці між півкулями головного мозку: лівопівкульний (із переважанням логіки й аналізу), правопівкульний (із переважанням емоцій, інтуїтивного й образного підходу), інтегрований (рівнопівкульний), змішаний.

Хід виконання завдання

Із кожного пункту тесту (табл. 2.9) необхідно обрати тільки один варіант, який найкраще описує особливості вашої особистості, сильні сторони та переваги. Після зіставлення результатів відповідей із ключем (табл. 2.10) підраховують кількість "правопівкульних", "лівопівкульних" і "рівнопівкульних" відповідей.

Таблиця 2.9

Тест на визначення типу мислення

№ п/п	Варіанти відповідей
1	2
1	а) не дуже добре запам'ятовую обличчя; б) не дуже добре запам'ятовую імена; в) однаково добре запам'ятовую імена й обличчя
2	а) краще за все засвоюю усні пояснення; б) краще за все засвоюю пояснення на прикладах; в) однаково добре засвоюю усні пояснення та пояснення на прикладах

1	2
3	а) здатен легко виявляти почуття й емоції; б) помірно стриманий у виявленні почуттів та емоцій; в) скутий у виявленні почуттів та емоцій
4	а) весело і вільно експериментую у спорті, мистецтві, поза роботою; б) систематичний і стриманий в експериментуванні; в) однаково схильний як до веселого і вільного, так і стриманого та систематичного експериментування
5	а) віддаю перевагу заняттям, на яких завдання дають послідовно; б) віддаю перевагу заняттям, на яких я працюю над декількома завданнями одночасно; в) однаково подобається і перший, і другий вид занять
6	а) віддаю перевагу тестам, де потрібно вибирати одну правильну відповідь із серії відповідей; б) віддаю перевагу тестам-есе; в) однаково подобається і те, і те
7	а) гарно інтерпретую мову рухів тіла інтонаційні аспекти усної мови; б) погано інтерпретую мову рухів тіла, залежу від того, що говорять люди; в) однаково добре інтерпретую мову рухів тіла і мовні вирази
8	а) легко придумую смішні фрази та вчинки; б) насилу вигадую смішні фрази та вчинки; в) відносно легко придумую смішні фрази та вчинки
9	а) віддаю перевагу заняттям, на яких я рухаюсь і що-небудь роблю; б) віддаю перевагу заняттям, на яких я слухаю інших; в) однаково подобається і те, і те
10	а) використовую фактичну, об'єктивну інформацію в судженнях; б) використовую особистий досвід і почуття в судженнях; в) однаково використовую і те, і те
11	а) легко, весело підхожу до розв'язання проблеми; б) серйозно, по-діловому підхожу до розв'язання проблеми; в) поєдную веселий і серйозний підхід
12	а) подумки сприймаю і реагую на звуки й образи більше, ніж на людей; б) істотно самодовільний і творчо налаштований у групі людей; в) однаково сприйнятливий і самодовільний у розумовому сенсі, незалежно від оточення
13	а) майже завжди вільно використовую будь-який доступний матеріал для роботи; б) іноді використовую будь-який доступний матеріал для роботи; в) віддаю перевагу роботі з відповідним, відомим матеріалом, використовуючи його за призначенням
14	а) люблю, коли мої знання чи роботу заплановано, і я знаю, що конкретно я маю робити; б) люблю, коли мої заняття чи робота характеризуються певною гнучкістю й можливими змінами в міру просування; в) однаково віддаю перевагу як запланованим, так і відкритим для змін заняттям та роботі

1	2
15	а) вельми винахідливий; б) іноді винахідливий; в) ніколи не виявляю винахідливість
16	а) краще за все думаю, лежачи на спині; б) краще за все думаю, сидячи прямо; в) краще за все думаю в русі чи під час ходіння
17	а) подобаються заняття, на яких завдання мають чітку, безпосередню практичну придатність; б) подобаються заняття, на яких завдання не мають чіткої практичної придатності; в) однаково подобається і те, і те
18	а) подобається здогадуватися і пророкувати значну кількість ситуацій, коли не впевнений у якихось речах; б) швидше не стану пророкувати, якщо не впевнений; в) здогадуюсь у деяких видах ситуацій
19	а) подобаються висловлювати почуття й ідеї простою мовою; б) подобаються виражати почуття й ідеї віршами, піснями, танцями; в) однаково подобаються обидва види самовираження
20	а) зазвичай отримую багато нових ідей із поезії, символів і т. ін.; б) інколи отримую нові ідеї з поезії, символів і т. ін.; в) рідко отримую багато нових ідей із поезії, символів тощо
21	а) віддаю перевагу простим завданням; б) віддаю перевагу складним завданням; в) однаково подобаються і прості, і складні завдання
22	а) реагую на відклик до емоцій; б) реагую на відклик до логіки; в) однаково реагую і на те, і на те
23	а) віддаю перевагу роботі над проблемами (задачами) послідовно, одну за одну; б) віддаю перевагу роботі над декількома проблемами (задачами) одночасно; в) однаково подобається і послідовна, й одночасна робота над декількома проблемами (задачами)
24	а) віддаю перевагу вивченню традиційних областей предмета; б) віддаю перевагу вивченню теорії й гіпотез нового предмета; в) однаково подобається і те, і те
25	а) віддаю перевагу аналітичному читанню, критиці; б) віддаю перевагу творчому, читанню, що синтезує, дозволяє застосувати та використати інформацію для розв'язання задач; в) однаково подобається і те, і те
26	а) віддаю перевагу інтуїтивному способу вирішення завдання; б) віддаю перевагу логічному способу вирішення завдання; в) однаково подобається і логічний, і інтуїтивний підхід
27	а) віддаю перевагу зоровому уявленню під час розв'язання задачі; б) під час розв'язання задачі подобається аналізувати вголос; в) не роблю ні того, ні того

1	2
28	а) подобається розв'язувати задачі, спираючись на логіку; б) подобається розв'язувати задачі, спираючись на досвід, практику; в) однаково подобається і те, і те
29	а) умію гарно пояснювати усно; б) умію гарно пояснювати в русі й дії; в) умію однаково гарно пояснювати як усно, так і наочним способом;
30	а) навчаюсь швидше, коли викладач використовує усні пояснення; б) навчаюсь швидше, коли викладач використовує письмові пояснення; в) однаково подобається і той, і той спосіб пояснення
31	а) під час запам'ятовування та мисленні спираюсь на мову; б) під час запам'ятовування спираюсь на образи; в) однаково спираюсь і на мову, і на образи
32	а) подобається аналізувати вже закінчений матеріал; б) подобається організувати й доводити до кінця незавершений матеріал; в) не подобається не той, не той вид діяльності
33	а) подобається розмовляти й писати; б) подобається малювати й маніпулювати; в) подобається і те, і те
34	а) легко можу загубитися навіть у знайомій обстановці; б) легко орієнтуюся навіть у незнайомій обстановці; в) відносно гарно орієнтуюся
35	а) більш творча натура, ніж інтелектуальна; б) більш інтелектуальна натура, ніж творча; в) інтелектуальна і творча натура
36	а) подобається перебувати в гамірній людній обстановці, де постійно щось відбувається; б) подобається перебувати в обстановці, де можу сконцентруватися на чомусь одному; в) іноді подобається і те, і те
37	а) переважно, цікавлюся естетичними проблемами: мистецтвом, музикою, танцями; б) переважно, цікавлюся практичними, прикладними речами: роботою, походами, колективними видами спорту; в) однаково беру участь і в тому, і в тому виді діяльності
38	а) професійне покликання, переважно, до бізнесу, економіки; б) професійне покликання, переважно, до гуманітарним наук; в) нині не маю чіткого уявлення
39	а) віддаю перевагу вивченню деталей і специфічних фактів; б) віддаю перевагу загальному огляду предмета, погляду на картину загалом; в) подобається, коли загальний огляд перемежується деталями
40	а) розумово сприйнятливий і реагую на те, що чую та читаю; б) у стані розумового пошуку, самопізнання у процесі навчання; в) і те, і те

Ключ до тесту

№	а)	б)	в)	№	а)	б)	в)
1	Л	П	Р	21	Л	П	Р
2	Л	П	Р	22	П	Л	Р
3	П	Л	Р	23	Л	П	Р
4	П	Л	Р	24	Л	П	Р
5	Л	П	Р	25	Л	П	Р
6	П	Л	Р	26	П	Л	Р
7	П	Л	Р	27	П	Л	Р
8	П	Л	Р	28	Л	П	Р
9	П	Л	Р	29	Л	П	Р
10	Л	П	Р	30	Л	П	Р
11	П	Л	Р	31	Л	П	Р
12	П	Л	Р	32	Л	П	Р
13	П	Р	Р	33	Л	П	Р
14	Л	П	Р	34	Л	П	Р
15	П	Р	Р	35	П	Л	Р
16	П	Л	Р	36	П	Л	Р
17	П	Л	Р	37	П	Л	Р
18	П	Л	Р	38	Л	П	Р
19	Л	Р	Р	39	Л	П	Р
20	П	Р	Л	40	Л	П	Р

Результати:

Правопівкульні (П)___; лівопівкульні (Л)___; рівнопівкульні (Р)___.

3. Напишіть звіт за такою структурою:

1) порівняти результати досліджень із власними припущеннями, визначити, чи збіглися вони;

2) якщо так, обґрунтувати, які ознаки дозволили зробити правильне припущення, якщо ні – визначити можливі причини незбігу;

3) записати як проявляється домінування певної півкулі у вашій діяльності та поведінці.

Практичне завдання для самостійного виконання

Пошук наукової літератури за темою 2

Мета завдання: формування здатності розуміти механізм дії та фізіологічні основи психіки.

Хід роботи:

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу, присвячену розвитку психіки. Після цього надайте викладачу перелік знайдених та опрацьованих джерел, що можуть бути основою для написання наукової статті.

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно й погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Алишев Б. С. Мозг, сознание и свобода воли / Б. С. Алишев // Ученые записки Казанского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2012. – Т. 154, кн. 6. – С. 211–223.

2. Кузнецова Д. А. Непроизвольное запоминание и межполушарное взаимодействие / Д. А. Кузнецова, М. С. Ковязина // Вопросы психологии. – 2012. – № 2. – С. 142–152.

3. Федорович Е. Ю. Развитие поведения животных в онтогенезе как результат их взаимодействия с окружением / Е. Ю. Федорович // Вопросы психологии. – 2011. – № 6. – С. 84–93.

4. Чуприкова Н. И. Психофизиологическая проблема и разработка теории мозговой организации высших психических процессов человека в трудах Е. И. Бойко и его школы / Н. И. Чуприкова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 68–84.

5. Шубин А. А. Асимметрия мозга и особенности вербальной креативности / А. А. Шубин, Е. И. Серпионова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 89–98.

Питання для самопідготовки

1. Суспільно-історична природа психіки людини.
2. Фізіологія нервової системи людини.

Запитання для роздумів та обговорення

1. Чи погоджуєтесь ви з гіпотезою, що ефективна взаємодія правої й лівої півкуль є фізіологічною основою загальної обдарованості? Наведіть приклади, які підтверджують чи спростовують її.

2. Прокоментуйте наведені далі судження з погляду сучасного розуміння проблеми філогенетичного становлення й розвитку психіки:

2.1. Розвиток психіки визначено необхідністю у пристосуванні організму до середовища.

2.2. Основу всіх без винятку форм поведінки тварин становлять інстинкти.

2.3. Розвиток психіки тварин проходить стадії елементарної сенсорної та перцептивної психіки.

2.4. Пусковий механізм інстинктивних поведінкових актів є однаковим для всіх видів тварин.

2.5. Спілкування тварин за своїм змістом і характером є аналогічним спілкуванню людей.

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність психіки.
2. Сформулюйте основні функції психіки та розкрийте їхній зміст.
3. Як проявляється внутрішня й зовнішня спрямованість адаптації?
4. У чому полягає механізм психіки?
5. Розкрийте сутність психічного відображення.
6. Розкрийте сутність механізму проєктування.
7. Розкрийте сутність механізму опредметнення.
8. Розгляньте гіпотези про походження психіки.
9. Назвіть рівні розвитку психіки живих організмів.
10. Як розвивається психіка людини?
11. Розкрийте особливості акмеологічного періоду розвитку психіки людини.
12. Розкрийте особливості геронтологічного періоду розвитку психіки людини.
13. Які чинники розвитку людської культури сприяли прискореному розвитку пізнавальних процесів людей?
14. Охарактеризуйте фізіологічні основи психіки.
15. Охарактеризуйте головний мозок як головний орган усіх пізнавальних психічних процесів.
16. Розкрийте сутність поняття "функціональна асиметрія мозку"
17. Як проявляється функціональна асиметрія мозку в індивідуальних психофізіологічних особливостях людини?
18. Розкрийте взаємозв'язок функцій мозку та вікових особливостей людини.

19. Які чинники впливають на формування функціональної асиметрії мозку?

20. Наведіть основні типи організації мозку.

Тестові завдання з теми 2

1. Психіка – це:

а) самостійний активний процес, що впливає на життєдіяльність організму;

б) властивість живої високоорганізованої матерії, що полягає у здатності відображати своїми станами навколишній об'єктивний світ у його зв'язках і відносинах;

в) системна властивість високоорганізованої матерії;

г) усі відповіді правильні.

2. Процес перетворення та втілення душевних людських сил і здібностей із розумової форми, способу як предмета – це:

а) проєктування;

б) відображення;

в) опредметнення;

г) немає правильних варіантів.

3. Для якої півкулі є характерною схильність до творчості, конкретно-образний характер пізнавальних процесів, дивергентне (спрямоване на вироблення якомога більшої кількості варіантів вирішення проблеми) мислення:

а) лівої;

б) правої?

4. Прискореному розвитку пізнавальних процесів людей сприяли:

а) винахід мови й розвиток мовлення;

б) виготовлення та використання знарядь;

в) виробництво предметів матеріальної й духовної культури;

г) усі варіанти правильні.

5. Яка психічна діяльність має три основні форми: матеріальну, психічну, творіння самого себе:

а) опредметнення;

б) проєктування;

- в) психічне відображення;
- г) психічне явище?

6. Примітивні елементи чутливості, розвинена подразливість є характерними для перцептивної стадії розвитку психіки:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Головною відмінністю якого віку є наявність суперечності між прагненнями дитини до оволодіння світом предметів та обмеженістю її можливостей:

- а) дошкільного;
- б) підліткового;
- в) переддошкільного;
- г) акмеологічного?

8. Основні функції психіки – це:

- а) детермінізм, єдність свідомості та діяльності, розвитку;
- б) реакції, дії, вчинки;
- в) відображення навколишнього світу; регуляція поведінки й діяльності живої істоти; забезпечення цілісності організму та його адаптації;
- г) психічні процеси, стани, властивості.

9. Здатність реагувати на біологічно нейтральні подразники – це:

- а) подразливість;
- б) сприйняття;
- в) чутливість;
- г) відчуття.

10. Психічне відображення характеризується такими функціями:

- а) психічне відображення має активний характер, пов'язане з пошуком і підбором способів дій, що відповідають умовам середовища;
- б) психічне відображення має випереджальний характер, забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці;
- в) у процесі активної діяльності психіка постійно вдосконалюється та розвивається;
- г) усі варіанти правильні.

3. Форми вияву психіки: психічні процеси, стани та властивості

Психолог – це не той, хто знає відповіді на запитання,
а той, хто знає, як їх шукати.

Дмитро Леонт'єв

Мета – формування здатності здійснювати аналіз психічних станів, процесів та властивостей особистості

Професійні компетентності:

здатність вибирати та застосовувати методи дослідження психологічних станів, процесів і властивостей особистості;

здатність пояснювати власні психічні стани та застосовувати найпростішими засоби психічної саморегуляції;

здатність визначати власні психічні властивості та застосовувати найпростіші засоби психічної самокорекції.

Ключові слова: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява, характер, темперамент, здібності, емоції, воля, мова, почуття.

Основні питання:

3.1. Пізнавальні психічні процеси: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення.

3.2. Емоційно-вольова сфера особистості.

3.3. Психічні властивості.

Література: [3; 13; 19; 28; 34; 37; 38; 39; 49; 55 – 59; 76; 78; 97].

3.1. Психологія пізнавальних процесів: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення

Психічні процеси є базовою основою людської психіки, яка забезпечує ефективне пристосування до навколишнього середовища.

Активність психічних процесів виявляється:

- 1) під час відображення реальності;
- 2) під час виконання програми поведінки, яка містить пошук і вибір варіантів дій.

Психічна діяльність людини складається із трьох різновидів психічних процесів: пізнавальних, емоціональних і вольових.

Психічні процеси, за допомогою яких формуються образи навколишнього середовища, а також образи самого організму та його внутрішнього середовища, називають *пізнавальними психічними процесами*.

До пізнавальних психічних процесів належать [50]:
відчуття;
сприйняття;
увага;
пам'ять;
мислення;
мовлення;
уява.

3.1.1. Відчуття

Відчуття – це психічне відображення в корі головного мозку окремих властивостей предметів під час їхнього безпосереднього впливу на органи чуття. Відчуття є чуттєвим відбиттям об'єктивної дійсності. Сутність відчуття полягає у відображенні окремих властивостей предмета [60].

Відчуття є простішою формою психічного відображення, що властива як тваринам, так і людині, та забезпечує пізнання окремих якостей предметів і явищ. Відчуття може виникнути лише під час впливу предмета на орган чуття. Відчуття завжди пов'язано з реакцією: або з рухом, або з перебудовою вегетативних процесів.

Орган чуття – це анатоמו-фізіологічний апарат, розташований на периферії тіла або у внутрішніх органах. Він пристосований для прийняття впливу певних подразників із зовнішнього та внутрішнього середовища. Головною частиною кожного органу чуття є рецептор – сенсорна клітина, налаштована на прийняття певних подразників (слухових, смакових та ін.) і перетворює їхні дії на імпульси.

Вплив подразника на рецептор приводить до виникнення нервового імпульсу, який за допомогою нервових шляхів передають ці імпульси в центральну нервову систему, а саме в певні ділянки кори великих півкуль головного мозку, де імпульси "декодуються", фізіологічний процес перетворюється на психічний (відчуття) і людина усвідомлює, що на неї діє шум, запах, тепло тощо. Рецептор, нерви, що проводять, і ділянки в корі головного мозку називаються *аналізатором*. Детально процес створення відчуттів показано на рис. 3.1.

Класифікація видів відчуттів відбувається за кількома ознаками:

1. За модальністю – особливістю фізичного впливу, який формує відчуття:

зорові (реагують на інтенсивність та якість світла оптичного діапазону);
органічні (реагують на стан внутрішніх органів);

вібраційні (реагують на коливання низької частоти);
вестибулярні, або статико-кінетичні (реагують на рух та рівновагу тіла);
слухові (реагують на звукові коливання);
нюхові (реагують на мікроскопічні частини речовин, що містяться в повітрі);
смакові (реагують на якості хімічних особливостей смаку їжі);
дотикові, тактильні (реагують на дотик до об'єктів);
больові (реагують на виникнення болю);
температурні (реагують на зміну температури зовнішнього та внутрішнього середовища);
м'язово-суглобні (положення тіла та його частин у просторі, а також забезпечення тонкої координації рухів).

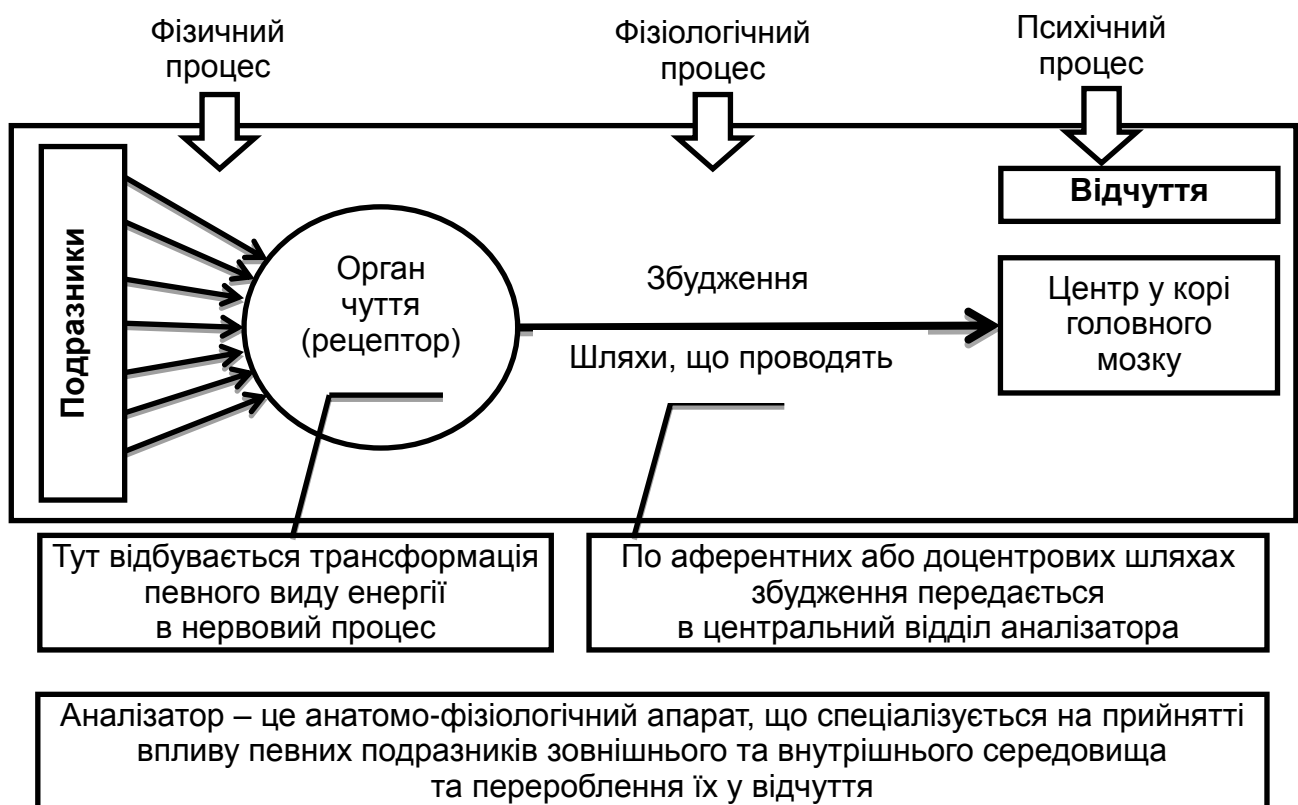


Рис. 3.1. **Фізіологічний процес створення відчуттів** [3]

2. За наявності або відсутності безпосереднього контакту рецептора з подразником, що викликає відчуття:

дистантні (забезпечують відображення без безпосереднього контакту з подразником (зорові, слухові, нюхові));

контактні (виникають під час зіткнення органу чуття з подразником (смакові, больові, тактильні)).

3. За розташуванням рецептора:

екстероцептивні (рецептори, розміщені на поверхні тіла та відображають властивості предметів і явищ навколишнього середовища (зорові, слухові, нюх, смакові, тактильні та ін.));

пропріорецептивні (рецептори, розміщені в рухових органах нашого організму, відображають положення тіла у просторі, окремих його частин і відчуття рухів (відчуття з м'язів, сухожиль – рівноваги, руху));

інтероцептивні (рецептори, розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан (відчуття із внутрішніх органів – голоду, спраги, болю)).

Це цікаво знати

Французький фізик П. Бугер довів, що помічена різниця у яскравості світла – величина постійна відносно вихідної. Вона дорівнює $1/100$ яскравості вихідної величини яскравості. Так, щоб помітити різницю між якимось світлом і світлом 200 Вт, необхідно, щоб воно збільшилося на $1/100$ своєї яскравості. Такою буде яскравість світла 202 Вт.

Німецький фізіолог Е. Вебер показав, що відчуття відмінності у вазі двох предметів дорівнює $1/30$ ваги вихідного предмета. Наприклад, щоб відчутти різницю ваги 100 г від іншої ваги, потрібно до 100 г додати $1/30$ цієї ваги, тобто 3,4 г.

Доведена постійність відношення різниці вихідного та порівнюваного з ним іншого подразника для відчуття між ними різниці в інтенсивності. Для звукової чутливості ця різниця дорівнює $1/10$, для смакової чутливості – $1/6$ – $1/10$, для нюхової – $1/4$ – $1/3$

Незважаючи на різноманітність відчуттів, виділяють певні загальні властивості та характеристики:

якість – характеризує інформацію, відображену цими відчуттями (модальність), і варіативність у межах певного виду. Наприклад, смакові відчуття – інформація про деякі хімічні характеристики предметів (солодкий, кислий);

інтенсивність – кількісна характеристика, яка залежить від сили подразника та функціонального стану рецептора. Наприклад, нежить знижує інтенсивність усіх нюхових відчуттів;

тривалість – визначено часом дії подразника та його інтенсивністю. Відчуття виникає не відразу і не відразу зникає (час післядії);

просторова локалізація подразника – його місце у просторі (праворуч, ліворуч, згори).

У функціонуванні відчуттів є певні закономірності (табл. 3.1).

Закономірності відчуття [19; 59]

Закономірності відчуття	Вияви закономірностей відчуття у психічній активності людини
1	2
<i>Чутливість</i>	Психологічну характеристику залежності між інтенсивністю відчуття й силою подразників висловлює поняття порога відчуття, або порога чутливості. Найменшу силу подразника, за якою вперше виникає ледь помітне відчуття, називають <i>нижнім абсолютним порогом чутливості</i> . Найбільшу силу подразника, за якою ще немає відчуття цього виду, називають <i>верхнім абсолютним порогом чутливості</i> . Найменшу надбавку до сили подразника, що діє, за якої виникає ледь помітне розрізнення в силі або якості відчуттів, називають <i>порогом чутливості до розрізнення</i>
<i>Сенсорна адаптація</i>	Пристосування чутливості до постійно діючого подразника, що виявляють у зниженні або підвищенні порогів. Чутливість аналізаторів, що визначають величиною абсолютних порогів, не є постійною та змінюється під впливом фізіологічних і психологічних умов, серед яких особливе місце посідає явище адаптації. Ступінь адаптації різних аналізаторних систем є неоднаковою: високу адаптованість відзначають у нюхових відчуттях, тактильних (не помічають тиску одягу на тіло), нижчою вона є у слухових, температурних. Так, унаслідок адаптації до пахучого подразника скоро зовсім його перестають відчувати. Біль навпаки майже не має можливості до адаптації. Біль сигналізує про руйнування організму, тож адаптація до болю може призвести до загибелі організму
<i>Взаємодія відчуттів</i>	Зміна чутливості одного аналізатора під впливом діяльності іншого аналізатора. Зміну чутливості пояснено кірковими зв'язками між аналізаторами. Взаємодія відчуттів може сприяти як посиленню, так і послабленню відчуттів. Слабкі подразники в одній аналізаторній системі підвищують чутливість іншої системи, сильні – понижують. Наприклад, слабкі смакові відчуття (кисле) підвищують зорову чутливість. Слабкі звукові подразники підвищують кольорову чутливість зорового аналізатора
<i>Сенсорна організація особистості</i>	Характерний для індивіда рівень розвитку окремих систем чутливості та спосіб їхнього об'єднання в комплекси. Вона формується на основі природжених якостей, однак характер діяльності сприяє розвитку значущих для цієї професії видів чутливості
<i>Сенсибілізація</i>	Підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів, можлива не лише шляхом застосування побічних подразників, але й шляхом вправ. Можна виділити дві сфери, які визначають підвищення чутливості органів чуття: сенсибілізація через необхідність у компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота); сенсибілізація, зумовлена специфічними вимогами діяльності

1	2
<i>Синестезія</i>	Виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для інших аналізаторів. Це ще один вияв взаємодії почуттів, який виявляється не у зміні рівня чутливості, а в тому, що посилюється вплив відчуттів цієї модальності через порушення відчуттів інших модальностей
<i>Контраст відчуттів</i>	Зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника. За одночасної дії двох подразників виникає одночасний контраст. Такий контраст добре простежують у зорових відчуттях. Одна й та сама фігура на чорному тлі здається світлішою, на білому – темнішою. Широко відоме явище послідовного контрасту. Після холодного слабкий теплової подразник здається гарячим

3.1.2. Сприйняття

Сприйняття – це відображення у свідомості людини предметів і явищ у сукупності їхніх властивостей та частин за безпосереднього впливу їх на органи чуття [39].

Сприйняття залежить від відчуттів і відносин між ними. Без відчуттів неможливе сприйняття. Крім того, воно містить минулий досвід людини у вигляді уявлень і знань.

Процес сприйняття відбувається у зв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (індивід усвідомлює те, що перед ним розміщено), мовою (він називає предмет сприйняття), почуттями (певне ставлення до того, що сприймає), волею (певною мірою довільно організовує процес сприйняття).

Фізіологічною основою сприйняття є складна аналітично-синтетична діяльність усієї кори головного мозку. У процесі сприйняття аналіз набуває більш диференційованого характеру. Виокремлені шляхом аналізу елементи об'єктів об'єднуються у складні їхні комплекси.

Важливу функцію у процесі сприйняття виконує друга сигнальна система, яка визначає зміст людського сприйняття. Вона перетворює предмет, який сприймається, на словесний сигнал; визначає розуміння першосигнальних подразників, надає сприйманню людини довільного характеру, пов'язує сприйняття з активністю особистості. Друга сигнальна система сприяє усвідомленню та осмисленню предметів, які відображаються [18].

У сприйнятті відображаються предмети дійсності в сукупності різноманітних властивостей, якостей та ознак, тому воно виникає через взаємодію

комплексу подразників різних аналізаторів: зорових, слухових, моторних, дотикових тощо.

Сприйняття має певний набір характеристик (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Характеристики сприйняття [50]

Характеристики сприйняття	Вияви характеристик сприйняття у психічній активності людини
<i>Предметність</i>	об'єкт сприймають як відокремлене у просторі й часі окреме фізичне тіло. Це співвідношення є основою орієнтовною функції нашої поведінки та діяльності
<i>Цілісність</i>	під цим розуміють внутрішній органічний взаємозв'язок частин і цілого в образі; образи розкритих предметів наявні у свідомості людини в сукупності багатьох їхніх якостей і характеристик, навіть якщо окремі із цих якостей тепер не сприймаються
<i>Структурність</i>	виявляється в тому, що, відображаючи предмети та явища в цілісності, людина виокремлює в них різні елементи, компоненти, підсистеми тощо
<i>Константність</i>	відносна незалежність образу від умов сприйняття, що виявляється в незмінності форми, кольору розміру предметів. Їх сприймають як постійні, незважаючи на те, що сигнали, що надходять від цих предметів до органів чуття безперервно змінюються (наприклад, зріст людини, залежно від ступеня віддаленості)
<i>Апперцепція</i>	залежність сприйняття від колишнього досвіду людини. Так, у сприйнятті одного й того самого предмета різними людьми бувають відмінності, залежно від поставленого завдання, настанови, психічного стану
<i>Узагальненість</i>	означає віднесеність до деякого класу об'єктів, що має назву

Виділяють такі види сприйняття [50; 59]:

1. За модальністю:

зорове (розглядання картини, скульптури, виставки);

слухове (слухання розповіді, вокального або інструментального концерту);

дотикальне (відображення предмета, його основних частин шляхом обмацування);

нюхове;

смакове.

2. Залежно від об'єкта, що сприймають:

сприйняття часу – це відображення тривалості та послідовності явищ або подій. Завдяки сприйняттю часу відображаються зміни, що відбуваються

в навколишньому світі. Сприйняття тривалості часу залежить від змісту діяльності людини. Час, заповнений цікавими, значущими справами, тече швидко. Якщо ж події нецікаві, малоістотні, час тягнеться повільно;

сприйняття руху – це відображення напрямку та швидкості просторового існування предметів. Воно дає можливість людям і тваринам орієнтуватися у відносних змінах взаємин і взаємного розташування предметів навколишнього середовища;

сприйняття просторових властивостей предмета. До просторових властивостей належить віддаленість, взаємне розташування предметів тощо.

3. Залежно від ступеня цілеспрямованості діяльності особистості:

навмисне (довільне). Людина ставить певну мету, докладляє зусилля, щоб краще реалізувати намір, який виник, довільно вибирає об'єкти сприйняття;

ненавмисне (мимовільне). Може бути викликано як особливостями навколишніх предметів (їхньою яскравістю, незвичністю), так і відповідністю цих предметів інтересам особи. У ненавмисному сприйнятті немає заздалегідь поставленої мети. У ньому відсутня вольова активність.

Залежно від умов та об'єкта, що сприймають, можуть виникати помилки сприйняття. Майже всі наявні ілюзії побудовано на помилках сприйняття. *Ілюзіями* називають неадекватні сприйняття, які неправильно, викривлено, помилково відображають об'єкти, що діють на аналізатори. Ілюзії може бути зумовлено різними причинами. Однією з них є активізація старих тимчасових зв'язків у нових, істотно відмінних від попередніх, ситуаціях. Є чимало ілюзій, зумовлених різницею у яскравості предмета та тла сприйняття. На темнішому тлі фігури видаються світлішими, аніж на менш темному. Ілюзії породжуються діяльністю різних аналізаторів. Найпоширенішими є зорові ілюзії. Вони мають найрізноманітніші причини: вироблені життєвою практикою прийоми зорового сприйняття, особливості зорового аналізатора, зміна умов сприйняття, образне передбачення побаченого, дефекти зору.

Важливими умовами адекватного сприйняття є спостереження та спостережливість. Вони найбільш яскраво впливають на довільне цілеспрямоване спостереження. Фактично у процесі пізнання навколишньої дійсності сприйняття може переходити у спостереження.

Спостереження – це цілеспрямоване, планомірне, систематичне сприйняття об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість. Спостереження починається з формулювання завдання. На основі виниклих завдань

спостереження складають докладний план його проведення. Систематичний характер спостережень дає можливість розглядати досліджуваний об'єкт у різних умовах, зазначати зміни, що відбуваються в результаті дії будь-яких причин.

Спостережливість – це вміння помічати характерні, але малопомітні особливості предметів і явищ. Її набувають у процесі систематичних занять улюбленою справою, і тому вона пов'язана з розвитком професійних інтересів особистості.

Кожна людина має певні відмінності у сприйнятті та спостереженні. Узагальнюючи їх, можна виділити такі типи [59]:

Синтетичний тип. У людей такого типу виявляють сильну схильність до узагальненого відображення явищ і визначення основного сенсу того, що відбувається. Вони не надають значення деталям і не люблять занурюватися в них.

Аналітичний тип. Для таких людей є характерним прагнення виділити та проаналізувати, насамперед, деталі, окремі випадки. Вони ретельно розглядають усі обставини, подробиці. Перебільшено уважно ставлячись до деталей, такі люди нерідко не можуть зрозуміти основний зміст явищ.

Аналітико-синтетичний тип. У таких людей однаковою мірою виявляється прагнення до розуміння основного змісту явища та фактичного його підтвердження. Такі люди завжди співвідносять аналіз окремих частин із висновками, установлення фактів – із їхнім поясненням. Цей тип у житті зустрічається частіше за інших.

3.1.3. Увага

Увага – це зосередження свідомості на конкретному об'єкті для його відображення. Об'єктом уваги може бути як зовнішній світ людини, так і її внутрішній світ [59].

Характеристики уваги [38]:

1) стійкість – тривалість залучення уваги до одного й того самого об'єкта або до одного й того самого завдання;

2) концентрація уваги – підвищення інтенсивності сигналу в умовах обмеженого поля сприйняття. Концентрація – не тільки тривале утримання уваги на об'єкті, а й відволікання від усіх інших впливів, які не мають значення для суб'єкта нині;

3) зосередженість уваги виявляється в результаті концентрації свідомості на об'єкті, із метою отримання найбільш повної інформації про нього;

4) розподіл уваги – суб'єктивно пережита здатність людини утримувати в центрі уваги певну кількість різнорідних об'єктів одночасно;

5) переключення – це швидкість переходу від одного виду діяльності до іншого (неуважність – погане переключення);

6) предметність уваги пов'язана зі здатністю виділяти певні комплекси сигналів, відповідно до поставлених завдань, особистої значущості, актуальності сигналів і т. ін.;

7) обсяг уваги характеризується кількістю об'єктів, на які може спрямувати й зосередити увагу суб'єкт у частки секунди. В одну мить людина може звернути увагу тільки на кілька об'єктів (від 4 до 6).

Види уваги [38]:

1. За активністю людини в організації уваги розрізняють три види уваги:
мимовільна – це зосередження свідомості на об'єкті через його особливості як подразника;

довільна – це свідомо регульоване зосередження на об'єкті, спрямоване вимогами діяльності;

післядовільна – включається спочатку вольовим зусиллям, але все більший інтерес до об'єкта згодом знижує рівень необхідних вольових зусиль.

2. За особливістю об'єктів уваги людини:

зовнішня – якщо об'єкт уваги перебуває в зовнішньому світі;

внутрішня – якщо об'єктом уваги є відчуття, думки, переживання особистості.

Якщо в людини сформувалася звичка бути завжди уважним, тоді увага стає закріпленою, постійною властивістю, яку називають *уважністю*.

3.1.4. Пам'ять

Пам'ять – це особливий психічний процес, що відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, збереження, упізнавання та відтворення слідів минулого досвіду [38].

Особливість пам'яті виявляється через такі її риси:

наскрізність – пам'ять поєднує всі психічні процеси в єдине ціле;

комплексність (або *складність*) – пам'ять складається з кількох окремих процесів, пов'язаних один з одним.

Види пам'яті [38]:

1. За часом виникнення:

1.1. Генетична (спадкова) пам'ять – це пам'ять, подана у вигляді кодів ДНК, які визначають формування організму, його структуру.

1.2. Прижиттєва – це сховище інформації, отриманої з моменту народження до смерті.

2. За характером психічної активності:

2.1. Рухова (або моторна) пам'ять – це запам'ятовування, збереження та відтворення різних рухів. Вона є основою для формування різних практичних і трудових навичок, так само як і навичок ходьби, написання тощо. Це найбільш ранній вид пам'яті. Виникає у немовлят до першого місяця життя. Є в подальшому основою розвитку мови, мислення, волі. Особливо розвинена у спортсменів, танцюристів, балерин.

2.2. Емоційна пам'ять – це пам'ять на почуття. Цей вид пам'яті полягає в нашій здатності запам'ятовувати та відтворювати почуття. Пережиті та збережені в пам'яті почуття у вигляді сигналів або спонукають до дії, або утримують від дій, що викликали в минулому негативні переживання. Перші вияви цього виду пам'яті – до кінця першого півроку (дитина радіє або плаче, якщо бачила те, що раніше їй було приємним або завдавало страждання).

2.3. Образна пам'ять – це пам'ять на уявлення, картини природи й життя, а також на звуки, запахи, смаки та ін. Сутність образної пам'яті полягає в тому, що сприйняте раніше відтворюється потім у формі уявлень. Цей вид пам'яті виникає у дітей у 1,5 – 2 роки.

2.4. Словесно-логічна пам'ять виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні наших думок. Виділяють два різновиди такої пам'яті, які відображають індивідуально-психологічні особливості людей:

а) запам'ятовують зміст, а не влучний вислів (власними словами);
б) запам'ятовують і зміст, і буквальне висловлення (аж до механічного – якщо тільки висловлення думок, а не зміст). Із віком цей вид пам'яті стає провідним.

3. За характером цілей діяльності:

3.1. Мимовільна – це запам'ятовування автоматичне, без вольових зусиль, без контролю з боку свідомості. Відсутня мета запам'ятовування, тобто не ставлять мнемічного завдання. Мають значення сильні почуття в момент запам'ятовування, інтерес, значущість предмета, характер дії з ним (предмети, із якими відбувалися дії, запам'ятовують легше).

3.2. Довільна – передбачає наявність мнемічної мети (запам'ятати) та вольових зусиль, плану (чому, навіщо, як).

4. За тривалістю закріплення та збереження матеріалу (у зв'язку з його роллю й місцем у діяльності):

4.1. Миттєва (сенсорна) пам'ять – це збереження інформації дуже короткий проміжок часу та призначена для фіксування відображення

дійсності на рівні рецепторів. Час утримання інформації – від декількох секунд до 1 хв. Фактично ця пам'ять забезпечує сприйняття образу, який надалі передається до інших видів пам'яті або відкидається.

4.2. Короткочасна пам'ять – це збереження інформації в мозку на короткий проміжок часу, тобто запам'ятовування та відразу відтворення. Обсяг короткочасної пам'яті індивідуальний. У середньому до 10 хв. Завдяки короткочасній пам'яті опрацьовують значний обсяг інформації, відсіюють непотрібну й залишають потенційно корисну.

4.3. Оперативна – обслуговує здійснювані людиною дії, операції (це проміжне запам'ятовування інформація зберігається доти це необхідно, потім забувається). У середньому до 30 хв.

4.4. Довгострокова – це збереження інформації на тривалий проміжок часу (години, дні й більше). Зазвичай у довгострокову пам'ять переводиться не вся інформація, а лише та, що має стратегічне значення. Переведення здійснюється, завдяки вольовому зусиллю, більшому, ніж індивідуальний обсяг короткочасної пам'яті (наприклад, у результаті повторення).

Пам'ять – це комплексний процес, який складається з декількох процесів: запам'ятовування, збереження, відтворення та забування [57].

1. *Запам'ятовування* – це процес пам'яті, у результаті якого відбувається закріплення нової інформації шляхом зв'язування із придбаною раніше.

Виділяють *мимовільне* запам'ятовування (що не має мети запам'ятати, не застосовують спеціальних прийомів, вольових зусиль) та *довільне* (яке пов'язане з необхідністю зберегти знання, навички, необхідні для трудової діяльності та є результатом спеціальних мнемічних дій, метою яких є саме запам'ятовування).

Довільне запам'ятовування містить різноманітні дії, однією з яких є заучування – багаторазове повторення матеріалу, із метою повного й безпомилкового запам'ятовування.

Щодо початкового тексту розрізняють заучування *дослівне* (фактично цитування інформації, що запам'ятовують), *близьке до тексту* (повне передавання змісту зі зміною формулювань) і *сміслові* (передавання основного змісту).

За характером зв'язків у матеріалі, що запам'ятовують, виділяють запам'ятовування механічне та смислове:

сміслові – передбачає глибоке розуміння матеріалу, його аналітико-синтетичний розбір, спирається на мислення;

механічне – без усвідомлення логічного зв'язку між різними частинами матеріалу (наприклад, заучування історичних дат).

Це цікаво знати

1. Насправді людина запам'ятовує не те, що відбувалося з нею в об'єктивній реальності, а свої суб'єктивні оцінки – негативні або позитивні враження, на які може вплинути будь-яка дрібниця.

2. Експериментально підтверджено, чим більше подій свого життя людина фотографує, тим менше вона про них пам'ятає.

3. Глибока депресія здатна вплинути на кору головного мозку, стираючи частину спогадів минулого.

4. Іноді спогади забуваються та їхнє місце психіка може зайняти помилковими спогадами. Таке явище називають конфабуляцією. Коли згадують події далекого минулого можна плутати час та учасників подій, замінити реальні події сном або фантазіями.

5. Недосипання негативно впливає на пам'ять. З іншого боку, денний сон сприяє кращому запам'ятовуванню великих обсягів інформації

Осміслене запам'ятовування в багато разів є продуктивнішим від механічного. Заучування створює основу для розуміння, розуміння полегшує заучування.

У роботі пам'яті є певні закони, що сприяють або заважають процесу запам'ятовування. Їх називають "закони пам'яті" [59]:

закон інтересу – цікаве запам'ятовується легше;

закон осмислення – чим глибше усвідомити інформацію, що запам'ятовують, тим краще вона запам'ятається;

закон настанов – якщо людина сама собі дала настанову запам'ятати інформацію, то запам'ятовування відбудеться легше;

закон дії – інформацію, яка бере участь у діяльності (тобто якщо відбувається застосування знань на практиці), запам'ятовують краще;

закон контексту – за асоціативного зв'язування інформації з уже знайомими поняттями нове засвоюється краще;

закон гальмування – під час вивчення схожих понять спостерігають ефект "перекриття" старої інформації нової;

закон оптимальної довжини ряду – довжина запам'ятовуваного ряду для кращого запам'ятовування не має набагато перевищувати обсяг короткочасної пам'яті;

закон краю – найкраще запам'ятовується інформацію, наведену на початку та в кінці;

закон повторення – найкраще запам'ятовують інформацію, яку повторили кілька разів;

закон незавершеності – найкраще запам'ятовують незавершені дії, завдання, недомовлені фрази тощо.

2. *Збереження* – більш-менш тривале утримання в пам'яті відомостей, здобутих у досвіді.

Сприяє міцному збереженню активне включення здобутих знань у діяльність.

Те, що зберігається в довготривалій пам'яті, не стирається, а стає неусвідомлюваним (у стані гіпнозу можна згадати дуже багато).

Пам'ять – це динамічний процес. Раніше після успішної реєстрації знання взаємодіють із знову засвоюваними: вони вступають у нові зв'язки (асоціюються), уточнюються, диференціюються та перекоднуються.

3. *Відтворення* – це процес відновлення образу предмета, сприйнятого раніше. Може бути, як і запам'ятовування, *навмисним* (свідома мета) і *ненавмисним* (несподівано для нас самих).

Розрізняють декілька рівнів відтворення:

упізнавання – це відтворення за опори на сприйняття об'єкта;

власне відтворення – це відтворення матеріалу, що не викликає труднощів і не потребує опори на сприйняття. Його ознакою є відсутність вольових зусиль під час пригадування.

пригадування – це відтворення, за якого нині немає можливості згадати потрібне, але є впевненість, що воно запам'яталося. Пригадування потребує вольового зусилля, а іноді й відволікання від думки, що пригадується. Наприклад, якщо хочуть згадати подію, для цього пригадують факти, пов'язані з нею, тобто свідомо використовують проміжні ланки.

4. *Забування* – виявляється в неможливості відновити раніше сприйняту інформацію. Фізіологічна основа – згасувальне гальмування.

Забування виявляється у двох формах:

неможливість пригадати або дізнатися;

неправильне пригадування або впізнавання.

Забування відбувається швидше, якщо:

матеріал недостатньо зрозумілий людиною;

матеріал не цікавий;

матеріал не пов'язаний із його потребами;

великий обсяг матеріалу;

матеріал важкий для сприйняття;

наявне ретроактивне гальмування – негативний вплив діяльності, що відбувалася після заучування (велика фізична активність тощо);

швидке забування також пов'язано з:

віком – із роками пам'ять погіршується (складніше запам'ятати, легше забути);

хворобами;
розумовим і фізичним стомленням.

Продуктивність пам'яті характеризують:

обсяг пам'яті – це характеристика пам'яті, яка визначає обсяг інформації, яка може бути залучена з неї після певного часу після моменту запам'ятовування;

точність пам'яті – це здатність без спотворення, в тих самих словах відтворити інформацію;

швидкість – це час, необхідний для запам'ятовування та відтворення;

мобілізаційна готовність пам'яті – це вміння пригадати потрібний матеріал нині (розвивається у спілкуванні, відтворенні матеріалу, що запам'ятали в новому для нього контексті).

Упевненість у правильності відтворення залежить від цілеспрямованого запам'ятовування з настановою на тривале збереження та рівня розвитку спостережливості.

Мнемоніка, або мнемотехніки – це спеціально розроблені прийоми та способи, що полегшують запам'ятовування певних типів інформації.

Головним принципом будь-якої мнемотехніки є заміна абстрактних об'єктів поняттями, що мають візуальне, аудіальне або рідше інше чуттєве уявлення, зв'язування об'єктів з уже наявною інформацією (побудова асоціацій) для спрощення її запам'ятовування.

Асоціація – це зв'язок між окремими фактами, подіями, предметами або явищами, відображеними у свідомості людини та закріпленими у його пам'яті.

Асоціативне сприйняття й мислення людини приводять до того, що поява одного елементу в певних умовах викликає образ іншого, пов'язаного з ним. Залежно від модифікацій і засобів використання, асоціації бувають:

тематичні, у яких об'єкти пов'язано єдиною тематикою (маркетинг і реклама);

фонетичні, у яких є співзвуччя між об'єктами (пляшка і пташка, дочка і квочка);

словотвірні, засновані на єдності кореня або інших частин слова (лінь і лінуватися).

Прикладний арсенал сучасної мнемотехніки складається з великого набору уніфікованих прийомів запам'ятовування. Серед основних мнемонічних прийомів і методів можна виділити такі:

1. Літерний код – утворення смислових фраз із початкових (або цілеспрямовано привласнених) букв запам'ятовуваної інформації.

2. Асоціації – знаходження яскравих незвичайних асоціацій, які поєднуються із запам'ятовуваною інформацією.

3. Рими – створення римованих пар слів або навіть невеликих віршів, що містять запам'ятовувану інформацію.

4. Співзвуччя – запам'ятовування термінів або іноземних слів за допомогою вже відомих співзвучних слів або словосполучень.

5. Метод римської кімнати – надання запам'ятовуваним об'єктам окремих місць у добре відомій вам кімнаті.

3.1.5. Мислення

Мислення – це соціально обумовлений, нерозривно пов'язаний із мовленням психічний пізнавальний процес, що характеризується узагальненим та опосередкованим відображенням зв'язків і відносин між об'єктами в навколишній дійсності [60].

Особливості мислення як пізнавального процесу:

1. У мисленні відображаються не тільки зовнішні, властивості предметів, які сприймаються органами чуття, але й внутрішні, суттєві зв'язки та відносини, приховані від безпосереднього спостереження.

2. Мислення має опосередкований характер (відображає дійсність за допомогою розумових операцій, слів, а не безпосередньо відчуття та сприйняття).

Це цікаво знати

1. Наше мислення активно завжди. Процес утворення думок не припиняється, незалежно від активності людини (навіть під час відпочинку та сну).

2. Більшість думок не дають результату. Значна частина нашого мислення – це несвідоме ланцюгове асоціювання, що поглинає нашу увагу та час. Одна марна думка призводить до іншої, однак у кінці не має жодного результату.

3. Часто думки втрачають зв'язок із дійсністю. Починаючи думати про одне, поступово відволікаються та втрачають зв'язок із предметом. Частково це відбувається для відпочинку.

4. На мислення значною мірою впливає тип діяльності, що виконують у цей час. Під час відпочинку мислення є повільним і пасивним. Під час роботи або цікавої діяльності мислення, навпаки, стає дуже стрімким та гнучким

3. Відображення дійсності на рівні мислення має узагальнювальний характер (зарахування предмета спостереження до певної категорії предметів, групування них за загальними ознаками).

4. Мислення має проблемний характер (початком розумового процесу є ставлення питання, виділення проблеми).

Властивості мислення людини [13; 60]:

критичність та самостійність – це здатність об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища, не покладаючись на думку інших людей. Залежать від життєвого досвіду людини, багатства та глибини знань, рівня пізнавальної активності й мотивації;

гнучкість – це вміння швидко орієнтуватися на зміни ситуації, готовність переключатися з одного способу вирішення завдання на інші, знаходити варіативні шляхи рішення. Ця риса протилежна до стереотипності та шаблонності мислення;

глибина – це вміння проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за зовнішніми ознаками, передбачати можливі наслідки подій і процесів;

широта – це здатність охопити широке коло питань у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Є показником ерудованості особистості;

послідовність – це вміння дотримуватися наступності в міркуваннях, їхнього плану, відсутність логічних помилок;

швидкість, кмітливість – це здатність швидко розібратися у складній ситуації, знайти правильне рішення.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість:

наукового пізнання світу;

передбачення та прогнозування розвитку подій;

практичного опанування закономірностей дійсності, залучення їх на службу своїм потребам та інтересам.

Основні функції мислення (згідно поглядів В. Д. Шадрікова) [97]:

Розуміння – передбачає усвідомлення способу та аналіз умов виникнення явища, що обумовлює створення понять.

Розв'язання проблем і вирішення завдань – усвідомлення та формулювання питання є певним кроком у розв'язанні проблеми, а розуміння того, яка інформація відома та що необхідно шукати, означає перетворення проблемної ситуації на завдання.

Цілетворення – це процес народження нових цілей.

Рефлексія – це діяльність суб'єкта, спрямована на усвідомлення своїх способів і дій пізнання.

Людина пізнає об'єктивний світ як через органи почуттів, так і логічним шляхом. Знання, здобуті в результаті чуттєвого пізнання, наявні у свідомості людини як образи тих явищ, які сприймає людина та називають уявлення. Знання ж, здобуті в результаті мислення, наявні у вигляді понять.

Уявлення – це завжди образ, що складається із суттєвих та несуттєвих ознак. А **поняття** – це висловлена думка, що зберігає лише істотні ознаки.

Основними формами мислення є поняття, судження, умовиводи.

Поняття – це думка, у якій відображають загальні, суттєві та одиничні ознаки предметів (прикладом є поняття трикутника). Поняття відображає не просто сукупність явищ чи одиничне явище, а вказує, що є в них спільного та відмінного з іншими предметами.

Судження – це ствердження чи заперечення будь-яких зв'язків або відносин між предметами або явищами (усі рослини мають корінь, гроші не мета, а засіб).

Умовивід оперує судженнями, це форма мислення, у якій з одного або декількох суджень виводять нове судження.

Судження бувають прості та складні, правильні й неправильні.

Усі гусениці їдять капусту \longrightarrow Я їм капусту \longrightarrow Отже, я гусениця.
(неправильне)

Тільки гусениці їдять капусту \longrightarrow Я їм капусту \longrightarrow Отже, я гусениця.
(правильне)

Умовиводи та судження формують за допомогою певних правил, які відображають в операційних компонентах мислення:

аналіз – це уявний розподіл цілого на частини, виділення окремих ознак, сторін цілого;

синтез – це уявне об'єднання окремих елементів, виділених у результаті аналізу;

порівняння дозволяє встановлювати схожість або відмінність окремих об'єктів, явищ;

абстрагування забезпечує виділення одних ознак і відволікання від інших;

узагальнення є засобом об'єднання предметів або явищ за їхніми істотними ознаками та властивостями (низький рівень узагальнення – у разі дебільності);

класифікація спрямована на поділ і подальше об'єднання об'єктів за якими-небудь ознаками;

систематизація забезпечує поділ і подальше об'єднання, але не окремих об'єктів, як це відбувається у класифікації, а їхніх груп, класів.

Для визначення типів мислення виділяють декілька класифікаційних ознак [50].

1. За формою:

наочно-дійове мислення – це вид мислення, сутність якого полягає у практичній перетворювальній діяльності, здійснюваній із реальними предметами. Такий тип мислення переважає в дітей до трьох років, а також у дорослих, що виконують ручну працю. Характерна неможливість абстрагуватися. Особливо необхідне таке мислення в тих випадках, коли найбільш ефективно вирішення завдання можливе саме у процесі практичної діяльності;

наочно-образне мислення виявляється в тому, що людина оперує образами предметів та явищ, аналізуючи, порівнюючи чи узагальнюючи в них істотні ознаки. Таке мислення переважає в дітей до 7 років і людей, що працюють з образами (художниками, дизайнерами, стилістами тощо);

словесно-логічне мислення (або *абстрактне*) відбувається у словесній формі за допомогою понять та логічних конструкцій, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого відчуттю та сприйняттю. Саме цей різновид мислення дає можливість виявляти загальні закономірності природи й суспільства, на рівні найвищих узагальнень вирішувати завдання, будувати наукові теорії та гіпотези.

2. За характером, завдань, що вирішують:

теоретичне мислення – це пізнання законів, правил. Теоретичне мислення найбільш послідовно вивчають у контексті психології наукової творчості.

практичне мислення – це підготовка фізичної зміни дійсності: формулювання мети, складання плану, проєкту, схеми. Одна з важливих особливостей практичного мислення полягає в тому, що воно розгортається в умовах гострого дефіциту часу.

3. За спрямованістю:

реалістичне – спрямоване, переважно, на зовнішній світ, регулюється логічними законами;

аутистичне – пов'язано з реалізацією бажань людини. Інколи використовують термін "егоцентричне мислення", і для останнього характерна, насамперед, неможливість прийняти думку іншої людини.

4. За ступенем новизни, яку здобувають у процесі мисленнєвої діяльності продукту щодо знань об'єкта, виділяють:

продуктивне (творче) – створення нового в самій пізнавальній діяльності;

репродуктивне (стандартне) – використання традиційних та стандартних підходів.

Творче мислення є однією з найважливіших рис людського мислення, воно дає змогу створювати нові ідеї, підходи, методи. Це забезпечує як індивідуальний, так і суспільний розвиток.

Особливості творчого мислення:

оригінальність, нетривіальність, незвичайність висловлюваних ідей, яскраво виявлене прагнення до інтелектуальної новизни;

семантична гнучкість, тобто здатність бачити об'єкт під новим кутом зору, виявляти його нове використання, розширювати функціональне застосування на практиці;

образна адаптивна гнучкість, тобто здатність змінити сприйняття об'єкта таким чином, щоб бачити його нові, приховані від спостереження аспекти;

семантична спонтанна гнучкість, тобто здатність продукувати різноманітні ідеї у невизначеній ситуації.

Творче мислення зазвичай більш витратне (щодо часу та зусиль), порівняно з нетворчим. Крім того, його результат не завжди є гарантованим. Однак виконання певних умов сприяє підвищенню ефективності творчого мислення та виробленню творчого рішення завдання [13]:

1. Відмова від звичного способу вирішення завдання (розширяє гнучкість мислення та стимулює вироблення нетрадиційного рішення).

2. Подолання стереотипів мислення (стереотипізація полегшує вироблення рішення, однак обмежує їхню варіативність, тому відмова від неї посилює творчі здібності).

3. Віра в себе, незважаючи на часті невдачі (творча діяльність не завжди дає позитивний результат, багато зусиль може бути витрачено даремно).

4. Почуття успіху посилює інтелектуальний потенціал (наявність досвіду позитивного результату стимулює знову звертатися до творчої діяльності).

5. Наявність оптимальної мотивації та відповідного рівня емоційного збудження (творча діяльність значною мірою залежить від власного емоційного стану).

6. Великі різноспрямовані знання (загальна ерудиція та широта знань дає більшу варіативність виробленого рішення).

7. Відсутність схильності до конформізму (творчі рішення часто йдуть усупереч думки більшості, тому схильність до конформізму заважає можливості виробити творчу ідею).

8. Відсутність побоювання стати "білою вороною", здаватися дурним або смішним (просування нової ідеї часто ставить автора проти більшості

людей, які зазвичай не розібралися та не бажають розібратися взагалі в цій думці).

9. Рівноцінний розвиток як творчого, так і критичного мислення (критичне мислення дозволяє не тільки оцінити корисність нової ідеї, а й удосконалити її).

Індивідуально-типологічні особливості мислення є у трьох варіантах [56]:

- 1) індивідуальний стиль мислинневої діяльності;
- 2) спрямованість мислинневої діяльності;
- 3) особистісна своєрідність.

Стиль мислення – це типова для цієї людини система інтелектуальних стратегій, прийомів, навичок та операцій, яку вона переважно використовує у процесах розумової діяльності.

Види стилів мислення:

синтетичний – у процесах мислення переважають операції синтезу, коли з окремих елементів створюється ціле, що має абсолютно нову якість, що не повторюється своєю повною копією в елементах;

аналітичний – у мисленні роблять акцент на деталі, логіку, визначеність, ретельність та обережність;

ідеалістичний – спостерігають схильність до інтуїтивного мислення, глобальних оцінок та ігнорування деталей, а також акцент на мотиви, цінності, цілі й потреби;

прагматичний – процеси мислення ґрунтуються на безпосередньому особистому досвіді та швидкоплинній ситуації;

реалістичний – розумова діяльність спирається більше на емпірику, ніж на теорію. Реально те, що можна побачити, почути, до чого можна доторкнутися, що можна понюхати, пережити;

Серед особистісних чинників найбільш значущими є такі:

стать (жінки більш обережні в рішеннях);

самооцінка (за завищеною – переважають імпульсивні, погано продумані рішення; за заниженою – обережні, невпевнені);

освіта (найбільше врівноважених продуманих рішень у людей із вищою освітою);

співвідношення першої та другої сигнальних систем (більш творче мислення в художників, теоретиків, мислителів);

належність до інтра- або екстравертів;

когнітивний стиль, що виявляється у здатності до переключення (уміння по-новому побачити явище, відмовитися від попередньої думки),

у можливості розрізняти різноманітність аспектів, багатство нюансів явища, яке вивчають.

Процес вирішення будь-якого мисленнєвого завдання складається з однакових етапів:

1. Формулювання питання.
2. Висування гіпотези.
3. Пошук відповіді (користуймося логічними операціями).
4. Пошук висновків.

Слід зауважити, що доки не було вирішено завдання попереднього етапу, не можна переходити до іншого.

Способи вирішення мисленнєвого завдання:

1) спроб і помилок (його використовує учень, коли під час розв'язування задачі підставляє числа у всі відомі формули підряд, намагаючись угадати, яка з них підходить);

2) використання відомого алгоритму (коли учень свідомо вибирає потрібну формулу);

3) цілеспрямована трансформація умов, розв'язування задачі послідовними діями.

4) евристичний, що має місце в наукових відкриттях, передбачає пошук способу вирішення.

Є певні особливості мислення, що заважають його ефективній роботі. Це найчастіше обумовлено економією зусиль та страхом перед новими ідеями (або думкою оточення). До таких недоліків мислення належать:

1. "Боязкість" мислення – це страх використання нових термінів, нових понять, який призводить до того, що людина емоційно блокує сприйняту інформацію (це обумовлено як страхом бути незрозумілим іншими, так і звичайними лінощами).

2. Пасивність мислення – це особливість логіки, що виявляється в увазі до несуттєвих фактів і незначних деталей, опускання основного за ілюзорного відчуття розуміння теми (це обумовлено відсутністю бажання розв'язувати проблему, а перехід лише до імітації роботи над нею).

3. Неопераційність мислення – людина не вміє переконструювати ту інформацію, яку їй пропонують (причиною є відсутність бажання прикладати зусилля до того, де вже було прикладено зусилля іншими).

4. Некономічність мислення – це рівномірний розподіл зусиль на засвоєння будь-якої запропонованої інформації (відсутність можливості та бажання розбиратися в корисності тієї чи тієї інформації).

5. Ілюзія мислення – наприклад, уважне переписування всього тексту (ця ситуація також належить до імітації мисленнєвої діяльності).

3.1.6. Мова

Важливим психічним процесом, що нерозривно пов'язаний із мисленням, є мова.

У психології прийнято відокремлювати поняття "мова" та "мовлення".

Мова – це система умовних символів, за допомогою яких передають поєднання звуків, що мають для людей певне значення та сенс [78].

Мовлення – це сукупність звуків, що має таке саме значення, що й відповідна їм система письмових знаків [78].

Мова єдина для всіх людей, що користуються нею, мовлення є індивідуально своєрідним.

Це цікаво знати

1. Під час розмови наш організм задіює близько ста м'язів грудей, шиї, щелеп, щік, язика та губ. Щоб запустити весь цей складний механізм, необхідна більша кількість нейронів, ніж у процесі ходьби або бігу.

2. Людина може вимовити до 14 звуків на секунду, у цей час органи артикуляційного апарату (язик, губи та щелепи) можуть здійснювати від двох до чотирьох рухів за одну секунду.

3. Дитина із самого народження вже розрізняє звуки мови. Саме ця якість дає можливість розуміти мову в майбутньому.

4. Чим більше батьки розмовляють зі своїм малюком, тим швидше накопичується його словниковий запас та збільшуються показники його інтелектуального розвитку

Функції мовлення:

сигніфікативна – позначення предмета;

узагальнення – називає групу подібних предметів;

комунікативна – передавання соціального досвіду та знань (інформаційна) і передавання почуття та ставлення мовця до предмета повідомлення (виразна);

волевиявлення – спрямована на те, щоб підпорядкувати слухача задумам мовця (доручення, наказ, переконання).

Слово як подразник наявне у трьох формах: чутне, видиме та промовлене. Залежно від цього розрізняють дві форми **мовлення**:

зовнішнє (гучне);

внутрішнє (приховане) мовлення (думання).

Зовнішнє мовлення містить кілька психологічно своєрідних видів мовлення: усне, або розмовне (монологічне й діалогічне) і письмове, яке людина опановує, освоюючи грамоту, – читання та письмо.

Внутрішнє мовлення не є засобом спілкування. Це особливий вид мовної діяльності, що формується на основі зовнішньої. У внутрішньому мовленні формується й існує думка, вона є як фазою планування діяльності.

Розрізняють три типи внутрішнього мовлення:

1) внутрішнє промовляння – "мовлення про себе", яке зберігає структуру зовнішнього мовлення, але позбавлене звуку. Це мовлення типове для вирішення розумових завдань в ускладнених умовах;

2) власне внутрішнє мовлення, коли вона є засобом мислення, користується специфічними одиницями та має специфічну структуру;

3) внутрішнє програмування, тобто формування та закріплення у специфічних одиницях задуму мовного висловлювання, цілого тексту.

3.1.7. Уява

Уява – це психічний процес створення нових образів на основі раніше сприйнятих [50]. Уява – це вільне, своєрідне, творче відображення дійсності.

Функції уяви:

подавання дійсності в образах і можливість користуватися ними, вирішуючи завдання;

регулювання емоційних станів;

довільна регуляція пізнавальних процесів і станів людини, зокрема сприйняття, уваги, пам'яті, мови;

формування внутрішнього плану дій – здатності виконувати їх у думках, маніпулюючи образами;

планування та програмування діяльності – складання таких програм, оцінювання їхньої правильності, процесу реалізації.

Види уяви:

Процес створення образів уяви може мати мимовільний і довільний характер (пасивна й активна уява).

Мимовільний характер – в уяві людини створення нових образів не скеровано спеціальною метою.

Довільний характер – людина ставить перед собою спеціальну мету створити образ.

Залежно від характеру діяльності, людини довільну уяву розподіляють на:

відтворювальну (репродуктивну) – це уява, що створює образи, які відповідають назвам;

творчу (продуктивну) – це самостійне створення нових, оригінальних образів.

Уява виявляється в різній за змістом діяльності, тому розрізняють художню, технічну, наукову та інші види уяви.

У *художній уяві* переважають образи, їхня надзвичайна детальність і яскравість.

Технічна уява створює образи просторових відносин у вигляді геометричних фігур із розумовим застосуванням їх у різних комбінаціях.

Наукова уява виявляється у плануванні та проведенні експериментальних досліджень, умінні будувати гіпотези, знаходити неординарні рішення проблеми.

Способи створення образів уяви:

агломунація – це створення нового образу шляхом поєднання елементів, узятих із різних уявлень;

гіперболізація – це перебільшення або зменшення об'єктів, їхніх частин чи властивостей;

акцентування – це перебільшення окремих частин, із метою викликати до них увагу (у карикатурах, шаржах);

схематизація – це образ уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожості виступають на перший план;

типізація – це виявлення загальних ознак групи об'єктів у конкретному образі;

символізація – це надання образу додаткового значення, що не впливає з його зовнішніх ознак.

Прийоми розвитку уяви:

а) усебічне збільшення запасу уявлень, оскільки діяльність уяви може успішно відбуватися тільки на основі численних і різноманітних уявлень;

б) розвиток здатності мислення зосереджуватися на уявному об'єкті, бачити й чути його внутрішнім зором і слухом, уявляти його у всіх деталях та подробицях, які його характеризують;

в) розвиток здатності до ініціативної уяви, щоб у процесі уяви завжди стояла певна та зрозуміла мета, щоб результати процесу уяви завжди перевіряли практикою й контролювали ставленням запитань: де, як, коли, чому, для чого і тощо;

г) активна допомога оточення, якщо уява вичерпується й більше не дає результатів;

д) систематичні вправи з розвитку здатності до уяви у процесі активної творчої роботи. Не слід пропускати жодного випадку, у якому могли б з користю застосувати свою творчу уяву.

3.2. Емоційно-вольова сфера особистості

3.2.1. Емоції

Емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, зумовлене відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб людини [59]. Емоції дозволяють відображати значення об'єктів дійсності для життя людини у формі переживання.

У сучасній психології виділяють декілька ключових **функцій емоцій**:
комунікативну – за допомогою емоцій люди можуть спілкуватися один з одним, передаючи важливу для них інформацію;

мотиваційну – вони можуть бути самостійними джерелами активності людини, мотивів його поведінки;

регулювальну – емоції можуть установлювати загальний рівень активності людини. Наприклад, гарний настрій людини, переважно, стимулює її активність, а поганий настрій – гальмує активність;

сигнальну – емоції відбивають стан організму. Ця функція емоцій має пряме відношення до потреб людини, до процесу їхнього задоволення;

захисну – в деяких життєвих ситуаціях емоції здатні оберігати організм від різного роду загроз для його благополуччя.

Як психологічне явище емоції мають певні **особливості**:

1. Троїстий характер будь-якої емоції. Емоція має органічні (тілесні) вияви, такі як серцебиття, потовиділення тощо, емоційну експресію (жести, міміка, пантоміміка) і власне емоційне переживання.

2. Інтимність, суб'єктивність емоцій. Їх не можна повною мірою передати іншій людині (хоча й існує феномен зараження).

3. Інтегративність емоцій, вона охоплює всю людину.

У психології виділяють кілька **класифікацій** емоцій [4; 91]:

1. За модальністю (знаком):

позитивні – негативні – амбівалентні;

приємні – неприємні;

задоволення – незадоволення.

2. За впливом на організм (життєдіяльність):

стенічні (підсилюють життєдіяльність);

астенічні (пригнічують активність, життєдіяльність).

3. За рівнями (за С. Л. Рубінштейном):

рівень органічної емоційної чутливості (це рівень задоволення – незадоволення). Пов'язані з органічними потребами людини;

предметні почуття – пов'язані з володінням певними предметами й заняттями, окремими видами діяльності. Це інтелектуальні, моральні, естетичні, праксичні. Вони більш-менш усвідомлені;

світоглядні почуття (гумор, іронія, трагізм), що виявляють ставлення до дійсності як єдиного цілого.

4. За тривалістю виділяють:

емоційні процеси – короткочасні (від декількох секунд до хвилин);

емоційні стани – більш тривалі (години, дні) (настрій).

емоційність як властивість особистості – це постійний атрибут особистості (життєрадісна людина).

Крім того, емоції класифікують за *інтенсивністю* (слабкі, сильні), *глибиною* (глибокі, поверхневі), *усвідомленістю* (усвідомлювані, неусвідомлювані) тощо.

Основними формами емоційних станів є [76]:

1. *Чуттєвий тон* (емоційний) – цей тон якби акумулює в собі відбиток корисних і шкідливих чинників навколишньої дійсності.

2. *Емоція* (з лат. "хвилювання") – емоційна реакція середньої сили, контрольована людиною. Це може бути реакція не тільки на поточні події, а й на можливі, уявні або спогади.

До базових емоцій належать радість, здивування, страждання, гнів, відраза, презирство, страх, сором.

Кожна із зазначених емоцій може виявлятися цілим спектром станів, що розрізняють за ступенем виявленості (наприклад, радість може виявлятися задоволенням, захопленням, радістю, екстазом тощо). Із поєднання фундаментальних емоцій виникають такі комплексні емоційні стани, як, наприклад, тривожність, яка може поєднувати в собі страх, гнів, провину й інтерес.

3. *Афект* (від лат. *affectuctus* – "душевне хвилювання") – сильний і відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний із різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин і супроводжуваний різко виявленими руховими виявами та зміною у функціях внутрішніх органів. Для афекту характерно:

швидко оволодіння людиною;

бурхливий перебіг;

значні зміни свідомості;

порушення контролю за діями;

поява мимовільних, органічно детермінованих реакцій.

4. *Стрес* – це стійкий, надмірно сильний негативний емоційний стан, який може в людини виникати в результаті тривалого напруженого важко переношеного фізичного або психічного навантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. Стреси, особливо якщо вони часті та тривалі, негативно впливають не тільки на психологічний стан, але й на фізичне здоров'я людини. Поведінка людини у стресовій ситуації залежить від багатьох умов, насамперед від психологічних особливостей людини. Люди з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакові психологічні навантаження. В одних людей спостерігають підвищення активності, мобілізація сил, підвищення ефективності діяльності. З іншого боку, стрес може викликати дезорганізацію діяльності, різке падіння її ефективності, пасивність і загальне гальмування.

5. *Настрій* – це відносно слабке, тривале (зазвичай від декількох годин до декількох днів) емоційне переживання, що визначає стійкий психологічний стан людини. Настрій становить емоцію, яку людина зазвичай погано усвідомлює як за її джерелами, так і за характерними для неї переживанням. Крім того, людина майже не здатна управляти своїм настроєм або контролювати його.

6. *Пристрасті* – це найсильніші почуття. Вони настільки сильні, що не людина ними управляє, а вони людиною.

7. *Фрустрація* – це психічний стан дезорієнтації свідомості й діяльності особистості, викликаний об'єктивно непереборними та не виправданими перешкодами на шляху до досягнення бажаної мети. Причинами виникнення фрустрації може бути внутрішній конфлікт між спрямованістю особистості й об'єктивними можливостями, із якими особистість не згодна. Вона виникає тоді, коли ступінь невдоволення перевищує той, який людина здатна витерпіти, тобто перевищує поріг фрустрації.

8. *Почуття* – це стійкі емоційні переживання людини, що виникають у процесі її відносин із навколишнім світом. Це складний комплекс різноманітних емоційних переживань, пов'язаних у людини з тими чи тими людьми, предметами, подіями.

Відмінності почуттів від емоцій:

почуття завжди усвідомлюються;

вони відносно стійкі;

виявляються в конкретних емоціях;

до структури, крім емоцій, входить узагальнене ставлення;

мають предметний характер;

мають історичний характер;
відіграють соціалізовану роль (їх виховують).

Виділяють три основні групи почуттів:

1. *Естетичні* (сприйняття й переживання прекрасного, краси, талановитості, витонченості видатних творів мистецтва, культури).

2. *Інтелектуальні* (сприйняття й переживання, які стосуються ідей і думок людей, оригінальних, талановитих рішень складних наукових, технічних та інших завдань).

3. *Моральні* почуття люди відчують тоді, коли їм доводиться оцінювати свою власну поведінку або вчинки інших людей із погляду норм моралі.

3.2.2. Воля

Воля – це свідомо організована й саморегульована людиною своєї діяльності, поведінки та різних психічних процесів, спрямована на подолання труднощів під час досягнення поставлених цілей [38].

Ознаки волі:

вольовий акт завжди пов'язано із застосуванням зусиль, ухваленням рішень та їхньою реалізацією;

воля передбачає самообмеження, стримування деяких досить сильних потягів, уміння придушувати бажання, що виникають;

воля передбачає боротьбу мотивів – це ключова ознака вольової дії; наявність продуманого плану здійснення дії;

посилена увага до дії, щодо якої виявляється воля;

відсутність безпосереднього задоволення, діставаного у процесі та результаті виконання вольової дії;

наявність морального задоволення.

Будучи тісно пов'язаною з діями, свідомістю й емоціями людини, воля є самостійною формою її психічного життя. Тоді як емоції забезпечують мобілізацію енергетичних ресурсів і перехід до тих форм реагування, які орієнтуються на широке коло ймовірно значущих сигналів (емоційних домінант), воля перешкоджає надмірному утворенню емоційного збудження та сприяє утриманню вибраного напрямку. Своєю чергою, вольова поведінка може бути джерелом позитивних емоцій до того, як буде досягнуто кінцеву мету шляхом задоволення самої потреби в подоланні перешкод. Ось чому найбільш продуктивним для діяльності людини виявляється поєднання сильної волі з оптимальним рівнем емоційного напруження.

Функції волі:

1) гальмування та стримування небажаних для особистості спонукань і дій;

2) мобілізація, стимулювання активності (її посилення чи послаблення);

3) спрямування й реалізація активності в напрямку поставленої мети.

Вольова дія може бути *простою* (спонукання до дії безпосередньо переходить у дію) та *складною* (передбачає кілька етапів).

У складній вольовій дії виділяють такі етапи:

1. Виникнення спонукань (поява прагнень щось зробити).

2. Одночасне виникнення кількох бажань як результату усвідомлення прагнень.

3. Воління, коли виникає проблема вибору мети з кількох цілей. Під час здійснення вибору людина враховує не тільки бажаність цілі, але й легкість її досягнення.

4. Боротьба мотивів, які спонукають зробити взаємовиключні дії, з обдумуванням шляхів досягнення й доцільності того чи того вибору та врахуванням наслідків.

5. Ухвалення рішення.

6. Створення плану реалізації та його виконання.

Під час здійснення вольового акту найважливішу роль відіграють вольові якості особистості:

самостійність виявляється в тому, що людина визначає власні вчинки, зважаючи на свої переконання, знання, а не під тиском інших людей. Протилежна властивість – залежність, навіюваність;

рішучість – це здатність своєчасно ухвалювати правильні рішення. Нерішучість – це сумнів, перегляд уже ухвалених рішень;

наполегливість – це здатність до тривалого напруження енергії для подолання труднощів на шляху до мети. Наполегливість виявляється в ситуаціях неуспіху, коли потрібно неодноразово починати все спочатку. Наполеглива людина має звичку всі справи доводити до кінця. Цю якість слід відрізнити від упертості. Уперта людина не оцінює змін у ситуації, не орієнтується на інших, виявляє егоїзм;

цілеспрямованість – це здатність зберегти мету в умовах, що провокують її втрату чи підміну. Передбачає глибоку усвідомленість особистістю своїх завдань та їхньої значущості, звичку керуватися у своїх діях стійкими переконаннями та принципами;

витримка й самовладання – це вміння особистості примусити себе виконувати розумне рішення, незалежно від перешкод, підпорядковувати свою поведінку інтересам досягнення мети, не відволікатися на сторонні справи. Протилежні до імпульсивності.

Протилежним до вольових якостей є безвілля, що характеризується зниженням загальної активності людини, безініціативністю, неспроможністю докладати зусилля, доводити справи до кінця, легким відволіканням із дріб'язкових причин, непослідовністю, невпевненістю, конформністю та навіюваністю (легко підпадають під вплив близьких людей).

3.3. Психічні властивості особистості

Психічні властивості особистості – це психічні явища стійкого характеру, вони впливають на людську діяльність і характеризують особистість із психологічного та соціального боку. Основою психічних властивостей є вроджені особливості, вони можуть зумовлювати розвиток психічних властивостей, але не визначають їх повністю й однозначно. На основі однакових уроджених задатків в індивіда можуть розвинути різні психічні властивості. На це впливає виховання, освіта, умови життя, життєвий досвід, соціум тощо. Психічні властивості особистості є більшменш стійкими явищами, все одно вони поступово змінюються та формуються протягом усього життя людини.

До основних психологічних властивостей належать:

темперамент;

характер;

здібності.

3.3.1. Темперамент

Темпераментом називають сукупність властивостей, які характеризують динамічні особливості психічних процесів, станів і поведінки людини, їхню силу, швидкість виникнення, припинення та змінювання [22].

Згідно з визначенням, головну роль у темпераменті відіграють його фізіологічні основи. Ідею темпераменту та його фізіологічної основи заклав Гіппократ (бл. 460 – 377 рр. до н. е.). Він доводив, що темперамент – це варіанти перебігу однакових захворювань у різних людей. Він уважав, що в організмі людини є чотири рідини, одна з яких переважає. Кров – у сангвініка, слиз – у флегматика, жовч – у холерика, чорна жовч –

у меланхоліка. Цей тип теорій темпераменту названо *гуморальним* (від лат. *humor* – "рідина").

Німецький лікар Е. Кречмер (1888 – 1964 рр.) уважав, що фізіологічною основою індивідуальних відмінностей є *тип конституції (будови) тіла*: пікнічний (товстий), астеничний (худий), атлетичний (спортивний), диспластичний (безформений).

На сучасному етапі у вітчизняній психології найбільш поширеною є теорія І. П. Павлова про те, що головну роль у походженні темпераменту відіграє не конституція, а *тип нервової системи*:

- сильний, урівноважений, рухливий (сангвінік);
- сильний, неурівноважений, рухливий (холерик);
- сильний, урівноважений, інертний (флегматик);
- слабкий тип (меланхолік).

Темперамент є індивідуальною особливістю динаміки психічних процесів і станів (балансу збудження та гальмування, інтенсивності, швидкості, емоційного забарвлення) і становить основу розвитку характеру. Він характеризує динамічність особистості, але від нього не залежить її спрямованість, моральні якості, переконання, зацікавлення, розумові задатки та здібності.

Властивості темпераменту [59]:

сензитивність – чутливість, що визначається найменшою силою впливу, який викликає в людини реакцію; сензитивна людина реагує на слабкі подразники, які інші навіть не помічають;

реактивність – це сила, із якою людина реагує на зовнішній вплив; чим більша реактивність, тим людина легше відволікається, тим більше її поведінка залежить від випадкових ситуативних впливів і менше від поставленої мети;

активність визначається силою, із якою людина впливає на ситуацію й долає перешкоди на шляху до поставленої мети;

співвідношення активності та реактивності виявляється в тому, наскільки людина залежить від ситуації – підкоряється їй, чи прагне її змінити;

температура реакцій – це швидкість реакцій (рухів, мовлення, мислення);

пластичність – ригідність: чим легше людині пристосуватися до нових обставин, тим більш вона пластична й навпаки;

екстравертованість – інтравертованість. Поведінка екстравертованої людини легше перебудовується під впливом раптових змін ситуації, вона спрямована назовні. Інтравертована людина більш залежна від внутрішніх станів: образів минулого або майбутнього, настанов, планів.

Характеристики типів темпераменту:

Сангвінік. Має підвищену реактивність, тобто відзначається сильними реакціями (із незначного приводу плаче або сміється). У нього знижена сензитивність (не помічає слабкі звуки та інші подразники), підвищена активність (енергійний, працездатний, наполегливий), активність і реактивність урівноважені (стримує почуття, небажані реакції, зосереджений), висока пластичність (мінливість настроїв, інтересів, гнучкість розуму), екстравертований (найперше реагує на актуальні зовнішні враження).

Холерик. У нього знижена сензитивність, підвищені реактивність та активність, але реактивність переважає (нестриманість, імпульсивність, виразна експресивність), він менш пластичний і більш ригідний, ніж сангвінік (більша стійкість інтересів, гірше пристосовується до нових обставин); має швидкий темп роботи, екстравертований.

Флегматик. У нього знижена сензитивність (низька емоційність, збіднена міміка), активність переважає над реактивністю (терплячий, наполегливий, працездатний), має низький темп, він ригідний (важко пристосовується в нових обставинах), інтравертований.

Меланхолік. У нього підвищена сензитивність (надмірно вразливий, легко ображається, емоційно нестабільний), низька реактивність та активність (невиразна експресивність, швидко втомлюється, піддається впливам ситуації), має знижений темп, він ригідний, інтравертований.

Темперамент значною мірою визначає діяльність людини. Він не впливає прямо на здібності людини, однак наявність певного темпераменту дозволяє виконувати одні завдання легше, а інші – складніше. Від темпераменту людини залежить:

швидкість виникнення психічних процесів (наприклад, швидкість сприйняття, швидкість мислення, тривалість зосередження уваги тощо);

пластичність і стійкість психічних явищ, легкість їхньої зміни;

темп і ритм діяльності;

інтенсивність психічних процесів (наприклад, сила емоцій, активність волі):

спрямованість психічної діяльності на певні об'єкти (екстраверсія або інтроверсія).

3.3.2. Характер

Характер – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються у його діяльності й поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності та самого себе.

Характер накладає свій відбиток на все вчинки, думки й почуття людини, за якими судять про особливості особистості. Не всі її особливості входять до складу характеру, а тільки істотні та стійкі. На відміну від темпераменту, який обумовлює динамічний аспект особистості, характер забезпечує її зміст [38].

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, із метою глибшого пізнання його сутності. Структурі характеру виділяють кілька компонентів, а саме:

- спрямованість;
- переконання;
- розумові риси;
- емоції;
- воля;
- темперамент;
- якості характеру.

Спрямованість особистості – це сукупність стійких мотивів, поглядів, переконань, потреб і прагнень, що орієнтують людину на певну поведінку та діяльність, досягнення складних життєвих цілей.

Спрямованість втілено в різних формах: ціннісних орієнтаціях, симпатіях чи антипатіях, смаках, уподобаннях, прихильності – і виявляється в різних сферах життєдіяльності людини: професійній, сімейній, політичній і т. ін. Саме у спрямованості виявляють цілі, в ім'я яких діє особистість, її мотиви, суб'єктивне ставлення до різних сторін дійсності, тобто всю систему її характеристик.

Спрямованість на себе (особиста) – це орієнтація на пряму винагороду й задоволення безвідносно роботи та співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, байдужість до колег, своїх обов'язків.

Спрямованість на спілкування (взаємодію) – це прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба у прихильності й емоційних відносинах із людьми.

Спрямованість на справу (ділова) – це зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи найкращим чином, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати на користь справи власну думку, яка корисна для досягнення загальної мети.

Переконання – це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, які стають рисами її характеру та визначають ставлення до дійсності, учинки, поведінку. Переконання виявляються у принциповості, непідкупності та правдивості, вимогливості до себе.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості.

Емоції лежать в основі таких рис характеру, як запальність, надмірне або підроблене співчуття, усепрощення або нахабство, грубість, бездушність до страждань інших, неможливість співпереживати.

Воля у структурі характеру зумовлює його силу, твердість.

Темперамент у структурі характеру є динамічним аспектом діяльності та формою його вияву.

Основні якості характеру:

повнота характеру – це всебічний розвиток головних його структурних компонентів – розумових, моральних, емоційних, почуттєвих, вольових;

цілісність характеру – це внутрішня єдність, гармонійність, досконале поєднання рис характеру, що зумовлює ступінь єдності слова та дії;

визначеність характеру виявляється у його спрямованості на конкретні цілі, а також у прагненнях і переконаннях. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи, – вона виконає доручення, відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання;

сила характеру виявляється в рішучих, активних і наполегливих діях, діяльності та здатності завершити справу чи досягнути мети, попри всі перешкоди.

Структура рис характеру виявляється в тому, як людина ставиться до:

інших людей, демонструючи увагу, принциповість, прихильність, комунікбельність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

справ, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

речей, демонструючи водночас бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

себе, виявляючи розумний егоїзм, упевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.

Типологія акцентуацій характеру (за К. Леонгардом)

Акцентуація характеру – це надзвичайне підсилення окремих рис характеру, за якого спостерігають відхилення у психології й поведінці

людини, що не виходять за межі нормативної поведінки, але межують із патологією.

Типи акцентуацій:

застрявання – це стан збудження, що поєднується із впертістю, недовірливістю, нетерпимістю до критики та заперечень;

педантизм – це надмірний, невиправданий формалізм у справах, хворобливий страх перед нестандартними діями та рішеннями, прагнення до схематизації, спрощення, стандартизації складних ситуацій;

демонстративність – це амбіційність, хизування, хвалькуватість, зухвалість, прагнення будь-що підкреслити свою значущість, здатність до непередбачуваних дій, із метою привертання до себе уваги оточення;

екзальтованість – легко збуджуються та піддаються навіюванню, схильні до афектів, до надмірно яскравого виявлення емоцій, захопленості, здивування, натхнення, суму, розпачу;

тривожність – постійно очікують небезпеку, боязкі, сором'язливі, нерішучі, поступливі, властива реакція втечі, а не подолання скрутних обставин;

інтравертованість – замкнуті, некоммунікбельні, у полоні власних переживань і думок, погано орієнтуються в ситуаціях, не цікавляться зовнішніми подіями;

екстравертованість – коммунікбельні, контактні, хвалькуваті, самовпевнені, безтурботні й легковажні.

Типологія характеру за Ле Сенном показано на рис. 3.2.

Імпульсивність	Стриманість
А. Висока емоційність, пасивність	
1) нервовий	2) сентиментальний
Б. Висока емоційність та активність	
3) активний	4) пристрасний
В. Низька емоційність, висока активність	
5) сангвінічний	6) флегматичний
Г. Низькі емоційність та активність	
7) аморфний	8) апатичний

Рис. 3.2. Типологія характеру за Ле Сенном

Важливими психічними властивостями, які значною мірою визначають майбутню професійну діяльність є здібності.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовами успішного здійснення тієї чи тієї діяльності.

Рівні розвитку здібностей:

здібність – це індивідуальні особливості, які стосуються успішності виконання будь-яких видів діяльності;

обдарованість – це своєрідне поєднання здібностей, яке забезпечує людині можливість успішного виконання будь-якої діяльності;

талант – це високий рівень розвитку спеціальних здібностей. Талант відрізняється від обдарованості наявністю вагомих, яскраво індивідуальних результатів діяльності. Обдарованість більше розуміють як можливість майбутніх досягнень. Талант – це створення нового в межах уже наявних шляхів і напрямів людського досвіду: науки, техніки, мистецтва;

геніальність – це найвищий рівень розвитку здібностей.

Види здібностей:

1. За спрямованістю або спеціалізацією:

загальні здібності охоплюють властивості особистості, які відповідають вимогам багатьох видів діяльності. Наприклад, художні здібності передбачають естетичний смак, почуття гармонії, розумові – полягають у вміннях оперувати абстрактним матеріалом, у володінні мистецтвом міркувати;

спеціальні здібності відповідають вимогам окремої діяльності (літературні, наукові, педагогічні).

Загальні здібності становлять основу розвитку гармонійної особистості. Спеціальні – професіонала.

2. За рівнем розвитку виокремлюють репродуктивні та творчі здібності:

репродуктивні виявляються в успішності оволодіння знаннями, навичками, уміннями;

творчі – у здатності до винайдення нового, оригінального, до наукових відкриттів.

3. За джерелом виникнення:

уроджені (природні, біологічно зумовлені) – це сприймання, пам'ять, мислення, здатність до елементарної комунікації. Вияви є й у тварин. Основою є: вроджені задатки, які розвиваються у здібності на основі елементарного життєвого досвіду через механізми навчання;

набуті (соціальні) мають суспільно-історичне походження й забезпечують життя та розвиток у соціальному середовищі.

Практичні завдання

Завдання 3.1

Психологічні методи дослідження відчуттів та сприйняття

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати методи дослідження психологічних процесів відчуття та сприйняття

Хід роботи:

1. Використовуючи психологічні тести визначте особливості відчуття та сприйняття предметів і явищ навколишнього середовища.

1.1. Дослідження процесу формування відчуття та сприйняття предметів за допомогою методики пасивного й активного дотику (методика Фоль Кельта)

Необхідне обладнання: експериментальний матеріал складається з набору плоских геометричних фігур, виготовлених із жорсткого картону. Фігури відрізняються одна від одної складністю контуру, а саме: кількістю й довжиною відрізків периметра, кількістю та величиною кутів.

Хід виконання завдання

Для виконання завдання студентів розподіляють на пари, кожен виконує поперемінно функції експериментатора й піддослідного. Завдання складається із п'яти дослідів. На стадії пасивного дотику й активного обмацування фігур очі піддослідного мають бути закритими (підглядання виключено). Піддослідному необхідно із закритими очима якомога точніше визначити форму кожної з них, а потім відтворити своє уявлення графічно (водночас фігура не має потрапити на очі досліджуваного).

I дослід – *пасивний дотик нерухомої фігури-стимулу*. Експериментатор кладе фігуру на нерухому долоню піддослідного. Водночас експериментатору заборонено натискати на фігуру, а піддослідному переміщати її на долоні й обмацувати за допомогою другої руки. За сигналом піддослідного експериментатор прибирає фігуру, піддослідний розплющує очі, після чого піддослідний розпочинає зарисовування сприйнятої фігури.

II дослід – *пасивний дотик під час переміщення фігури-стимулу*. Експериментатор плавно обводить контуром фігури за нерухомим указівним пальцем правої руки піддослідного. Після одного повного обведення контуром фігури піддослідний розпочинає зарисовування її форми.

III дослід – *зредукований (штучний) активний дотик*. Піддослідний сам послідовно (без повернень) обводить контур фігури-стимулу вказівним

пальцем правої руки. Водночас йому дозволено 3 – 4-кратне обведення контуру кожної фігури. Експериментатор під час досліду тримає фігуру так, щоб у процесі обведення вона залишалася нерухомою.

IV дослід – *активний дотик*. Піддослідний сам обмацує однією рукою подану фігуру. Час обмацування не обмежено. Після обмацування фігури піддослідний робить її зарисовування.

V дослід – *бімануальний дотик*. Експериментатор подає під дослідному фігуру, пропонуючи якомога точніше визначити її форму за допомогою дотику – активного обмацування двома руками. Піддослідного просять у процесі обмацування здійснити самоспостереження, із метою докладного аналізу функцій рухів пальців кожної з рук, а також функцій правої та лівої рук. Окрім зарисовування фігур, піддослідний робить словесний звіт про характер рухів.

Під час виконання завдання необхідно точно дотримуватися порядку виконання роботи в різних дослідах, оскільки від цього залежить якість здобутих результатів.

Опрацювання результатів

Рисунки піддослідних аналізуйте за п'ятибальною шкалою (табл. 3.3)

Таблиця 3.3

Шкала оцінювання

Бали	Значення
1	Зовсім немає подібності між рисунком і фігурою-оригіналом
2	Спотворено довжину сторін і кути, а також пропущено один або кілька елементів фігури-оригіналу
3	У рисунку спотворено довжину окремих сторін (вони коротші або довші ніж в оригіналі) і кути
4	У рисунку спотворено довжину окремих сторін
5	Рисунок повністю відповідає формі тест-об'єкта

Обговоріть особливості та специфіку сприймання форми за пасивного й активного дотику, установіть функції рухів рук і пальців у процесі активного дотику, визначте роль рухів пальців у процесі побудови, контролювання та корекції дотикового образу.

1.2. Діагностика домінуючої перцептивної модальності

Методика визначення домінуючої перцептивної модальності, розроблена С. Єфремцевою, призначена для визначення основної репрезентативної

системи: візуальної (зорового сприйняття), аудіальної (слухового сприйняття), кінестетичної (тактильного сприйняття).

Хід виконання завдання

Прочитайте запропоновані твердження. Поставте знак "+", якщо ви згодні із цим твердженням, і знак "-", якщо не згодні.

Тестовий матеріал (питання) наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Тест на визначення панівного каналу сприйняття

№ п/п	Варіанти відповідей
1	2
1	Полюбляю спостерігати за хмарами й зірками
2	Часто наспівую собі потихеньку
3	Не визнаю моду, яка незручна
4	Полюбляю ходити в сауну
5	Колір автомобіля для мене має значення
6	Дізнаюся за кроками, хто увійшов у приміщення
7	Мене розважає наслідування діалектам
8	Зовнішньому вигляду надаю серйозного значення
9	Мені подобається, коли мені роблять масаж
10	Коли є час, мені подобається спостерігати за людьми
11	Погано себе почуваю, коли не рухаюся
12	Коли бачу одяг у вітрині, знаю, чи буду мати гарний у ньому вигляд, чи ні
13	Коли чую стару мелодію, до мене повертається минуле
14	Полюбляю читати під час їжі
15	Полюбляю поговорити по телефону.
16	У мене є схильність до повноти
17	Мені більше подобається слухати розповідь, яку хтось читає, ніж читати самому
18	Після поганого дня мій організм у напруженні
19	Охоче й багато фотографую
20	Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі
21	Легко можу віддати гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя
22	Увечері полюбляю прийняти гарячу ванну
23	Намагаюся записувати свої особисті справи
24	Часто розмовляю із собою
25	Після тривалої їзди на машині довго приходжу до тями
26	Тембр голосу багато мені говорить про людину
27	Надаю великого значення манері одягатися, яка властива іншим

1	2
28	Полюбляю потягуватися, розправляти кінцівки, розминатися
29	Занадто тверде або занадто м'яке ліжко для мене мука
30	Мені нелегко знайти зручне взуття
31	Полюбляю дивитися фільми
32	Навіть через роки можу впізнати особу, яку коли-небудь бачив
33	Полюбляю ходити під дощем
34	Полюбляю слухати, коли говорять
35	Полюбляю займатися рухливим спортом або виконувати будь-які рухові вправи, іноді й потанцювати
36	Коли близько цокає годинник, не можу заснути
37	У мене непогана стереоапаратура
38	Коли слухаю музику, відбиваю такт ногою
39	На відпочинку полюбляю оглядати пам'ятники архітектури
40	Безлад мене дратує
41	Мені не подобаються синтетичні тканини
42	Уважаю, що атмосфера у приміщенні залежить від освітлення
43	Часто ходжу на концерти
44	Потиск руки багато говорить мені про особистість
45	Охоче відвідую галереї та виставки
46	Серйозна дискусія – це цікаво
47	Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами
48	У шумі не можу зосередитися

Після тестування підрахуйте кількість позитивних відповідей за трьома каналами сприйняття, відповідно до ключа (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Ключ визначення домінуючого каналу сприйняття

Канали сприйняття	Номери тверджень
Візуальний	1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45
Аудіальний	2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48
Кінестетичний	3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47

Рівні перцептивної модальності (домінуючого типу сприйняття): 13 і більше – високий; 8 – 12 – середній; 7 і менше – низький.

Візуали – це люди, які "бачать" навколишній світ, тобто сприймають більшу частину інформації за допомогою зору. Серед візуалів більшість творчих людей, що сприймають зовнішній світ через образи, фантазію, уяву.

У цьому процесі основну роль відіграє зір. Досить часто вони відрізняються підвищеною жестикуляцією, оскільки їм не вистачає слів, щоб повністю описати свої думки. Це відбувається тому, що візуали думають картинкою, а вона має набагато більше фарб, ніж слова. Такі люди відрізняються відмінною візуальною пам'яттю. Вони моментально схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію та безлад. У розмові тримають таку дистанцію, щоб краще розгледіти співрозмовника. Візуали часто використовують такі вирази: *я бачу; подивися, яка ...; це має вигляд...; там буде видно; бачите* тощо.

Аудіали – це люди, які, переважно, сприймають інформацію через слуховий канал. Аудіал у процесі спілкування звертає максимум своєї уваги на мову. Його цікавлять слова, але, головним чином, він розуміє вас через інтонації. Його вухо вловлює найменші зміни тону, висоти голосу. Розмовляючи зі співрозмовником, аудіал зазвичай нахиляє голову так, як ніби прислухається, він намагається перебувати від співрозмовника досить близько, тому що прагне почути все й нічого не пропустити. Очі він часто відводить в убік або опускає вниз. Для нього не характерно дивитися прямо в очі співрозмовника – це його відволікає, заважає слухати та викликає напруження. Аудіали часто використовують такі вирази: *послухайте, що я скажу; радий тебе чути; звучить заманливо; ваша ідея звучить чудово* тощо.

Кінестетики – це люди, які "відчувають" навколишній світ і сприймають більшу частину інформації через нюх, дотик, за допомогою рухів та ін. Кінестетики – люди дії. Почуття та враження людей цього типу стосуються, головним чином, того, що належить до дотику, інтуїції, здогаду. Під час розмови нахиляються до співрозмовника, часто прагнуть доторкнутися, тому перебувають дуже близько від нього. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання. Їхня мова насичена такими виразами: *я відчуваю; змінити на краще; управляти собою; зберігати спокій; ми зовсім близько підійшли до розв'язання проблеми* тощо.

1.3. Визначення яскравості (чіткості) уявлень

Хід виконання завдання

Опитувальник призначено для оцінювання яскравості (чіткості) уявлень за всіма модальностями. Його засновано на процедурі саморанжування. Використовують семибальну шкалу оцінювання яскравості (чіткості), градацію якої визначено словесно та проранжовано (табл. 3.6).

Шкала яскравості (чіткості) уявлення

Бали	Значення
0	немає уявлення
1	дуже слабе уявлення
2	слабе уявлення
3	не дуже яскраве уявлення
4	гарне уявлення, хоча деякі деталі уявляють слабо
5	досить чітке уявлення
6	чітке уявлення
7	дуже яскраве, живе, чітке уявлення

Інструкція. Сконцентруйтеся на образах, які виникають у вас, відповідно до таких тверджень (табл. 3.7) та оцініть їх за шкалою яскравості (чіткості) уявлення від 1 до 7.

Таблиця 3.7

Тест яскравості (чіткості) уявлення

Групи уявлень	Варіанти відповідей
1	2
Зорові образи	1. Уявіть точно контури обличчя, голови, плечей, тіла людини, яку ви часто бачите (друга, родича). 2. Уявіть характер положення його голови, пози тіла. 3. Уявіть поставу цієї людини під час ходьби, довжину його кроку. 4. Уявіть кольори у його одязі, добре вам відомі. 5. Уявіть захід сонця, що сідає за горизонт
Слухові образи	6. Уявіть свисток локомотива. 7. Уявіть гудок автомобіля. 8. Уявіть нявкання кішки. 9. Уявіть, як зі свистом і шумом виривається звідкись пар. 10. Уявіть шум оплесків
Тактильні образи	11. Уявіть, що ви торкаєтеся рукою піску. 12. Уявіть, що ви торкаєтеся рукою полотна. 13. Уявіть, що ви торкаєтеся рукою хутра. 14. Уявіть, що ви вкололися шпилькою. 15. Уявіть, що ви торкаєтеся рукою теплої води у ванній
Кінестетичні образи	16. Уявіть, що ви біжите вгору по сходах. 17. Уявіть стрибок через канаву. 18. Уявіть, що ви малюєте коло на папері. 19. Уявіть, що ви тягнетеся дістати щось із високої полиці. 20. Уявіть, що ви відштовхуєте якісь перешкоди зі шляху

1	2
Органолептичні (смакові) образи	21. Уявіть смак солі. 22. Уявіть смак цукру. 23. Уявіть смак апельсина. 24. Уявіть смак холодцю. 25. Уявіть смак вашого улюбленого супу
Нюхові образи	26. Уявіть запах погано провітреної кімнати. 27. Уявіть запах підготовлюваної капусти. 28. Уявіть запах свіжої фарби. 29. Уявіть запах шашлику. 30. Уявіть запах свіжої шкіри
Соматичні образи	31. Уявіть відчуття втоми. 32. Уявіть відчуття голоду. 33. Уявіть, що у вас болить голова. 34. Уявіть відчуття сонливості. 35. Уявіть, що ви непокоїтеся

Опрацювання результатів

Отримані за кожним завданням оцінки яскравості (чіткості) підсумуйте. Загальна сума оцінок слугує показником здатності до подання за параметром яскравості (чіткості).

Обчисліть також середню оцінку яскравості (чіткості) уявлень за кожною модальністю та визначте найбільш розвинений вид уявлень.

2. Напишіть звіт за такою структурою:

Порівняйте результати досліджень за тестами; визначте, чи збіглися вони з вашими уявленнями про себе. Обґрунтуйте, які ознаки дозволять оточенню зробити правильний висновок про особливості вашого сприйняття середовища. Зробіть обґрунтований висновок про домінуючу перцептивну модальність близької вам людини. Запішіть як виявляється домінування певного каналу сприйняття у вашій навчальній діяльності.

Завдання 3.2

Психологічні методи дослідження пам'яті, мислення та уяви

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати методи дослідження психологічних процесів пам'яті, мислення та уяви.

Хід роботи:

1. Використовуючи психологічні тести, здійснити дослідження властивостей пам'яті.

1.1. Діагностика логічної та механічної пам'яті

Хід виконання завдання

Для дослідження рівня розвитку логічної пам'яті викладач зачитує пари логічно пов'язаних слів з інтервалом 2 с: яблуко – компот; лялька – гра; дерево – листя; окуляри – очі; машина – їхати; кава – чашка; уроки – школа; замок – ключ; корова – молоко; щітка – зуби; сніг – зима; перо – папір; голова – волосся; книга – учитель.

Студент відтворює по пам'яті та записує слова правої половини ряду, підраховує їхню кількість:

Кількість слів, що запам'яталися (обсяг логічної пам'яті) =

Те саме роблять із парами слів, що не мають логічного зв'язку: гриб – диван; сірник – вівця; склянка – дрова; ложка – півень; черевики – вітер; жук – учитель; риба – пожежа; сніг – стілець; синиця – трамвай; море – груша; зуби – компас; клей – ворота; пиріг – нога; влада – панчохи; олівець – метелик.

Кількість слів, що запам'яталися (обсяг механічної пам'яті) =

Оцінювання результатів:

понад 12 балів – В – високий;

9 – 11 балів – ВС – вищий за середній;

6 – 8 балів – С – середній;

4 – 5 балів – НС – нижчий за середній;

менше ніж 3 бали – Н – низький.

1.2. Дослідження асоціативного мовно-зорового запам'ятовування за допомогою методики "Піктограми"

Необхідне обладнання: викладач має заздалегідь підготувати список слів та виразів, які студенти мають запам'ятати. Можна скористатися таким переліком:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Економічна криза. | 8. Капітал. |
| 2. Важка праця. | 9. Сміливий вчинок. |
| 3. Сумнів. | 10. Багатство. |
| 4. Гордість. | 11. Заробітна платня. |
| 5. Інвестиції. | 12. Щастя. |
| 6. Справедливість. | 13. Безробіття. |
| 7. Розвиток. | 14. Психологія. |

Хід виконання завдання

Викладач називає слова та вирази, а студенти мають до кожного з них нарисувати що-небудь таке, що б могло допомогти їм згадати задане слово. Водночас наголошується, що папері не можна писати ні слів, ні букв. Якість рисунка ролі не грає, можна нарисувати що завгодно і як завгодно, лише б вам це змогло нагадати задане слово.

Після виконання завдання листок із рисунками відкладають і лише в кінці дослідження (через годину) пропонують випробуваному пригадати за рисунками задані слова. Після виконання завдання студенти висловлюють свої думки щодо того, чи допомогли їм рисунки, чи важко було підібрати відповідну слову піктограму. Обговорюють вплив асоціацій на запам'ятовування та відтворення матеріалу.

2. Використовуючи психологічні тести, проведіть дослідження властивостей мислення.

2.1. Визначення рівня розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу

Матеріали та обладнання: бланк із 15 рядами чисел (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), секундомір.

Хід виконання завдання

До початку дослідження викладач розкладає бланки перед учасниками тестування текстом донизу, щоб до зачитування інструкції вони їх не розглядали та не ознайомлювалися з ними.

Викладач пропонує студентам перевернути бланк і спробувати встановити, за якою закономірністю складено кожен із 15 запропонованих числових рядів. Згідно із цією закономірністю, продовжити кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На виконання завдання відводять 7 хв. Слід наголосити, що якщо студент не може правильно встановити закономірність, він має перейти до наступного ряду, а якщо залишиться час – може знову повернутися до важкого для нього числового ряду.

Через 7 хв викладач подає команду: "Стоп! Дописування закінчено!"

Бланк із надрукованою на ньому таблицею рядів чисел має такий вигляд (табл. 3.8).

Опрацювання результатів виконайте за допомогою ключа-таблиці із правильними відповідями (табл. 3.9). Під час опрацювання результатів підрахуйте кількість правильно дописаних досліджуваним рядів. Якщо

досліджуваний записав у якому-небудь ряді тільки одне число, хоча воно й було правильним, числовий ряд вважають недописаним.

Таблиця 3.8

Бланк дослідження

№ рядів	Числові ряди							
1	2	4	6	8	10	12	14	...
2	6	9	12	15	18	21	24	...
3	3	6	12	24	48	96	192	...
4	4	5	8	9	12	13	16	...
5	22	19	17	14	12	9	7	...
6	39	38	36	33	29	24	18	...
7	16	8	4	2	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$...
8	1	4	9	16	25	36	49	...
9	21	18	16	15	12	10	9	...
10	3	6	8	16	18	36	38	...
11	12	7	10	5	8	3	6	...
12	2	6	9	27	30	90	93	...
13	8	16	9	18	11	22	15	...
14	7	21	18	6	18	15	5	...
15	10	6	9	18	14	17	34	...

Таблиця 3.9

Ключ для опрацювання результатів завдання "Числові ряди"

№ рядів	Продовження ряду	№ рядів	Продовження ряду	№ рядів	Продовження ряду
1	16; 18	6	11; 3	11	1; 4
2	27; 30	7	1/8; 1/16	12	279; 282
3	384; 768	8	64; 81	13	30; 23
4	17; 20	9	6; 4	14	15; 12
5	4; 2	10	76; 78	15	30; 33

Аналіз результатів

Рівень розвитку аналітичності мислення визначте за кількістю правильно дописаних рядів чисел:

якщо досліджуваний дописав 14 – 15 рядів, то його аналітичність мислення є дуже високою або відмінною;

якщо 11 – 13 – аналітичність є високою або доброю;

якщо 8 – 10 – аналітичність є середньою або задовільною;

якщо 6 – 7 – аналітичність є низькою або поганою;
якщо 5 і нижче, то аналітичність є дуже низька або дуже поганою.

Аналітичність є важливою характеристикою мислення. Вона становить готовий компонент здатності теоретизувати, відшукувати причинно-наслідкові зв'язки між явищами, становить основи загальних здібностей і необхідна для успішного оволодіння різноманітними видами діяльності.

Аналітичність активно розвивається у юнацькому віці, її формуванню сприяють науки, які вивчають у виші: логіка, вища математика та ін. Тому можна зіставити результати тестування з успішністю з відповідних навчальних дисциплін. Інтерпретуючи результати, бажано враховувати особливості досліджуваного темпераменту, а також навички в роботі із числами.

2.2. Визначення типу мислення (за Г. В. Резапкіною)

Тип мислення – це індивідуальний спосіб перетворення інформації. Знаючи свій тип мислення, можна прогнозувати успішність у конкретних видах професійної діяльності.

Виокремлюють чотири базові типи мислення, кожний із яких має специфічні характеристики: предметне, образне, знакове та символічне мислення. У цій версії опитувальника типи мислення уточнено у співвідношенні з наявними у вітчизняній психології класифікаціями (предметнодійове, абстрактно-символічне, словесно-логічне, наочно-образне). Опитувальник (табл. 3.10) допоможе вам визначити тип свого мислення.

Інструкція: Якщо згодні з виразом, у бланку поставте "+", якщо ні – "-".

Таблиця 3.10

Текст опитувальника Г. В. Резапкіної

№ запитання	Характеристики
1	2
1	Мені легше щось зробити самому, ніж пояснювати іншому
2	Мені цікаво створювати комп'ютерні програми
3	Я люблю читати книжки
4	Мені подобається живопис, скульптура, архітектура
5	Навіть у налагодженій справі я намагаюся дещо покращити
6	Я краще розумію, якщо мені пояснюють на предметах або малюнках
7	Я люблю грати в шахи
8	Я легко висловлюю свої думки як в усній, так і в письмовій формі
9	Коли я читаю книжку, я чітко бачу її героїв та події, яких у ній описують

1	2
10	Я надаю перевагу самостійному плануванню своєї роботи
11	Мені подобається все робити своїми руками
12	У дитинстві я створював свій шифр для листування із друзями
13	Я надаю велике значення сказаному слову
14	Знайомі мелодії викликають у мене в голові певні картини
15	Різноманітні захоплення роблять життя людини багатшим та яскравішим
16	Під час вирішування завдань мені легше йти методом спроб та помилок
17	Мені цікаво розбиратися у природі фізичних явищ
18	Мені цікава робота ведучого теле- і радіопрограм, журналіста
19	Мені легко уявити предмет чи тварину, яких немає у природі
20	Мені більше подобається процес діяльності, ніж сам результат
21	Мені подобалося в дитинстві складати конструктор із деталей лего
22	Я надаю перевагу точним наукам (математиці, фізиці)
23	Мене захоплює точність і глибинність деяких віршів
24	Знайомий запах викликає у моїй пам'яті події минулого
25	Я не хотів би підпорядковувати своє життя певній системі
26	Коли я чую музику, мені хочеться танцювати
27	Я розумію красу математичних формул
28	Мені легко говорити перед будь-якою аудиторією
29	Я люблю відвідувати виставки, вистави, концерти
30	Я піддаю сумніву навіть те, що для інших є очевидним
31	Я люблю займатися рукоділлям, щось майструвати
32	Мені б було цікаво розшифрувати стародавній тайнопис
33	Я легко засвоюю граматичні конструкції мови
34	Я згоден із Ф. М. Достоєвським, що краса врятує світ
35	Не люблю ходити одним і тим самим шляхом
36	Істинно тільки те, до чого можна доторкнутися руками
37	Я легко запам'ятовую формули, символи, умовні позначення
38	Друзі люблять слухати, коли я їм щось розповідаю
39	Я легко можу уявити в образах зміст розповіді чи фільму
40	Я не можу заспокоїтися, доки не доведу свою роботу до бездоганності

Визначте тип мислення за ключем (табл. 3.11). Підрахуйте кількість плюсів у кожній із п'яти ліній.

Кількість балів у кожному рядку вказує на рівень розвитку цього типу мислення:

0 – 2 – низький;

3 – 5 – середній;

6 – 8 – високий.

Ключ до тесту

№	Типи мислення	Номери питань
1	Предметно-дієве	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
2	Абстрактно-символічне	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37
3	Словесно-логічне	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38
4	Наочно-образне	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
5	Креативність (творчість)	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40

Незалежно від типу мислення, людину можна охарактеризувати за певним рівнем креативності (творчих здібностей). Профіль мислення, який відображає панівні способи опрацювання інформації та рівень креативності, є найважливішою індивідуальною характеристикою людини, що визначає її стиль діяльності, схильності, інтереси та професійну спрямованість.

Предметно-дієве мислення притаманне людям справи. Вони засвоюють інформацію через рухи. Зазвичай вони мають добру координацію дій. Їхніми руками створено весь предметний світ, що оточує нас. Вони керують машинами, стоять біля верстатів, складають комп'ютери. Без них неможливо реалізувати найблискавичнішу ідею. Цей тип мислення важливий для спортсменів, танцюристів, артистів.

Абстрактно-символічним мисленням володіють багато вчених – фізики-теоретики, математики, економісти, програмісти, аналітики. Вони можуть засвоювати інформацію за допомогою математичних кодів, формул та операцій, до яких не можна ні доторкнутися, ні уявити. Завдяки особливостям такого мислення, на основі гіпотези зроблено численні відкриття у всіх галузях науки.

Словесно-логічне мислення виокремлює людей із яскраво виявленим вербальним інтелектом (от лат. *verbalis* – "словесний"). Завдяки розвинутому словесно-логічному мисленню, учений, викладач, перекладач, письменник, філолог, журналіст можуть сформулювати свої думки та довести їх до відома людей. Це вміння необхідне керівникам, політикам та суспільним діячам.

Наочно-образним мисленням володіють люди з художнім складом розуму, які можуть уявити й те, що було, і те, чого ніколи не було й не буде – художники, поети, письменники, режисери. Архітектор, конструктор, дизайнер, режисер мають володіти розвинутим наочно-образним мисленням.

Креативність – це здатність міркувати творчо, знаходити нестандартні рішення завдань. Це рідкісна та нічим не замінна якість, яка виокремлює людей талановитих у будь-якій сфері діяльності.

У чистому вигляді ці типи мислення зустрічаються рідко. Для багатьох професій необхідне поєднання різних типів мислення, наприклад, для психолога. Таке мислення називають *синтетичним*.

Визначений основний тип мислення варто співвіднести з вибраним видом діяльності чи профілем навчання.

2.3. Визначення рівня розвитку абстрактного мислення

Інструкція для студентів: у кожному рядку тексту ви бачите одне слово, яке стоїть перед дужками, а решта слів у дужках. Усі слова, що стоять у дужках, стосуються того, яке стоїть перед дужками. Потрібно вибрати лише два слова, які перебувають у найсуттєвішому зв'язку зі словом перед дужками (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Текст завдання

Ключове слово	Споріднені слова
Сад	рослини, садівник, собака, огорожа, земля
Річка	берег, риба, риболов, очерет, вода
Місто	автомобіль, будинки, натовп, вулиця, велосипед
Сарай	сінник, кінь, дах, худоба, стіни
Куб	кути, геометрія, сторони, камінь, фігура
Ділення	множення, ділене, олівець, дільник, папір
Каблучка	діаметр, діамант, проба, коло, золото
Читання	очі, книга, текст, окуляри, слово
Газета	"Київські новини", подія, кросворд, папір, редактор
Гра	карти, гравці, фішки, покарання, правила
Війна	літак, гармати, битва, зброя, солдати
Книга	малюнки, розповіді, папір, заголовок, тексти
Спів	мистецтво, голос, аплодисменти, мелодія
Землетрус	пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь
Бібліотека	столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі
Ліс	ґрунт, гриби, полювання, дерева, хижак
Спорт	медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон
Лікарня	приміщення, уколи, лікар, градусник, хворі
Кохання	тролянди, почуття, людина, побачення, весілля
Патріотизм	місто, друзі, Батьківщина, сім'я, людина

Ключ до методики: 1. Рослини, земля. 2. Берег, вода. 3. Будинки, вулиця. 4. Дах, стіни. 5. Кути, сторони. 6. Дільник, ділене. 7. Діаметр, коло. 8. Очі, текст. 9. Папір, редактор. 10. Гравці, правила. 11. Зброя, солдати.

12. Папір, тексти. 13. Голос, мелодія. 14. Коливання ґрунту, шум. 15. Книги, читачі. 16. Ґрунт, дерева. 17. Змагання, перемога. 18. Лікар, хворі. 19. Почуття, людина. 20. Батьківщина, людина.

Інтерпретація:

Під час порівняння своїх відповідей із правильними піддослідні оцінюють свої результати в балах, де 2 бали відповідають двом правильно вибраним словам, 1 бал відповідає одному правильно вибраному слову і 0 балів, коли випробуваний не зміг вибрати жодного правильного слова. Результати підсумовують. Наявність, переважно, помилкових суджень свідчить про домінування конкретно-ситуативного стилю мислення над абстрактно-логічним. Результати, менші за 24 бали, оцінюють як незадовільні, що свідчать про невміння випробовуваних порівнювати, аналізувати й узагальнювати виділені ознаки. Якщо ж досліджуваний дає спочатку помилкову відповіді, а потім їх виправляє, то це можна інтерпретувати як поспіх та імпульсивність.

3. Використовуючи психологічні тести, визначте рівень розвитку креативності особистості.

3.1. Визначення особистісної схильності до творчості
(опитувальник Г. Девіса)

Прочитайте наведені твердження (табл. 3.13) і дайте відповідь на них "так" чи "ні".

Таблиця 3.13

Опитувальник особистісної схильності до творчості

№ п/п	Твердження
1	2
1	Думаю, що я акуратна людина, люблю, щоб скрізь був порядок
2	Я прагну дізнатися більше про все, що відбувається у світі
3	У дитинстві я любляв відвідувати нові місця разом із батьками, а не сам
4	Я прагну бути кращим у тому, чим займаюся
5	Я неохоче ділився своїми іграшками або солодощами з іншими, коли був маленьким
6	Я буваю незадоволеним собою, якщо не можу довести роботу до досконалості
7	Я прагну зрозуміти, як усе влаштовано у світі
8	У школі я був не дуже популярним серед дітей
9	Мені подобається іноді поводитися по-дитячому
10	Якщо я вирішив що-небудь зробити, то наполегливо прагну до досягнення наміченої мети

1	2
11	Я вважаю за краще працювати разом з іншими й не люблю що-небудь робити сам
12	Я сам знаю, що я маю робити та чим займатися
13	Коли зі мною не згодні інші, я прагну змінити свій погляд, навіть якщо впевнений у своїй правоті
14	Я дуже турбуюся й переживаю, коли роблю щось не так, як слід
15	Я часто нудьгую, тому що не знаю, чим зайнятися
16	Я відчуваю, що буду значущим і відомим, коли виросту
17	Мені подобається дивитися на красиві речі
18	Я більше вважаю за краще грати у знайомі ігри, ніж розучувати нові
19	Мені подобається експериментувати, досліджувати: що станеться, якщо я зроблю що-небудь
20	Коли граю або щось роблю, то прагну якомога менше ризикувати
21	У житті важливіше мати гарну пам'ять, ніж розвинену уяву

Визначте ваш рівень креативності, використовуючи ключ (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Ключ до тесту

Відповідь	Номери питань
"так"	2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 19
"ні"	1, 3, 5, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 21

За кожен варіант відповіді, що збігається із ключем, нараховують 1 бал. Потім набрані бали підсумовують. Далі індивідуальний результат порівнюють із нормами (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Визначення рівня особистісної схильності до творчості

Стать	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
жіноча	0 – 11	12 – 16	17 – 21
чоловіча	0 – 10	11 – 16	17 – 21

Завдання 3.3

Психологічні методи дослідження емоційно-вольової сфери особистості

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати методи дослідження емоційно-вольової сфери особистості.

Хід роботи:

1. Використовуючи психологічні тести, дайте оцінку емоційного стану та емоційної спрямованості особистості.

1.1. Оцінювання емоційної спрямованості особистості (за Б. І. Додоновим)

Інструкція:

1. Уважно прочитайте перелік приємних переживань (табл. 3.16) і запишіть у зошиті номер того з них, яке видається вам найціннішим.

2. Наступні номери розташуйте в порядку переваги, яку ви надаєте одному переживанню перед іншим.

3. Якщо якісь із наведених переживань вам ще не довелося відчувати, запишіть їхні номери після похилої лінії.

Приклад: 11, 2, 1, 4, 9, 6, 5, 3, 10, 7, / 8, 12

Таблиця 3.16

Перелік емоційних переживань

№	Емоційні переживання
1	Радість, симпатія, вдячність, коли спілкуєшся з добрими людьми, коли відчуваєш дружбу та взаєморозуміння
2	Жвавий інтерес, насолода під час пізнання нового, знайомства з науковими фактами, що вражають
3	Радість, хвилювання, нетерпіння під час придбання нових речей, предметів колекціонування, задоволеність від думки, що скоро їх стане ще більше
4	Гордість, задоволення, піднесення духу, коли спроможний довести свою цінність або перевагу над суперником, викликати захоплення оточення
5	Своєрідне солодке та красиве почуття, що виникає під час сприйняття природи, віршів, музики або інших витворів мистецтва
6	Усепоглиналине відчуття захоплення, зосередженості на процесі розв'язання складної проблеми, осягнення причини незрозумілого явища, коли нічого не помічаєш поруч
7	Безтурботність, спокій, насолода смаком їжі, відпочинком, невимушеною обстановкою
8	Радісне хвилювання, піднесення, коли усвідомлюєш, що знайшов правильний шлях вирішення складного завдання
9	Бойове збудження, відчуття ризику, захоплення ним, азарт, гострі відчуття у хвилини боротьби та загрози
10	Задоволення, радість, гордість під час розганяння сумнівів, підтвердження важливих здогадок та гіпотез
11	Почуття радості й задоволення, коли вдається зробити щось хороше для дорогих тобі людей
12	Почуття незвичайного, таємничого, невідомого, що виникає в незнайомій місцевості, обстановці

Опрацювання та інтерпретація результатів. Ця методика показує, які емоційні переживання є найціннішими для певної людини:

1 – комунікативні емоції (виникають на основі потреби у спілкуванні);

2, 6, 10 – гностичні емоції (їх пов'язують із потребою в отриманні будь-якої нової інформації та потребою в "когнітивній гармонії");

3 – акізитивні емоції (від фр. *acquisition* – "придбання", виникають, у зв'язку з інтересом до накопичення, "колекціонування" речей, що виходить за межі практичної потреби в них);

4 – емоції самоствердження (пов'язані з потребою в самоствердженні та славі, типова емоційна ситуація – реальне або уявне "отримання лаврів");

5 – естетичні емоції (є відображенням потреби людини бути в гармонії з навколишнім світом);

7 – гедоністичні емоції (пов'язані із задоволенням потреби в тілесному й душевному комфорті);

8 – праксичні емоції (викликаються діяльністю, її успішністю або неуспішністю);

9 – пугнічні емоції (від лат. *pugna* – "боротьба", походять від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби);

11 – альтруїстичні емоції (виникають на основі потреби у сприянні, допомозі, заступництві іншим людям);

12 – романтичні емоції (виникають на основі прагнення до всього незвичайного, таємничого).

1.2. Дослідження переважного настрою людини за допомогою методики "самопочуття – активність – настрої"

Хід виконання завдання

Студентам пропонують 30 пар оцінних суджень із протилежними за змістом прикметниками (табл. 3.17). За їхньою допомогою слід оцінити своє панівне щоденне самопочуття, активність і настрої (від 1 до 7 балів). Найбільша кількість балів указує на переважання гарного настрою, а мала кількість – на домінування поганого настрою.

Опрацювання та аналіз результатів. Суму балів, яку набрав респондент за всіма 30 шкалами, ділять на 30, і в результаті обчислюють середній показник, що переважає.

5 – 7 балів – домінування гарного настрою.

1 – 3 бали – домінування поганого настрою.

3,5 – 4,5 бали – переважання змінного настрою чи такого настрою, який людина сама неспроможна оцінити як гарний або поганий.

Оцінні судження про самопочуття, активність, настрої

Негативні	Бали	Позитивні
Самопочуття погане	1 2 3 4 5 6 7	Самопочуття хороше
Почуваю себе слабким	1 2 3 4 5 6 7	Почуваю себе сильним
Пасивний	1 2 3 4 5 6 7	Активний
Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7	Рухливий
Сумний	1 2 3 4 5 6 7	Веселий
Поганий настрої	1 2 3 4 5 6 7	Гарний настрої
Розслаблений	1 2 3 4 5 6 7	Налаштований на роботу
Безсилий	1 2 3 4 5 6 7	Повний сил та енергії
Повільний	1 2 3 4 5 6 7	Швидкий
Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7	Налаштований на дії
Нещасний	1 2 3 4 5 6 7	Щасливий
Безрадісний	1 2 3 4 5 6 7	Життєрадісний
Неуважний	1 2 3 4 5 6 7	Зібраний
Хворий	1 2 3 4 5 6 7	Здоровий
Апатичний	1 2 3 4 5 6 7	Захоплений
Байдужий	1 2 3 4 5 6 7	Зацікавлений
Тривожний	1 2 3 4 5 6 7	Енергійний
Меланхолійний	1 2 3 4 5 6 7	Радісний
Утомлений	1 2 3 4 5 6 7	Відпочилий
Виснажений	1 2 3 4 5 6 7	Посвіжілий
Сонливий	1 2 3 4 5 6 7	Бадьорий
Бажаю відпочити	1 2 3 4 5 6 7	Бажаю активно працювати
Схвильований	1 2 3 4 5 6 7	Спокійний
Песимістичний	1 2 3 4 5 6 7	Оптимістичний
Швидко втомлююся	1 2 3 4 5 6 7	Витривалий
В'ялий	1 2 3 4 5 6 7	Завзятий
Думаю повільно	1 2 3 4 5 6 7	Думаю швидко
Розсіяний	1 2 3 4 5 6 7	Уважний
Розчарований	1 2 3 4 5 6 7	Повний сподівань
Незадоволений	1 2 3 4 5 6 7	Задоволений

2. Використовуючи психологічні тести дайте оцінку вольової сфери особистості.

2.1. Дослідження вольової саморегуляції (тест-опитувальник А. В. Зверкова і Є. В. Ейдмана)

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями. Рівень розвитку

вольової саморегуляції може бути охарактеризовано загалом й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль.

Хід виконання завдання

Студентам пропонують уважно прочитати твердження (табл. 3.18) і вирішити, правильне чи неправильне це твердження щодо них. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження слід поставити знак "плюс" (+), а якщо неправильне – "мінус" (-).

Таблиця 3.18

Тест-опитувальник А. В. Звєркова і Є. В. Ейдмана

№ п/п	Твердження
1	2
1	Якщо щось не клеїться, у мене нерідко виникає бажання залишити цю справу
2	Я не залишаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться вибирати між ними та приємною компанією
3	Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно
4	Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється
5	Мене важко відволікти від розпочатої роботи
6	Мене сильно вибиває з колії фізичний біль
7	Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити
8	Я завжди наполягаю на своєму
9	Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, під час роботи, чергування) і весь наступний день бути в "гарній формі"
10	Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини
11	Я вважаю себе терплячою людиною
12	Мені не просто примусити себе холоднокровно спостерігати за видовищем, яке хвилює
13	Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач
14	Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це
15	Я можу зайнятись своїми справами за незручних та невідповідних обставин, якщо це необхідно
16	Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну
17	Уважаю себе рішучою людиною
18	Фізичну втому я переношу легше, ніж інші
19	Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами
20	Зіпсувати настрій мені не так просто
21	Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу її позбутися
22	Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим
23	Переспорити мене важко

1	2
24	Я завжди прагну закінчити розпочаті справи
25	Мене легко відволікти від справ
26	Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого, усупереч обставинам
27	Люди часом заздять моєму терпінню й ретельності
28	Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації
29	Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30	Мене, зазвичай, сильно дратує, коли переді мною зачинаються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає

Опрацювання результатів

Після виконання тесту слід визначити величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали вольової саморегуляції (В) та індексів за субшкалами "настирливість" (Н) і "самоконтроль" (С) (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1–, 2+, 3+, 4+, 5+, 6–, 7+, 9+, 10–, 11+, 13–, 14–, 16–, 17+, 18+, 20+, 21–, 22–, 24+, 25–, 27+, 28–, 29–, 30–
Наполегливість	1–, 2+, 5+, 6–, 9+, 10–, 11+, 13–, 16–, 17+, 18+, 20+, 22–, 24+, 25–, 27+
Самоконтроль	3+, 4+, 5+, 7+, 13–, 14–, 16–, 21–, 24+, 27+, 28–, 29–, 30–

Рівні вольової саморегуляції визначають у зіставленні із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше за половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали "В" ця величина дорівнює 12, для шкали "Н" – 8, для шкали "С" – 6.

Високий бал за шкалою "В" притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерно спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Переважно, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, уміють розподіляти зусилля та здатні контролювати свої вчинки; їм властива виявлена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки та тривогою щодо її спонтанності.

Низький бал спостерігають у людей чуттєвих, емоційно нестійких, уразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, переважно, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з виявленою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала "настирливість" характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності й навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності та працездатності, переважно, компенсується в таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала "самоконтроль" відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, упевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, переважно, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства та радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння та втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність та імпульсивність, поєднані з образливістю й наданням переваги традиційним поглядам, захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Завдання 3.4

Психологічні методи дослідження темпераменту й характеру особистості

Мета завдання: формування здатності вибрати та застосовувати методи дослідження темпераменту й акцентуацій характеру особистості.

Хід роботи:

1. Використовуючи психологічні тести, дайте оцінку темпераменту особистості.

1.1. Методика діагностики темпераменту Я. Стреляу

Хід виконання завдання

Студентам запропоновано запитання про особливості їхньої поведінки в різних умовах і ситуаціях (табл. 3.20). На запитання слід відповідати "так", "ні", "не знаю". Не пропускати запитання.

Таблиця 3.20

Тест діагностики темпераменту Я. Стреляу

№ п/п	Запитання
1	2
1	Чи зараховуєте Ви себе до людей, які легко встановлюють товариські контакти?
2	Чи здатні Ви утримуватися від тієї або тієї дії до моменту, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3	Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після тривалої роботи?
4	Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
5	Чи стримуєтеся Ви під час дискусій від неділових, емоційних аргументів?
6	Чи легко Ви повертаєтеся до раніше виконуваної роботи після тривалої перерви (відпустки, канікул)?
7	Чи забуваєте Ви про втому, коли дуже захоплені роботою?
8	Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?
9	Чи засипаєте Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час доби?
10	Чи вмієте зберігати таємницю, якщо Вас про це попросять?
11	Чи легко Вам повертатися до роботи, якою Ви не займалися декілька тижнів або місяців?
12	Чи можете Ви терпляче пояснювати кому-небудь щось незрозуміле?
13	Чи подобається Вам робота, що потребує розумової напруги?
14	Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?
15	Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
16	Чи можете Ви, якщо потрібно, утриматися від вияву своєї переваги?
17	Чи ведете Ви себе так само, як зазвичай, у присутності незнайомих людей?
18	Чи важко Вам стримати злість і роздратування?
19	Чи у змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
20	Чи вмієте Ви, коли це потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки тих, хто Вас оточує?
21	Чи охоче Ви беретеся за виконання відповідальних робіт?

1	2
22	Чи впливає звичайне оточення, у якому Ви перебуваєте, на Ваш настрій?
23	Чи здатні Ви перетерпіти невдачі?
24	У присутності того, від кого Ви залежите, чи говорите Ви так само вільно, як завжди?
25	Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни в розкладі дня?
26	Чи є у Вас на все готова відповідь?
27	Чи у змозі Ви поводитися спокійно, коли чекаєте важливе для себе рішення?
28	Чи легко Ви організовуєте перші дні своєї відпустки, канікул?
29	Чи володієте Ви швидкою реакцією?
30	Чи легко Ви пристосовуєте свою ходу або манеру до ходи або манери людей повільніших?
31	Лягаючи спати, чи засинаєте Ви швидко?
32	Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?
33	Чи легко Вам зіпсувати настрій?
34	Чи легко Ви відриваєтеся від виконуваної роботи?
35	Чи стримуєтеся Ви від розмов, якщо вони заважають іншим?
36	Чи легко Вас спровокувати на що-небудь?
37	За сумісного виконання якої-небудь роботи, чи легко Ви спрацьовуєтеся з партнером?
38	Чи завжди Ви замислюєтеся перед виконанням якої-небудь важливої справи?
39	Якщо Ви читаєте який-небудь текст, то чи вдається Вам стежити від початку до кінця за ходом міркувань автора?
40	Чи легко Ви вступаєте в розмову з попутниками?
41	Чи стримуєтеся Ви від переконання кого-небудь у тому, у чому він не має рації, якщо така поведінка доцільна?
42	Чи охоче Ви беретеся до роботи, що потребує великої спритності рук?
43	Чи у змозі Ви змінити вже ухвалене рішення, урахувавши думку інших?
44	Чи швидко Ви звикаєте до нової системи роботи?
45	Чи можете Ви працювати і вночі, після того, як працювали весь день?
46	Чи швидко Ви читаєте белетристичну літературу?
47	Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
48	Чи зберігаєте Ви самовладання в ситуаціях, які того потребують?
49	Чи прокидаєтеся Ви зазвичай швидко й без зусиль?
50	Чи у змозі Ви утриматися від моментальної, імпульсної реакції?
51	Чи можете Ви працювати в галасливій обстановці?
52	Чи можете Ви стриматися, коли необхідно, від того, щоб не сказати правду в очі?
53	Чи успішно Ви стримуєте хвилювання перед іспитом, напередодні зустрічі з начальником?
54	Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?
55	Чи подобаються Вам часті зміни й різноманітності?

1	2
56	Чи відновлюєте повністю свої сили після нічного відпочинку, якщо напередодні вдень у Вас була важка робота?
57	Чи уникаєте Ви занять, виконання яких потребує різноманітних дій протягом короткого часу?
58	Зазвичай, Ви самостійно долаєте труднощі, що виникли?
59	Чи чекаєте Ви, коли хтось закінчить говорити, перш ніж почнете говорити самі?
60	Якщо б Ви вміли плавати, чи стрибнули б Ви у воду, щоб урятувати потопельника?
61	Чи здатні Ви до напруженої роботи, навчання?
62	Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?
63	Чи має для Вас особливе значення постійне місце?
64	Чи легко Вам переходити від одного заняття до іншого?
65	Чи зважуєте Ви всі "за і проти" перед тим, як ухвалити важливе рішення?
66	Чи легко Ви долаєте перешкоди, що зустрічаються Вам?
67	Чи стримуєтеся Ви від розгляду чужих речей, паперів?
68	Чи відчуваєте Ви нудьгу, коли займаєтеся стереотипною діяльністю, яку завжди потрібно виконувати однаково?
69	Чи вдається Вам дотримувати заборони, зобов'язання у громадських місцях?
70	Чи стримуєтеся Ви під час розмови, виступу або відповіді на запитання від зайвих рухів, жестикуляції?
71	Чи подобається Вам жвавий рух навколо?
72	Чи подобається Вам заняття (робота), що потребує великого зусилля (великих зусиль)?
73	Чи у змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?
74	Чи любляете Ви завдання, що потребують швидких рухів?
75	Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?
76	Якщо треба, чи підніметеся Ви з ліжка відразу після пробудження?
77	Чи можете Ви після закінчення дорученої Вам роботи терпляче чекати, доки закінчать свою роботу інші?
78	Чи дієте Ви так само чітко й після того, як спостерігали (стали свідком) якоїсь неприємної події?
79	Чи швидко Ви переглядаєте газети?
80	Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?
81	Чи можете Ви працювати, якщо у Вас болить голова і т. ін.?
82	Чи у змозі Ви працювати тривалий час без перерви?
83	Чи може робота змінити Ваш настрій?
84	Чи спокійно Ви продовжуєте роботу, яку необхідно закінчити, якщо Ваші товариші розважаються й чекають на Вас?
85	Чи відповідаєте Ви швидко на несподівані запитання?
86	Чи швидко Ви говорите зазвичай?
87	Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?
88	Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом розумних аргументів?

1	2
89	Чи терплячі Ви?
90	Чи можете Ви пристосуватися до ритму роботи людини, повільнішої, ніж Ви?
91	Чи можете Ви планувати свої заняття, щоб виконувати водночас кілька взаємопов'язаних справ?
92	Чи може весела компанія змінити Ваш пригноблений стан?
93	Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати декілька дій одночасно?
94	Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
95	Чи любляете Ви роботу, що потребує безлічі різноманітних маніпуляцій?
96	Чи зберігаєте Ви спокій, якщо хто-небудь із близьких страждає?
97	Чи самостійні Ви у скрутних життєвих умовах?
98	Чи вільно Ви відчуваєте себе у великій незнайомій компанії?
99	Чи можете Ви відразу перервати розмову, якщо це потрібно (наприклад, у разі початку кіносеансу, концерту, лекції)?
100	Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших людей?
101	Чи подобається Вам часто змінювати вид занять?
102	Чи схильні Ви брати ініціативу у свої руки, якщо трапляється що-небудь "незвичайне"?
103	Чи стримуєтеся Ви від сміху в невідповідних ситуаціях?
104	Чи починаєте Ви працювати відразу ж інтенсивно?
105	Чи вирішуєтеся Ви виступити проти загальноприйнятої думки, якщо Вам здається, що Ви маєте рацію?
106	Чи вдається Вам подолати стан тимчасової депресії (пригніченості)?
107	Чи нормально Ви засинаєте після сильного розумового стомлення?
108	Чи у змозі Ви спокійно, довго чекати, наприклад, у черзі?
109	Чи стримуєтеся Ви від утручання, якщо заздалегідь відомо, що це ні до чого не приведе?
110	Чи можете Ви спокійно аргументувати вислови під час бурхливої розмови?
111	Чи можете Ви миттєво реагувати на незвичайну ситуацію?
112	Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це не просять?
113	Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на болісні лікарські процедури?
114	Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?
115	Чи охоче Ви змінюєте місця розваг, відпочинку?
116	Чи важко Вам звикнути до нового розкладу дня?
117	Чи поспішаєте Ви надати допомогу в несподіваному випадку?
118	Якщо Ви присутні на спортивних змаганнях і т. ін., чи стримуєтеся Ви від несподіваних вигуків і жестів?
119	Чи подобаються Вам заняття, що потребують ведення бесіди з багатьма людьми?
120	Чи володієте Ви мімікою?
121	Чи подобаються Вам заняття, які потребують енергійних рухів?
122	Чи вважаєте Ви себе сміливою людиною?

1	2
123	Чи надривається у Вас голос (вам важко говорити) у незвичайній ситуації?
124	Чи можете Ви подолати збентеження, небажання працювати в момент невдачі?
125	Чи у змозі Ви тривалий час стояти, сидіти спокійно, якщо Вас про це просять?
126	Чи у змозі Ви стримати веселість, якщо це може кого-небудь зачепити?
127	Чи легко Ви переходите від печалі до радості?
128	Чи легко Ви втрачаєте рівновагу?
129	Чи дотримуєтеся Ви без особливих проблем обов'язкових у Вашому середовищі правил поведінки?
130	Чи подобається Вам виступати публічно?
131	Чи розпочинаєте роботу Ви зазвичай швидко, без тривалого підготовчого періоду?
132	Чи готові Ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи своїм життям?
133	Чи енергійні Ваші рухи?
134	Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

Оцінку кожній властивості (сили процесів збудження й гальмування), а також їхньої рухливості, дають шляхом підсумовування балів, набраних за відповіді на запитання. Якщо відповідь випробовуваного збігається з кодом, то її оцінюють на 1 бал, якщо не збігається, то випробовуваний отримує нульову оцінку (табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Ключ до опитувальника Я. Стреляу

Показники	"Так"	"Ні"
Сила процесів збудження	3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134	47, 51, 107, 123
Сила процесів гальмування	2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 42, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129	18, 34, 36, 67, 128
Рухливість нервових процесів	1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131	25, 57, 63, 116

Суму 42 бали та більшу за кожною властивістю розглядають як високий ступінь її виявленості.

1.2. Методика діагностики темпераменту Г. Айзенка

Хід виконання завдання

Студентам пропонують відповісти на запитання про особливості їхньої поведінки в різних умовах і ситуаціях (табл. 3.22). Відповідати слід "так", "ні". Не пропускаючи якого-небудь запитання.

Таблиця 3.22

Тест Айзенка

№ п/п	Запитання
1	2
1	Чи любиш ти шум і метушню навколо себе?
2	Чи часто маєш потребу у друзях, які могли б тебе підтримати?
3	Ти завжди знаходиш швидку відповідь, коли тебе про що-небудь запитують?
4	Чи правильно те, що ти майже завжди й за всіх обставин виконуєш свої обіцянки?
5	Чи часто в тебе змінюється настрій?
6	Чи правильно, що тобі звичайно приємніше і легше з книгами, ніж із людьми?
7	Чи часто тобі заважають заснути різні думки?
8	Ти завжди робиш так, як тобі говорять?
9	Чи любиш ти жартувати над ким-небудь?
10	Ти коли-небудь порушував правила поведінки у школі?
11	Чи можеш ти сказати, що ти весела, жвава людина?
12	Ти коли-небудь відчував себе нещасливим, хоча для цього, дійсно, не було причини?
13	Чи правильно, що ти часто буваєш роздратований чим-небудь?
14	Чи подобається тобі все робити у швидкому темпі?
15	Ти хвилюєшся через різні страшні події, що ледь було не сталися, хоча все закінчилося добре?
16	Тобі можна довірити будь-яку таємницю?
17	Чи можеш ти оживити нудну компанію однолітків?
18	Чи буває так, що в тебе без усякої причини б'ється серце?
19	Чи робиш ти звичайно перший крок для того, щоб подружитися з ким-небудь?
20	Ти коли-небудь говорив неправду?
21	Чи легко ти розповідаєш веселі історії своїм друзям?
22	Ти часто відчуваєш себе втомленим?
23	Чи легко ти засмучуєшся, якщо критикують тебе чи твою роботу?
24	Ти завжди спочатку робиш домашні завдання, а потім вже розважаєшся?
25	Ти звичайно веселий і всім задоволений?
26	Чи ти вразливий?
27	Ти дуже любиш спілкування із приятелями?
28	Чи завжди ти виконуєш прохання рідних про допомогу по господарству?
29	Чи бувають у тебе запаморочення?
30	Чи любиш поставити кого-небудь у незручне становище?

1	2
31	Ти часто відчуваєш, що тобі що-небудь набридло?
32	Чи любиш ти іноді нахвалитися?
33	Ти найчастіше мовчиш у товаристві незнайомих людей?
34	Чи хвилюєшся іноді так, що не можеш усидіти на місці?
35	Ти звичайно швидко ухвалюєш рішення?
36	Ти ніколи не бешкетуєш в аудиторії, навіть якщо немає викладача?
37	Тобі часто сняться страшні сни?
38	Чи можеш ти дати волю своїм почуттям і повеселитися досхочу?
39	Тебе легко засмутити?
40	Чи доводилося тобі погано говорити про кого-небудь?
41	Чи правильно, що ти звичайно говориш і дієш швидко, не зволікаючи на обмірковуванні?
42	Якщо ти опиняєшся у скрутному становищі, чи довго потім переживаєш?
43	Тобі дуже подобаються веселі та галасливі ігри?
44	Ти завжди їси те, що тобі подають?
45	Тобі важко відповісти "ні", коли тебе про що-небудь просять?
46	Ти любиш часто ходити в гості?
47	Чи бувають такі моменти, коли тобі не хочеться жити?
48	Чи був ти коли-небудь грубим із батьками?
49	Чи вважають тебе діти жвавим і веселим?
50	Ти чисто відволікаєшся, коли робиш завдання?
51	Ти частіше сидиш і дивишся, ніж береш активну участь у загальних веселощах?
52	Тобі звичайно буває важко заснути через різні думки?
53	Чи буваєш ти звичайно цілком упевненим у тому, що зможеш упоратися зі справою, яку маєш виконати?
54	Ти соромишся заговорити першим із незнайомими людьми?
55	Чи буває, що ти відчуваєш себе самотнім?
56	Ти часто схаменешся, коли вже буває пізно?
57	Ти іноді відчуваєш себе особливо веселим чи сумним без будь-якої причини?
58	Коли хтось із дітей кричить на тебе, ти теж кричиш у відповідь?
59	Ти вважаєш, що важко знаходити справжнє задоволення від жвавої компанії однопілітків?
60	Тобі часто доводиться хвилюватися через те, що ти зробив що-небудь не обміркувавши?

Результати оцінювання екстраверсії – інтроверсії, емоційної стійкості – невротизму визначають шляхом підсумовування балів, набраних за відповіді на запитання. Якщо відповідь випробовуваного збігається із ключем (табл. 3.23), то її оцінюють на 1 бал, якщо не збігається, то випробовуваний отримує нульову оцінку.

Ключ до опитувальника Айзенка

Шкали	"Так"	"Ні"
екстраверсії – інтроверсії	1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 21, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 51, 53, 57	6, 33, 55, 59
емоційної стійкості – нейротизму	2, 5, 7, 12, 13, 15, 18, 22, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60	
правдивості	4, 8, 16, 24, 28, 36, 44	10, 20, 32, 40, 48

Якщо індивід за шкалою екстраверсії – інтроверсії набирає від 0 до 8 балів, то він інтроверт, і чим сума ближча до нуля, тим більше виявляється інтроверсія; 16 і більше балів говорять про екстраверсію, і чим сума балів ближча до 24, тим більшим екстравертом індивід. Якщо за шкалою емоційної стійкості індивід набирає від 0 до 8 балів, то він емоційно стійкий; результат понад 16 балів свідчить на користь невротизму (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Схематичне зіставлення типів темпераменту у двофакторній моделі Г. Айзенка

У цій методиці є ще одна шкала – правдивості. Вона дає можливість визначити, чи можна довіряти відповідям досліджуваного, тобто вважати, що він досить об'єктивно оцінив себе. Якщо, відповідно до ключа, індивід набирає 6 і більше балів, то це означає, що його відповідям довіряти не можна, і дослідження вважають недійсним. Водночас досліджуваному варто пояснити, що мова йде не про облудність як про рису характеру, а про неусвідомлювані тенденції трохи прикрасити себе.

1.3. Визначення формули темпераменту (за О. Беловим)

Хід виконання завдання

Студентам пропонують ознайомитися з "паспортом" чотирьох типів темпераменту та позначити знаком "+" ті якості в "паспорті", які для них звичайні, повсякденні.

"Паспорт" темпераментів

Холерик:

Якщо ви: 1) непосидючі, метушливі; 2) невтримані, запальні; 3) нетерплячі; 4) різкі та прямолінійні у взаєминах із людьми; 5) рішучі й ініціативні; 6) уперті; 7) влучні в суперечці; 8) працюєте ривками; 9) схильні до ризику; 10) незлопам'ятні; 11) володієте швидкою, пристрасною, із плутаними інтонаціями мовою; 12) невірноважені та схильні до гарячності; 13) агресивний забіяка; 14) нетолерантні до недоліків; 15) володієте виразною мімікою; 16) здатні швидко діяти та вирішувати; 17) невпинно прагнете до нового; 18) володієте різкими поривчастими рухами; 19) наполегливі в досягненні поставленої мети; 20) схильні до різких змін настрою.

Сангвінік:

Якщо ви: 1) веселі й життєрадісні; 2) енергійні та діловиті; 3) часто не доводите почату справу до кінця; 4) схильні переоцінювати себе; 5) здатні швидко схоплювати нове; 6) нестійкі в інтересах і схильностях; 7) легко переживаєте невдачі й неприємності; 8) легко пристосовуєтеся до різних обставин; 9) із захопленням беретеся за будь-яку нову справу; 10) швидко холонете, якщо справа перестає вас цікавити; 11) швидко прилучається до нової роботи та швидко переключається з однієї роботи на іншу; 12) обтяжуєтеся одноманітністю буденної копіткої роботи; 13) товариський і чуйний, не відчуваєте скутості з новими для вас людьми; 14) витривалі та працездатні; 15) володієте гучною, швидкою, виразною мовою, що супроводжується жестами, виразною мімікою; 16) зберігаєте самовладання в несподіваній складній обстановці; 17) маєте завжди бадьорий настрій; 18) швидко засинаєте та прокидаєтеся; 19) часто не зібрані, виявляєте поспішність у рішеннях; 20) схильні іноді плавати по поверхні, відволікатися.

Флегматик:

Якщо ви: 1) спокійні й холонокровні; 2) послідовні та ґрунтовні у справах; 3) обережні й розсудливі; 4) умієте чекати; 5) мовчазні й не любляєте даремно базікати; 6) володієте спокійною, рівномірною мовою, із зупинками, без різко виявлених емоцій, жестикуляції та міміки; 7) витримані

й терплячі; 8) доводите почату справу до кінця; 9) не розтрачуєте даремно сил; 10) дотримуєтеся виробленого розкладу дня, життя, системи в роботі; 11) легко стримуєте пориви; 12) мало сприйнятливий до схвалення та осуду; 13) незлобиві, виявляєте поблажливе ставлення до ущипок на свою адресу; 14) постійні у своїх відносинах та інтересах; 15) поволі долучаєтеся до роботи й поволі перемикаєтеся з однієї справи на іншу; 16) рівні у відносинах зі всіма; 17) любляете акуратність і порядок у всьому; 18) важко пристосовуєтеся до нової обстановки; 19) володієте витримкою; 20) дещо повільні.

Меланхолік:

Якщо ви: 1) сором'язливі; 2) губитеся в новій обстановці; 3) важко встановлюєте контакт із незнайомими людьми; 4) не вірите у свої сили; 5) легко зносите самоту; 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість у разі невдач; 7) схильні занурюватися в себе; 8) швидко стомлюєтеся; 9) маєте тихе мовлення; 10) мимоволі пристосовуєтеся до характеру співбесідника; 11) уразливі до сліз; 12) надзвичайно сприйнятливі до схвалення й осуду; 13) багато вимагаєте від себе та від оточення; 14) схильні до підозрливості, недовірливості; 15) болісно чутливі й легко вразливі; 16) надмірно образливі; 17) по-тайні й нетовариські, не ділитеся ні з ким своїми думками; 18) малоактивні й боязкі; 19) поступливі, покірні; 20) прагнете викликати співчуття та допомогу в тих, хто оточує.

Опрацювання результатів тесту:

Якщо кількість позитивних відповідей у "паспорті" темпераменту того або того типу становить 16 – 20, то це означає, що у вас яскраво виявлені риси цього типу темпераменту. Якщо ж таких відповідей налічують 11 – 15, означає якість цього темпераменту властиві вам значною мірою. Якщо позитивних відповідей 6 – 10, то якість цього типу властиві вам зовсім незначною мірою.

Далі слід визначити формулу темпераменту Φ_T :

$$\begin{aligned} \Phi_T = & \left(X \cdot \frac{A_x}{A} \cdot 100\% \right) + \left(C \cdot \frac{A_c}{A} \cdot 100\% \right) + \\ & + \left(\Phi \cdot \frac{A_\Phi}{A} \cdot 100\% \right) + \left(M \cdot \frac{A_M}{A} \cdot 100\% \right), \end{aligned} \quad (3.1)$$

де X – холеричний темперамент;

C – сангвінічний темперамент;

Ф – флегматичний темперамент;

M – меланхолійний темперамент;

- A – загальна кількість плюсів по всіх типах;
- A_x – кількість плюсів у "паспорті" холерика;
- A_ф – кількість плюсів у "паспорті" флегматика;
- A_с – кількість плюсів у "паспорті" сангвініка;
- A_м – кількість плюсів у "паспорті" меланхоліка.

У кінцевому результаті формула темпераменту буде мати такий, наприклад, вигляд:

$$\Phi_T = 35 \%X + 30 \%C + 14 \%Ф + 21 \%M. \quad (3.2)$$

Це означає, що цей темперамент на 35 % холеричний, на 30 % сангвінічний, на 14 % флегматичний, на 21 % меланхолійний. Якщо відносний результат кількості позитивних відповідей за яким-небудь типом становить 40 % і вище, то означає, що цей тип темпераменту є у вас панівним, якщо 30 – 39 % – то якості цього типу виявлено середньою мірою, якщо 10 – 19 % – то якості цього типу виявлено незначною мірою.

2. Використовуючи психологічні тести, дайте оцінку акцентуації характеру особистості (Тест-опитувальник К. Леонгарда).

Інструкція: Вам буде запропоновано твердження, що стосуються Вашого характеру (табл. 3.24). Якщо ви згодні із твердженням, поряд із його номером поставте знак "+" (так), якщо немає – знак "-" (ні).

Таблиця 3.24

Тест-опитувальник К. Леонгарда

№ п/п	Запитання
1	2
1	У Вас частіше веселий і безтурботний настрій?
2	Ви чутливі до образ?
3	Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, під час бесіди та ін.?
4	Зробивши щось, Ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся до тих пір, поки не переконаєтеся ще раз у тому, що все зроблено правильно?
5	У дитинстві Ви були так само сміливі, як і Ваші однолітки?
6	Чи часто у Вас різко змінюється настрій від стану безмежного триумфування до огиди до життя, до себе?
7	Чи є Ви зазвичай центром уваги в товаристві, компанії?
8	Чи буває так, що Ви безпричинно перебуваєте в такому буркотливому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9	Ви серйозна людина?

1	2
10	Чи здатні Ви захоплюватися чимось?
11	Чи заповзятливі Ви?
12	Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13	Чи м'якосерді Ви?
14	Опускаючи лист у поштову скриньку, чи перевіряєте Ви, проводячи рукою по щілині ящика, що лист повністю впав в нього?
15	Чи прагнете Ви завжди вважатися серед кращих працівників?
16	Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або зустрічі з незнайомим собакою (а може бути, таке відчуття буває і тепер, у зрілому віці)?
17	Чи прагнете Ви у всьому й усюди дотримувати порядок?
18	Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх чинників?
19	Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20	Чи часто у Вас буває відчуття внутрішнього дискомфорту, відчуття можливої біди, неприємності?
21	У Вас часто дещо пригнічений настрій?
22	Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23	Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24	Якщо щодо Вас несправедливо вчинили, чи енергійно Ви обстоюєте свої інтереси?
25	Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?
26	Чи дратує Вас, якщо вдома завіса або скатертина висять нерівно, або Ви відразу ж прагнете поправити їх?
27	Ви в дитинстві боялися залишатися один у будинку?
28	Чи часто у Вас бувають зміни настрою?
29	Чи завжди Ви прагнете бути достатньо сильним працівником у своїй професії?
30	Чи швидко Ви починаєте сердитися або впадати у гнів?
31	Чи можете Ви бути абсолютно, безтурботно веселим?
32	Чи буває так, що відчуття безмежного щастя буквально пронизує Вас?
33	Як ви вважаєте, вийшов би з Вас ведучий у гумористичному шоу?
34	Ви зазвичай висловлюєте свою думку людям достатньо відверто, прямо й недвозначно?
35	Вам важко бачити вигляд крові? Чи не викликає це у Вас неприємних відчуттів?
36	Ви любите роботу з високою особистою відповідальністю?
37	Чи схильні Ви ставати на захист осіб, щодо яких вчинили несправедливо?
38	Чи важко, страшно Вам спускатися в темний підвал?
39	Чи вважаєте Ви кращою роботу, де діяти треба швидко, але вимоги до якості невисокі?
40	Чи товариські Ви?
41	У школі Ви охоче декламували вірші?
42	Чи тікали Ви в дитинстві з дому?
43	Чи здається Вам життя важким?
44	Чи буває так, що після конфлікту, образи Ви були настільки засмучені, що йти на роботу здавалося нестерпним?
45	Чи можна сказати, що в разі невдачі Ви не втрачаєте відчуття гумору?

1	2
46	Зробили б Ви перші кроки до примирення, якщо Вас хтось образив?
47	Ви дуже любляєте тварин?
48	Чи повертаєтеся Ви, щоб переконатися, що на Вашому робочому місці або вдома нічого не трапилось?
49	Чи докучає Вам іноді неясна думка, що з Вами та Вашими близькими може трапитися щось страшне?
50	Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій є дуже мінливим?
51	Чи важко Вам виступати на сцені перед великою кількістю людей?
52	Чи Ви можете вдарити кривдника, якщо він Вас образить?
53	У Вас дуже велика потреба у спілкуванні з іншими людьми?
54	Чи Ви належите до тих, хто за будь-яких розчарувань упадає у глибокий відчай?
55	Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56	Чи наполегливо Ви домагаєтеся наміченої мети, якщо на шляху до неї доводиться долати багато перешкод?
57	Чи може трагічний фільм схвилювати Вас так, що на очах виступають сльози?
58	Чи часто буває Вам важко заснути через те, що проблеми прожитого дня або майбутнього весь час крутяться у Ваших думках?
59	У школі Ви іноді підказували своїм товаришам або давали списувати?
60	Чи буде потрібна Вам велика сила волі, щоб пройти одному через кладовище?
61	Чи ретельно Ви стежите за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі була завжди на одному й тому самому місці?
62	Чи буває так, що будучи перед сном у гарному настрої, Ви наступного дня встаєте у пригніченому, такому, що триває декілька годин?
63	Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64	Чи буває у Вас головний біль?
65	Ви часто смієтеся?
66	Чи можете Ви бути привітним навіть до того, кого Ви не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67	Ви рухлива людина?
68	Ви дуже хвилюєтеся через несправедливість?
69	Ви настільки любите природу, що можете назвати своїм другом?
70	Ідучи з дому або лягаючи спати, чи перевіряєте Ви, чи закритий газ, чи погашено світло, чи замкнені двері?
71	Ви дуже боязливі?
72	Чи змінюється ваш настрій під час уживання алкоголю?
73	Чи охоче Ви брали участь у гуртку художньої самодіяльності, коли ще навчалися у школі?
74	Ви сприймаєте життя дещо песимістично, без очікування на радість?
75	Чи часто Вам хочеться подорожувати?
76	Чи може Ваш настрій змінитися настільки різко, що стан радості раптом змінився похмурим і пригніченим настроєм?
77	Чи легко Вам підняти настрій друзів у компанії?
78	Чи довго Ви переживаєте образу?

1	2
79	Чи довго Ви переживаєте смуток інших людей?
80	Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку у Вашому зошиті, якщо випадково помилилися?
81	Чи ставитеся Ви до людей радше з недовірою й обережністю, чим із довірою?
82	Чи часто у Вас бувають страшні сновидіння?
83	Чи буває, що Ви остерігаєтеся того, що кинетеся під потяг, що проходить, або, стоячи біля вікна багатоповерхового будинку, остерігаєтеся того, що можете раптово випасти з вікна?
84	У веселій компанії Ви зазвичай веселі?
85	Чи здатні Ви відвернутися від важких проблем, що потребують розв'язання?
86	Ви стаєте менш стриманими та відчуваєте себе вільніше, уживши алкоголь?
87	У бесіді Ви скупий до слів?
88	Якби Вам було необхідно грати на сцені, Ви змогли б ужитися в роль настільки, щоб забути про те, що це тільки гра?

Під час підрахунку балів на кожній шкалі опитувальника К. Леонгарда для стандартизації результатів значення кожної шкали множать на певне число (табл. 3.25). Це вказано у ключі до методики. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються виділенням яскравих рис удачі.

Таблиця 3.25

Ключ до тесту

Шкали	"Так"	"Ні"
Г-1. Гіпертимні (помножити значення на 3)	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	немає
Г-2. Збудливі (помножити значення на 2)	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59
Г-3. Емотивні (помножити значення на 3)	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25
Г-4. Педантичні (помножити значення на 2)	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	36
Г-5. Тривожні (помножити значення на 3)	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5
Г-6. Циклотивні (помножити значення на 3)	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	немає
Г-7. Демонстративні (помножити значення на 2)	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51
Г-8. Неврівноважені (помножити значення на 3)	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	немає
Г-9. Дистимні (помножити значення на 3)	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65
Г-10. Екзальтовані (помножити значення на 6)	10, 32, 54, 76	немає

Опис акцентуації:

1. Демонстративний тип. Високі оцінки за цією шкалою говорять про підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки, егоїзм, пихатість.

2. Педантичний тип. Високі оцінки говорять про нерішучість, інертність психічних процесів, про довге переживання травмувальних подій, недовірливість.

3. Стійкий тип. Основна межа цього типу – надмірна стійкість афекту зі схильністю до формування надцінних ідей; образливість, незрілість.

4. Збудливий тип. Таким людям властива підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами та збудженням, похмурість.

5. Гипертимічний тип. Високі оцінки говорять про постійний підвищений фон настрою в поєднанні із жагою діяльності, високою активністю, заповзятливістю, оптимізмом.

6. Дистимічний тип. Цей тип є протилежним попередньому, для нього характерні знижений настрій, фіксація на похмурих боках життя, ідеомоторна загальмованість, песимізм.

7. Тривожно-боязливий тип. Основна риса – схильність до страхів, підвищена боязкість і вразливість, високий рівень тривожності.

8. Циклотимічний тип. Людям із високими оцінками за цією шкалою відповідає зміна гіпертимічних і дистимічних фаз.

9. Афектно-екзальтований тип. Для осіб цього типу характерно великий діапазон емоційних станів, вони легко захоплюються радісними подіями та впадають у повний відчай від сумних.

10. Емоційний тип. Це чутливі та вразливі люди, відрізняються глибиною переживань у сфері тонких емоцій у духовному житті людини.

Завдання 3.5

Психологічні методи дослідження спрямованості особистості

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати методи дослідження спрямованості особистості.

Хід роботи:

Використовуючи психологічний тест, дайте оцінку спрямованості особистості.

Діагностика спрямованості особистості Б. Басса

Хід виконання завдання

Студентам пропонують відповісти на запитання опитувальника, який містить 27 суджень, на кожне з яких дано три відповіді (а, б, в). Потрібно вибрати одну з відповідей, яка найбільше відповідає дійсності, та записати її у стовпчику "найбільш приваблива". Потім слід вибрати одну відповідь, яка найменше відповідає реальності та записати її у стовпчику "найменш приваблива" (табл. 3.26).

Таблиця 3.26

Текст опитувальника Б. Басса

Судження	Варіанти відповіді
1	2
1. Найбільше задоволення знаходжу від	а) схвалення моєї роботи
	б) усвідомлення того, що роботу виконано добре
	в) усвідомлення того, що мене оточують друзі
2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то прагнув би бути	а) тренером, який розробляє тактику гри
	б) відомим гравцем
	в) обраним капітаном команди
3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто	а) цікавиться учнями та має до кожного індивідуальний підхід
	б) зацікавлює своїм предметом так, що учні із задоволенням вивчають цей предмет
	в) створює в колективі таку атмосферу, у якій кожен учень може висловити свою думку
4. Мені подобається, коли люди	а) радіють за виконану роботу
	б) із задоволенням працюють у колективі
	в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших
5. Я бажав би, щоб мої друзі	а) були доброзичливими та допомагали людям, коли це необхідно
	б) були вірними та відданими мені
	в) були розумними та цікавими
6. Кращими друзями я вважаю тих	а) із ким маю добрі взаємини
	б) на кого завжди можна покластися
	в) хто може багато досягнути в житті
7. Найбільше мені не подобається	а) коли в мене щось не виходить
	б) коли розладнуються взаємини з товаришами
	в) коли мене критикують
8. На мою думку, дуже погано, коли педагог	а) приховує свої антипатії до деяких учнів, насміхається та дразнить їх
	б) викликає дух суперництва в колективі
	в) недостатньо добре знає предмет, який викладає

1	2
9. У дитинстві мені найбільше подобалося	а) проводити час із друзями
	б) відчуття виконаної справи
	в) коли мої вчинки схвалювали
10. Я бажав би бути схожим на тих, хто	а) досягнув успіху в житті
	б) справді закоханий у свою справу
	в) відзначається доброзичливістю та товариськістю
11. Школа насамперед має	а) навчати вирішувати завдання, які ставить життя
	б) розвивати індивідуальні здібності учнів
	в) виховувати риси, які допомагають установлювати взаємини з людьми
12. Якби я мав більше вільного часу, то використовував би його	а) для спілкування із друзями
	б) для відпочинку
	в) для самоосвіти та улюблених справ
13. Найбільших успіхів я досягаю, коли	а) працюю з людьми, до яких відчуваю симпатію
	б) маю цікаву роботу
	в) дістаю винагороду за свої зусилля
14. Мені подобається, коли	а) інші люди поважають мене
	б) я відчуваю задоволення від добре виконаної роботи
	в) я маю час приємно спілкуватися із друзями
15. Якби про мене написали в газеті, то краще було б, щоб	а) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану з навчанням, працею або спортом, у якій я брав участь
	б) написали про мою діяльність
	в) обов'язково розповіли про колектив, у якому я працював
16. Найкраще я навчаюся, коли викладач	а) має до мене індивідуальний підхід
	б) може зацікавити своїм предметом
	в) колективно обговорює проблеми, що розв'язують
17. Для мене не має нічого гіршого за	а) образу власної гідності
	б) невдачу під час виконання важливої справи
	в) утрату друзів
18. Найбільше я ціную	а) успіх
	б) можливості спільної праці
	в) здоровий глузд та інтуїцію
19. Я не поважаю людей, які	а) вважають себе гіршими за інших
	б) часто сваряться та конфліктують
	в) заперечують усе нове
20. Приємно, коли	а) працюєш над важливою справою
	б) маєш багато друзів
	в) усім подобаєшся та викликаєш схвалення
21. На мою думку, керівник має бути, насамперед	а) доступним
	б) авторитетним
	в) вимогливим

1	2
22. У вільний час я із цікавістю прочитав би книжки	а) про те, як знайти друзів та налагодити добрі взаємини із близькими
	б) про життя відомих людей
	в) про останні досягнення науки та техніки
23. Якби в мене були здібності до музики, я бажав би бути	а) диригентом
	б) композитором
	в) солістом
24. Я хотів би	а) вигадати цікавий конкурс
	б) перемогти в конкурсі
	в) організувати конкурс й управляти ним
25. Для мене важливо знати	а) що я бажаю зробити
	б) як досягнути мети
	в) як організувати людей для досягнення мети
26. Людина має прагнути до того, щоб	а) інші люди схвалювали її вчинки
	б) передусім виконувати свою справу
	в) її не можна було б критикувати за виконану роботу
27. Найкраще я відпочиваю у вільний час, коли	а) спілкуюся із друзями
	б) переглядаю цікаві фільми
	в) займаюся своєю улюбленою справою

Оцінювання результатів

Кожна відповідь у стовпчику "найбільш привабливо" – 2 бали, відповідь у стовпчику "найменш приваблива" – 0 балів, відповідям, що не потрапили в жодний стовпчик – 1 бал.

Бали, набрані за всіма 27 судженнями, додають до кожного виду спрямованості окремо за наведеним далі ключем (табл. 3.27).

Таблиця 3.27

Ключ для визначення професійної спрямованості

№ п/п	Я	С	Д	№ п/п	Я	С	Д	№ п/п	Я	С	Д
1	а	в	б	10	а	в	б	19	а	в	б
2	б	в	а	11	б	в	а	20	в	б	а
3	а	в	б	12	б	а	в	21	б	а	в
4	в	б	а	13	в	а	б	22	б	а	в
5	б	а	в	14	а	в	б	23	в	а	б
6	в	а	б	15	б	в	а	24	б	в	а
7	в	б	а	16	а	в	б	25	а	в	б
8	а	б	в	17	а	в	б	26	в	а	б
9	в	а	б	18	а	б	в	27	б	а	в

Спрямованість на себе (Я) – орієнтація на пряму винагороду та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, тривога, інтравертованість, роздратованість, прагнення до влади.

Спрямованість на спілкування (С) – прагнення підтримувати взаємини з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних взаєминах.

Спрямованість на справу, діло (Д) – зацікавленість у розв'язанні ділових проблем, виконанні роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність обстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети.

За результатами дослідження психічних процесів, станів та властивостей особистості напишіть звіт за такою структурою:

1. Створіть свій психологічний портрет, орієнтуючись на результати тестування.
2. Запишіть, як виявляються психічні особливості у вашій діяльності та поведінці.

Практичні завдання для самостійного виконання

Підготовка комплексного завдання "Дослідження соціальних процесів, станів та властивостей особистості за допомогою психологічних методик"

Мета завдання: Проводити аналіз психічних процесів, станів, та властивостей особистості та враховувати їх вплив на діяльність та життєдіяльність.

Хід роботи:

1. Студенти виконують аналіз психічних станів, властивостей та процесів особистості за допомогою психологічних методик та визначають їх вплив на власну діяльність та життєдіяльність. За результатами дослідження студенти мають скласти науковий звіт та захистити його викладачу.

Звіт за результатами комплексного психологічного дослідження власної особистості має наступну структуру:

Вступ;

Розділ 1. Дослідження когнітивної сфери особистості;

Розділ 2. Дослідження емоційно-вольової сфери особистості;

Розділ 3. Дослідження психічних властивостей особистості;

Висновки.

У *вступі* студенти зазначають мету, завдання, предмет та об'єкт дослідження, визначають основні методи дослідження, обробки та представлення даних.

У *першому розділі* "Дослідження когнітивної сфери особистості" студент має представити результати дослідження психічних процесів за такими напрямками:

- особливості відчуття та сприйняття;
- властивості пам'яті;
- особливості мислення;
- особливості розвитку уяви та креативності.

У *другому розділі* "Дослідження емоційно-вольової сфери особистості" студент має представити результати дослідження психічних станів за такими напрямками:

- емоційні стани;
- вольова сфера особистості.

У *третьому розділі* "Дослідження психічних властивостей особистості" студент має представити результати дослідження психічних властивостей за такими напрямками:

- спрямованості особистості;
- темперамент особистості;
- характер особистості.

У *висновку* студент повинен зробити загальні висновки щодо проведеного дослідження, а саме :

1. Скласти власний психологічний портрет, орієнтуючись на результати тестувань. В першу чергу, увагу необхідно звернути на психічні властивості особистості (темперамент, характер та спрямованість особистості).
2. Порівняти результати досліджень з уявленнями про себе, визначити, чи співпали вони.
3. Зазначити як проявляються психічні особливості у вашій діяльності та поведінці.

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно й погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки можуть бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Бороздина Л. В. Проблема характера в психологии / Л. В. Бороздина // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 36–42.
2. Еременко В. И. Воспоминание и знание как функционально независимые мнемические явления / В. И. Еременко // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 64–73.
3. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38–48.
4. Моросанова В. И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 59–68.
5. Шляпников В.Н. Понятие воли в рамках модели практической занятости человека / В. Н. Шляпников // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 147–154.

Питання для самопідготовки

1. Фізіологічні основи відчуттів та сприйняття.
2. Мнемонічні прийоми запам'ятовування.
3. Стрес: поняття, механізми виникнення й основні характеристики.
4. Психофізіологічні основи обдарованості та геніальності.

Запитання для роздумів та обговорення

1. Прокоментуйте положення. Із якими з них можна погодитися, а з якими не можна і чому?
 - 1.1. Процеси сприйняття мають своєю фізіологічною основою діяльність мозку.
 - 1.2. Ми не тільки віримо тому, що бачимо, але до певної міри бачимо те, у що віримо.
 - 1.3. Якщо троянду ніхто не нюхає, то вона й не пахне. А якщо у дзеркало ніхто не заглядає, то в ньому нічого й не відбивається.
 - 1.4. Розум завжди здатний узяти гору над емоціями.
 - 1.5. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
2. Прокоментуйте такі афоризми з погляду сучасного розуміння сутності й основних характеристик пам'яті та уяви.
 - 2.1. Запам'ятовувати вміє той, хто вміє бути уважним (С. Джонсон).
 - 2.2. Те, що зворушує серце, закарбовується в пам'яті (Вольтер).

2.3. Божевільні прокладають шляхи, за якими слідом підуть розважливі (Доссі).

2.4. Уява малює, розум порівнює, смак відбирає, талант виконує (Левіс).

2.5. Той, у кого є уява, але немає знань, має крила, але не має ніг (Жубер).

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність процесу відчуття.
2. Які види відчуттів ви знаєте?
3. Розкрийте основні властивості та характеристики відчуттів.
4. Розкрийте основні закономірності відчуттів.
5. Розкрийте сутність процесу сприйняття.
6. Перелічіть основні характеристики сприйняття.
7. Назвіть види сприйняття.
8. Розкрийте сутність процесу пам'яті.
9. Визначте види пам'яті.
10. Які процеси й закономірності пам'яті ви знаєте?
11. У чому полягає продуктивність пам'яті?
12. Назвіть основні методи розвитку пам'яті.
13. Розкрийте сутність процесу мислення.
14. Які основні властивості мислення?
15. Назвіть змістові й операційні компоненти мислення.
16. Назвіть види мислення.
17. Розкрийте сутність понять "мова" і "мовлення".
18. Розкрийте функції мови.
19. Які види мови ви знаєте?
20. Дайте визначення поняття "уява".
21. Визначте види та прийоми уяви.
22. Дайте визначення поняття "творчість" у психології.
23. Охарактеризуйте поняття "воля" та "вольовий процес".
24. Визначте поняття "темперамент".
25. Охарактеризуйте головні компоненти темпераменту.
26. Дайте характеристику типів темпераменту.
27. Розкрийте сутність поняття "характер особистості".
28. Які компоненти характеру ви знаєте?
29. Розкрийте сутність поняття "здібності".

Тестові завдання з теми 3

1. Пристосування чутливості до постійно діючого подразника, що виявляється у зниженні або підвищенні порогів – це:

- а) сенсорна адаптація;
- б) взаємодія відчуттів;
- в) контраст відчуттів;
- г) явище синестезії.

2. Апперцепція – це:

- а) відносна незалежність образу від умов сприйняття, що виявляється в незмінності форми, кольору розміру предметів;
- б) залежність сприйняття від колишнього досвіду людини;
- в) внутрішній органічний взаємозв'язок частин і цілого в образі;
- г) віднесення до певного класу об'єктів.

3. За характером психічної активності виділяють такі види пам'яті:

- а) генетичну та прижиттєву;
- б) рухову, емоційну, образну та словесно-логічну;
- в) мимовільну й довільну;
- г) немає правильних відповідей.

4. Яке з визначень відчуттів є повним та правильним:

- а) відчуття – це процес безпосереднього відображення в мозку людини окремих властивостей та якостей предметів;
- б) відчуття – це процес відображення в мозку людини окремих властивостей і якостей предметів та явищ за їхнього безпосереднього впливу на органи чуття;
- в) відчуття – це процес опосередкованого відображення у свідомості людини властивостей і якостей предметів та явищ?

5. Образну пам'ять розподіляють на:

- а) зорову, слухову, дотикальну, нюхову, смакову;
- б) мимовільну й довільну;
- в) короткочасну, довготривалу й оперативну;
- г) усі варіанти правильні.

6. Багаторазове повторення матеріалу, із метою повного й безпомилкового запам'ятовування, – це:

- а) смислове запам'ятовування;
- б) мимовільне запам'ятовування;

- в) заучування;
- г) довільне запам'ятовування.

7. Здатність без спотворення, у тих самих словах відтворити інформацію – це:

- а) точність пам'яті;
- б) мобілізаційна готовність пам'яті;
- в) упевненість у правильності відтворення;
- г) обсяг пам'яті.

8. Емоційний процес, який швидко опановує людину, бурхливо відбувається, супроводжується порушенням контролю за діями, – це:

- а) афект;
- б) емоція;
- в) стрес;
- г) настрій.

9. Уміння за власною ініціативою ставити цілі, знаходити шляхи її досягнення та практично виконувати ухвалені рішення – це темперамент особистості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

10. Здатності стримувати психічні та фізичні вияви, які заважають досягненню мети, – це:

- а) самостійність;
- б) наполегливість;
- в) витримка;
- г) цілеспрямованість.

11. Механізми, за допомогою яких інформація про навколишнє нас середовище надходить у кору головного мозку, – це:

- а) аналізатори;
- б) рецептори;
- в) відчуття;
- г) органи чуття.

12. Дистантна рецепція – це зір і слух:

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. Від сили подразника та стану рецептора залежить:

- а) тривалість відчуття;
- б) інтенсивність відчуття;
- в) просторова локалізація відчуття;
- г) якість відчуття.

14. Відображення тривалості й послідовності явищ або подій – це:

- а) сприйняття часу;
- б) сприйняття просторових властивостей предмета;
- в) сприйняття руху;
- г) слухове сприйняття.

15. Видом пам'яті, яка обслуговує вчинені людиною дії, операції, є:

- а) короткочасною;
- б) оперативною;
- в) мимовільною;
- г) асоціативною.

4. Рівні вияву психіки: свідомий і несвідомий

Свідомість стоїть у кінці шляху, несвідоме на його початку.

Поль Рікер

Свідоме життя стає несвідомим, як тільки ми не розуміємо його,
а як тільки ми розуміємо несвідому тенденцію, вона стає вже свідомою.

Альфред Адлер

Мета – формування системи теоретичних знань, прикладних умінь і навичок у визначенні впливу свідомого та несвідомого на діяльність людини.

Професійні компетентності:

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології свідомості й несвідомого.

здатність здійснювати аналіз свідомого та несвідомого в житті людини;

здатність визначати вплив свідомого та несвідомого на професійну діяльність і життєдіяльність людини.

Ключові слова: свідомість, несвідоме, підсвідоме, досвідоме, змінені стани свідомості, сон, неусвідомлювані механізми свідомих дій, неусвідомлювані збудники свідомих дій, надсвідомі процеси.

Основні питання теми:

4.1. Свідомість як рівень психічного відображення.

4.2. Змінені стани свідомості.

4.3. Несвідоме як специфічна функція людської психіки.

Література: [13; 20; 24; 37; 41; 42; 44; 51; 58; 59].

4.1. Свідомість як рівень психічного відображення

Свідомість – це продукт суспільно-історичного розвитку людства, і тому процес її розвитку визначено перебігом розвитку людського суспільства й тими реальними соціальними умовами, які наявні в цей історичний період.

Термін "свідомість" виник у філософії та є одним із її основних понять. У психології свідомість розглядають як специфічну форму цілеспрямованого психічного відображення та перетворення дійсності. Головною умовою виникнення й розвитку свідомості є специфічна людська діяльність, праця. Уже у процесі виготовлення кожного знаряддя праці в людини виникла більша можливість побачити в готовому знарядді не тільки вихідний природний матеріал, але й результат власної діяльності. Тримавши в руках кам'яну сокиру, людина бачила в ній не тільки камінь, але й результат своєї діяльності: зусилля, які він витратив, рівень своєї майстерності, ефективність прийомів і пристроїв, які були використані для успішного завершення роботи. Поступово накопичуючи подібні спостереження, людина починала усвідомлювати свої можливості, особливості своєї діяльності, своє ставлення до здійснюваної діяльності.

Згідно з раціоналістичною теорією, якої дотримувалися класики вітчизняної психології Б. М. Теплов, О. М. Леонтьєв та ін., основна особливість праці полягає в тому, що трудову діяльність, переважно, здійснюють тільки спільно з іншими людьми. Отже, праця сприяла утворенню певних людських спільнот, які принципово відрізнялися від спільнот тварин. Ці відмінності полягали в тому, що, по-перше, об'єднання первісних людей було викликано прагненням вижити шляхом перетворення природних умов існування, тобто за допомогою колективної праці.

По-друге, найважливішою умовою існування людських спільнот та успішного виконання трудових операцій є рівень розвитку комунікації між членами спільноти. Чим вищий рівень розвитку комунікації, тим вища не тільки організація, а й рівень розвитку психіки людини.

По-третє, формування специфічних законів існування й розвитку людської спільноти. Ці закони відомі нам як принципи моральності та моралі.

Таким чином, є певна послідовність явищ, які обумовили можливість появи свідомості в людини: праця сприяла зміні принципів побудови взаємин між людьми. Ця зміна виявлялася в переході від природного відбору до принципів організації соціального проживання, а також сприяло розвитку мови як засобу комунікації. Виникнення людських спільнот із їхніми моральними нормами, що відображають закони соціального проживання, стало підставою для вияву критичності мислення людини [37; 59].

Однак із виникненням людини відбувається не тільки фізичне збільшення об'єму головного мозку та площі кори. Відбуваються істотні структурні й функціональні перебудови мозку. Отже, поява в людини свідомості як вищої з відомих форм розвитку психіки стало можливим, унаслідок ускладнення будови головного мозку. Крім того, потрібно погодитися з тим, що рівень розвитку мозкових структур і здатність до виконання складних трудових операцій перебувають у тісному взаємозв'язку. Тому можна стверджувати, що появу свідомості в людини обумовлено як біологічними, так і соціальними чинниками.

Людина поступово переходила від найпростіших трудових операцій до більш складних видів діяльності, що тягло за собою й поступальний розвиток мозку та свідомості. Цей поступальний розвиток свідчить про соціальну природу свідомості.

Формування й еволюція свідомості відбувається у процесі фізіологічного та соціального розвитку конкретного індивіда (онтогенезу). Тому процес формування свідомості суто індивідуальний, обумовлений як особливостями соціального розвитку, так і генетичною схильністю.

Уявлення про несвідоме як сукупність психічних процесів, операцій і станів, не наявних у свідомості суб'єкта, у філософії було вперше сформульовано у XVIII ст. Г. В. Лейбніцем.

Стимул для вивчення несвідомого дали роботи З. Фрейда. Таким чином, до початку XX ст. склалося уявлення про два рівні психіки: свідоме й несвідоме. Співвідношення свідомого та несвідомого було вперше розглянуто З. Фрейдом, який увів уявлення про рівні побудови психіки (табл. 4.1).

Згідно з теорією З. Фрейда, психіка людини складається із трьох рівнів, які перебувають у стані безперервної взаємодії між собою: свідомого, несвідомого та підсвідомого. Ця модель склалася у психоаналізі в результаті тривалої психотерапевтичної практики З. Фрейда і під впливом філософських теорій Ф. Ніцше, А. Шопенгауера і Е. Гартмана.

Рівні побудови психіки

Рівні психіки	Характеристики
Несвідоме	це принципово недоступний свідомості зміст психіки, що становить енергетичне ядро особистості
Підсвідоме	це емоційно навантажені спогади
Досвідоме	це психічний зміст, який за необхідності легко може стати усвідомленим (схема реалізації автоматичних дій)
Свідоме	це психічний зміст, який піддається довільній регуляції

На думку вченого, першим двом рівням психіки – свідомому й несвідомому – властива постійна боротьба, що впливає на функціонування всього психічного життя людини. Наслідками цієї боротьби стають душевний акт або людський учинок.

Свідомість, як прийнято вважати, відсутня у тварин, тобто є відмінною властивістю людини. Вона дозволяє людині встановлювати зв'язки між предметами та явищами навколишнього середовища й між самим індивідом і цим середовищем.

Функції свідомості:

1) когнітивна (відбивна, інформаційна, пізнавальна). Когнітивна функція на рівні свідомості є пізнанням у повному розумінні цього слова, тобто як активне, цілеспрямоване здобуття знань. Насамперед, мають на увазі знання, що є результатом суспільно-історичної практики й подані у вигляді наукових, ідеологічних, етичних ідей, понять, норм та ін.;

2) регулятивна (орієнтовна). Поведінку індивіда характеризують як вияв його волі. Усвідомлюючи себе, свої дії, людина регулює свою поведінку, бере на себе відповідальність за свої вчинки. Регулятивна функція свідомості не може здійснюватися без участі мови. Мову, переважно, спрямовано на об'єкт, із яким індивід вступає у взаємодію, але вона може бути й внутрішньою, спрямованою на самого себе (у вигляді самовимог, самонавіювання, самонаказів тощо);

3) комунікативна, афективна. Ця функція свідомості формується й розвивається у процесі спілкування між людьми, яке є необхідним складником життя суспільства. Завдяки їй індивід набуває досвід інших людей, звичайно ж, у трансформованому вигляді; відбувається якби відтворення, відображення властивостей однієї людини в іншій. Комунікативну функцію реалізують у процесах не тільки обміну знаннями, але й взаємної регуляції поведінки людей.

Функції свідомості нерозривно пов'язано між собою.

Основні складники свідомості наведено на рис. 4.1.

Сучасна психологія визначає свідомість як вищий рівень психічного відображення об'єктивної реальності, а також вищий рівень саморегуляції, притаманний тільки людині як соціальній істоті.

Свідомість має такі *властивості*:

активність;

спрямованість;

здатність до самопостереження;

мотиваційно-ціннісні характеристики;

Я-концепцію.

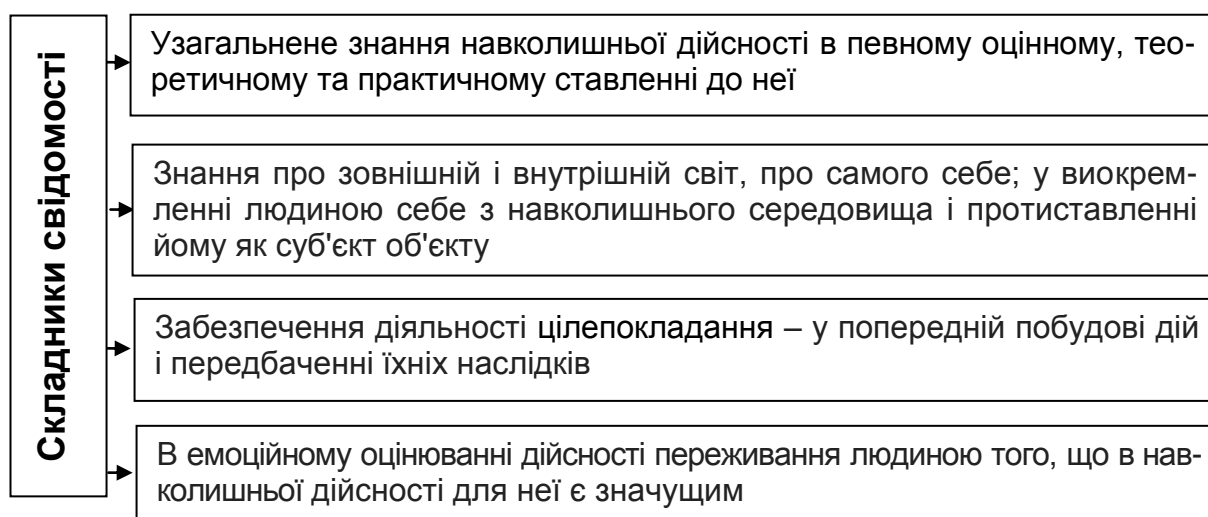


Рис. 4.1. Основні складники свідомості

Активність свідомості виявляють в активній диференціації за ступенем значущості для суб'єкта психічних образів. Унаслідок цього свідомість людини завжди спрямованого на якийсь об'єкт, предмет або образ, тобто вона має властивість інтенції (спрямованості).

Здатність до рефлексії визначає можливість людини спостерігати за самим собою, за своїми відчуттями, своїм станом. Причому спостерігати критично, тобто людина у змозі оцінити себе та свій стан, помістивши отриману інформацію в певну систему координат. Такою системою координат для людини є його цінності й ідеали.

Описані властивості свідомості визначають можливість формування у процесі онтогенезу людини індивідуальної Я-концепції, яка є сукупністю уявлень людини про саму себе та про навколишню дійсність. Усю інформацію про навколишній світ людина оцінює на основі системи уявлень

про себе та формує поведінку, зважаючи на систему своїх цінностей, ідеалів та мотиваційних настанов. Тому не випадково Я-концепцію дуже часто називають самосвідомістю [51, с. 77].

Самосвідомість людини як система її поглядів є суто індивідуальною. Люди по-різному оцінюють події, що відбуваються та свої вчинки, по-різному оцінюють одні й ті самі об'єкти реального світу. Причому оцінки одних людей досить об'єктивні, тобто відповідають реальності, а оцінки інших, навпаки, надто суб'єктивні [51, с. 77].

Структура свідомості співвідноситься з функціями свідомості, де можна виділити три структурні компоненти: когнітивний, регулятивний і комунікативний.

У структурі свідомості О. М. Леонтьєв виділяє три рівні свідомості, що відображають дійсність (рис. 4.2).

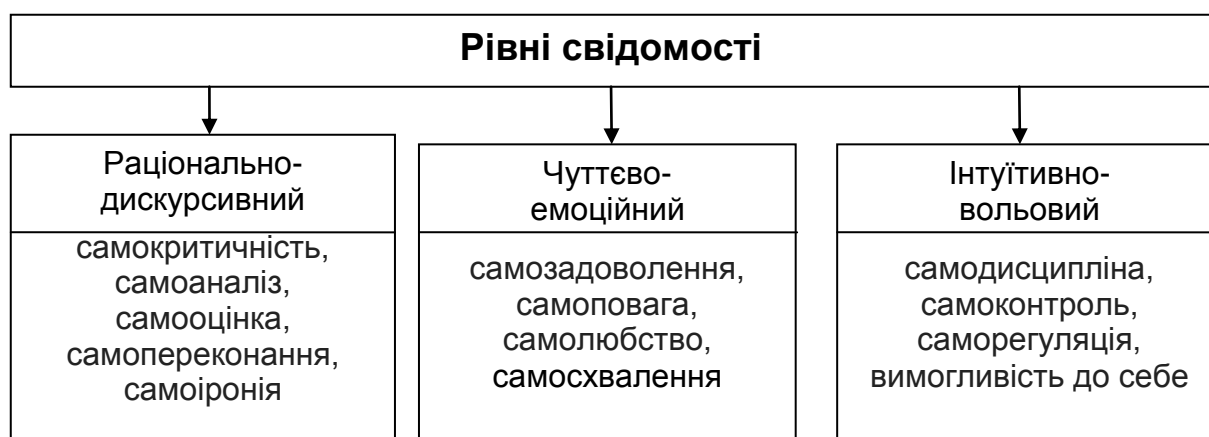


Рис. 4.2. Структура свідомості

Раціонально-дискурсивний (словесно-логічний) рівень забезпечує опосередковане відображення об'єкта, виділення в ньому істотних характеристик.

Чуттєво-емоційний – безпосереднє відображення об'єкта органами чуття у його конкретності, унікальності, різноманітності характеристик.

Інтуїтивно-вольовий – визначає самосвідомість людини, забезпечує цілісність досвіду сприйняття об'єкта, гарантує єдність почуттів і розуму.

Цю схему може бути конкретизовано щодо когнітивної, аксіологічної та регулятивної проєкції свідомості. *Когнітивна* проєкція описує механізми відтворення й пізнання властивостей дійсності, *аксіологічна* – конкретизує ієрархію ціннісних орієнтацій, *регулятивна* – виявляє пов'язані з діяльністю людини рівні свідомості.

На сьогодні у психології виділяють два підходи до визначення свідомості:

як новий вищий щабель розвитку психіки, на якій людина здатна здобувати такі знання про світ, які не в змозі дістати чуттєвим шляхом.

як здатність людини усвідомлювати наявність у себе чуттєвих образів, бажань, емоцій, станів, дій, думок та ін.

Необхідно зазначити, що не вся отримана інформація про навколишню дійсність і власний стан усвідомлюють людиною. Значна частина інформації є поза нашою свідомістю. Це відбувається, унаслідок її низької значущості для людини або "автоматичного" реагування організму у відповідь на звичний подразник. Проблема співвідношення несвідомого та свідомого в поведінці людини є надзвичайно складною.

4.2. Змінені стани свідомості

Людина, яка досягла зрілості, має певний досвід переживання змінених станів свідомості. У житті трапляються обставини, коли змінені стани свідомості (ЗСС) виникають спонтанно: загроза для життя, клінічна смерть, інтенсивні сексуальні переживання, важкі фізичні захворювання, стреси, екстатичні емоційні стани, новий незвичайний досвід і та ін. Життя іноді змушує нашу свідомість функціонувати в незвичайних режимах. На сучасному етапі розвитку науки ЗСС розглядають як якісне зрушення в характері психічного функціонування, тобто розглядають як спосіб пристосування свідомості до зміни зовнішніх і внутрішніх умов.

Це цікаво знати

Деякі люди досягають під час медитації такого рівня контролю, що можуть за власним бажанням сповільнювати скорочення серця або зменшувати споживання кисню приблизно до 20 %

Основні види змінених станів свідомості наведено в табл. 4.2.

Детальніше зупинимося на основних видах ЗСС (сон, алкоголізм, наркоманія, медитація, гіпноз тощо):

1. **Сон.** Довгий час уважали, що сон – це просто повний відпочинок організму, що дозволяє йому відновлювати сили, витрачені в період неспання. Дійсно, було помічено, що недолік сну іноді істотно позначається на поведінці: деякі люди засипають буквально стоячи, галюцинують або починають марити після двох-трьох днів позбавлення сну; інші втрачають

навіть здатність нормально сприймати дотикові, зорові або звукові стимули. Недосипання негативно впливає на настрій, а також на виконання завдань, що потребують уваги, швидкої реакції, запам'ятовування та ухвалення рішень [13, с. 65].

Таблиця 4.2

Види змінених станів свідомості

ЗСС	Характеристика
Спонтанно виникаючі	Виникають у результаті: перебігу звичайних для людини процесів (сон і психічне перенавантаження); незвичайних, але природних причин; незвичайних та екстремальних умов робіт і життя людини
Штучно викликані	Виникають під впливом психоактивних засобів (наркотиків, алкоголю) або психоактивних процедур (сенсорної ізоляції або сенсорного перевантаження)
Психотехнічно обумовлені	Вони супроводжують процеси психічної регуляції або саморегуляції сучасної психотерапії (гіпнозу), а також у релігійних обрядах традиційних культур і субкультур (медитації)

Це цікаво знати

Під час сну Д. І. Менделєєву приснилася готова періодична таблиця хімічних елементів. Хімік Ф. Кекуле відкрив уві сні формулу побудови бензолу [28, с. 271]

Хоча сон та активність уявляються протилежними станами свідомості, вони мають багато спільного:

уві сні людина мислить, оскільки бачить сновидіння;

уві сні відбуваються процеси пам'яті (людина може запам'ятати та відтворити сновидіння);

сон не є абсолютним спокоєм (уві сні людина рухається);

уві сні людина не відключається повністю від зовнішньої інформації та готова до сприйняття певних сигналів.

Це порівняння показує, що немає чіткої межі між сном і неспанням за наявності психічних процесів, однак ці процеси розрізняють за типом мозкової активності.

Сон складається із двох якісно різних станів – повільного та швидкого сну.

Повільний сон розподіляється на 4 стадії:

1. Дрімота. Це стадія засипання. На цій стадії в людини можуть виникати сноподібні галюцинації.

2. Поверхневий сон. Свідомість людини відключається.

3 – 4. Дельта-сон. Це найбільш глибокий період сну. У людини знижено м'язовий тонус, відсутні рухи очей, стає рідшим і стабілізується ритм дихання й пульс, знижується температура тіла (на 0,5 °С). Пробудити людину з дельта-сну дуже важко.

Переважно, пробуджена в цих фазах сну людина не пам'ятає сновидінь, вона погано орієнтується в навколишньому середовищі, неправильно оцінює часові інтервали (недооцінює час, проведений у сні). Дельта-сон, період найбільшого відключення від зовнішнього світу, переважає в першу половину ночі.

У міру того як людина занурюється в сон, ритми серця й дихання сповільнюються, стаючи все більш рівномірними. Навіть якщо спочатку зберігається деякий тонус м'язів, у момент досягнення стадії глибокого сну тіло розслабляється й організм максимально відновлює фізичні сили. Однак деяка реактивність зберігається й під час сну; мабуть, багато людей здатні прокидатися в намічений час або просто в разі вимовляння їхнього імені [24, с. 63].

Швидкий (парадоксальний) сон – це остання стадія в циклі сну, що характеризується швидкими рухами очей за закритих повік. Під час пробудження із цієї фази сну люди у 80 – 90 % випадків повідомляють про сновидіння. Весь сон складається із 4 – 5 циклів, які починаються завжди з повільного сну та закінчуються швидким [42; 44].

Людина проводить у сновидіннях від однієї до двох годин, але багато людей не пам'ятають снів, оскільки прокидаються в інших стадіях сну. Під час стадії швидкого сну пробудити сплячого дуже важко, але якщо це вдається, то можна почути його розповідь про те, що він бачив уві сні, причому багатство й точність деталей цього сновидіння контрастують із тим, що буває під час повільного сну [24, с. 64].

Доведено, що якщо тривалість нічного сну зменшувалася на 1,3 – 1,5 год, то це позначалося на активності протягом дня. Дослідження показали, що потреба у сні в молодих людей становить 8,5 год за ніч, тоді як фактична тривалість сну – 7,2 – 7,4 год. Сон тривалістю 6,5 год протягом тривалого часу може підірвати здоров'я людини. Однак слід наголосити, що є значні індивідуальні варіації тривалості сну.

Цікаву гіпотезу значення швидкого сну для здоров'я людини висловив Е. Гартман. Він виділив дві групи піддослідних: довгосплячих (не менше ніж 9 год) і короткосплячих (близько 6 год). Психічними особливостями довгосплячих виявилися менша емоційна стійкість (вони всі проблеми брали близько до серця), неспокій, тривожність, перепади настрою. Уві сні вони начебто рятувалися від складнощів життя. Він установив, що скорочення сну припадає на періоди гарного самопочуття людини, захопленістю роботою, відсутністю проблем. Потреба уві сні збільшується в разі виникнення проблем, погіршення настрою та зниження працездатності [42; 44].

Протилежні погляди на значення сну для людини висловлював З. Фройд. Він уявляв, що психіка людини складається із трьох основних структур: "Я", "Над-Я" та "Воно" (підсвідоме). Людина не може усвідомити свої неприйнятні бажання та вчинки в бадьорому стані, оскільки "цензура" ("Над-Я") перешкоджає цьому. Уві сні ця цензура слабшає, і витіснені бажання прагнуть знову потрапити у свідомість людини ("Я") у формі сновидінь. Сновидіння не завжди містять явний сенс, вони можуть бути замаскованими, символічними й умовними. Таким чином, сновидіння виконують активну захисну функцію, знижуючи напругу у структурі підсвідомості людини [44].

У сновидіннях знаходить відображення будь-яка пошукова активність людини. Чим у більш складній ситуації перебуває людина, тим більше снів їй сниться. Наприклад, боротьба із хворобою – це також пошук шляху до одужання. Найбільшу роботу щодо цього виконує підсвідомість. Свідомість, переважно, розраховує на сторонню медичну допомогу та рідко спрямовує свої зусилля на боротьбу із хворобою через вплив на функціонування тіла на фізіологічному й інформаційно-енергетичному рівнях [42, с. 274].

Сон є зміненим станом свідомості, що відіграє адаптивну роль для забезпечення функцій свідомості, таким чином розширює можливості свідомості, упорядковує її зміст, забезпечуючи необхідний захист і реабілітацію.

2. Алкоголізм і наркоманія. Із давніх часів люди використовували речовини, що змінюють стан свідомості: для стимуляції або релаксації, сприяння сну або щоб відганяти сон, зміни сприйняття або галюцинацій. Речовини, які впливають на поведінку, свідомість і настрій, називають *психоактивними*, або *психотропними*. Вони містять не тільки речовини, які називають *наркотиками*, *транквілізаторами*, *стимуляторами*, але й такі поширені засоби, як *кава*, *тютюн* та *алкоголь*.

Уживання психоактивних речовин не призводило до наркоманії, і мирне співіснування людини з ними тривало надто довго. Щоб психоактивні речовини стали наркотиками в сучасному сенсі, потрібні були глибокі зміни в самій культурі. У Європі перший спалах наркоманії зафіксовано 1840 р., коли в Англії було вжито заходів боротьби з алкоголізмом. У США перший спалах морфінізму був під час громадянської війни, коли морфій використовували для знеболювання в разі поранень.

Про яку б речовину не йшлося, усі вони впливають на головний мозок людини. Вони або прискорюють передавання сенсорних сигналів, блокуючи або видозмінюючи їх, або заважають нервовим центрам виконувати свої функції. Організм перебудовується на речовини, які надходять і ззовні, необхідні для регуляції його активності на біохімічному рівні, що може призвести до виникнення синдрому абстиненції: у разі припинення приймання людина відчуває цілий комплекс неприємних, а іноді й болісних відчуттів.

Вплив алкоголю на організм людини виявляється у формі алкогольного сп'яніння, яке зачіпає та змінює психічний і фізичний стан. Виділяють три стадії алкоголізму.

На *першій стадії* алкоголізму одним із найперших і ранніх його симптомів є потяг до спиртного. Водночас людина може довго не усвідомлювати цього, пояснюючи свої часті пиятики ситуаційними чинниками.

Друга стадія алкоголізму характеризується виникненням фізичної залежності від алкоголю. Сутність цієї залежності полягає в тому, що регулярне надходження алкоголю в організм стає необхідною умовою для підтримання гомеостазу організму.

Третю стадію алкоголізму (алкогольної деградації) називають кінцевою або енцефалопатичною стадією. Головною її ознакою є зниження толерантності до алкоголю. Самоконтроль у стані втрачають швидко й повністю. Самокритика відсутня. Утрата емоційних прихильностей [58].

Наркоманія, як і алкоголізм, належить до класу розладів, викликаних дією психоактивних речовин, у цьому разі – наркотиків.

За міжнародною класифікацією всі наркотичні речовини розподілено на такі групи: препарати опію; снодійні та седативні речовини; кокаїн; препарати індійських конопель; психостимулятори; галюциногени.

Наркоманія – це хвороба, яка виникає в результаті систематичного вживання наркотиків, що виявляють у психічній, а іноді й фізичній залежності від них.

3. Медитація й гіпноз. Люди, ставлячи перед собою прагматичні та пізнавальні цілі, із давніх часів використовують різноманітні методи

входження у транс. Є два основні методи досягнення трансових станів: зі сторонньою допомогою та самотійно – це гіпноз і медитація. У всіх зрілих релігіях вироблено психотехніки, що дозволяють досягати ЗСС і без допомоги психоактивних речовин. Покаяння, молитва, піст, відлюдництво, слухняність, медитація є способами розширення свідомості, знаходження нових сенсів, засобом оволодіння своєю поведінкою.

Гіпноз – це особливий психофізіологічний стан, який відрізняється від неспання та сну, що виникає під впливом спрямованого психологічного впливу. У гіпнозі підвищення сприйнятливості до нього поєднується зі зниженням усіх інших чинників, іноді аж до повної анестезії. Відмінна риса гіпнозу – сувора, не властива сну та неспанню, вибірковість у засвоєнні й опрацюванні інформації. Прийнято виділяти три стадії гіпнозу: сонливість, гіпотаксія, сомнамбулізм.

На *першій стадії* спостерігають легку м'язову слабкість, приємний спокій.

На *другій стадії*: повна м'язова слабкість, пацієнти можуть відкрити очі й сонливість побороти, але, переважно, їм хочеться лежати із закритими очима.

Стадія третя є найбільш глибокою. Вони не сприймають зовнішні подразники, контакт підтримують тільки з гіпнотизером. На цій стадії можливо досягти вікової регресії з поведінкою й мовною продукцією, відповідним навіюванням (частіше в дитячому віці).

Іноді в дуже глибокому гіпнозі спостерігають розщеплення особистості, загіпнотизовані "живуть" подвійним життям – за себе й за навіяний образ. Але є ще один вид ефекту за гіпнотичного впливу: негативні галюцинації, навіяне небачення реально наявних предметів, може виявлятися досить довго після виходу з гіпнозу.

Медитацію можна визначити як систематичні вправи, спрямовані на сфокусованість уваги і/або повне розслаблення й умиротворення. Вона впливає на фізіологічні основи поведінки людини.

Медитацією можна займатися як у тиші, так і гамірній обстановці, як із відкритими, так і закритими очима, сидячи, стоячи й навіть під час ходьби. Є сотні різноманітних технік, практик і систем медитації. Багато дослідників продовжують приділяти основну увагу боротьбі зі стресами; і тільки деякі психологи розглядають медитацію як засіб самопізнання або як шлях до духовного звільнення особистості, тобто саме так, як медитація спочатку використовувалася представниками різних релігій.

Усі види медитації ставлять перед собою одну мету – зосередити увагу, щоб обмежити поле екстравертованої свідомості настільки, що мозок буде ритмічно реагувати на той стимул, на якому зосередився суб'єкт. Є кілька способів досягнення цієї мети: можна сконцентрувати увагу на думках або фізичних відчуттях, як це роблять послідовники зазени, використовувати ритмічні танці, як у дервіш-турнерів, або ж практикувати йогу, яка робить акцент на володіння тілесними позами й диханням [24, с. 64].

У всіх випадках мозок починає все більше й більше синхронізувати свою електричну активність – найчастіше типу альфа-хвиль, а іноді тета-хвиль, як це буває в деяких майстрів зен.

Останнім часом широкої популярності набули "психологічні технології", які використовують в індивідуальній та груповій формах психотерапевтичної роботи із клієнтами. Чимале місце серед них займають такі, у яких використовують розширені стани свідомості, наприклад, дихальні практики.

Найбільш фізіологічним із сучасного погляду, а найголовніше, цілеспрямованим та усвідомленим способом досягнення змінених станів свідомості, є *дихання*. У європейській культурі дихальні техніки було відкрито на початку 70-х рр. ХХ ст. Уперше техніку зв'язного усвідомленого дихання було використано в ребефінгу. Через кілька років після зародження ребефінгу виникли нові течії, що використовують зв'язне дихання. Це вайвейшн (засновники Джим Леонард і Філ Лаут), холотропне дихання (засновник Станіслав Ґроф), LRT – тренінг люблячих взаємин (засновники Сондра Рей і Боб Мандел) [44].

Ребефінг (від англ. *rebirthing* – "відродження, духовне воскресіння") – система зв'язного, безперервного дихання, спрямована на зняття стресів, передусім, найбільш сильного – родового, який люди відчувають у момент появи на світ. Основними елементами холотропного дихання є більш глибокий і більш швидкий чіткий подих, ніж у звичайному стані; музика; допомога холонавту у звільненні енергії за допомогою специфічних прийомів роботи з тілом.

Ці елементи доповнюють творчим самовиявленням особистості, такими як малювання мандали, вільні танці, ліплення із глини, терапевтична гра в пісочниці. Холотропне дихання ефективно поєднується із практикою гештальта, психосинтезом Ассаджіолі, технікою керованої уяви та ін. Форма роботи в основному групова і водночас учасники міняються місцями в парах: в одному процесі вони виступають в ролі тих, хто дихає (холонавтів), в іншому – у ролі спостерігача (ситера) [44].

Вайвейшн (від лат. *vivation*, *vivo* – "жити", *vividus* – "повний життя, який виявляє життя, живий, сильний, полум'яний") – метод, засновником якого є Джим Леонард. 1979 р. ним і Філом Лаутом засновано рух інтеграційного ребефінгу. На думку творців, вайвейшн необхідно не тільки вивільнення ("випустити тигра із клітки"), а й певні методи роботи з переживаннями, які надходили під час дихальної сесії.

Метод холотропного дихання є значущою й ефективною альтернативою традиційної глибинної психології, заснованої на обміні словами між терапевтом і пацієнтом. Слово "холотропний" буквально означає "прагне до цілісності" (від грец. *holos* – "ціле" і *trepein* – "рухомий у певному напрямку, що прямує"). Основна філософська передумова холотропної терапії полягає в тому, що середньостатистична людина в нашій культурі живе й діє на рівні, набагато нижчому від своїх потенційних можливостей. Це збіднення пояснено тим, що людина ототожнює себе лише з одним з аспектів своєї істоти, із фізичним тілом або Его. Таке помилкове ототожнення веде до несправжнього, хворобливого та позбавленого звершень способу життя, а також викликає емоційний і психосоматичні розлади психологічної природи [44].

4.3. Несвідоме як специфічна функція людської психіки

Свідомість перестає бути єдиним рівнем, на якому представлено психічні процеси, властивості та стани людини. Разом із усвідомлюваними психічними процесами є велика сфера несвідомих психічних явищ.

Несвідомими називають ті явища, процеси, властивості та стани, які за своєю дією на поведінку схожі на усвідомлювані, але людиною не рефлексуються, тобто усвідомлюються. Несвідоме – сукупність психічних явищ, у функціонуванні та впливі яких людина не відповідає за себе.

Уперше поняття "несвідоме" ввів у науковий обіг К. Г. Карус 1846 р., який стверджував, що "більша частина психічної життя лежить у несвідомому". Однак по-справжньому систематично став вивчати несвідоме австрійський психолог і психіатр З. Фройд.

Несвідоме у психіці є вродженою інстинктивно-рефлекторною діяльністю. На рівні несвідомого поведінкові акти (наприклад, спрямовані на задоволення таких біологічних потреб, як збереження організму або виду, зокрема продовження роду) регулюються несвідомими біологічними механізмами [51, с. 79].

В особистості людини несвідоме постає у вигляді якостей, інтересів, потреб тощо, не усвідомлюваних, але властивих їй, що виявляють у різноманітних мимовільних реакціях і психічних явищах. Поняття "несвідоме" неоднозначне за своїм змістом. У науковій літературі виділяють різні погляди щодо тлумачення цього терміна. Згідно з першим, несвідоме розглядають як неусвідомлюване (Г. Ляйбніц та ін.). З. Фройд стверджував, що несвідоме варто розглядати як особливу біологічну давню психіку, над якою налаштовується соціальна свідомість. Представники іншого погляду, наприклад, Д. Н. Узнадзе та ін., стверджують, що несвідоме – це перехідний стан між матерією та психікою. У теоріях досить багато як подібностей, так і відмінностей, що можна, переважно, пояснити визначенням автором ролі, яку відіграє несвідоме в житті людини.

Несвідоме – це сукупність психічних явищ, станів, ідей, відсутніх у свідомості людини поза сферою її розуму. Несвідомі процеси позбавляють психіку постійного навантаження свідомості там, де в цьому немає потреби.

Класифікацію неусвідомлюваних психічних процесів склав Ю. Б. Гіппенрейтер (рис. 4.3):

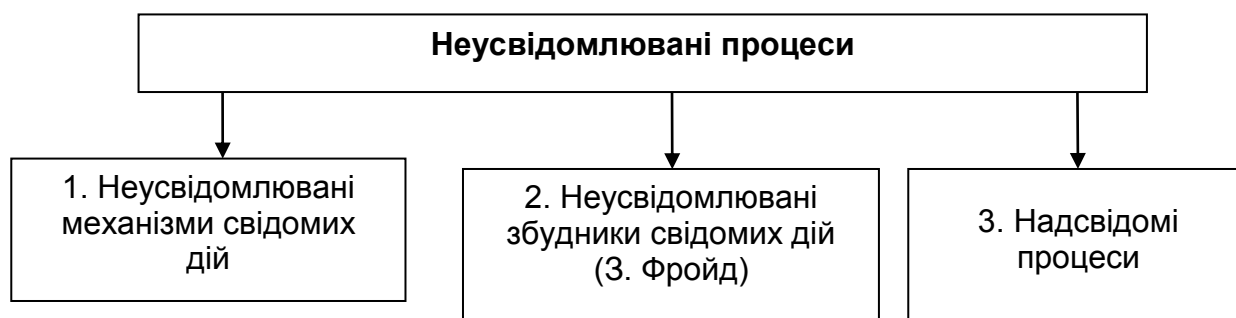


Рис. 4.3. Класифікація неусвідомлюваних процесів

1. Неусвідомлювані механізми свідомих дій (неусвідомлювані автоматизми, явище неусвідомлюваної настанови, неусвідомлюваний супровід свідомих дій).

Неусвідомлювані автоматизми – це дії й акти, які відбуваються без участі свідомості, механічно. Первинні автоматизми ніколи в житті людиною не усвідомлювалися. Вони вроджені або формуються протягом першого року життя дитини (автоматичні дії пов'язано з миготінням, схоплюванням предметів, ходьбою, смоктанням). Вторинні автоматизми – це процеси, які раніше були свідомими, але перестали людиною усвідомлюватися.

Цю групу становлять автоматичні дії або навички, завдяки яким відбувається вивільнення свідомості та спрямування її на більш складні аспекти діяльності [51, с. 79].

Явище неусвідомленої настанови – це готовність організму або суб'єкта до вчинення певної дії. Суб'єкт, підготовлений до певної дії, здійснює її швидко й часто. Однак, настанови можуть виконувати в житті людини й негативну роль: неправильне сприйняття, дії й оцінки, предметів і явищ навколишньої дійсності. Наприклад, якщо несвідомо боятися отримати погану оцінку на іспиті, то можна й справді забути вивчений матеріал, плутатися в термінах і т. ін. [51, с. 80].

Розрізняють різні види *настанов*:

моторна настанова – це готовність до виконання конкретної дії;

розумова настанова – це готовність виконувати інтелектуальні завдання та ін.;

перцептивна настанова – це готовність сприйняти те, що очікуєте побачити та ін. [58].

Неусвідомлюваний супровід свідомих дій – це мимовільні рухи, вегетативні реакції, тонічні напруження, міміка, які супроводжують дії та стан людини. Неусвідомлюваний супровід дій відіграє у психології велику роль, оскільки є найважливішим додатковим засобом комунікації, його може бути використано як об'єктивний показник різних психологічних характеристик людини (намірів, відносин, прихованих бажань).

2. Неусвідомлювані збудники свідомих дій. Згідно з теоретичними поглядами З. Фрейда, тенденція до витіснення переживань зі свідомості в несвідоме виникає в тих випадках, коли ці переживання через соціальні заборони або конфлікти з іншими протилежними переживаннями не можуть знайти свого адекватного виявлення в поведінці. Якщо робота витіснення виявляється успішною, то виникає поступове усунення з усвідомлюваного життя цього епізоду. Загалом психіка людини прагне за допомогою захисних механізмів усунути конфлікти, що виникають [51, с. 80]. Однак зміст несвідомого намагається все-таки прорватися з несвідомого та проникнути на рівень свідомості у формах несвідомих афективних комплексів, сновидінь, вільних асоціацій, обмовок, помилкових дій і та ін. (рис. 4.4).

3. Надсвідомі процеси – це процеси утворення інтегрального продукту свідомої діяльності, який потім вторгається у свідомість людини. До надсвідомих процесів належать процеси творчого мислення, процеси переживання великих життєвих подій, особисті кризи. Інакше кажучи, процеси створення якогось інтегрального продукту в результаті тривалої

свідомої, переважно, інтелектуальної роботи. Людина довго розв'язувала якусь проблему, шукала її рішення, і через деякий час цілком раптово виникає нове рішення, при чому якісно нове. Це рішення і є інтегральним продуктом.

У науковій літературі доведено, що від свідомих процесів відрізняються тим, що, по-перше, суб'єкт ніколи не знає кінцевого результату надсвідомого процесу, по-друге, невідомий момент коли надсвідомий процес завершиться, це може статися раптово та неочікувано [51, с. 81].

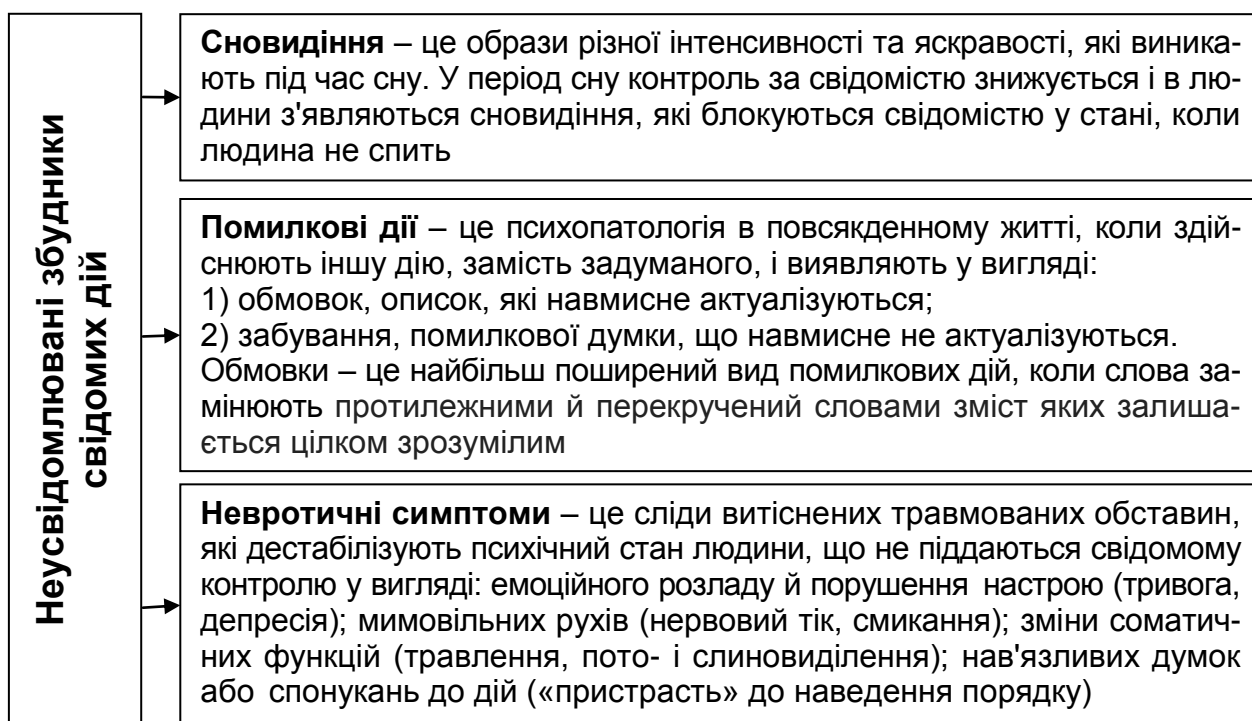


Рис. 4.4. Класифікація неусвідомлюваних збудників свідомих дій

У психіці людини свідоме й несвідоме протистоять один одному. Одночасно вони нерозривно пов'язані. На рівні несвідомого головну роль відіграє підсвідомість, яка зберігає всю інформацію про людське тіло та духовний розвиток людини на поточний момент.

Практичні завдання

Завдання 4.1

Дискусія на тему: "Свідомі й несвідомі психічні процеси"

Мета завдання: формування здатності пояснювати власні психічні стани та застосовувати найпростіші засоби психічної саморегуляції.

Хід роботи:

1. Студентів розподіляють на 5 груп, кожна група отримує твердження, які необхідно обґрунтувати й довести:
 - а) свідомість як вища форма відображення властива тільки людині;
 - б) рефлексія "Я" та рефлексія буття є вищою формою свідомості;
 - в) ментальність разом із наукою, мистецтвом, міфологією та релігією є однією з форм суспільної свідомості;
 - г) інтуїція й передчуття є виявом несвідомого;
 - д) сновидіння – це робота нашої підсвідомості.Час для обговорення – 15 – 20 хв.
2. Кожна група презентує результати власної роботи (5 – 7 хв).
3. За результатами дослідження проводять дискусію.

Завдання 4.2

Семинар на тему: "Змінені стани свідомості"

Мета семінарського заняття: формування навичок і вмінь із публічного, аргументованого обговорення актуальних питань психології.

Хід роботи:

1. Студенти вибирають ведучих (1 – 2 студентів, залежно від розміру групи), які мають організувати роботу групи, управляти доповідачами, організовувати дискусії тощо.
2. Кожен студент групи доповідає, демонструє презентацію (5 – 7 хв) та відповідає на питання (до 3 хв).
3. Після виступу обговорюють проблемні питання.

Практичне завдання для самостійного виконання

Завдання. Підготовка до практичного заняття у вигляді семінару "Змінені стани свідомості"

Мета завдання: формування здатності визначати вплив свідомого та несвідомого на професійну діяльність та життєдіяльність людини.

Хід роботи:

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу за однією з тем:

1. Змінені стани свідомості (ЗСС): бойовий транс ("лють берсерка").
2. Змінені стани свідомості: холотропне дихання та ребефінг.

3. Вхідження у ЗСС за допомогою психоактивних речовин.
4. Техніки маніпулювання свідомістю: "циганський гіпноз".
5. Стан афекту.
6. Вхідження у ЗСС: східні практики.
7. Техніки маніпулювання свідомістю: нейролінгвістичне програмування (НЛП).
8. Змінені стани свідомості та шаманізм.
9. Вхідження у ЗСС за допомогою посту та молитви.
10. Вхідження у ЗСС за допомогою медитацій.
11. Техніки маніпулювання свідомістю: аутогенні тренування.
12. Роль танцю в досягненні трансових станів.
13. Роль музики в досягненні трансових станів.
14. Сенсорна депривація та гіперстимуляція.
15. Фанатизм.
16. Страх як гіпногенна емоція.
17. Техніки маніпулювання свідомістю: "промивання мізків".
18. Техніки маніпулювання свідомістю: технологія "25 кадрів".
19. Техніки маніпулювання свідомістю: ЗМІ та пропаганда.
20. Регресивний гіпноз.
21. Вхідження у ЗСС: стреси та нервові перевантаження.
22. Масовий психоз.
23. Сомнамбулізм як розлад сну.
24. Техніки маніпулювання свідомістю в сектах.
25. Маніпулювання масовою свідомістю.

Проаналізуйте і законспекуйте літературні джерела, складіть текст виступу (план, тези, доповідь), підготуйте презентацію. Виступ має містити такі елементи: вступ, глибоке й добре аргументоване висвітлення питання, узагальнення, висновки.

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно й погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки може бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Гордеев П. А. Логика измененных состояний сознания / П. А. Гордеев // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2017. – № 2 (34). – С. 42–52.
2. Исломова Д. Х. Философический анализ сознательного и бессознательного / Д. Х. Исломова // Гуманитарный трактат. – 2018. – № 21. – С. 97–100.
3. Кучеренко В. В. Измененные состояния сознания как психическая реальность / В. В. Кучеренко, В. Ф. Петренко, А. В. Россохин // Журнал практикующего психолога. – 1998. – № 4. – С. 81–93.
4. Костарева А. А. Проблема соотношения сознательного и бессознательного в научной философии / А. А. Костарева // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2017. № 4 (32). – С. 547–554.
5. Федоткин В. В. О проблеме сознательного и бессознательного / В. В. Федоткин // Аллея науки. – 2018. – Т. 3, № 6 (22). – С. 583–586.

Питання для самопідготовки

1. Сон і сновидіння.
2. Вплив психоактивних речовин на стан свідомості та поведінку людини.

Запитання для роздумів та обговорення

1. Чи згодні ви з наведеними далі тезами? Відповідь аргументуйте з погляду сучасної психології свідомості й несвідомого (підсвідомого).
 - 1.1. Моє ставлення до середовища і є моя свідомість.
 - 1.2. Психіка пов'язана з рефlekсами, отже, психіка і є рефлексом.
 - 1.3. Свідомість є відображенням дійсності – справжнім чи хибним.
 - 1.4. Несвідоме немислиме без усвідомлюваного.
 - 1.5. Свідомість і матерія є різними аспектами однієї й тієї самої реальності.
 - 1.6. Без впливу несвідомого поведінка людини була б більш зрозумілою та передбачуваною.
2. Якою мірою творчу діяльність людини пов'язано з надсвідомими процесами? Наведіть приклади такого зв'язку.
3. Чи можливо управляти творчою діяльністю людини? Які методи можна використовувати для цього?

Запитання для самодіагностики

1. Охарактеризуйте свідомість як продукт суспільно-історичного розвитку людства.
2. Назвіть рівні свідомості.
3. Розкрийте зміст елементів свідомості.
4. Розкрийте зміст поняття "несвідоме" як стан свідомості.
5. Розкрийте характер процесу усвідомлення.
6. У чому полягає психічний механізм процесу усвідомлення?
7. Поясніть сутність змінених станів свідомості.
8. Які види змінених станів свідомості ви знаєте?
9. Розкрийте особливості змінених станів свідомості, які спонтанно виникають.
10. Поясніть особливості сну як зміненого стану свідомості.
11. Охарактеризуйте поняття "сон" і "неспання", зазначте їхні загальні риси.
12. Які штучно викликані змінні стани свідомості ви можете назвати?
13. Які особливості психотехнічно зумовлених змінених станів свідомості?
14. Охарактеризуйте неусвідомлюване як специфічну функцію людської психіки.
15. Розкрийте сутність неусвідомлюваних механізмів свідомих дій.
16. Розкрийте сутність і зміст поняття "неусвідомлювані автоматизми".
17. Розкрийте сутність і зміст поняття "неусвідомлювані настанови".
18. Розкрийте сутність і зміст поняття "невротичні симптоми".
19. Наведіть приклади неусвідомлюваних механізмів свідомих дій.
20. Наведіть приклади неусвідомлюваних збудників свідомих дій.
21. Наведіть приклади надсвідомих процесів.

Тестові завдання з теми 4

1. Специфічна форма цілеспрямованого психічного відображення й перетворення дійсності – це:
 - а) розуміння;
 - б) мислення;
 - в) свідомість;
 - г) психіка.

2. Досвідоме – це:

- а) принципово недоступний свідомості зміст психіки, який становить енергетичне ядро особистості;
- б) емоційно навантажені спогади;
- в) психічний зміст, який піддається довільній регуляції;
- г) психічний зміст, який за необхідності легко може стати усвідомленим (схема реалізації автоматичних дій).

3. Які з перелічених явищ є станами свідомості:

- а) сон, неспання, несвідомість;
- б) досвідоме, підсвідоме, свідоме, несвідоме;
- в) свідоме й несвідоме;
- г) усі відповіді правильні.

4. Принципово недоступний свідомості зміст психіки, що становить енергетичне ядро особистості, – це:

- а) досвідоме;
- б) підсвідоме;
- в) свідоме;
- г) несвідоме.

5. Яка з перелічених тез є неправильною:

- а) сон розширює можливості свідомості, упорядковує її зміст, забезпечуючи необхідний захист і реабілітацію;
- б) сон складається із двох якісно різних станів – повільного сну та швидкого сну;
- в) сон є зміненим станом свідомості, що виконує адаптивну роль для забезпечення функцій свідомості;
- г) уві сні людина відключається повністю від зовнішньої інформації.

6. Що з переліченого є неусвідомлюваним процесом:

- а) сновидіння;
- б) автоматична дія;
- в) розумова настанова;
- г) усі відповіді правильні.

7. До неусвідомлюваних механізмів свідомих дій належать:

- а) помилкові дії;
- б) невротичні симптоми;

- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій.

8. До неусвідомлюваних спонук свідомих дій за З. Фройдом належать:

- а) помилкові дії;
- б) невротичні симптоми;
- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій.

9. Процеси створення певного інтегрального продукту в результаті тривалої (зазвичай інтелектуальної) роботи – це:

- а) надсвідомі процеси;
- б) невротичні симптоми;
- в) неусвідомлювані автоматизми;
- г) неусвідомлюваний супровід свідомих дій.

10. Невротичні симптоми виявляються у вигляді:

- а) емоційного розладу й порушення настрою (тривога, депресія);
- б) мимовільних рухів (тіку, смикання); зміни соматичних функцій (травлення, пото- і слиновиділення);
- в) нав'язливих думок або спонукань до дій ("пристрасть" до наведення порядку);
- г) усі варіанти правильні.

Розділ 2

Особистість, її діяльність і поведінка

5. Особистість, структура особистості

Сильна особистість слідує тільки власній думці, слабка хапається то за одну, то за іншу думку; але кожен вірить, що як фізично, так і морально він – центр світу!

Вільгельм Віндельбанд

Особистість визначає культуру, індивідуальність визначається культурою.

Володимир Микушевич

Мета – формування здатності визначати тип та особливості власної особистості й пояснювати на цій основі свою поведінку та стилі діяльності.

Професійні компетентності:

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології особистості;

здатність здійснювати обґрунтований вибір і використання методів аналізу особистості та визначення її типу;

здатність урахувувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні вияви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

Ключові слова: індивід, людина, особистість, індивідуальність, структура особистості, спрямованість, досвід.

Основні питання:

5.1. Понятійний апарат теорії особистості.

5.2. Теорії особистості.

5.3. Психологічна структура особистості.

Література: [1; 16; 18; 24; 25; 32; 41; 47; 56; 57; 60; 93].

5.1. Понятійний апарат теорії особистості

У психології поняття "особистість" є центральним, його детально вивчають протягом століття. Учені намагаються знайти відповідь щодо природи людини, її внутрішнього світу, про чинники, які визначають її поведінку, окремі вчинки та життєвий шлях загалом.

Особистість – це конкретна людина з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями. Особистість виникла й розвивалася у процесі суспільно-історичного розвитку людства та процесі праці.

А. Маслоу виділяє загальні психологічні властивості особистості:

адекватне сприйняття реальності;

прийняття себе, інших, світу такими як вони є;

неегоцентричність, спрямованість на розв'язання зовнішніх проблем, центрованість на об'єкті;

здатність витримувати самотність і потреба у відокремленні;

креативність;

природність поведінки, але й відсутність схильності порушувати умовності просто заради протесту;

доброзичливе ставлення до людей;

моральна визначеність, чітке розрізнення добра і зла т. ін.

Споріднені з поняттям "особистість" такі поняття, як "індивід", "індивідуальність", "суб'єкт" не синонімічні, вони позначають різні рівні організації суб'єктивної реальності людини [25, с. 9].

Індивід – це людина як представник роду, що має природні властивості, тілесне буття людини. Людина як індивід характеризується своїми віково-статевими, індивідуально-типовими властивостями, динамікою перебігу психофізіологічних функцій, структурою біологічних потреб [25, с. 9].

Суб'єкт – це людина як типовий носій видів людської активності, має здатність бути розпорядником та організатором діяльності (зокрема, спілкування, пізнання та ін.). У більш широкому контексті людина як суб'єкт може перетворювати власну життєдіяльність на предмет практичного перетворення, ставитися до самого себе, оцінювати способи діяльності, контролювати її хід і результати, змінювати її прийоми [25, с. 10].

Особистість – це людина як представник суспільства, що визначає вільно та відповідально свою позицію серед інших.

Індивідуальність – це людина як унікальна, самобутня особистість, яка реалізує себе у творчій діяльності.

Універсум – це найвищий ступінь духовного розвитку людини, що усвідомлює своє буття й місце у світі.

Н. Мажник та Т. Голубєва пропонують власне бачення понять, споріднених із поняттям особистість (табл. 5.1).

Порівняння понять споріднених з поняттям особистість [57]

Поняття	Тлумачення	Примітки
Людина	Належить до всього людського роду; називають родовим і включають у його зміст усі властивості, характерні людям, на відміну від тварин	Сюди, крім власне психологічних властивостей, також входять фізичні особливості людини, її спосіб життя, культура та ін.
Індивід	Називають окремо взятую людину або одиничного представника людського роду	У це поняття, як і в поняття "людина", входять усілякі людські властивості, притаманні цій, окремо взятій, конкретній людині
Індивідуальність	Має два близькі один до одного, але різні значення: своєрідне поєднання людських властивостей у цього індивіда; людина, що має комплекс соціально-значущих якостей, які відрізняють його від інших	Індивідуальність має біологічні характеристики (ріст, вага, раса), психологічні характеристики (характер, темперамент), успадковані, придбані

Отже, можна впорядкувати категорії "індивід", "суб'єкт", "особистість", "індивідуальність" за двома напрямками, причому порядки в обох випадках не змінюються:

онтогенетичний розвиток – на початку людина виникає як індивід, далі з появою свідомості людина стає суб'єктом, самопізнання породжує особистість, а у процесі подальшого розвитку особистості людина стає індивідуальністю;

змістовий аспект – категорії перебувають у відношенні включення, причому найменшим за змістом є "індивід", а найбільшим – "індивідуальність" [25, с. 11].

Зв'язок між усіма цими поняттями відображено у відомій формулі: індивідом народжуються, особистістю стають, індивідуальність обстоюють.

Особистісне зростання обумовлено безліччю зовнішніх та внутрішніх детермінант.

До зовнішніх детермінант належать: належність індивідуума до певної культури, соціально-економічному класу й унікальному для кожного сімейному середовищу.

Внутрішні детермінанти містять генетичні, біологічні та фізіологічні чинники.

Це цікаво знати

Дослідження (Myers et al., 1984), проведене серед 10 000 американців у 5 общинах, показали, що в тих, хто здобув середню освіту, набагато менше проблем із психічним здоров'ям, ніж у тих, хто з якихось причин не закінчив школу

Належність до тієї чи тієї культури сприяє соціалізації до нормативних моделей у мисленні, емоціях і поведінці. Тобто культурне середовище формує в нас образ себе, форму взаємин з іншими людьми, потреби та способи їхнього задоволення, а також цілі, досягнення яких ми прагнемо.

Важливе значення на особистісне зростання має належність до певного соціально-економічного класу, впливає не лише на цінності, настанови та стиль життя, а й визначення індивідуального статусу, участь у соціальному житті, привілеї та можливості, якими володіємо. Ученими доведено, що чинники, обумовлені належністю до певного соціального класу, роблять значний вплив на поведінку людини в найбільш типових конфліктних або стресових ситуаціях [93, с. 21].

Г. Костюк вважає, що особистість слід розглядати як "систему в системі", у якій психічні характеристики розвиваються під впливом соціальних чинників.

Виділяють два основні критерії сформованості особистості.

Перший критерій: людину можна вважати особистістю, якщо її мотиви ієрархізовані, тобто вона здатна долати власні безпосередні спонукання заради чогось більш значущого. Це означає, що людина здатна до опосередкованої поведінки. Важливим є також той момент, що мотиви, які спонукують долати безпосередні бажання, є соціально значущими. Соціально значущі мотиви задані суспільством, виховані в людині протягом життя.

Другий – можливість свідомого управління власною поведінкою. Це управління здійснюють на основі усвідомлених мотивів – цілей. Відмінність другого критерію від першого полягає в тому, що він має на увазі саме свідому супідрядність мотивів.

5.2. Теорії особистості

На сучасному етапі у психології виділяють сім досить стійких теорій особистості: психодинамічну, аналітичну, гуманістичну, когнітивну, поведінкову, діяльнісну й диспозиціональну теорії особистості. Порівняльну характеристику основних теорій особистості наведено в табл. 5.2.

Характеристика основних теорій особистості

Психологічна школа	Період популярності	Засновники	Основні підходи	Застосовувані техніки
Гештальт-психологія	Початок ХХ ст.	Т. Вертгеймер, В. Келер, К. Левін	Ціле є чимось більшим від суми його складників	Вивчення через сприйняття
Психоаналіз	Кінець ХІХ ст. – до нині	З. Фройд	Поведінка контролюється несвідомими потягами	Клінічне спостереження
Біхевіоризм	Початок ХХ ст. – до нині	Д. Вотсон	Психологія має зосереджуватися лише на тому, що можна спостерігати, тобто на поведінку	Науковий експеримент, випробування
Гуманістична психологія	Середина ХХ ст. – до нині	Ґ. Оллпорт, К. Роджерс, А. Маслоу	Психологія має зосереджуватися на унікальності життєвого досвіду людини, на його самоактуалізації	Обговорення почуттів

Розгляньмо ці теорії більш детально.

Психодинамічна теорія особистості. Засновником психодинамічної теорії особистості, також відомої під назвою "класичний психоаналіз", є австрійський учений З. Фройд.

На думку Фройда, головним джерелом розвитку особистості є вроджені біологічні чинники (інстинкти), а точніше, загальна біологічна енергія – лібідо (від лат. *libido* – "потяг, бажання"). Цю енергію спрямовано, по-перше, на продовження роду (сексуальний потяг) та, по-друге, на руйнування (агресивний потяг). Особистість формується протягом перших шести років життя. Домінує у структурі особистості несвідоме. Сексуальний та агресивний потяг, що становить основну частину лібідо, людиною не усвідомлюються.

Фройд стверджував, що особистість не має ніякої свободи волі. Поведінка людини повністю детерміновано її сексуальними й агресивними мотивами, який він називав "Ід" (воно). Що стосується внутрішнього

світу особистості, то в межах цього підходу він повністю суб'єктивний. Людина перебуває в полоні власного внутрішнього світу, справжній зміст мотиву приховано за "фасадом" поведінки. І тільки описки, обмовки, сновидіння, а також спеціальні методи можуть дати більш-менш точну інформацію про особу людини.

Аналітична теорія. Аналітична теорія особистості близька до теорії класичного психоаналізу, оскільки має з нею багато спільних коренів. Багато представників цього напрямку були учнями З. Фрейда. Однак було б помилковим уважати, що аналітична теорія є чимось новим, більш досконалим етапом у розвитку класичного психоаналізу. Це якісно інший підхід, заснований на ряді нових теоретичних положень. Найбільш яскравим представником цього підходу є швейцарський дослідник К. Юнг.

Головним джерелом розвитку особистості Юнг уважав уроджені психологічні чинники. Людина дістає у спадок від батьків готові первинні ідеї – "архетипи". Деякі архетипи універсальні, наприклад, ідеї Бога, добра та зла, притаманні всім народам. Але є архетипи культурно- й індивідуально-специфічні. Юнг припускав, що архетипи відображаються у сновидіннях, фантазіях і нерідко зустрічаються у вигляді символів, які використовують у мистецтві, літературі, архітектурі та релігії. Сенс життя кожної людини – наповнити вроджені архетипи конкретним змістом.

На думку Юнга, особистість формується протягом усього життя. У структурі особистості домінує несвідоме, основна частина якого становить "колективне несвідоме". Свободу волі особистості обмежено. Поведінку людини фактично підпорядковано її вродженим архетипам, або колективному несвідомому. Внутрішній світ людини, у межах цієї теорії повністю суб'єктивний. Розкрити свій світ особистість здатна тільки через свої сни та ставлення до символів культури й мистецтва [1, с. 233–239].

Гуманістична теорія. Головним джерелом розвитку особистості представники гуманістичної психології вважають уроджені тенденції до самоактуалізації. Розвиток особистості є розгортанням цих уроджених тенденцій. Згідно з К. Роджерсом, у психіці людини є дві вроджені тенденції. Перша – "тенденція до самоактуалізації", містить спочатку у згорнутому вигляді майбутні властивості особистості людини. Друга – "організмичний процес відслідковування" – є механізмом контролю за розвитком особистості.

На основі цих тенденцій у людини у процесі розвитку виникає особлива особистісна структура "Я", яка містить "ідеальне Я" і "реальне Я". Ці підструктури структури "Я" перебувають у складних відносинах – від повної гармонії (конгруентності) до повної дисгармонії. Мета життя, згідно

з К. Роджерсом, – реалізувати весь свій уроджений потенціал, бути "повністю функційною особистістю", тобто Людиною, яка використовує всі свої здібності й таланти, реалізує свій потенціал і рухається до повного пізнання себе, своїх переживань, дотримуючись своєї істинної природи.

Це цікаво знати

Люди протягом усього життя яких, особливо в дитинстві та юності, базові потреби було задоволено, стійкі у протистоянні потенційним перешкодам у задоволенні цих потреб. Це відбувається тому, що в результаті базового задоволення в них сформувався сильний та здоровий характер

Інший представник гуманістичної теорії – А. Маслоу – виділив два типи потреб, що лежать в основі розвитку особистості: "дефіцитарні", які припиняються після їхнього задоволення, і "ростові", які, навпаки, тільки посилюються після їхньої реалізації. Усього Маслоу виокремлює п'ять рівнів мотивації: 1) фізіологічний (потреби в їжі, сні); 2) потреби в безпеці (потреба в житлі, роботі); 3) потреби в належності, що відображають потреби однієї людини в іншій людині, наприклад, у створенні сім'ї; 4) рівень самооцінки (потреба в самоповазі, компетенції, гідності); 5) потреба в самоактуалізації (метапотреби у творчості, красі, цілісності тощо).

Потреби перших двох рівнів належать до дефіцитарних, третій рівень потреб вважають проміжним, на четвертому й п'ятому рівнях перебувають ростові потреби.

Маслоу сформулював закон поступального розвитку мотивації, згідно з яким мотивація людини розвивається поступально: рух на більш високий рівень відбувається в тому разі, якщо задоволено (переважно) потреби нижчого рівня. Інакше кажучи, якщо людина голодна й у неї немає даху над головою, то їй буде важко створити сім'ю й тим більш відчувати повагу до себе або займатися творчістю.

Найбільш важливими для людини є потреби в самоактуалізації. Самоактуалізація не є кінцевим станом досконалості людини. Жодна людина не стає настільки самоактуалізованою, щоб відкинути всі мотиви. У кожній людині завжди залишаються таланти для подальшого розвитку. Людину, яка досягла п'ятого рівня, називають "психологічно здоровою особистістю" [24, с. 68–70].

Когнітивна теорія особистості. Когнітивна теорія особистості близька до гуманістичної, проте в ній є ряд істотних відмінностей. Основоположником

цього підходу є американський психолог Дж. Келлі. На його думку, єдине, що людина хоче знати в житті, – це те, що з нею сталося й що з нею станеться в майбутньому.

Головним джерелом розвитку особистості, згідно із Дж. Келлі, є середовище, соціальне оточення. Когнітивна теорія особистості підкреслює вплив інтелектуальних процесів на поведінку людини. У цій теорії будь-яку людину порівнюють з ученим, який перевіряє гіпотези про природу речей і робить прогноз майбутніх подій. Будь-яка подія відкрита для багаторазового інтерпретування. Головним поняттям у цьому напрямі є "конструкт" (від англ. *construct* – "будувати"). Це поняття містить особливості всіх відомих пізнавальних процесів (сприйняття, пам'ять, мислення й мова). Завдяки конструктам, людина не тільки пізнає світ, а й установлює міжособистісні взаємини. Конструкти, які лежать в основі цих відносин, називають особистісними конструктами. Конструкт – це своєрідний класифікатор-шаблон нашого сприйняття інших людей і себе.

Дружба, любов і, узагалі, нормальні взаємини між людьми можливі тільки тоді, коли люди мають подібні конструкти. Дійсно, неможливо уявити собі ситуацію, щоб успішно спілкувалися дві людини, в одній з яких домінує конструкт "порядна – непорядна", а в іншій такого конструкту немає зовсім.

Конструктивна система не є статичним утворенням, а постійно змінюється під впливом досвіду, тобто особистість формується та розвивається протягом усього життя.

Келлі вважав, що конструктивна система, що склалася в людини протягом життя, містить відомі обмеження. Зовнішній світ – не злий і не добрий, а такий, яким ми конструємо його у своїй голові. У кінцевому підсумку, на думку когнітивістів, доля людини перебуває у її руках. Внутрішній світ людини суб'єктивний і є її власним породженням. Кожна людина сприймає й інтерпретує зовнішню реальність через власний внутрішній світ. Таким чином, Келлі створив справді гуманістичну теорію дії, яка має на меті відкрити для людини світ, що постійно змінюється, підносить їй як труднощі для подолання, так і можливості для зростання [18, с. 70].

Поведінкова теорія особистості. Поведінкова теорія розглядає особистість як продукт навчання. Є два напрями в поведінковій теорії особистості – рефлексорний і соціальний. Рефлексорний напрям презентовано роботами відомих американських біхевіористів Дж. Вотсона й Б. Скіннера. Засновниками соціального напрямку є американські дослідники А. Бандура та Дж. Роттер.

Середовище в найширшому сенсі цього слова є головним джерелом розвитку особистості за цими напрямками. Згідно із цією теорією,

в особистості немає нічого від генетичного або психологічного наслідування. Особистість є продуктом навчання, а її властивості – це узагальнені поведінкові рефлексії та соціальні навички [32, с. 283].

Біхевіористи вважали, що на замовлення можливо сформувати будь-який тип особистості – трудівника або бандита, поета або торговця. Скіннер стверджував, що особистість – це сукупність соціальних навичок, сформованих у результаті оперантного навчання. Скіннер розглядав оперант як будь-яку зміну середовища в результаті якого-небудь моторного акту. Людина прагне здійснювати ті операнти, після яких відбувається підкріплення, й уникає тих, за якими настане покарання. Таким чином, у результаті певної системи підкріплень і покарань людина набуває нових соціальних навичок і, відповідно, нових властивостей особистості – доброти або чесності, агресивності або альтруїзму.

На думку представників другого напрямку, важливу роль у розвитку особистості відіграють не стільки зовнішні, скільки внутрішні чинники, наприклад очікування, мета, значущість та ін. Одним із представників цього напрямку є А. Бандура, який на відміну від радикальних біхевіористів, вважає, що особистість формує поведінка людини, її індивідуальні характеристики (особливо важливу роль тут відіграє мислення – *ignition*) та впливом навколишнього середовища, коли всі ці чинники діють спільно, а навчання не обов'язково передбачає винагороду. Відповідно до соціально-когнітивної теорії Бандури, люди навчаються, спостерігаючи за діями іншої людини. Очевидно, насамперед, навчання необхідно нам самим, щоб щось робити [18, с. 72].

Отже, біхевіористи вважають, що особистість формується й розвивається протягом усього життя в міру соціалізації, виховання та навчання. Однак ранні роки життя людини вони розглядають як більш важливі. Згідно з поведінковою теорією, людину практично повністю позбавлено свободи волі. Нашу поведінку детерміновано зовнішніми обставинами, вивчені нами соціальні навички та рефлексії автоматизовано.

Діяльнісна теорія особистості. Ця теорія набула найбільшого поширення у вітчизняній психології. Серед дослідників, які зробили найбільший внесок у її розвиток, слід назвати, насамперед, С. Рубінштейна, О. Леонт'єва, К. Абульханову-Славську та А. Брушлінського. Ця теорія має ряд спільних рис із поведінковою теорією особистості, а також із гуманістичною та когнітивною теоріями.

Згідно з діяльнісною теорією, головним джерелом розвитку особистості є діяльність. Завдяки їй люди пізнають і змінюють світ, природу, суспільство. Не можна відокремити особистість від тієї реальної ролі, яку вона

відіграє в житті. Діяльність розглядають як складну динамічну систему взаємодій суб'єкта (активної людини) зі світом (суспільством), у процесі яких і формуються властивості особистості [32].

Принципова відмінність діяльнісної теорії від поведінкової полягає в тому, що засобом навчання тут є не рефлекс, а особливий механізм інтеріоризації, завдяки якому відбувається засвоєння суспільно-історичного досвіду.

Основними характеристиками діяльності є предметність і суб'єктність. Специфіка предметності полягає в тому, що об'єкти зовнішнього світу впливають на суб'єкт не безпосередньо, а лише будучи перетвореними у процесі самої діяльності. Суб'єктність означає, що людина сама є носієм своєї активності, джерелом перетворення зовнішнього світу, дійсності [16, с. 126]. Суб'єктність виявляють у намірах, потребах, мотивах, настановах, відношеннях, метою, що визначають спрямованість і вибірковість діяльності, в особистісному сенсі, тобто значенні діяльності для самої людини. Представники діяльнісного підходу вважають, що особистість формується й розвивається протягом усього життя тією мірою, якою людина продовжує відігравати соціальну роль, бути включеним у соціальну діяльність.

Диспозиційна теорія особистості. Диспозиційна (від англ. *disposition* – "схильність") теорія має три основних напрями: "жорсткий", "м'який" і проміжний – "формально-динамічний".

"Жорсткий" напрям намагається встановити сувору відповідність між певними жорсткими біологічними структурами людини: властивостями статури, нервовою системою або мозком, з одного боку, і певними особистісними якостями – з іншого. Водночас стверджується, що як самі жорсткі біологічні структури, так і пов'язані з ними особистісні утворення залежать від загальних генетичних чинників.

"М'який" напрям диспозиційної теорії особистості стверджує, що особисті властивості, безумовно, залежать від біологічних властивостей людського організму, проте від яких саме й наскільки – не входить до кола їхніх дослідницьких завдань. Серед учених цього напрямку найбільш відомим є Г. Олпорт – основоположник теорії рис. *Риса* – це схильність людини вести себе певним чином у різний час і різних ситуаціях.

"Формально-динамічний" напрям презентовано, переважно, працями вітчизняних психологів: Б. Теплова, В. Небиліцина та ін. Основною відмінною рисою цього напрямку є твердження, що в особистості людини є два рівні, два різні аспекти особистісних властивостей – формально-динамічний і змістовний. Змістовні характеристики є продуктом виховання,

навчання, діяльності та охоплюють не тільки знання, уміння, навички, а й усе багатство внутрішнього світу людини: інтелект, характер, смисли, настанови, цілі тощо.

На думку диспозиціоналістів, особистість розвивається протягом усього життя. Однак ранні роки життя, включно з періодом статевого дозрівання, розглядають як найбільш важливі. Диспозиціоналісти вважають, що в особистості представлені як свідоме, так і несвідоме. Водночас раціональні процеси більш характерні для вищих структур особистості – інтелекту, характеру, змісту, настанов, мети та ін., а ірраціональні для нижчих, наприклад, темпераменту.

5.3. Психологічна структура особистості

Спроби визначити структуру особистості, її складники робили давно й на сьогодні сформовано декілька поглядів, які відрізняються тим, як учений тлумачить поняття "особистість". Психологія пройшла ряд етапів, починаючи з розуміння особистості як душі, закінчуючи розумінням особистості як людини.

Належність особи до суспільства, залучення в систему суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну сутність [60].

Особистість – це соціальна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч суспільного розвитку. Характерними ознаками особистості є її свідомість, виконувані нею суспільні ролі, суспільно корисна діяльність.

Одним з аспектів особистості є її індивідуальність – це своєрідне, неповторне поєднання психологічних особливостей характеру, темпераменту, руху психічних процесів (пам'ять, мислення, мова, почуття, воля), її мотиваційної сфери.

Особистість завжди є продуктом своїх дій і тих суспільно-економічних відносин, у яких бере участь. Вивчення особистості, за своєю сутністю, – це історичне дослідження процесу її становлення за певних соціальних умовах, визначеному громадському ладі.

Структуру особистості розглядають по-різному. Одні вважають, що у структурі особистості доцільно розглядати тільки психологічні її компоненти (пізнавальні, емоційно-вольові, спрямованість), а інші виділяють у ній і біологічні аспекти (типологічні особливості нервової системи, вікові зміни в організмі, стать), які не можна ігнорувати у процесі виховання особистості.

Однак протиставляти біологічне соціальному в особистості не можна. Природні риси є у структурі особистості як соціально обумовлені її елементи. Біологічне й соціальне у структурі особистості створюють єдність і взаємодіють між собою.

Людина – це природна істота, але біологічне у процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних специфічних людських особливостей.

У структурі особистості розрізняють типове й індивідуальне.

Типове, тобто найбільш загальне, що властиве кожній людині й характеризує особистість загалом: її свідомість, активність, розум та емоційно-вольові вияви тощо, тобто те, чим одна людина схожа на інших людей.

Індивідуальне – це те, що характеризує окрему людину: її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо, тобто те, чим відрізняється одна людина від іншої.

Концепція динамічної структури особистості, на думку психолога К. К. Платонова, передбачає зарахування всіх її особливостей і рис до однієї із чотирьох підструктур [72]:

1. Соціально-обумовлені особливості – це спрямованість особистості: моральні якості, настанови особистості, її взаємини з іншими. Визначено цю підструктуру громадським буттям людини.

2. Власний досвід. Підструктуру визначено досвідом застосування здобутих знань, умінь, навичок, звичок. Досвід набувають у процесі навчання та виховання. Провідним у набутті досвіду є соціальний чинник.

3. Підструктура форм відображення. Вона охоплює індивідуальні особливості психічних процесів, які формуються у процесі соціального життя та специфічно виявляються у пізнавальній та емоційно-вольовій діяльності людини.

4. Біологічно обумовлена сторона психічних функцій особистості. Вона об'єднує типологічні властивості особистості (темперамент), статеві та вікові особливості та їхні патологічні зміни, які значною мірою залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

Першу та другу підструктури соціально обумовлено, третю та четверту – генетично обумовлено. Усі чотири аспекти особистості тісно взаємодіють один з одним. Проте домінуючий вплив завжди залишається за соціальним аспектом особистості – її світоглядом, спрямованістю, потребами, інтересами, ідеалами та естетичними якостями.

Серед багатьох праць із теорії особистості, її структур у психології також виділяють роботи В. М. М'ясищева та О. Г. Ковальова.

На думку В. М. М'ясищева, єдність особистості характеризується: спрямованістю (домінуючі відносини: до людей, до себе, до предметів зовнішнього світу); загальним рівнем розвитку (у процесі розвитку підвищується загальний рівень розвитку особистості); структурою особистості й динамікою нервово-психічної реактивності (мають на увазі не тільки динаміку вищої нервової діяльності, а й об'єктивну динаміку умов життя).

Із цього погляду, структура особистості – це лише одне з визначень її єдності й цілісності, тобто більш приватна характеристика особистості, інтеграційні особливості якої пов'язано з мотивацією, відносинами та тенденціями особистості [32; 47].

О. Г. Ковальов пропонує розглядати структуру особистості через синтез складних структур: темпераменту (структури природних властивостей), спрямованості (системи потреб, інтересів, ідеалів) та здібностей (системи інтелектуальних, вольових та емоційних властивостей). Усі ці структури виникають із взаємозв'язку психічних властивостей особистості, що характеризують стійкий, постійний рівень активності, який забезпечує найкраще пристосування індивіда до впливу подразників, унаслідок найбільшої адекватності їхнього відображення. У процесі діяльності властивості певним чином поєднуються один з одним, відповідно до вимог діяльності [32].

Психологічну структуру особистості, за З. Фройдом, презентовано як вияв біологічно обумовлених потреб Его (Я) – свідоме світовідчуття, Супер-Его (Над-Я) – вияв соціально обумовлених потреб.

Свідоме "Я" мізерне, його роль – це роль флюгера, що намагається вловити напрям і посісти зручне місце серед двох ураганів. Воно дієздатне лише в союзі з однією з навколишніх "багатих" енергією або знаннями сил.

Теорія Фрейда глибоко соціальна, і, імовірно, саме тому, незважаючи на свою екстравагантність, її сприйняло суспільство. Людина в ній дістала дуже жорстку, майже образливу оцінку сексуально-стурбованої істоти, але цю "правду" було тут же компенсовано її засудженням. Біологічну основу людини було зараховано до чужих їй стихій, а орієнтиром людського розвитку стає виключно соціальне "Над-Я". Конфлікт біологічної й соціальної, природи та культури було розв'язано вкрай просто: природа важлива, але має придушуватися суспільством за допомогою особистості – свідомого "Я".

Якщо оточення оцінює особистість за її плодами, то сама вона бачить себе більш у зовнішніх джерелах енергії, предметах і засобах своєї діяльності. У деяких своїх виявах особистість ідентифікує із собою все, що вона споживає або збирається споживати. Вона прагне вмістити всі зони своїх інтересів: "Я – це моя робота", "Я – це моя сім'я", "Я – це мої друзі".

Особистість, крім біологічного, володіє й соціальним потенціалом. До нього можна зараховувати соціальний статус, соціальне становище, соціальне визнання, права й повноваження, передбачені цим соціальним становищем [57, с. 97].

Сучасний погляд учених на психологічну структуру особистості пропонує розгляд таких трьох рівнів, як: 1) вертикальний (соціально-психолого-індивідуальний) рівень; 2) горизонтальний (діяльнісний) рівень; 3) генетичний (віковий) рівень розвитку особливостей особистості, її задатків і здібностей на певному етапі становлення індивіда як особистості.

Це цікаво знати

Етнограф А. Пономарьов висловив думку, що в українстві є два типи ментальності – землеробський та козацький. Причому першому з них притаманно пріоритет жінки перед чоловіком, другому – пріоритет чоловіка перед жінкою. А жінка в українстві – це символ стабільності й землеробської праці [18, с. 149]

Крім розглянутих раніше психологічних та біологічних аспектів формування структури особистості, учені також говорять про ментально-психічну підструктуру, яка утримує сукупність понять, настанов, значень, смислів, духовних цінностей, стереотипів, вірувань, почуттів, зразків і форм поведінки, які сформувалися протягом розвитку людства й конкретного етносу (нації), перебувають на несвідомому рівні психіки індивіда й опосередковано впливають на його світовідчуття, світосприйняття та світорозуміння, а отже, поведінку й діяльність.

Отже, ментально-психічний складник у психіці людини – це психоенергетичний потенціал, який утворився у процесі життєдіяльності етносу від зародження до наших днів і який передається через несвідомий рівень кожному етнофору [18].

Людина, яка народжується на світ, якимось чином засвоює все те, що людство виробило протягом тисячоліть, репродукує етнічні особливості тощо. Таке стає можливим через дію ментально-психічних механізмів індивідуальної психіки.

Карл Юнг у своїй теорії дійшов висновку, що, крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове, несвідоме, яке є виявом творчої космічної сили та є спільним для всього людства. Юнг уважав, що у процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого й по'єднатися з вищим "Я", відповідним усьому людству та всьому

Космосу. К. Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається із трьох компонентів:

1) свідомість – "Его" – "Я";

2) індивідуальне несвідоме – "Воно";

3) "колективне несвідоме", що складається із психічних прототипів, або "архетипів". Колективне несвідоме, на відміну від індивідуального (особистого несвідомого), ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну основу духовного життя кожної людини, будучи за своєю природою надособистим. Юнг розглядає колективне несвідоме як найглибинніший рівень психіки, як результат попереднього філогенетичного досвіду і як апіорні форми психіки, сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, як найпоширеніші в ту або ту епоху міфологеми, що виражають "дух часу" [18, с. 147].

Індивідуальне несвідоме людини можна пізнати через "комплекси" – сукупність психічного змісту, заряджена однією емоцією, одним "афектом". Комплекси виявляють через симптоми, а сукупність симптомів утворює синдром (наприклад, страх, агресивність) [18, с. 148].

На думку М. Й. Варій, змістовно ментально-психічний компонент утілено в характерні особливості світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння, моральні вимоги, норми та цінності, котрі переважають почуття й настрої, традиції та вірування, взаємини всередині етносу та з іншими етносами й соціальними групами, у ставленні до держави, інших етносів, народів, соціальних груп, конфесій, політичної системи, політики, праці, державності, єдності тощо. Він також визначає ставлення представників нації до Землі, природи, води, Сонця, кохання, шлюбу, батьків, сімейного життя, до представників своєї та інших націй, роботи, держави, волі, закону, порядку, Батьківщини, честі, гідності, дружби, зради та ін. [18, с. 150].

Практичні завдання

Завдання 5.1

Дослідження типів особистості

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати методи дослідження типологій особистості.

Хід роботи:

1. Тест-опитувальник із визначення типу особистості Олдгема – Морріса.

Опитувальник було розроблено Дж. Олдгемом і Л. Морісом на основі класифікації розладів особистості Американської психіатричної асоціації

(1994) та визначає норму й акцентуацію певного типу особистості. Використовують для визначення різних типів особистості, ступені наявності у випробуваних ознак того або того типу.

Інструкція. Оцініть твердження за такою шкалою: "так, я погоджуюсь", "може бути, погоджуюсь" та "ні, не погоджуюсь" (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

**Тест-опитувальник із визначення типу особистості
Олдгема – Морріса**

№ п/п	Твердження
1	2
1	Я проводжу за роботою більше часу, ніж мої колеги, оскільки люблю, щоб усе було зроблено правильно й добре
2	Я дуже організована особистість. Мені подобається дотримуватися розкладу та складати списки справ, які варто було б виконати. Іноді в мене виявляється стільки списків, що я не знаю, що з ними робити
3	Іноді мене називають трудоголіком. Дійсно, я працюю дуже напружено, навіть коли є гроші й усі рахунки оплачено. Думаю, якби я захотів, то міг би розслабитися й трохи відпочити
4	Мені подобаються мої щоденні справи й обов'язки. Я стаю впертим, якщо хтось намагається змусити мене змінити їх
5	Я ненавиджу рутину, я не дуже обов'язкова людина, тому відкладаю всі справи на потім або взагалі не займаюся ними
6	Коли б я не досягав успіху, щоразу виявляю, що не отримую від цього задоволення, до того ж в іншій сфері життя все починає розладжуватися
7	У мене безліч здібностей, але вони не дають мені переваг. Якщо я роблю щось добре, то можу допомогти іншим, але не можу змусити свої здібності працювати на себе
8	Я прекрасно розуміюся із собою. Я знаю, яку роботу прагну виконувати, яких друзів мати та взагалі, що для мене важливо
9	Я почуваю себе, як порожня раковина. Я можу відчувати повну безглуздість існування
10	Я обожнюю мріяти. Уявляю себе багатим, могутнім і знаменитим. Під гучні оплески, отримую Нобелівську премію, мене обожнюють за талант і красу
11	Хоча я не впевнений, що це добре, мене приваблює насильство, зброя й бойові мистецтва. Мені подобаються фільми, у яких багато дії
12	Уважають, що я говорю досить дивно, говорю речі, які занадто глибокі для людей, або не пояснюю, що я маю на увазі
13	Мене називають гордовитим, ну що ж
14	Мені подобається, коли мною захоплюються, а коли ігнорують, напиваюсь на компліменти
15	Зовнішність дуже важлива для мене, я витрачаю багато часу для того, щоб мати привабливий вигляд

1	2
16	Іноді люди вважають мене ексцентричним, тому що я одягаюся по-своєму. Я здаюся їм трохи не від світу цього. Дійсно, я живу у власному маленькому світі
17	Хоча я думаю, що розумію людей, вони завжди говорять, що в мене немає ні найменшого поняття про те, що вони почувають
18	Якщо доводиться стояти в черзі або сидіти в переповненому ресторані, я звичайно намагаюся пролізти вперед і бути обслуженим негайно або принаймні я вважаю, що так має бути
19	Я ніколи не відчуваю провини за те, що зробив
20	Усі люди, з якими я співпрацюю, і всі організації, до яких я належу, є впливовими та важливими
21	Можливо, деякі вважають мене скутим і консервативним, але я свято вірю, що для аморальної або неетичної поведінки вибачень немає
22	Перш ніж ухвалити рішення, я волію вислухати добру пораду, навіть якщо це стосується буденних проблем
23	Я просто не можу викидати старі речі, навіть якщо вони й безглузді для мене
24	Може бути, я й перебільшую важливість своєї персони, але, чесно кажучи, думаю, що гідний усіляких похвал
25	Я суворий суддя самому собі
26	Я б не назвав себе легковажним, для мене все має значення. Більшу частину часу я абсолютно серйозний
27	Іноді мені здається, що провиня – це моє друге ім'я. Я навіть не завжди впевнений, що знаю привід, через який почуваю себе винуватим
28	Я не дуже вірю в себе, іноді я почуваю себе просто нікчемним
29	Я не боюся розповідати іншим про свої проблеми, але почуваю себе дуже незручно, якщо мені допомагають розв'язувати їх
30	Іноді я зауважую, що глузую з невдач інших, хоча не дуже пишаюся такою реакцією. Можливо, мені просто хочеться сказати: "От я б на вашому місці..."
31	Мені важко перебувати серед тих, хто більш заможний, ніж я, тому що часто заздрю їхній удачі
32	Іноді мені важко розслабитися, відпочити. Коли з'являється можливість зробити собі приємність, із різних причин мені важко скористатися нею
33	Коли справа стосується взаємин із навколишніми, мені здається, що я свій найбільш лютий ворог. Я завжди зв'язуюся з тими, хто принижує й розчаровує мене. Не можу повірити, що я настільки не розуміюся на людях. Мабуть, я просто наївний
34	Зі мною важко довго перебувати поруч, тому що мої вимоги до людей надмірні. І все-таки я засмучуюсь, коли люди божеволіють від моєї поведінки
35	Якщо хтось опікує мене або занадто ніжно до мене ставиться, для мене це не цікаво. Мені стає навіть нудно, якщо в моїх відносинах з навколишніми відсутній виклик
36	Здається, я іноді занадто багато роблю для інших
37	Зазвичай я залишаю серйозні рішення іншим важливим людям

1	2
38	Я не занадто самостійний, я більше дослідник, ніж лідер, але можу бути відданим гравцем у команді
39	Мені подобається погоджуватися з іншими людьми. Якщо я не згодний, то звичайно залишаю свою думку при собі
40	Я лізу зі шкіри геть, роблячи все для інших, щоб сподобатися їм. Іноді в запалі я можу навіть створити неприємності іншим
41	Мені набагато краще перебувати серед інших людей, тому що я почуваю себе зовсім безпомічним на самоті
42	Коли спілкування припиняється, я починаю панікувати й негайно шукати інше
43	Імовірно, я занадто хвилююся, що не можу подбати про себе, якщо втрачу важливу у своєму житті людину
44	Часом я просто втрачаю розум, коли уявляю, що люди можуть покинути мене. Я починаю телефонувати та вимагати, щоб мені спростували ці підозри, що, мабуть, здорово їм докучає
45	Мені подобається бути в центрі уваги. Я набагато краще почуваю себе в центрі подій, ніж на узбіччі
46	Мені подобається фліртувати, і я прагну, щоб люди вважали мене привабливим
47	Мене вважають дуже цікавим. Я вмю жваво й барвисто розповідати про те, що відбулося, хоча й не завжди дотримуюся фактів
48	Я досить легко піддаюся впливу. Мені доводиться бути завжди насторожі, щоб не потрапити під вплив інших
49	Занадто часто я надаю більше значення взаєминам, ніж вони того варті. Це заподіює мені душевний біль
50	Переважно, мої взаємини дуже інтенсивні, мої почуття до людини кидаються з однієї крайності до другої. Іноді я схилиюсь перед нею, а іноді просто не можу терпіти її присутності
51	Для мене заздрість – це життєвий чинник. Я заздрю – мені заздять
52	Я не дуже довіряю людям, хоча мені б хотілося. Просто не можу не хвилюватися, що вони використовують мене, якщо я не буду виявляти обережність
53	Іноді мені здається, що мої друзі або колеги не такі уже віддані, як мені б хотілося
54	У мене немає близьких друзів, крім хіба що деяких членів родини
55	Я ревнивий. Я завжди хвилююся, чи вірний мені мій партнер
56	Я досить потайна особистість. Я тримаю завжди все в собі, тому що ніколи не знаєш, хто може використати цю інформацію у своїх цілях
57	Узагалі – я одинак. Мені не дуже подобається, коли мене оточують люди, навіть моя родина
58	Якщо є вибір, я віддаю перевагу все робити самому
59	Я не відчуваю сильного бажання зайнятися з ким-небудь сексом
60	Для мене важко бути самим собою у близьких стосунках. Я боюся здатися смішним і тому відступаю
61	Я соромлюся в колі нових людей

1	2
62	Я часто визнаю товариство нестерпним, навіть якщо цих людей, я добре знаю. Не можу подолати почуття, що інші дивляться на мене, оцінюють і не завжди схвально
63	Звичайно я не зв'язуюся з людьми, поки не впевнюся, що подобаюся їм
64	Мені більш зручно займатися роботою, яка не залучає в себе багато людей. Я переймаюсь, що колеги стануть критикувати мене
65	У товаристві я почуваю себе впевнено. Я розмовляю спокійно, без страху сказати яку-небудь дурість або виявити прогалини у знаннях
66	Люди не розуміють або не схвалюють мене
67	Я можу бути досить критичним щодо свого боса або вищого начальства. Можливо, я не уявляю, як це – бути у їхній шкірі, але, мені здається, я міг би працювати краще
68	Коли мене просять зробити те, чого я не бажаю робити, я стаю нестерпним, можу сперечатися, дутися або гарчати
69	Якщо до мене чіпляються, стаю нестерпним, упертим, але пізніше відчуваю провину й намагаюся її загладити
70	Краще б я не ставився до інших так критично, я завжди бачу в них недоліки
71	Деякі люди говорять, що я надто самостійний, але краще я виконаю роботу сам, ніж дозволю іншим зробити її неправильно. Я ризикну здатися занадто "діловим", якщо це зможе змусить людей виконати роботу так, як потрібно
72	Думаю, що жорстка дисципліна дуже важлива. Хоча я не прихильник фізичних покарань, вірю у правильність прислів'я: "Пошкодуєш різку – зіпсуєш дитину"
73	Члени моєї родини часто скаржаться, що я утісняю їхню свободу й незалежність. Уважаю, що я, дійсно, досить суворий
74	Люди говорять, що я принижую їх перед іншими. Вони не мають бути такими чутливими – слова не можуть образити. А якщо вони, дійсно, уважають мене занадто критичним, нехай відповідають тим самим
75	Думаю, що можу бути страшним, деякі люди говорять, що виконують мої вказівки тому, що бояться мене
76	Я волю домінувати у взаєминах із навколишніми. У результаті я можу здатися жорстоким або поганим, не усвідомлюючи цього
77	Я вірю, що в деяких окремих ситуаціях доводиться переступати через інших, щоб дібратися до потрібного місця
78	Я бачу, що деякі люди роблять мені дрібні капості, дістають або навіть ображають мене лише для того, щоб вивести із себе
79	Якщо хтось зробив мені погано, я довго це пам'ятаю
80	Я не обов'язково говорю тільки правду
81	Іноді я люблю вигадати або перекрутити факти, тільки щоб подивитися на реакцію людей, це лише жарт, немає причин злитися
82	Іноді мені говорять, що я шукаю привід до сварки. Правда, я готовий сперечатися або битися з кожним, хто не на моєму боці
83	Я гостро відчуваю критику й нікому не спускаю її з рук
84	У мене жадливий характер, але нічого не можу поробити
85	Люди говорять, що іноді не розуміють, чи сприймати мої почуття серйозно чи ні

1	2
86	Я виявляю свої почуття палко й театралью
87	У мене особливий вияв емоцій. Наприклад, щось сумне може здатися смішним, і я розсміюся
88	Мій настрій – чутливий прилад. Дріб'язки можуть вибити мене з колії. За кілька годин я можу відчути широкий спектр емоцій – від щастя до суму й роздратування. Але поганий настрій швидко минає
89	Я багато міркую й переймаюсь
90	Я б не бажав так сильно перейматися щодо того, що думає про мене товариство
91	Ненавиджу ризик і нетрадиційні рішення, тому що не хочу пошитися в дурні
92	На світі не так багато речей, які я люблю робити
93	Мене можна назвати людиною з кам'яним обличчям, тому що я взагалі не дуже емоційний
94	Я не показую своєї реакції ні на критику, ні на компліменти
95	Іноді я зауважую дивні речі, і вони мені видадуться реальними, хоча я не можу довести цього. Наприклад, вихід із власного тіла
96	Мене приваблює магія та НЛО. Я маю подобу "шостого чуття", іноді знаю, що має відбутися задовго до того, як це трапиться
97	Я бачу склянку наполовину порожню, а не наполовину повною
98	Я не можу легко витратити гроші, хоча деякі звинувачують мене у скупості. Я волю залишати що-небудь на чорний день
99	Мені подобається діяти імпульсивно й за натхненням, наприклад, я можу напиться, якщо є настрій, або дозволити собі добре поїсти, або роблю безглузді покупки. Так жити набагато цікавіше, хоча іноді можна й обпектися
100	Я можу бути дуже театральним, коли сумний. Я іноді загрожую вбити себе, але навряд чи це зроблю насправді
101	Я зацікавлений оригінальним стилем життя, коли можна безперешкодно порушувати вкорінені правила
102	Я просто не здатний довго працювати або хвилюватися, чи оплачені мої рахунки, тому багато хто з людей уважають мене безвідповідальним
103	Я не належу до обережних людей. Я можу ризикнути їхати на підвищеній швидкості або трохи випивши, але я завжди знаю, що роблю
104	Я люблю все робити спонтанно, не плануючи заздалегідь
105	У дитинстві я був важкою дитиною та завжди усакував у халепу. Я прогулював уроки, тікав із дому, бився, брехав і крав
106	Під впливом стресу я стаю підозрілим без причини або навмисно все псую, а потім прикидаюся, що нічого не трапилося

За кожен відповідь "так, я згодний" нараховують 2 бали, за "може бути згодним". Згідно з визначеними результатами, будують графік "портрета особистості". Результати тесту наведено в табл. 5.4.

Ключ до тесту

Типи особистості		Номери тверджень
A	Пильний	53, 56, 54, 57, 79, 80, 84
B	Самотній	55, 58, 59, 60, 93, 94, 95
C	Мрійливий	53, 56, 55, 12, 16, 63, 88, 96, 97
D	Авантюрний	19, 51, 81, 83, 102, 103, 104, 105, 106
E	Діяльний	8, 9, 45, 49, 50, 85, 89, 100, 101, 107
F	Драматичний	15, 46, 47, 48, 52, 86, 87
G	Самовпевнений	10, 13, 14, 17, 18, 20, 24, 78
H	Чуйний	61, 62, 64, 65, 66, 91, 92
I	Відданий	22, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44
J	Сумлінний	1, 2, 3, 4, 21, 23, 72, 99
K	Бездіяльний	5, 30, 32, 67, 68, 69, 70
L	Агресивний	11, 31, 73, 74, 75, 76, 77, 82
M	Альтруїстичний	6, 7, 29, 33, 34, 35, 36, 37
N	Серйозний	25, 26, 27, 28, 71, 90, 98

Опис типів характеру:

За кожним із типів можна діагностувати такі розлади:

1. Пильний – параноїдальний.
2. Самотній – шизоїд.
3. Мрійливий – шизопатія.
4. Авантюрний – антисоціальний.
5. Діяльний – активність на межі зриву.
6. Драматичний – неприродне акторство.
7. Самовпевнений – нарцисизм.
8. Чуйний – відхилення.
9. Відданий – залежний.
10. Сумлінний – нав'язливо-примусовий.
11. Бездіяльний – пасивно-агресивний.
12. Агресивний – садист.
13. Альтруїстичний – самознищення.
14. Серйозний – депресивний.

Пильний тип. Ніщо не вислизне з уваги людей, у характері яких пильний тип індивідуальності. Ці особистості мають виняткове розуміння навколишнього середовища. Постійно діючий рентген, що просвічує ситуації й людей, постійна готовність ухилитися робить їх небезпечними супротивниками, особливо в ділових відносинах. Пильні типи мають специфічну

здатність до сприйняття, вони негайно зауважують помилкові повідомлення, приховані спонукання, відхилення, викривлення правди або спроби ввести їх в оману; вони обдаровані спостерігачі. Такі особистості звичайно беруть на себе роль соціальних критиків, стражів порядку або активних учасників суспільних кампаній, готові до того, щоб викрити будь-які зловживання владою.

Самотній тип. Одинаки не мають потреби ні в кому, крім самих себе. Їх не приваблюють юрби людей, вони не вживають ніяких зусиль, щоб зробити враження. Одинаки абсолютно вільні від емоцій і захоплень, що трохи дратує інших. Водночас, вони поступаються іншим у чуттєвості в інтимних стосунках, сфера, у якій вони на висоті, – це спостережливість. Завдяки цій властивості, одинаки стають чудовими антропологами, природознавцями, математиками, фізиками, кінематографістами, письменниками й поетами, вони вміють розкривати в нашому житті такі чинники, яких ми не зауважуємо.

Мрійливий тип. Мрійливі особистості дуже відрізняються від інших. Вони мрійники, візюнери, містифікатори. Вони живуть зовсім в іншому ритмі, ніж пересічні люди. Вони більш оригінали й часто відрізняються від інших своєю ексцентричністю, а іноді й геніальністю. Вони зосереджені на внутрішньому світі та власних переживаннях. Часто вміють створити власний неповторний, цікавий, надзвичайний стиль життя.

Авантюрний тип. Люди з перевагою цього типу індивідуальності не бояться робити небезпечні кроки. Вони не зазнали того жаху, який випробує більшість із нас, вони ходять по краю прірви, їх захоплює хвилююча гра із власною смертю. Ніякий ризик не може зупинити їх, тому що для багатьох людей із цим типом особистості він бажаний та необхідний.

Діяльний тип. Вони не можуть сидіти на місці й не дають цього іншим. Вони будуть наполягати, щоб ви відправилися з ними в подорож, вони постійно в пошуках нових вражень у всьому, вони постійно шукають нові стилі життя, нову любов. Ніякий інший тип, навіть драматичний, не може бути настільки палким у своєму бажанні поєднатися із життям і з іншими людьми.

Драматичний тип. Така людина – це душа компанії. Навіть у повсякденному житті їхня дотепність, поняття про красу, хлоп'яцтво діють на людей як алкогольне сп'яніння. Весь світ – це театр для індивідуумів цього типу, життя ніколи не зів'яне й не нудне для них і, звичайно, для тих, хто перебуває поруч із ними. Мають багате уявлення, розповідають цікаві історії. Драматичні люди бажають, щоб їх бачили й помічали, тому часто стають

центром уваги, вони "виростають", коли всі очі спрямовано на них. Драматичні особистості насолоджуються сексуальністю, вони привабливі, чарівні й темпераментні.

Самовпевнений тип. Самовпевнені особистості більш за все виділяються серед інших. Вони лідери, центр уваги в товаристві й родині. Самовпевнений тип особистості є першим за цілеспрямованістю (другим є діяльний тип). Самовпевнені люди знають, чого вони прагнуть, і досягають цього. Багато хто з них має талант залучати інших до виконання поставленого завдання. Вони екстраверти й активні політики, прекрасно знають як працювати з масами, як і куди їх вести. Самовпевнений тип швидше, чим будь-який інший, може досягти успіху, хіба що крім діяльного.

Чуйний тип. Чуйні люди почувають себе вільно у своєму маленькому світі, серед людей, яких вони добре знають. Тому для цього типу індивідуальності звичайні дружні взаємини, комфорт, добробут, наснага. Ці люди, хоча й уникають широких соціальних просторів, можуть досягати визнання своєї творчості та стати знаменитими. Емоційна зручність, безпечне навколишнє середовище з декількома близькими людьми, членами родини або друзями – ось їхня доля. Уява чуйного типу, дослідницький дух не знають меж, ці люди дають волю своїм думкам, почуттям і фантазіям.

Відданий тип. Віддана турбота в цього типу стає метою життя. Ні в кому іншому ви не знайдете стільки любові, стільки інтересу до себе й своїх почуттів. Найвищі представники цього типу лояльні, міцно пов'язані з іншими людьми, нехай це буде подружжя, родина, цех, відділ, релігійна або благодійна організація або військовий підрозділ. Їхня основна потреба – бути відомими, їм потрібний колектив або лідер, їхнє щастя – у виконанні директив, досягненні чужих цілей. Традиційно цей тип особистості культивувався й був поширеним серед жінок.

Сумлінний тип. Люди сумлінного типу мають високі моральні принципи, вони дуже обов'язкові, не дозволяють собі відпочити доти, поки роботу не виконано й не виконано правильно. Вони віддані своїм родинам, своїй справі, своїм начальникам. Завзята праця для них – норма. Сумлінність, що виявляється в завнятій праці, розсудливості, прагненні до згоди, може стати запорукою майбутніх успіхів.

Бездіяльний тип. Особиста свобода – ніхто не може відібрати це право в людини, що має бездіяльний тип особистості. Ці люди будуть виконувати свої обов'язки, але якщо в них є на цей вільний час. Вони не дозволять ніякій людині, установі або хоч би що то не було заважати їхньому особистому щастю. Для бездіяльної людини в цьому житті важливо все.

Одні бездіяльні особистості знаходять своє щастя у творчих поривах, інші полюбляють розслабитися з гарною книгою, для них не важливо, яку саме розвагу вони вибрали, головне, що їм гарантовано цю можливість. Якщо їхній особистій свободі що-небудь загрожує, вони енергійно захищають своє право робити те, що прагнуть.

Агресивний тип. Тоді як інші можуть бути байдужі до лідерства, агресивні люди щосили прагнуть до керма. Вони вроджені, щоб узяти на себе командування. Вони ватажки у зграї, чинність їхньої особистості могутніша від будь-якої іншої. Вони можуть покласти на себе величезну відповідальність, не побоюючись краху. Вони беруть владу та відпочивають душею. Вони ніколи не ухиляються від боротьби, конкурують із чемпіонами. Як вони розпоряджаються завойованою владою, уже залежить від переваги інших типів особистості у їхніх характерах.

Альтруїстичний тип. Життя для того, щоб служити, любов для того, щоб віддавати. Це аксіоми для альтруїстичного типу. Вони вважають, що їхні потреби можуть зачекати, поки не задоволені потреби інших. Усвідомлення того, що вони віддають себе, дає їм задоволення, безпеку й почуття, що вони на своєму місці. Люди альтруїстичного типу завжди чудові в ділових відносинах, вони чесні, етичні й товариські.

Серйозний тип. Серйозні люди не мають ніяких ілюзій. Вони не знімають зірок із неба, не дивляться крізь рожеві окуляри. Вони не прикрашають реальність, навіть якщо справи не покращилися так добре, як вони прагнуть їх бачити. Вони зовсім не прагнуть бути популярними. Ніякий інший тип не пристосований настільки сильно до змін обставин, зміни клімату й інших неприємностей.

Завдання 5.2

Дослідження індивідуально-типологічних особливостей характеру

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати методи визначення індивідуально-типологічних особливостей характеру.

Хід роботи:

1. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО).

Методику було розроблено Л. М. Собчик. Вона дає змогу визначити типологічні особливості індивіда, провідні риси його характеру.

Інструкція. Студентам пропонують уважно прочитати твердження (табл. 5.5) і вирішити, правильне чи неправильне це твердження щодо

них. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження слід поставити знак "плюс" (+), а якщо неправильне – "мінус" (–).

Таблиця 5.5

Індивідуально-типологічний опитувальник

№ п/п	Твердження
1	2
1	Я постараюся поставитися до дослідження відповідально й бути максимально щирим (щирою)
2	У мене дуже складний і важкий для оточення характер
3	Я краще справляюся з роботою в тиші й самоті, ніж у присутності багатьох людей або в шумному місці
4	Розв'язуючи серйозні проблеми, я, переважно, не потребує сторонньої допомоги
5	Я дуже рідко заговорюю першим (першою) із незнайомими людьми
6	Для мене важливо, що подумають інші про мої висловлювання і вчинки
7	Якщо буде потрібно, я зруйную всі перепони на шляху до досягнення мети
8	Я часто турбуюся через дрібниці
9	У моїх невдачах винні певні люди
10	Для мене важливо мати спільну думку з тими людьми, із якими я зазвичай спілкуюся
11	Мене мало стосується все, що трапляється з іншими
12	Мені цікаві яскраві, артистичні особистості
13	Мені байдуже до чужих страждань: вистачає своїх
14	У галасливій(-их) компанії я найчастіше в ролі тільки спостерігача
15	Для мене нестерпно спостерігати страждання інших людей
16	Я людина абсолютно правдива і щира
17	Усі мої біди пов'язано із власним невмінням знаходити спільну мову з людьми
18	Мене часто тягне до галасливих компаній
19	Ухвалюючи важливе рішення, я завжди дію самостійно
20	Мені завжди приємно познайомитися з новими людьми
21	Беручись за будь-яку справу, я не стану довго роздумувати, перш ніж почати діяти
22	Мене дратують люди, які намагаються змінити мою думку, коли я впевнений(а) у своїй правоті
23	Я часто хвилююся за близьких мені людей навіть без серйозної причини
24	Я не можу терпіти, коли хтось змінює заведений мною порядок
25	Я вмію привертати до себе увагу оточення
26	У житті я твердо дотримуюся певних принципів
27	Полюбляю відвідувати компанії, де можна танцювати або співати
28	Я надзвичайно чутливий (чутлива) до змін у настроях оточення
29	Я можу, не бентежачись, пустувати у веселій компанії
30	Я спокійно ставлюся до того, що хтось поруч переживає щодо своїх неприємностей
31	Я ніколи не роблю як егоїст (егоїстка)

1	2
32	Часто буває так, що через мене в навколишніх псується настрій
33	Цікаві ідеї приходять мені в голову частіше, коли я один (одна), не у присутності багатьох людей
34	Я можу взяти на себе відповідальність за цілу групу людей для користі справи
35	Мені важко подолати сором`язливість, коли потрібно говорити перед групою людей
36	Думка старших за віком або становищем великого значення для мене не має
37	Мені не важко змусити інших людей діяти так, як я вважаю за потрібне
38	Я так сильно переживаю невдачі, що в мене погіршується самопочуття
39	Я завжди буваю упертий(а) у тих випадках, коли впевнений(а) у своїй правоті
40	Якщо в компанії я не перебуваю в центрі уваги, мені стає нудно й нецікаво
41	Ніхто не може нав`язати мені свою думку
42	Мені подобається подорожувати з різними, кожен раз новими попутниками
43	Я можу змінити свою думку під тиском оточення
44	У поїзді я із задоволенням проводжу час у бесіді із сусідами по купе
45	Я ніколи не брешу
46	Я ніколи не відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні
47	Я завжди чимось незадоволений (незадоволена)
48	Я люблю самотність, що дозволяє мені зосередитися на своїх думках
49	Я вмію зацікавити людей і повести їх за собою
50	Мені подобається командувати іншими
51	Я вмію дати відсіч тим, хто втручається в мої справи
52	Мені буває ніяково за висловлювання та вчинки моїх близьких
53	Мені нерідко доводилося в бійці захищати свої права
54	Я відчуваю почуття провини (або навіть сорому), якщо мені докучають невдачі
55	Мій настрій перебуває в сильній залежності від настрою тих, хто мене оточує
56	Я досягаю свого завзятістю й наполегливістю
57	Мені часто буває нудно, коли навколо всі веселяться
58	Мій сумний настрій легко виправляється, якщо я дивлюся в кіно або по телевізору комедійне дійство
59	Заради збереження добрих взаємин я можу відмовитися від своїх намірів
60	Я завжди дотримуюся загальноприйнятих правил поведінки
61	Мене поважають усі мої друзі
62	У мене трагічна доля
63	У мене багато близьких друзів
64	Я найнещасніша людина на світі
65	Мені простіше сподіватися на інших, ніж брати на себе відповідальність, навіть якщо мова йде про мої проблеми
66	Я намагаюся бути таким(такою) "як усі", не виділятися серед інших
67	Я людина спокійна, урівноважена
68	Я можу довго не реагувати на чийсь жарти, але потім "вибухнути" гнівною реакцією

1	2
69	Я дуже чутливий (чутлива) до змін погоди
70	Я не люблю бути присутнім на гамірних застіллях
71	Я можу виявити недбалість у справах, а потім потроху приводити їх до ладу
72	Я люблю ходити в гості
73	Мені все одно, що про мене думають інші
74	Я хвилююся тільки щодо дуже великих неприємностей
75	Я ніколи не відчуваю бажання вилаятися
76	Я нікого ніколи не обманював(ла)
77	Мені ніхто не потрібен, і я не потрібен (не потрібна) нікому
78	Я людина сором`язлива
79	Мені страшенно не щастить у житті
80	Я часто намагаюся дотримуватися порад більш авторитетної особи
81	Я б дуже переживав(ла), якби когось зачепив(ла) або образив(ла)
82	Мене нічим не налякати
83	Я часто користуюся чужими порадами під час розв`язування своїх проблем
84	У своїх невдачах я, насамперед, звинувачую самого (саму) себе
85	Я абсолютно не звертаю уваги на свій стиль одягу
86	Я не намагаюся планувати своє найближче майбутнє й роботу
87	Коли мене кличуть у гості, я найчастіше думаю: "Краще б мені залишитися вдома"
88	Я нічого не знаю про особисті проблеми оточення
89	Найменша невдача різко понижує мій настрій
90	Я ніколи не серджуся
91	Я відповідав(ла) на всі запитання дуже правдиво

Поставте собі 1 бал за кожен збіг із ключем (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

Ключ до опитувальника ІТО

Параметри		Номери тверджень
1		2
L	Брехня (нещирість, тенденція показати себе якнайкраще)	правильні: 16, 31, 45 46, 60, 61, 75, 76, 90
F	Агравация (прагнення підкреслити наявні проблеми та складність свого характеру)	правильні: 2, 17, 32, 47, 62, 77, 64, 79 неправильні: 91

Закінчення табл. 5.6

1		2
I	Екстраверсія (спрямованість у світ реальних об'єктів і цінностей, відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість)	правильні: 12, 27, 29, 42, 44, 72
		неправильні: 14, 57, 87
II	Спонтанність (непродуманість у висловлюваннях і вчинках)	правильні: 4, 19, 21, 34, 49, 50
		неправильні: 6, 65, 80
III	Агресивність (активна самореалізація, упертість і свавілля в обстоюванні своїх інтересів)	правильні: 7, 22, 36, 37, 51, 53, 68
		неправильні: 66, 81
IV	Ригідність (інертність, малорухливість) настанов, суб'єктивізм, підвищене прагнення до обстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок)	правильні: 9, 24, 26, 39, 41, 56
		неправильні: 71, 83, 86
V	Інтроверсія (спрямованість у світ суб'єктивних уявлень і переживань, тенденція до відходу у світ ілюзій, фантазій і суб'єктивних ідеальних цінностей стриманість, замкнутість)	правильні: 3, 5, 33, 35, 48, 78
		неправильні: 18, 20, 63
VI	Сензитивність (уразливість, схильність до рефлексії, песимістичність в оцінюванні перспектив)	правильні: 15, 28, 43, 59, 89
		неправильні: 11, 13, 30, 74
VII	Тривожність (емоційність, сприйнятливність, незахищеність)	правильні: 8, 23, 38, 52, 54, 69, 84
		неправильні: 67, 82
VIII	Лабільність (емотивність, виявлена мінливість настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості)	правильні: 10, 25, 40, 55, 58
		неправильні: 70, 73, 85, 88

Шкала оцінювання:

0 – 1 бал – гіпоемотивність, погане саморозуміння або невідвертість під час обстежування;
 3 – 4 бали (норма) – гармонійна особистість;
 5 – 7 балів (помірна виявленість) – акцентуйовані риси;
 8 – 9 балів (надлишкова виразність) – стан емоційної напруженості, утруднена адаптація.

2. За результатами дослідження типів особистості та індивідуальних особливостей зробіть висновок:

- 1) визначте власний тип особистості та психічні особливості;
- 2) запишіть, як виявляються психічні особливості у вашій діяльності та поведінці.

Практичне завдання для самостійного виконання

Підготовка есе на тему: "Вивчення та аналіз відображення психічного життя та психологічних особливостей людей у художніх фільмах"

Мета завдання: формування здатності визначати вплив психічних особливостей людей на їхню діяльність та життєдіяльність.

Хід роботи:

Есе – це прозаїчний твір невеликого обсягу та вільної композиції, що трактує ту чи ту тему і становлять спробу передати індивідуальні враження та міркування, пов'язані з нею.

Есе за результатами перегляду фільму пишуть у довільній формі, проте в ньому має бути дано відповіді на такі запитання:

Про що йде мова у фільмі?

Які психологічні процеси, стани та властивості психіки розкрито в цьому фільмі?

Як впливають психічні особливості людей на їхню діяльність та життєдіяльність?

Які емоції й почуття ви відчули після перегляду фільму?

Яке у вас склалося загальне враження після перегляду фільму?

Підготуйте презентацію з використанням фотографій та/або окремих сцен із фільму.

Перелік фільмів для есе надає викладач.

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно й погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки може бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Аксютіна З. А. Основные подходы к типологии личности в процессе социального воспитания / З. А. Аксютіна // Вестник ТГУ. – 2011. – № 349. – С. 154–161.

2. Жданова С. Ю. Проблема познания индивидуальности в зарубежных исследованиях / С. Ю. Жданова, Е. Ю. Власова // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 3 (6). – С. 125–131.

3. Мироненко И. А. О классификации концепций личности и имплицитных основаниях психологических теорий / И. А. Мироненко // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 95–105.

4. Непомнящая Н. И. Целостно-личностный подход к изучению человека / Н. И. Непомнящая // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 116–125.

5. Сурженко Л. В. Ценности личности: философский и психологический анализ понятия / Л. В. Сурженко // Научный журнал КубГАУ. – 2011. – № 65 (01). – С. 2–11.

Питання для самопідготовки

1. Роль соціалізації у процесі становлення особистості.
2. Модель особистості З. Фрейда.

Запитання для роздумів та обговорення

1. Людина на світ народжується вже людиною. Чи можна це сказати про особистість? Назвіть якості, які характеризують людину як особистість. Як слід розуміти вислів: "Зміст інтересів, їхня глибина, широта є діагностичним показником ступеня психічного розвитку особистості"?

2. Прокоментуйте такий вислів: "Особистістю є лише той, хто має яскраву індивідуальність". Чи можна з ним погодитися? Чому?

3. Визначте основні компоненти психологічної структури особистості, розвиток яких найбільш активно відбувається у процесі здобуття людиною професійної освіти. Наведіть приклади.

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність понять "людина", "індивід", "індивідуальність", "особистість".

2. Охарактеризуйте індивідний та особистісний рівні вияву індивідуальності.

3. Розкрийте особливості психодинамічної теорії особистості.

4. Розкрийте особливості розгляду особистості в аналітичній теорії К. Юнга.

5. Розкрийте особливості розгляду особистості в індивідуальній психології.

6. Розкрийте особливості гуманістичної теорії особистості.

7. Розкрийте особливості когнітивної теорії особистості.

8. Розкрийте особливості поведінкової теорії особистості.
9. Розкрийте особливості діяльнісної теорії особистості.
10. Розкрийте основні принципи дослідження особистості.
11. Наведіть приклади методів дослідження особистості.
12. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості в концепції К. Платонова.
13. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості в концепції С. Рубінштейна.
14. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості в концепції О. Ковальова.
15. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості в концепції Б. Ананьєва.
16. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості в концепції З. Фрейда.
17. Назвіть головні компоненти психологічної структури особистості в концепції К. Роджерса.
18. Розкрийте особливості структури особистості за К. Юнгом.
19. Розкрийте структурно-функціональні характеристики особистості.
20. Розкрийте індивідуально-психологічні характеристики особистості.

Тестові завдання з теми 5

1. Яке родове поняття вказує на якісну відмінність людей від тварин, слугує для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей та особливостей, які знаходять свій вияв у назві *homo sapiens*:
 - а) людина;
 - б) особистість;
 - в) індивід;
 - г) індивідуальність?
2. Індивідуальність – це стійкий комплекс якостей людини, набутих під впливом відповідної культури суспільства, конкретних соціальних груп і спільнот, до яких вона належить і до життєдіяльності яких залучена:
 - а) правильно;
 - б) неправильно.
3. Особистісний рівень вияву індивідуальності містить:
 - а) риси характеру;
 - б) зовнішність;

- в) мотивацію;
- г) групу крові.

4. Яка теорія розглядає вроджені біологічні чинники (інстинкти), а точніше, загальну біологічну енергію – лібідо – як головне джерело розвитку особистості:

- а) аналітична;
- б) гуманістична;
- в) психодинамічна;
- г) поведінкова?

5. Згідно з аналітичною теорією у структурі особистості домінує несвідоме, основна частина якого становить "колективне несвідоме" – сукупність усіх уроджених архетипів:

- а) правильно;
- б) неправильно.

6. Структура особистості за К. К. Платоновим містить:

- а) Ід, Его, Супер-Его;
- б) спрямованість особистості, досвід, особливості психічних процесів, біологічні властивості;
- в) соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний та генетичний (віковий) рівень.
- г) спрямованість; знання, уміння, навички; індивідуально-типологічні особливості.

7. Який складник особистості виявляється в потребах, інтересах, ідеалах, переконаннях, домінуючих мотивах діяльності й поведінки, світогляду:

- а) спрямованість;
- б) темперамент;
- в) особистий досвід;
- г) темперамент?

8. У якій теорії людину порівнюють з ученим, який перевіряє гіпотези про природу речей і робить прогноз майбутніх подій:

- а) аналітичній;
- б) гуманістичній;
- в) когнітивній;
- г) поведінковій?

9. Особистість – це:

а) стійкий комплекс якостей людини, набутих під впливом відповідної культури суспільства, конкретних соціальних груп і спільнот, до яких вона належить і до життєдіяльності яких залучена;

б) родове поняття, що вказує на якісну відмінність людей від тварин, слугує для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей і особливостей, які знаходять свій вияв у назві *homo sapiens*;

в) конкретна людина, одиничний представник людського роду;

г) поєднання психологічних особливостей людини, що становлять її своєрідність, відмінність від інших людей.

10. Особистість є продуктом навчання, а її властивості – узагальнені поведінкові рефлексії й соціальні навички. Це постулат якої теорії:

а) аналітичної;

б) гуманістичної;

в) психодинамічної;

г) поведінкової?

6. Розвиток особистості. Я-концепція

Психологія особистості приховує в собі жакливу загадку – проблему Я.

Г. Оллпорт

Мета – формування здатності вибирати й застосовувати методи психодіагностики особистості, дослідження власного Я та механізмів психологічного захисту.

Професійні компетентності:

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології особистості;

здатність здійснювати обґрунтований вибір методів психодіагностики особистості, дослідження власного Я та механізмів психологічного захисту;

здатність визначати напрями розвитку особистості та використання механізмів психологічного захисту;

здатність урахувати основні психічні, соціально-психологічні та психофізіологічні вияви особистості у професійній діяльності й життєдіяльності.

Ключові слова: особистість, розвиток особистості, філогенез, онтогенез, вік, соціалізація, Я-концепція, самооцінка, психологічний захист.

Основні питання:

6.1. Розвиток особистості.

6.2. Я-концепція.

6.3. Психологічний захист.

Література: [4; 9; 14; 18; 26; 38; 67; 75; 80; 81; 85; 89; 98].

6.1. Розвиток особистості

Особистість людини є динамічним утворенням, вона змінюється протягом життя, розвивається. *Розвитком* називають необхідні, спрямовані й закономірні зміни матеріальних та ідеальних об'єктів. Якщо говорити про поняття "розвиток особистості", то воно вказує на зміни, які відбуваються в будові тіла, мисленні або поведінці людини в результаті біологічних процесів в організмі та впливів навколишнього середовища.

Разом із поняттям "розвиток" у психології розвитку використовують терміни "філогенез", "онтогенез" і "вік".

Це цікаво знати

Люди завжди пов'язували з кожним віком відповідний спосіб життя. Пізньоантичний поет Ліндін дав дуже конкретні вказівки, коли і чим слід займатися:

*Якщо хочеш ти життя прожити щасливо,
Щоб Лахеса дала побачити старість,
У десять років ти граєш, пустуючи, зобов'язаний;
У двадцять маєш віддатися ти наукам,
У тридцять років ти прагни вести процеси,
У сорок років говори витонченою мовою,
У п'ятдесят навчися писати майстерно,
У шістдесят насолоджуйся придбаням;
Сім десятків минуло – настав час у могилу;
Якщо вісім прожив, бійся недуг,
У дев'яносто розум стане хитким,
У сто і діти з тобою базікати не стануть.*

Ліндін. Про вік

Філогенез та онтогенез є основними формами розвитку. Психічний розвиток у *філогенезі* здійснюється шляхом становлення психічних структур у ході біологічної еволюції виду або соціокультурної історії людства загалом.

У ході *онтогенезу* відбувається формування психічних структур протягом життя індивіда, інакше кажучи, онтогенез – це процес індивідуального розвитку людини [81].

Надалі під розвитком будуть мати на увазі саме процес індивідуального психічного розвитку.

Вік – це період розвитку людини, що характеризується сукупністю специфічних закономірностей формування організму й особистості. Вік, або віковий період, – це цикл розвитку, що має свою структуру та динаміку. Перехід від однієї вікової стадії до іншої супроводжується виникненням психічних утворень, які раніше не існували, зміною самого ходу розвитку особистості. Для кожного віку є своя специфічна "соціальна ситуація розвитку", певне співвідношення умов соціального середовища та внутрішніх умов формування індивіда як особистості. Об'єктивно одні й ті самі елементи соціального середовища впливають на людей різного віку по-різному, залежно від того, через які психологічні властивості, що розвинулися раніше, вони відбиваються [4].

Вік розвитку та критерії його оцінювання – поняття багатовимірні, що відображають різні аспекти розвитку людини: біологічний, психологічний і соціальний. Тому виділяють біологічний вік, який співвідноситься із властивостями організму та його окремих підсистем; соціальний вік, пов'язаний зі становищем індивіда в системі суспільних відносин, виконуваними соціальними ролями; психологічний вік, який визначено характером сенсорної та розумової діяльності, рівнем емоційного й особистісного розвитку, переживанням і ставленням до часу власного життя [14].

Для процесу розвитку характерні певні особливості (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Особливості процесу розвитку [12; 38]

Особливості	Сутність
Суперечності – основа психічного розвитку	в основі психічного розвитку, як і будь-якого іншого, лежать суперечності, які бувають внутрішніми (між складниками психіки самого індивіда) та зовнішніми (між індивідом і соціумом)
Незворотність розвитку	зворотний розвиток як повне відновлення того, що було раніше, є неможливим
Включення елементів прогресу й регресу	прогресивний розвиток як вибір одного з напрямів розвитку залишає нереалізованими багато інших
Нерівномірність розвитку	періоди різких якісних стрибків змінюються поступовим накопиченням кількісних змін
Зигзагоподібність розвитку	формування принципово нових структур, які на початкових етапах функціонування працюють певною мірою гірше, ніж старі
Перехід стадій розвитку в рівні	із виникненням нової, більш високої стадії попередні не зникають, а зберігаються як один з ієрархічних рівнів нової системи
Тенденція до стійкості	успішний розвиток можливий лише за сильною консервативної тенденції

Розвиток відбувається у трьох сферах: фізичній, когнітивній та психосоціальной.

До *фізичної сфери* належать такі фізичні характеристики, як розміри та форма тіла й органів, зміни структури мозку, сенсорні можливості та моторні властивості.

Когнітивна сфера охоплює всі розумові здібності та психічні процеси, включно з конкретною організацією мислення. До цієї сфери належать такі процеси, як сприйняття, запам'ятовування, вирішення завдань, відновлення, судження та уява.

У *психосоціальной сфері* виділяють властивості особистості та соціальні навички. До неї належить властивий кожному з нас індивідуальний стиль поведінки й емоційного реагування, тобто те, як люди сприймають соціальну дійсність і реагують на неї.

Розвиток людини в цих трьох сферах відбувається одночасно та взаємопов'язано [98].

Психічний розвиток людського індивіда – це зумовлений процес. Визнання його обумовленості, розуміння чинників розвитку – це основа оптимізації психічного розвитку конкретного індивіда.

Чинники психічного розвитку – це провідні детермінанти розвитку людини. Науковці по-різному підходять до визначення чинників психічного розвитку (в окремих дослідженнях їх називають фактори психічного розвитку).

Так, у підручнику за ред. А. О. Реана, чинниками розвитку названо спадковість, середовище й активність. Якщо дія чинника спадковості виявляється в індивідних властивостях людини та є передумовою розвитку, а дія чинника середовища (суспільства) – у соціальних властивостях особистості, то дія чинника активності – у взаємодії двох попередніх [79].

Сергеєнкова та ін. виокремлюють такі фактори психічного розвитку, як біологічний, соціальний та активність самої особистості [38].

Біологічний фактор психічного розвитку людини формується та набирає сили ще до народження дитини, тому його вважають основою, підґрунтям для розгортання психічного розвитку. Він містить:

спадковість (якості, передані індивіду від батьків через генотип);

природжені ознаки (особливості внутрішньоутробного розвитку дитини та процесу її народження);

результати дозрівання нервової системи (зростання та формування зв'язків аксонів та дендритів, мієлінізацію нейронів).

Соціальний фактор психічного розвитку – це сукупність зовнішніх суспільних умов, із якими індивід взаємодіє в ході становлення своєї

особистості. Вплив соціального середовища на психічний розвиток індивіда забезпечує його соціалізацію. Соціалізація особистості є процесом формування особистості в певних соціальних умовах, процес засвоєння людиною соціального досвіду, усіх настанов, думок, звичаїв, життєвих цінностей, ролей та очікувань конкретної соціальної групи. Цей процес триває все життя, допомагаючи людям створити душевний комфорт і відчувати себе повноправними членами суспільства або якоїсь культурної групи всередині цього суспільства [9].

Виділяють такі стадії соціалізації:

1. Первинна соціалізація, або стадія адаптації (від народження до підліткового періоду дитина засвоює соціальний досвід некритично, адаптується, пристосовується, наслідує).

2. Стадія індивідуалізації (виникає бажання виділити себе серед інших, критичне ставлення до суспільних норм поведінки).

3. Стадія інтеграції (виникає бажання знайти своє місце в суспільстві, "вписатися" в суспільство).

4. Трудова стадія соціалізації охоплює весь період зрілості людини, весь період її трудової діяльності, коли людина не тільки засвоює соціальний досвід, а й відтворює його шляхом активного впливу людини на середовище через свою діяльність.

5. Післятрудова стадія соціалізації розглядає літній вік як такий, що робить значний внесок у відтворення соціального досвіду, у процес передавання його новим поколінням.

Основні ознаки соціалізації наведено на рис. 6.1.

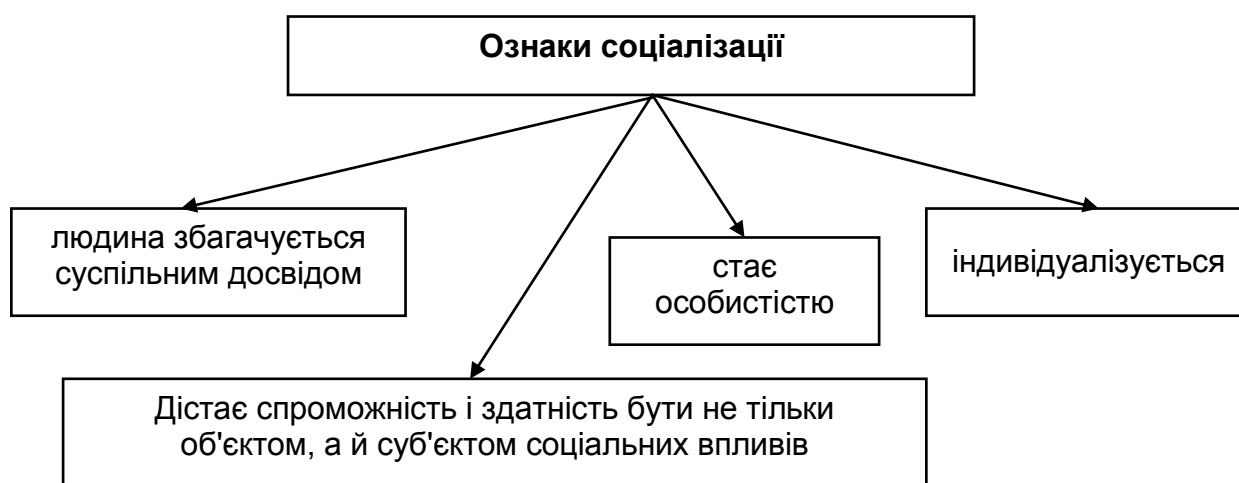


Рис. 6.1. Основні ознаки соціалізації

Активність особистості – це умова й результат психічного розвитку індивіда, що виявляють у його діяльності. На різних стадіях розвитку дитини її активність виявляють на таких рівнях:

а) репродуктивному (копіювання дій дорослого у спілкуванні, іграх, манері поведінки);

б) виконавчому (виконання дитиною поставлених дорослим завдань і на цій основі вироблення нових умінь);

в) самостійному (самостійне формулювання завдань, пошук та апробація способів їхнього вирішення) [38].

На думку А. К. Болотової та О. М. Молчанової, розвиток обумовлено трьома взаємодійними чинниками [14]:

нормативні вікові чинники – це біологічні (пубертат, менопауза, фізичні аспекти старіння) і соціальні (вступ до школи, одруження, вихід на пенсію та ін.) зміни, які зазвичай відбуваються в певному, передбачуваному віці;

нормативні історичні чинники – це історичні події, які практично одночасно зачіпають усю вікову когорту (війна, економічний спад, епідемія);

ненормативні чинники – це суто особисті події, зміни в житті людини, не пов'язані з певним віковим періодом (зміни в кар'єрі, хвороба, розлучення та ін.).

Для визначення адекватності змісту та темпів психічного розвитку індивіда психологи [38] спираються на показники – це ознаки, що підтверджують формування прогресивних змін психіки. Ці показники виявляють у різних сферах психічної діяльності – інтелектуальній, афективно-вольовій, мотиваційній та комунікативній (рис. 6.2).

Усвідомлення всієї складності й багатогранності психічного розвитку людини та прагнення науковців пояснити його зміст привели до розроблення ряду теорій людського розвитку. Основні проблеми, що обумовлюють розбіжність у думках учених, часто виникають через різний підхід до вирішення чотирьох центральних запитань онтогенезу [14]:

1) які чинники більшою мірою визначають розвиток людини – пов'язані зі спадковістю або із зовнішнім середовищем? Якщо і природа, і виховання відіграють важливу роль, то як вони взаємодіють?

2) як відбувається процес розвитку: він іде поступово, безперервно або має ступінчастий характер, містить якісні, стадіальні зміни?

3) чи перебуває людина цілком під владою середовища, лише пасивно реагуючи на зовнішні події, або ж сама активно впливає на власний розвиток за допомогою своїх унікальних індивідуальних характеристик, діючи та спілкуючись з іншими людьми?

4) характерним для всіх людей є один напрям розвитку або є безліч можливих напрямів, залежно від контексту – унікального поєднання генетичних і зовнішніх чинників, властивих конкретній людині?

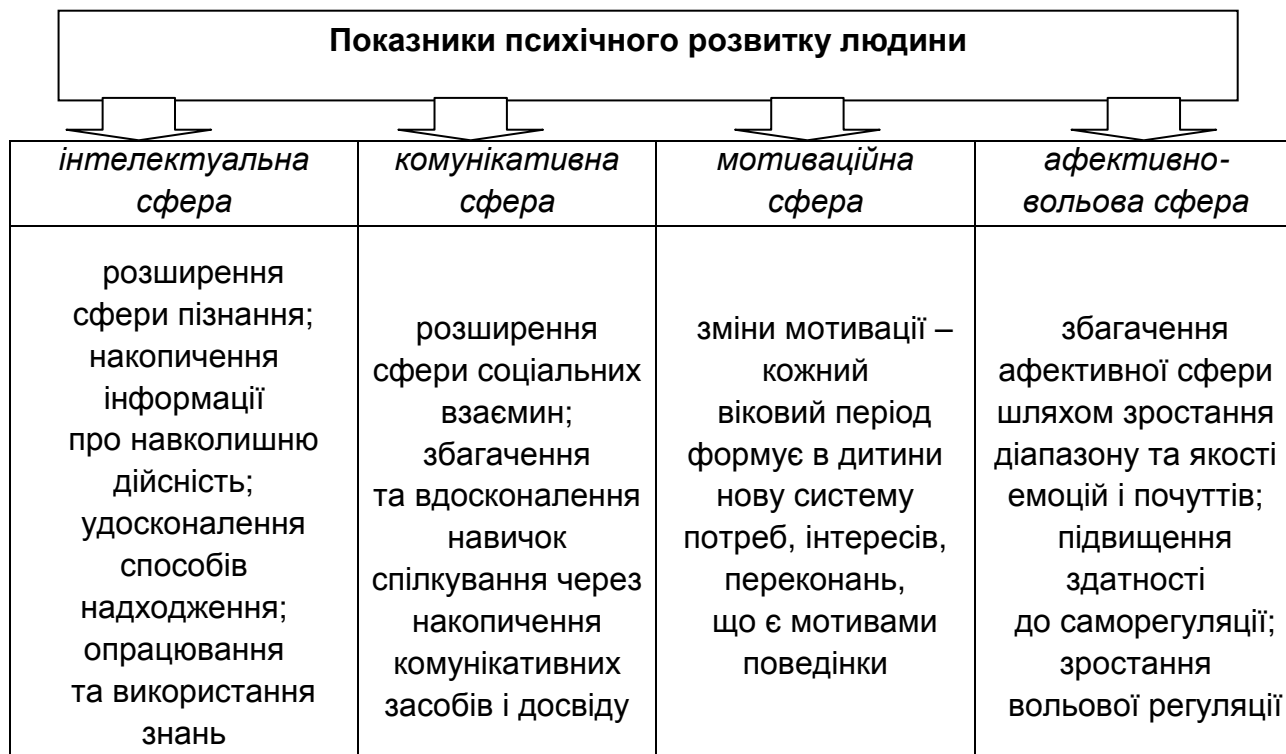


Рис. 6.2. Показники психічного розвитку людини [38]

Залежно від того, як пояснюють розвиток особистості, виділяють такі підходи:

біогенетичний – у центрі його уваги перебувають проблеми розвитку людини як індивіда, що володіє певними антропогенетичними властивостями (задатки, темперамент, біологічний вік, стать, тип статури, нейродинамічні властивості мозку, органічні спонукання та ін.), який проходить різні стадії дозрівання в міру реалізації філогенетичної програми в онтогенезі;

соціогенетичний – його представники роблять акцент на вивченні процесів соціалізації людини, освоєння нею соціальних норм і ролей, набуття соціальних настанов і ціннісних орієнтацій;

персоногенетичний – розглядають проблеми активності, самосвідомості та творчості особистості, розвитку мислення, формування людського Я, боротьби мотивів, виховання, самореалізації особистісного вибору, постійного пошуку сенсу життя;

когнітивний – провідними детермінантами розвитку є й генотипічна програма, й умови, у яких цю програму реалізують. Тому рівень розвитку (рівень досягнень) обумовлено не тільки розгортанням генотипу, але й соціальними умовами, завдяки яким відбувається когнітивний розвиток дитини.

6.2. Я-концепція

Зародившись у зарубіжній психологічній літературі, останніми десятиліттями ХХ ст. поняття "Я-концепція" міцно увійшло в побут вітчизняної психології. Однак у літературі немає єдиного трактування цього поняття, найближче за змістом до нього перебуває поняття "самосвідомість". Співвідношення понять "Я-концепція" і "самосвідомість" досі точно не визначено. Часто вони є синонімами. Разом із тим є тенденція розглядати Я-концепцію як результат, підсумковий продукт процесів самосвідомості.

Я-концепція – це динамічна система уявлень людини про саму себе, до якої входить усвідомлення людиною своїх якостей (фізичних, емоційних та інтелектуальних), самооцінка, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, які впливають на цю особистість. Вона сприяє інтерпретації та мотивації нового досвіду та є джерелом очікування певних дій щодо себе.

Процесуальний аспект самосвідомості відображено, переважно, у понятті "рефлексія", яка є психічним механізмом самосвідомості. Під рефлексією розуміють ідеальну форму діяльності людини, спрямованої на самого себе, – роздуми людини над власною поведінкою та внутрішнім світом загалом. Щодо самосвідомості коректніше вживати термін "саморефлексія". Саме у процесі саморефлексії формується певний підсумок, результат процесів самопізнання та самооцінювання – образ себе самого [84].

Я-концепція поєднує три основні складники (рис. 6.3).

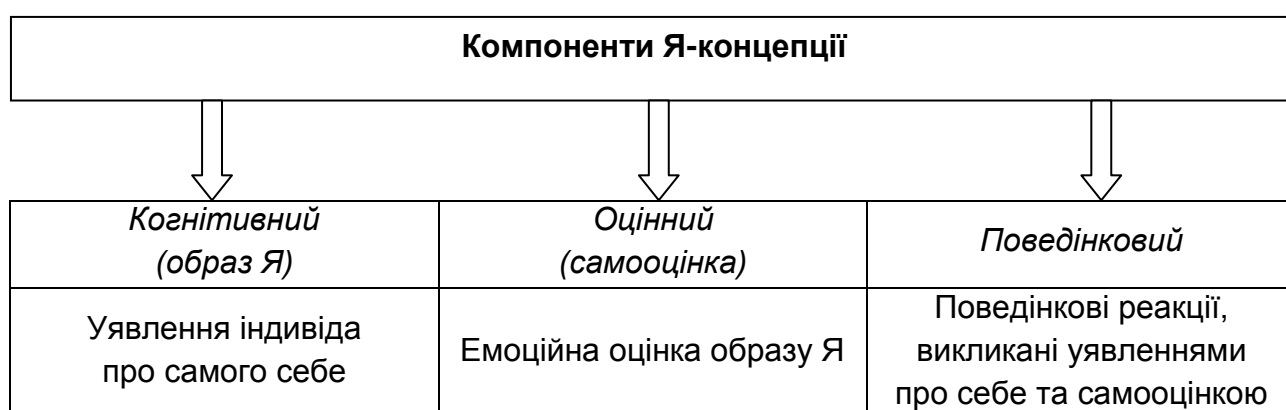


Рис. 6.3. Складові Я-концепції

1. *Когнітивний складник Я-концепції або образ "Я"*. Знання індивіда про самого себе, які здаються йому переконливими, незалежно від того, чи ґрунтуються вони на об'єктивному знанні або суб'єктивній думці. Предметом сприйняття людини можуть, зокрема, стати її тіло, її здібності, її соціальні відносини та безліч інших особистісних виявів.

2. *Емоційно-оцінний складник Я-концепції* пов'язаний із самооцінкою – особистісним судженням про власну цінність, що виявляється в настановах, властивих індивіду. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу реального "Я" з образом ідеального "Я". Другий чинник, важливий для формування самооцінки, пов'язано з інтеріоризацією соціальних реакцій щодо індивіда, тобто людина оцінює себе так, як, на її думку, її оцінюють інші. По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій і виявів через призму своєї ідентичності.

3. *Поведінковий складник Я-концепції* полягає в потенційній поведінковій реакції, тобто конкретних діях, які можуть бути викликані образом "Я" та самооцінкою. Будь-яка настанова – це емоційно забарвлене переконання, пов'язане з певним об'єктом. Особливість Я-концепції як комплексу настанов полягає лише в тому, що об'єктом у даному випадку є сам носій установки. Завдяки цій самоспрямованості всі емоції й оцінки, пов'язані з образом "Я", є сильними та стійкими, що впливає на діяльність людини, її поведінку, відносини з оточенням. У поведінці само-прийняття, рівень власної гідності, самоповагу виявляють у рівні впевненості, із якою людина поводить себе в соціальному середовищі, міжособистісних відносинах) [80].

Підсумовуючи погляди на природу Я-концепції в різних психологічних теоріях, Р. Бернс визначає такі модальності глобальної Я-концепції:

реальне Я або уявлення про те, який я насправді;

ідеальне Я або уявлення про те, яким я хотів би бути;

дзеркальне Я або уявлення про те, як мене сприймають інші.

Чинники, які впливають на уявлення індивіда про самого себе:

погодженість зовнішньої оцінки та Я-концепції;

значущість уявлень, які зачіпає оцінка;

довіра до експерта. Чим більшим кредитом довіри користується експерт, який дає оцінку, тим значнішим є його вплив;

кількість повторень. Чим більша кількість повторень виданої оцінки, тим більша ймовірність її ухвалення;

модальність оцінки. Ухвалення або ігнорування зовнішньої оцінки залежить від того, позитивна вона чи негативна.

Я-концепція відіграє, насправді, потрібну роль у житті особистості: вона сприяє досягненню внутрішньої погодженості особистості, визначає інтерпретацію її досвіду та є джерелом очікувань.

Першою, найважливішою функцією Я-концепції є забезпечення внутрішньої погодженості особистості, відносної стійкості її поведінки. Якщо новий досвід, здобутий індивідом, погоджено з наявними уявленнями про себе, він легко асимілюється, входить до Я-концепції.

Це цікаво знати

Занижена самооцінка:

- підвищує тривожність, уразливість;
- руйнує в людині надію на добре ставлення до неї та успіхи;
- призводить до того, що реальні успіхи та позитивну оцінку оточення людина сприймає як випадкові та тимчасові;
- знижує соціальну активність, ініціативність, послаблює інтерес до суспільних справ;
- зводить нанівець сподівання на успіх, що, своєю чергою, змушує цих людей уникати змагань;
- часто поєднується з негативним, недовірливим і недобророзумним ставленням до інших людей.

Висока самооцінка:

- дає змогу людині керуватися своїми принципами й бути незалежною від думки оточення щодо себе;
- позитивно впливає на самопочуття;
- породжує стійкість до критики, оскільки людина сама знає собі ціну й думка інших не має суттєвого значення, а критика не викликає бурхливої захисної реакції та сприймається нею зважено;
- поєднується з позитивним і довірливим ставленням до інших.

Завищена самооцінка:

- призводить до того, що людина самовпевнено береться за справу, яка перевершує її реальні можливості;
- за умов невдачі у справі може призводити до розчарувань і бажання перекласти відповідальність за це на інших людей та обставини;
- не дає бажаного відгуку та визнання оточення;
- може сприяти відстороненню таких особистостей від прийнятих у конкретній спільноті норм поведінки;
- змушує людину шукати такого середовища та способу життя, які забезпечили б їй задоволення надмірних домагань

Якщо ж новий досвід не вписується в наявні уявлення про себе, суперечить Я-концепції, то спрацьовують механізми психологічного захисту, які допомагають особистості або інтерпретувати травмувальний досвід, або заперечувати його. Це дозволяє утримувати Я-концепцію в урівноваженому стані, навіть якщо реальні факти ставлять її під загрозу. Це прагнення захистити Я-концепцію від руйнівних впливів є, на думку Бернса, одним з основоположних мотивів усякої нормального поведінки.

Друга функція Я-концепції полягає в тому, що вона визначає характер інтерпретації індивідом його досвіду. Я-концепція діє як свого роду внутрішній фільтр, який визначає характер сприйняття людиною будь-якої ситуації. Проходячи крізь цей фільтр, ситуація нею осмислюється, набуває значення, відповідного уявленням людини про себе.

Третя функція Я-концепції полягає в тому, що вона визначає також очікування індивіда, тобто уявлення про те, що має статися. Люди, упевнені у власній значущості, очікують, що й інші будуть ставитися до них так само,

і, навпаки, люди, які сумніваються у власній цінності, вважають, що вони нікому не можуть подобатися, і починають уникати будь-яких соціальних контактів.

Формування Я-концепції починається з раннього дитинства, проходячи ряд етапів:

1) *фізичне виділення себе з навколишнього світу* починається в дитинстві та завершується до двох років, коли дитина розуміє, що її тіло існує окремо від зовнішнього світу і належить тільки їй. Дворічна дитина здатна впізнавати себе у дзеркалі, установлює межі своїх володінь, виділяючи себе та інших людей як окремих істот;

2) *формування ставлення до себе* відбувається протягом дошкільного дитинства: дитина, наприклад, вважає себе "хорошою" або "поганою"; переважно, такі самооцінки дитини є прямим відображенням ставлення до неї оточення, насамперед батьків, братів, сестер. Ці ранні ставлення до себе із часом стають базисними елементами Я-концепції людини;

3) у шкільному віці відбувається *істотна зміна Я-образу*, залежно від успіхів/невдач у навчанні, ставлення вчителів, батьків та однолітків до дитини. Якщо дитина здатна досягти успіху в навчанні, працьовитість стає складником її Я-образу. А діти, неуспішні в школі, можуть почати відчувати себе неповноцінними, порівняно з однолітками, і це почуття може залишитися в них на все життя, особливо загострюючись у ситуаціях оцінювання;

4) у підлітковому віці та юності самооцінки набувають більш абстрактного характеру, і у підлітків виникає помітна стурбованість тим, як їх сприймає оточення. Знайти себе, зібрати з мозаїки знань про себе власну ідентичність стає для підлітків та юнаків першочерговим завданням. Саме в цей період їхній інтелект досягає такого рівня розвитку, який дозволяє їм замислюватися над тим, яким є навколишній світ і яким йому слід бути. Із виявленням у собі цих нових пізнавальних здібностей юнаки й дівчата *розвивають Его-ідентичність* – цілісне, чітке уявлення про себе;

5) протягом усього дорослого періоду життя *Я-концепція людини одночасно прагне зберегти наступність і зазнає змін*. Важливі події життя: зміна роботи, одруження, народження дітей та онуків, розлучення, втрата роботи, війна, особисті трагедії – змушують людину переглядати ставлення до себе.

6.3. Психологічний захист

Захист у широкому сенсі – це поняття, що означає будь-яку реакцію організму, із метою зберегти себе та свою цілісність.

У психології психологічний захист – це:
психологічна діяльність, спрямована на спонтанне звільнення від наслідків психологічної травми;
механізми, що підтримують цілісність свідомості;
спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, яка захищає сферу свідомості від неприємних переживань, що травмують, пов'язаних із внутрішніми й зовнішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту.

Психологічний захист – це спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на *убезпечення свідомості від неприємних, травмувальних переживань*, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги, дискомфорту.

Зміст процесу психологічного захисту описують такою формулою:

$$\text{конфлікт} + \text{тривога} = \text{захисні реакції}. \quad (6.1)$$

Найчастіше конфлікт є результатом невідповідності актуальних потреб особистості нормам навколишнього соціального середовища. Наслідком конфлікту є стан тривоги, суб'єктивне переживання, яке сигналізує про порушення внутрішньої рівноваги.

Психологічний захист особистості забезпечено:

захисними механізмами психіки;

стратегіями копінг-поведінки.

Структурною одиницею психологічного захисту є *захисний механізм*. Із погляду інтегративної концепції захисний механізм є компонентом психологічного захисту. Механізм психологічного захисту, як і психологічний захист, має рівневу, ієрархічну будову. Якщо зважати на теоретичну модель, то механізм психологічного захисту містить такі елементи:

базову емоцію (афективний елемент);

несвідомий інстинкт (енергетизувальний);

стратегію поведінки (інструментальний);

суб'єктний контрольний еталон відповідності (адаптаційний), спрямований на особистість і середовище;

тривожність (мотиваційний).

Виділяють такі види психологічного захисту [26]:

група захистів, які управляють рівнем доступності пам'яті: заперечення, пригнічення, витіснення, раціоналізація;

група захистів, пов'язана зі зміною меж Я: проєкція, ідентифікація, відчуження;

група захистів, пов'язаних зі зміною простору реалізації неприпустимого бажання: заміщення, сновидіння, сублімація;

захист, пов'язаний зі зміною цінностей: катарсис.

Сутність цих механізмів психологічного захисту наведено в табл. 6.2.

Таблиця 6.2

Сутність основних механізмів психологічного захисту [18]

Механізми	Зміст
1	2
Заперечення	інформація, що суперечить позитивним уявленням про себе, або яка має потужний негативний емоційний заряд, не допускається до свідомості. Це відмова визнавати реальність, наприклад утрату близької людини, хворобу тощо ("Ні, це не правда!")
Пригнічення	захист виявляється у блокуванні неприємної, небажаної інформації або під час її переведення в пам'ять, або виведення з пам'яті у свідомість. Інформація, заборонена для згадування, зберігається в підсвідомому, але ситуативно може бути усвідомленою
Витіснення	механізм, спрямований на видалення зі свідомості неприйнятних, негативних, неприємних відчуттів, думок і спонукань. Тобто, репресія є бажаним, але неусвідомлюваним забуванням
Раціоналізація	виправдання неприйнятних для людини почуттів, спонукань, учинків. Коли ситуація загрожує нашій самоповазі та викликає сильні негативні емоції, то інтенсивність цих переживань можна зменшити шляхом переоцінки ситуації. Способами раціоналізації є: дискредитація мети ("Я не хочу того, чого не можу"); дискредитація жертви ("Сама винна"); самообман ("Я не мав/мала справжньої можливості вільно вибирати")
Проекція	вид психологічного захисту, пов'язаний із несвідомим перенесенням неприйнятних власних почуттів, бажань і прагнень на інших. Типи проєкції: атрибутивна – людина усвідомлює наявність у себе певних рис характеру і тільки потім приписує їх іншій; комплементарна – людина усвідомлює якусь свою особливість або своє почуття та бачить причину цього в іншій людині; проєкція подібності – людина не усвідомлює в себе певної риси, але проєктує її на іншу
Ідентифікація	різновид проєкції, пов'язаний із несвідомим ототожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе почуттів і якостей, бажаних, але недоступних
Відчуження	провокує розпад нормального функціонування свідомості: його єдність дробиться. Виникають якби окремі відокремлені свідомості, кожне з яких може володіти своїм власним сприйняттям, пам'яттю, настановами. Як результат відчуження в тілі однієї людини можуть функціонувати кілька різних особистостей

1	2
Заміщення	психологічний захист, що здійснює перенесення дії з недоступного об'єкта на доступний; тим самим розряджається напруження, створене незадоволеною потребою. Відомі такі способи реалізації механізму заміщення: зміщення агресивності на іншу людину; прагнення до руйнації; звернення до нових цінностей; часткове досягнення бажаної мети (лайка, замість бійки; крик, замість аргументів; биття посуду та ін.); фантазія
Сновидіння	вид заміщення, де відбувається переорієнтація, – перенесення недоступної дії з реальності у світ сновидінь
Сублімація	психологічний захист, що здійснює переорієнтацію сексуального або агресивного потенціалів людини, реалізація яких входить у конфлікт з особистісними соціальними нормами, у прийнятні й навіть заохочувані суспільством форми: творчість, науку, роботу, спорт тощо
Катарсис	психологічний захист, пов'язаний зі зміною системи цінностей, спрямований на ослаблення впливу травмувального чинника. Зміни в системі цінностей людини можуть відбуватися тільки за значного емоційного напруження, загострення пристрастей, якому сприяє посилення одних емоцій над іншими

Психологічний захист формується під впливом певних чинників. Базовими чинниками є темперамент, стреси раннього дитинства, моделі поведінки батьків, особистий досвід життя. У перший рік життя виникають такі механізми захисту: проєкція, первинна ідентифікація, заперечення, регресія. У період від трьох до п'яти років: сублімація, витіснення, придушення, реактивне утворення, ізоляція, зміщення, заміщення. Від п'яти років до препубертатного віку: регресія, розщеплення, ідеалізація. Препубертатний період і юність: інтелектуалізація, раціоналізація, поворот проти себе, катарсис. У дорослому віці формуються стійкі комплекси захисних механізмів, серед яких одні механізми є головними, а інші – додатковими, допоміжними [67; 89].

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання труднощів, у закордонній психології проводять у межах досліджень, присвячених аналізу coping-механізмів або coping behavior.

Копінг-поведінку визначають як стратегію дій, що використовуються людиною в ситуації психологічної загрози фізичного, особистісного й соціального благополуччя та ведуть до більш-менш успішної адаптації. Ключове питання в розумінні копінгу – це пошук характеристик, які визначають цей процес [75].

Можна виділити три підходи до поняття "копінг". По-перше, це визначення копінгу як властивості особистості, тобто схильність певним чином відповідати на стресову подію. По-друге, "копінг" розглядають як один зі способів психологічного захисту, що використовують для ослаблення напруження, а по-третє, "копінг" розуміють як динамічний процес, спрямований на управління складною для індивідуума ситуацією.

На відміну від захисних механізмів, копінг-поведінку спрямовано на активну взаємодію і з ситуацією.

Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували класифікацію копінг-стратегій, орієнтовану на два основні типи [75]:

проблемно-орієнтований копінг, на думку авторів, пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини "людина – середовище" шляхом зміни інформації про те, що робити та як діяти, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій;

емоційно-орієнтований копінг містить думки й дії, які мають на меті знизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки або дії з когнітивного оцінювання ситуації, що склалася дають відчуття полегшення, однак не спрямовані на усунення загрозової ситуації, а просто дають людині відчуття себе краще. Прикладом емоційно-орієнтованого копінгу є: уникнення проблемної ситуації; заперечення ситуації; уявне або поведінкове дистанціювання; гумор; використання транквілізаторів для того, щоб розслабитися.

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють вісім основних копінг-стратегій:

- 1) планування розв'язання проблеми, яка передбачає зусилля щодо зміни ситуації, що містять аналітичний підхід до розв'язання проблеми;
- 2) конфронтаційний копінг (наступальні дії для зміни ситуації, певна ступінь ворожості й готовності до ризику);
- 3) узяття відповідальності на себе (визнання своєї ролі у виникненні проблеми та спроби її розв'язання);
- 4) самоконтроль (зусилля з регулювання своїх емоцій і дій);
- 5) позитивна переоцінка (зусилля з пошуку переваг дійсного стану справ);
- 6) пошук соціальної підтримки (звернення за допомогою до оточення);
- 7) дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість);
- 8) утеча-уникнення (бажання й зусилля, спрямовані до втечі від проблеми).

Практичні завдання

Завдання 6.1

Дослідження власного Я за допомогою психологічних методик

Мета завдання: формування здатності вибирати й застосовувати методи психодіагностики особистості та дослідження власного "Я".

Хід роботи:

Виконайте запропоновані далі тести. Постарайтеся зробити це максимально точно й чесно. Ваш автопортрет буде настільки ж точним, наскільки точними будуть відповіді. Навіть якщо ви вважаєте, що питання не зачіпає вас або ваше особисте життя, відповідайте так, начебто воно вас стосується.

1. Тест самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв).

Інструкція. Уважно прочитайте запропоновані твердження й поряд із номером кожного поставте знак "+" – якщо погоджуєтеся з ним або знак "-" – якщо не погоджуєтеся. Над твердженнями довго не роздумуйте (табл. 6.3).

Таблиця 6.3

Текст опитувальника для визначення самоствавлення особистості

№ п/п	Твердження
1	2
1	Мої слова не так уже й часто розминаються з ділом
2	Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною
3	До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що й до своїх
4	У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки із собою розмовляю, мені неприємно
5	Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене із симпатією
6	Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі
7	У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане
8	Якби я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником
9	Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям
10	Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе
11	Давши якогось маху, я часто не можу зрозуміти, як мені могла прийти думка, що із задуманого могло вийти щось добре
12	Частіше я схвалюю свої плани та вчинки
13	У моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати в інших гостру неприязнь

1	2
14	Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки
15	У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час
16	Можна сказати, що я ціную себе досить високо
17	Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, із чим би я кінець кінцем погодився
18	Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно
19	Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе
20	Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості
21	У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду із власною совістю
22	Іноді я сам себе погано розумію
23	Часом мені буває дуже болісно спілкуватися із самим собою
24	Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та обізнаною людиною
25	Якщо я і ставлюся до кого-небудь із докором, то, насамперед, до самого себе
26	Іноді я сумніваюсь, чи можна кохати мене по-справжньому
27	Часто мої суперечки із самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив
28	Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім
29	Навряд чи знайдуться люди, яким я не до вподоби
30	Часто я не без сарказму жартую над собою
31	Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший партнер із спілкування
32	Я вважаю, що я достатньо відбувся як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб у чомусь стати іншим
33	Загалом мене влаштовує те, який я є
34	На жаль, дуже багато людей не поділяють моїх поглядів на життя
35	Загалом я можу сказати, що поважаю себе
36	Я думаю, що маю надійного й розумного радника в самому собі
37	Я досить часто дратуюся від самого себе
38	Я часто, але досить безуспішно, намагаюся в собі щось змінити
39	Я думаю, що моя особистість є значно цікавішою й багатшою, ніж це може видатися на перший погляд
40	Мої переваги загалом переважають над моїми недоліками
41	Я рідко залишаюсь незрозумілим у найважливішому для мене
42	Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо
43	Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук
44	Якщо я сперечаюся із собою, то завжди впевнений, що знайду єдино правильне рішення
45	Коли зі мною трапляються неприємності, зазвичай, я кажу: "Так тобі й треба"
46	Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей
47	У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю

1	2
48	Я не здатен зрадити навіть подумки
49	Найчастіше я думаю про себе із дружньою іронією
50	Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано
51	Я впевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах
52	Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю
53	Я ніколи не видаю думки, які мені сподобалися, за свої
54	Яким би я не видавався оточенню, я знаю, що у глибині душі я кращий, ніж більшість інших
55	Я хотів би залишитися таким, який я є
56	Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона є обґрунтованою та справедливою
57	Мені здається, що якби таких людей, як я, було більше, то життя змінилося б на краще
58	Моя думка має достатню вагу в очах оточення
59	Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому
60	У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію
61	У складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми розв'яжуться самі собою
62	Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є
63	Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно
64	Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття
65	Я ніколи не дратуюся й не злюся без особливих на те причин
66	У мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати
67	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається
68	Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості
69	Тривалі суперечки із собою частіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж дають полегшення
70	Думаю, що спілкування зі мною дає людям відверте задоволення
71	Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним
72	Можна сказати, що я собі подобаюсь
73	Я людина надійна
74	Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння
75	Моє внутрішнє Я завжди мені цікаве
76	Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці
77	Близьким людям притаманно мене недооцінювати
78	У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний
79	Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому
80	Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не сподіватися
81	Іноді мені здається, що я якийсь дивний

1	2
82	Я не схильний пасувати перед труднощами
83	Моє власне Я не видається мені чимось вартим уваги
84	Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти
85	Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих
86	Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання
87	Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком
88	Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, зазвичай, викривального запалу вистачає ненадовго
89	Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує
90	Я цілком ясно уявляю собі, що чекає на мене попереду
91	Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім "Я"
92	Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу
93	Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе
94	У результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я сподівався
95	Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав
96	Мені ще багато чого не вистачає, щоб із впевненістю сказати собі: "Так, я особистість"
97	У мені цілком мирно вживаються як мої переваги, так і мої недоліки
98	Іноді я надаю "безкорисливу" допомогу людям лише для того, щоб мати кращий вигляд у власних очах
99	Мені досить часто й безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою
100	Ті, кому я не подобаюсь, просто не знають, яка я людина
101	Переконати себе в чомусь для мене нескладно
102	Я не відчуваю нестачі у близьких та людях, які розуміють мене
103	Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому
104	Якщо не бути дріб'язковим, то загалом мене себе немає в чому дорікнути
105	Я сам створив себе таким, яким я є
106	Думка інших про мене цілком збігається з моєю власною
107	Я сам хотів багато в чому себе переробити
108	До мене ставляться так, як я того заслуговую
109	Думаю, що моя доля однаково складеться не так, як мені хотілося
110	Упевнений, що в житті я на своєму місці

Підрахуйте бали згідно з ключем (табл. 6.4). У разі збігу із ключем нараховують 1 бал, незбігу – 0 балів.

Шкала 1 – "відвертість" (внутрішня чесність) – пов'язана з такими аспектами образу Я, як відкритість або захисне ставлення до самого себе, або це внутрішня чесність, критичність, або конформність і виявлена мотивація соціального схвалення.

Ключ до тесту самоствалення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Ознаки	Номера тверджень
Відвертість	"+": 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65; "-": 21, 62, 86, 98
Самовпевненість	"+": 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82; "-": 20, 80, 103
Самокерівництво	"+": 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110; "-": 109
Дзеркальне "Я"	"+": 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102; "-": 13, 18, 34, 85
Самоцінність	"+": 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100; "-": 15, 26, 31, 46, 83
Самоприйняття	"+": 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97; "-": –
Самоприхильність	"+": 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104; "-": 96, 107
Конфліктність	"+": 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99; "-": –
Самозвинувачення	"+": 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92; "-": –

Низькі бали говорять про глибоку усвідомленість "Я", підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значущу неприємну інформацію.

Високі бали свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значущу інформацію про себе, у крайньому виявленні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів у бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 – "самовпевненість" – уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати чи навпаки.

Низькі бали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі бали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 – "самокерівництво" – уявлення про те, що є джерелом активності суб'єкта – він сам чи зовнішні обставини (доля).

Людина з високим балом за шкалою виразно переживає власне "Я" як внутрішній стрижень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, уважає, що її доля перебуває у її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості й послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта у підвладність його "Я" зовнішнім обставинам, про нездатність протистояти долі, низьку саморегуляцію, розмитий локус "Я", відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – "дзеркальне Я" (відображене самоствавлення) – очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі бали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі бали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 – "самоцінність" – відображає емоційну оцінку себе, свого Я за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі бали відображають зацікавленість у власному "Я", любов до себе, відчуття цінності власної особистості й одночасно передбачувану цінність свого Я для інших.

Низькі бали характеризують недооцінку свого духовного "Я", сумніви в цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого "Я", утрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 – визнання "самоприйняття" – почуття симпатії до самого себе, згода зі своїми внутрішніми спонуканнями чи навпаки.

Високі бали відповідають дружньому ставленню до себе, згоді із самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному сприйняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низькі бали свідчать про відсутність перелічених якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 – "самоприхильність" – бажання або небажання змінювати себе.

Високі бали говорять про ригідність Я-концепції, прихильність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прихильністю до неадекватного Я-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі бали свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – "конфліктність".

Високі бали свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження із собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. Помірне підвищення за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення в себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ "Я" та відсутність витіснення.

Низькі бали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхневу самовдоволеність.

Шкала 9 – "самозвинувачення".

Високі бали говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки.

Низькі бали шкали – внутрішня напруженість і відкритість до сприйняття негативних емоцій на свою адресу.

Шкали об'єднано у три незалежні та добре інтерпретовані чинники:

чинник 1 – самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного Я щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

чинник 2 – аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого "Я".

чинник 3 – самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

2. Тест-опитувальник "Самодіагностика Я-концепції".

Інструкція. Перед вами опитувальник, що дозволяє оцінити ваше ставлення до самого себе (табл. 6.5).

На кожне запитання дайте відповідь "так" чи "ні", відповідно до вашого уявлення про себе. Постарайтеся зробити це максимально точно й чесно.

Таблиця 6.5

Опитувальник самоставлення

Блоки	Запитання
1	2
A1	У тебе є почуття гумору?
A2	Чи довірливий і відвертий ти із друзями?
A3	Тобі легко просидіти більш ніж годину не розмовляючи?
A4	Ти охоче позичаєш свої речі?
A5	Чи багато в тебе друзів?
Б1	Ти вмієш розважати гостей?
Б2	Чи властиві тобі точність і пунктуальність?
Б3	Ти збираєш гроші?
Б4	Тобі імпонує діловий стиль одягу?
Б5	Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?

1	2
В1	Чи виявляєш ти свою антипатію до кого-небудь публічно?
В2	Ти зарозумілий?
В3	Тобі притаманна риса несприйняття?
В4	Ти прагнеш бути в центрі уваги компанії?
В5	Чи наслідують тебе?
Г1	Ти вживаєш лайливі слова, говорячи з людьми, яких це шокує?
Г2	Ти полюблюєш перед екзаменом похвалитися, що прекрасно все знаєш?
Г3	Ти маєш звичку робити зауваження, читати нотації тощо?
Г4	Чи буває в тебе бажання вразити друзів оригінальністю?
Г5	Ти отримуєш задоволення, висміюючи думку інших?
Д1	Чи надаєш ти перевагу професії джокера, актора, телевізійного диктора професіям інженера, лаборанта, бібліографа?
Д2	Чи почувашся ти невимушено в компанії малознайомих людей?
Д3	Ти надаєш перевагу ввечері заняттю спортом замість того, щоб посидіти спокійно вдома та почитати книжку?
Д4	Ти здатний зберігати таємниці?
Д5	Чи до вподоби тобі святкова атмосфера?
Е1	Чи суворо ти дотримуєшся в листах правил пунктуації?
Е2	Ти готуєшся раніше до відпочинку в неділю?
Е3	Ти можеш достовірно скласти звіт про свої витрати, коли щось купуєш?
Е4	Ти дотримуєшся порядку в усьому?
Е5	Ти береш близько до серця якусь інформацію?

Опрацювання результатів

Підрахуйте кількість відповідей "так" у кожній частині тесту (блоці), позначеному буквою. У тих частинах, де більшість відповідей "так", потрібно поставити індекс блоку: А, Б, В, Г, Д, Е. Потім там, де більшість відповідей "ні" – "О". Респонденти мають отримати один із варіантів відповіді з кожної групи індексів:

1. Із трьох перших груп (А, Б, В) – "Яким тебе сприймають люди, що оточують".

2. Із трьох останніх груп (Г, Д, Е) – "Який ти насправді?".

Наприклад, 1) АОВ; 2) ОДО.

Інтерпретація відповідей

1. "Яким тебе сприймають люди, що оточують":

АОО. Тебе часто вважають надійною людиною, хоча, насправді, ти трішечки легковажний. Ти веселий та балакучий, робиш інколи менше, ніж обіцяєш. Друзям неважко повести тебе за собою, і тому вони іноді думають, що ти зазнаєш впливу інших. Проте в серйозних речах ти можеш наполягати на своєму.

АОВ. Ти справляєш враження людини, не дуже сором'язливої, іноді навіть неввічливої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш іншим, а іноді й собі, заперечуючи сьогодні те, що стверджував учора. Ти здаєшся людиною безтурботною, неохайною, необов'язковою. Але варто захоті-ти – станеш спритним та енергійним. Тобі не вистачає врівноваженості.

АБО. Ти дуже подобаєшся оточенню. Ти товариський, серйозний, поважаєш думку інших, ніколи не залишиш друзів у тяжку хвилину. Але дружбу твою здобути нелегко.

АБВ. Ти любиш командувати людьми, що оточують тебе, але незручність від цього відчувають тільки найближчі люди. З усіма іншими ти стримуєшся. Говорячи свою думку, не думаєш про те, як твої слова можуть вплинути на людей. Люди іноді уникають тебе, боячись, що ти їх образиш.

ООО. Ти стриманий, замкнутий. Ніхто не знає, про що ти думаєш. Зрозуміти тебе важко.

ООВ. Імовірно, що про тебе говорять: "Який нестерпний характер". Ти дратуєш співрозмовників, не даєш їм висловитися, нав'язуєш свою думку та ніколи не поступаєшся.

ОБО. Ти зразковий студент, увічливий, акуратний, дисциплінований, завжди з гарними оцінками. Викладачі поважають тебе й довіряють. Що стосується товаришів, то одні вважають тебе задавакою, інші пропонують тобі свою дружбу.

ОБВ. Можливо, дехто вважає тебе людиною, яка постійно думає, що її ображають. Ти сваришся через дрібниці. Іноді буваєш у гарному настрої, але це трапляється рідко. Узагалі, ти справляєш враження вразливої й поміркованої людини.

2. "Який ти насправді?":

ООО. Тебе приваблює все нове, у тебе палка уява, одноманітність тебе обтяжує. Але мало хто достеменно знає, який ти є насправді. Тебе вважають спокійною людиною, тихою, задоволеною своєю долею, тоді як, насправді, ти прагнеш до життя, сповненого яскравих подій.

ООЕ. Найчастіше, ти сором'язлива людина. Це видно, коли тобі доводиться мати справу з незнайомими людьми. Собою буваєш тільки в колі сім'ї або близьких друзів. У присутності сторонніх людей почуваєшся скуто, але стараєшся не показувати це. Ти добросовісний, старанний. У тебе є багато гарних задумів, ідей, проєктів, але через свою скромність ти часто залишаєшся в тіні.

ОДО. Ти дуже товариський, тобі подобається зустрічатися з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб залишитися одному, уважаючи, що тоді "все пропало". Тобі навіть важко бути одному

в кімнаті, щоб виконати якусь важливу справу. Дуже сильний дух суперечності: постійно хочеш зробити щось не так, як інші. Іноді піддаєшся такому запалу, але здебільшого стримуєшся.

ОДЕ. Ти стриманий, але не боязкий, веселий, але в міру, товариський, увічливий з усіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе любили без усяких на те зусиль із твого боку. Без друзів тобі не по собі. Тобі приємно робити добро людям. Але тобі можна зробити докір у деякій схильності "літати в небесах".

ГОО. Ти схильний висловлюватися й несамовито захищати парадоксальні погляди. Тому в тебе чимало ворогів, навіть друзі тебе не завжди розуміють. Але тебе це мало хвилює.

ГОЕ. Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке поєднання букв? Характер досить важкий, надто непоступливий. Недостатньо розвинене почуття гумору, не розумієш жартів. Часто критикуєш чужі дії та примушуєш інших чинити так, як ти хочеш. А якщо тобі не підкоряються, починаєш злитися. Тому в тебе мало друзів.

ГДО. Ти оригінальна людина, тобі подобається дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш усе навпаки тільки заради того, щоб подивитися, що із цього вийде. Тебе це тішить, а інших дратує. Тільки найближчі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, як здається.

ГДЕ. Ти енергійний. Скрізь почувашся на своєму місці. Завжди володієш собою, товариський, але, схоже, тобі подобається бути із друзями тільки за умови, що ти відіграєш у компанії головну роль; бути арбітром у суперечках та організовувати ігри. Люди визнають твій авторитет, оскільки у твоїх судженнях завжди є значна частка здорового глузду. Але твоє прагнення всіх повчати втомлює інших людей.

Завдання 6.2

Дискусія на тему: "Зарубіжні теорії Я-концепції. Професійна Я-концепція"

Мета завдання: формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології, здатності розуміти механізми психічного розвитку та їх застосовувати у практичній діяльності.

Хід роботи:

1. Викладач проводить коротке опитування щодо сутності Я-концепції, її складників та етапів розвитку.
2. Студентів розподіляють на групи, кожна група отримує завдання дати характеристику однієї із зарубіжних теорій Я-концепції (у працях

Ч. Г. Кулі, К. Роджерса, В. Джемса, Р. Бернса, Е. Еріксона та ін.). Підставою для аналізу проблеми вивчення особливостей образу Я є визначення основних позицій про сутність, природу, структуру самосвідомості. Час для обговорення – 10 – 15 хв. Кожна група презентує результати власної роботи (5 – 7 хв). За результатами дослідження відбувається дискусія. Обговорюють запитання, що спільного та відмінного в закордонних теоріях Я-концепції.

3. Викладач коротко ознайомлює студентів із поняттям "професійна Я-концепція", наводить її структуру та чинники формування. Обговорюють запитання: які професійно-важливі якості, мотивації професійної діяльності є визначальними для успіху у вибраній професії, яку роль у структурі професійної Я-концепції відіграють кар'єрні орієнтації, яку роль у формуванні професійної Я-концепції відіграють ступінь упевненості у професійній компетентності та достатності професійних знань.

Завдання 6.3

Механізми психологічного захисту

Мета завдання: формування здатності враховувати механізми психологічного захисту у власній діяльності, вибирати найбільш відповідні ситуації.

Хід роботи:

Інструкція для студентів. Пройдіть запропоновані далі тести. Постарайтеся зробити це максимально точно й чесно. Навіть якщо ви вважаєте, що питання не стосується вас або вашого особистого життя, відповідайте так, начебто воно вас стосується.

1. Діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик).

Інструкція для студентів. Оцініть наскільки наведені твердження описують ваші почуття (табл. 6.6). Якщо ви згодні із твердженням, ставте "+", якщо не згодні "-".

Таблиця 6.6

Опитувальник типологій психологічного захисту (Р. Плутчик)

№ п/п	Твердження
1	2
1	Зі мною дуже легко домовитися
2	Я сплю більше, ніж інші мої знайомі
3	Я завжди знаходжу людину, на яку хочу бути схожим
4	Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися детально про всі процедури

1	2
5	Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю
6	Я часто червонію
7	Одна з найбільших моїх переваг – стриманість
8	Іноді у мене виникає бажання пробити стіну кулаком
9	Я нестриманий
10	Якщо мене хто-небудь тягне в натовп людей, я готовий його вбити
11	Я рідко запам'ятовую свої сни
12	Мене злять люди, які командують іншими
13	Мені часто буває погано
14	Я високоморальна людина, на відміну від інших
15	Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю
16	Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій
17	Мені стає ніяково навіть від думки, що члени моєї родини ходили б голими
18	Люди вже мені говорили, що я хвалько
19	Якщо мене хто-небудь відштовхує, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити із життям
20	Люди мною часто милуються
21	Я іноді буваю таким злим, що навіть ламаю речі
22	Мене дуже дратують люди, які розпускають плітки
23	Я завжди бачу кращий бік життя
24	Я хочу і весь час намагаюся за допомогою спорту змінити свій зовнішній вигляд
25	Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала навколишній світ
26	Я не забобонний
27	Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним
28	Мене дратують люди, які хизуються перед іншими
29	Ненавиджу недружніх
30	Я дуже намагаюся нікого не образити
31	Я з тих людей, які не плачуть
32	Я дуже багато палю
33	Мені дуже важко розставатися з тим, що мені належить
34	Я погано запам'ятовую обличчя
35	Я багато займаюся онанізмом
36	Я насилу запам'ятовую прізвища
37	Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не кажу, а відразу ж скаржуся комусь іншому
38	Мені подобається вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати
39	Люди мені ніколи не набридають
40	Я не можу спокійно всидіти на місці
41	Я мало що пам'ятаю зі свого дитинства

Продовження табл. 6.6

1	2
42	Я довго не помічаю негативних рис своїх знайомих
43	Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати
44	Про мене говорять, що я довірливий
45	Мені неприємні люди, які дуже швидко досягають своєї мети
46	Неприємні думки я намагаюся викинути з голови
47	Я ніколи не втрачаю оптимізму
48	Перед подорожжю я обмірковую кожну дрібницю
49	Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б
50	Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмури
51	Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки у їхніх міркуваннях
52	Якщо мені кидають виклик, у мене виникає сильне бажання його прийняти
53	Неприємні фільми мене дратують
54	Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги
55	Люди кажуть про мене, що я не емоційний
56	Ухваливши якесь рішення, я все одно продовжую обмірковувати його
57	Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це
58	Коли я за кермом автомобіля, мені іноді хочеться розбити іншу машину
59	Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти
60	У відпустку я завжди беру із собою якусь роботу
61	Я гиду деякими харчовими продуктами
62	Я іноді гризу нігті
63	Кажуть, що я схильний обходити гострі питання
64	Я люблю випити
65	Я обурююся, коли чую вульгарні жарти
66	Мені іноді сняться речі, що викликають огиду
67	Кар'єристи мене дратують
68	Я багато брешу
69	Я гиду порнографією
70	Через свій характер я мав неприємності на роботі
71	Найбільше я ненавиджу нещасних людей
72	Розчарування в чому-небудь псує мені настрій
73	Якщо я чую або читаю про яку-небудь трагедію, це не змінює мого настрою
74	Дотик до чогось слизького викликає в мене огиду
75	Коли я в піднесеному настрої, то починаю вести себе, як дитина
76	Я багато сперечаюся з людьми
77	Я не маю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком
78	Мені не подобаються люди, які намагаються бути в центрі уваги

1	2
79	Багато людей мене дратують
80	Митися не у своїй ванні для мене справжня мука
81	Мені соромно вимовляти нецензурні слова
82	Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям
83	Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий
84	Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи
85	Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим
86	Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі
87	У суперечці мої аргументи, зазвичай, бувають більш логічними, ніж в інших
88	Люди аморальні мені неприємні
89	Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися
90	Я часто закохуюся
91	Кажуть, що я об'єктивна людина
92	Вигляд крові не викликає у мене ніякого хвилювання

Для визначення результатів порівняйте позитивні відповіді із ключем.

Ключ:

1. Реактивні утворення: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.
2. Заперечення: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.
3. Заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.
4. Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84.
5. Компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.
6. Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.
7. Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.
8. Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.

Знайдену кількість балів поділіть на максимальну кількість балів із кожного з механізмів захисту.

2. На основі здобутих результатів підготуйте висновки щодо методів психологічного захисту, які ви найбільш часто використовуєте, їхніх переваг та відповідності ситуаціям.

Практичні завдання для самостійного виконання

Пошук наукової літератури за темою 6

Мета завдання: формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології особистості.

Хід роботи:

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу, присвячену розвитку особистості. Після чого надайте перелік знайдених та опрацьованих джерел викладачу. Опрацьована література може бути основою для написання наукової статті.

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно й погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки може бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Забелина А. В. Проблема самоактуализации личности / А. В. Забелина // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. – 2013. – № 3 (7). – С. 26–32.

2. Леонтьев Д. А. Траектории личностного развития: реконструкция взглядов Л. С. Выготского / Д. А. Леонтьев, А. А. Лебедева, В. Ю. Костенко // Вопросы образования. – 2017. – № 2. – С. 98–112.

3. Лугова В. М. Професійна Я-концепція керівника як фундаментальна умова його професійного розвитку / В. М. Лугова // Бізнес-Інформ. – 2013. – № 3. – С. 354–358.

4. Худоян С. С. Индивидуальное, незакономерное развитие личности / С. С. Худоян // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – Т. 8, № 1. – С. 79–84.

5. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості / В. В. Ягупов // Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2015. – Т. 175. – С. 22–28.

Питання для самопідготовки

1. Роль соціалізації у процесі становлення особистості.
2. Професійна Я-концепція.
3. Стратегії копінг-поведінки.

Запитання для роздумів та обговорення

1. Як ви вважаєте, чи може людина з неадекватною самооцінкою досягти успіху у професійній діяльності? Яким чином можна подолати занижену самооцінку?

2. Чи можна вважати, що Я-імідж та Я-реальне – це цілком протилежні форми існування нашого Я? Відповідь обґрунтуйте.

3. Наведіть приклади функціонування механізмів психологічного захисту, які будуть найбільш актуальними для людини в період кризисних переживань на життєвому шляху (розлучення, безробіття)?

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте психологічний зміст поняття "розвиток" і "розвиток психіки", "розвиток особистості".

2. Визначте чинники та рушійні сили розвитку особистості.

3. Проаналізуйте онтогенез та філогенез психіки.

4. Проаналізуйте поняття "біологічні" та "соціальні фактори" формування та розвитку особистості (за О. П. Сергеєнковою).

5. Охарактеризуйте внутрішні суперечності як рушійні сили особистісного зростання.

6. Розкрийте зміст поняття "соціалізація".

7. Поясніть основні етапи та механізми соціалізації особистості.

8. Визначте поняття "свідомість" та "самосвідомість".

9. Виконайте структурний аналіз Я-концепції.

10. Охарактеризуйте становлення самосвідомості у процесі онтогенезу.

11. Розкрийте вікові особливості формування самосвідомості.

12. Проаналізуйте функції самооцінки в розвитку особистості.

13. Розкрийте роль Я-концепції в житті людини.

14. Дайте визначення поняття "психологічний захист".

15. Охарактеризуйте психологічний захист як систему охорони власної моделі світу (за О. В. Літягіною).

16. Розгляньте сучасні підходи до трактування механізмів психологічного захисту.

17. Яка роль механізмів психологічного захисту в житті людини?

18. Розкрийте сутність основних механізмів психологічного захисту.

19. Які особливості вияву психологічного захисту, залежно від віку, статі та особливостей темпераменту?

Тестові завдання з теми 6

1. Те, що людина думає про себе, презентує таку форму нашого "Я":

а) Я-реальне;

б) Я-образ;

- в) Я-імідж;
- г) дзеркальне "Я".

2. Проміжок життя окремого індивіда від народження до смерті – це:

- а) вік;
- б) онтогенез;
- в) інтервал;
- г) довголіття.

3. Термін "розвиток" указує на зміни, які згодом відбуваються в будові тіла, мисленні або поведінці людини в результаті біологічних процесів в організмі та впливів навколишнього середовища:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Ідентифікація – це:

- а) неусвідомлене перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині, дуже бажаних, але недоступних;
- б) вид психологічного захисту, який зумовлює зміну системи цінностей, із метою послаблення впливу травмувального чинника;
- в) захист, який здійснює переорієнтацію сексуального або агресивного потенціалу людини;
- г) ігнорування тривожної інформації, блокування її на етапі сприйняття.

5. Універсальний спосіб запобігання внутрішньому конфлікту активним виключенням із свідомості неприйнятого мотиву або неприємної інформації – це:

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення;
- г) катарсис.

6. Згідно з яким підходом розвиток дитини спрямовується ізсередини дією її генів і завжди розгортається у фіксованій послідовності, відповідно до генетичної програми:

- а) біологічним;
- б) поведінковим;
- в) когнітивно-генетичним;
- г) психодинамічним?

7. Який вид психологічного захисту обумовлює зміну системи цінностей, із метою послаблення впливу травмувального чинника:

- а) проєкція;
- б) раціоналізація;
- в) витіснення;
- г) катарсис?

8. Проєкція – це приписуваний іншим людям того, у чому людина не хоче зізнатися сама собі, та ототожнення інших людей із собою:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Психологічний захист особистості забезпечено:

- а) захисними механізмами психіки;
- б) стратегіями копінг-поведінки;
- в) Я-концепцією;
- г) адаптацією.

10. Зміст Я-концепції є продуктом процесу соціалізації:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Діяльність як форма активності особистості

Людина створена для дії.

Не діяти та не існувати для людини одне й те саме.

Вольтер

Мета – формування здатності вибирати та застосовувати психологічні методи дослідження індивідуальних особливостей діяльності.

Професійні компетентності:

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології діяльності;

здатність здійснювати обґрунтований вибір методів дослідження індивідуальних особливостей діяльності;

здатність застосовувати методи дослідження індивідуальних особливостей діяльності;

здатність враховувати індивідуальні особливості особистості у професійній діяльності та життєдіяльності.

Ключові слова: діяльність, активність, спілкування, гра, навчання, праця, мета, мотивація, дія, операція, засіб, творча діяльність.

Основні питання:

7.1. Сутність і види діяльності.

7.2. Структура діяльності.

7.3. Творчість як особливий вид діяльності.

Література: [2; 3; 17; 18; 20; 21; 23; 34; 38; 43; 58; 62; 64; 71; 74; 90].

7.1. Сутність і види діяльності

Для розуміння категорії діяльності у психології важливе значення має принцип єдності свідомості й діяльності, який полягає в тому, що свідомість людини виявляється в діяльності. Діяльність – це головна створювальна, рушійна сила розвитку психіки, найважливіша умова формування свідомості й особистості.

Діяльність – це специфічний вид активності людини, спрямований на пізнання та творче перетворення навколишнього світу, включно із самим собою й умовами свого існування. У діяльності людина:

створює предмети матеріальної й духовної культури;

перетворює та розвиває свої здібності;

зберігає й удосконалює природу;

будує суспільство та бере участь у системі різних його структур, організацій і відносин;

створює те, чого без його активності не було у природі [64].

Усі живі істоти підтримують зв'язок із навколишнім світом, тобто виявляють певну активність. **Активність** – це властивість, стан або схильність та диспозиція всіх живих організмів до дієвого регулювання їхніх взаємин із оточенням.

Вияви активності у тварин, переважно, полягають у задоволенні їхніх біологічних потреб та пристосуванні до умов середовища через зміни в будові та функціях власного організму. Людська активність виходить за межі біологічних потреб та охоплює активну регуляцію відносин із навколишнім світом.

У людині є два види виявів активності: *внутрішній* (складання плану своїх дій у думках) та *зовнішній* (виконання того, що раніше було сплановано). Активність людини найчастіше спрямовано на зміну середовища існування, відповідно до власних потреб [20].

Більш детально відмінні риси діяльності людини від активності тварин наведено в табл. 7.1.

Відмінності діяльності людини від активності тварин [64; 95]

Активність тварин	Діяльність людини
Інстинктивно-біологічна	Спрямовано потребою в пізнанні та спілкуванні
Має споживчу основу: нічого нового, порівняно з тим, що дано природою, не створює	Має продуктивний, творчий характер
Можуть створювати допоміжні засоби, знаряддя, але не зберігають їх, не використовують знаряддя постійно	Виготовлення та збереження знарядь праці, передавання їх наступним поколінням
Практично нічого не змінює ні в них самих, ні у їхніх умовах життя	Перетворює людину, її здібності, потреби, умови життя
Активність тварин – це результат їхньої біологічної еволюції	Реалізація діяльності в різних формах і засобах є продуктом історії
Спочатку задана, генотипічно обумовлена і розгортається в міру дозрівання організму	Із народження людині не дана, її необхідно формувати
<i>Пристосовницька</i>	<i>Перетворювальна</i>

І. Мороз зазначає, що діяльність відрізняється не тільки від активності, але й від поведінки. Поведінка не завжди є цілеспрямованою, передбачає створення певного продукту, часто має пасивний характер. Діяльність є завжди цілеспрямованою, активною, передбачає створення певного продукту. Поведінка є спонтанною ("куди поведе"), діяльність – організованою, поведінка – хаотичною, діяльність – систематичною [64].

На особливу увагу під час здійснення психологічного аналізу діяльності заслуговують характеристики діяльності людини, які досить яскраво демонструють її принципову відмінність від активності тварин (табл. 7.2).

Таблиця 7.2

Загальні особливості діяльності [34; 95]

Особливості	Зміст
1	2
Активність	полягає в тому, що діяльність – це форма активної цілеспрямованої взаємодії людини з навколишнім світом
Цілеспрямованість	полягає в тому, що в основі діяльності є мета, усвідомлений образ бажаного результату, на досягнення якого спрямовано дію людини
Предметність	полягає в тому, що діяльність спрямовано на предмети матеріальної й духовної культури, які у її процесі перетворюються на результат діяльності

1	2
Плановість	полягає в тому, що всі складники діяльності підпорядковано певній системі та здійснюються, згідно з осмисленим планом
Суб'єктність	полягає в тому, що діяльність завжди обумовлено особистісними характеристиками людини, яка її здійснює
Соціальність	полягає в тому, що діяльність – це продукт суспільно-історичного розвитку, її виконання спирається на результати праці інших людей, виконується задля їхнього блага
Опосередкованість	полягає в тому, що діяльність здійснюють за допомогою певних засобів і способів
Систематичність	полягає в тому, що діяльність людини має тривалий, повсякденний, систематичний характер

Діяльність у житті людини відіграє значну роль, виконуючи ряд вагомих позитивних функцій. О. Сергєєнкова, О. Столярчук, О. Коханова, О. Пасєка наводять такі функції діяльності:

- засіб задоволення потреб;
- чинник психічного розвитку і формування особистості;
- засіб розвитку інтелекту та здібностей;
- знаряддя перетворення дійсності та прогресу суспільства;
- механізм творчості [38].

Також слід зазначити, що категорію діяльності тісно взаємопов'язано з базовими категоріями психології. Важливим завданням теорії діяльності на всіх етапах її розвитку було пояснення виникнення різних рівнів і форм суб'єктивного відображення об'єктивного світу, інакше кажучи, різних рівнів і форм психіки.

Взаємозв'язок діяльності з базовими категоріями психології полягає в такому:

1) діяльність – це основа формування образу сприйняття. Для виникнення образу предмета чи ситуації необхідно здійснення складної перцептивної дії, що охоплює систему предметних операцій. Психічний образ є продуктом життєвих, практичних зв'язків і відносин суб'єкта із предметним світом;

2) діяльність – це умова формування первинних елементів мислення: практичних, наочних узагальнень, предметних і ситуативних значень, умова осмислення ситуації та перенесення значень на іншу ситуацію;

3) діяльність – це умова формування смислів. У дії та взаємодії розкриваються для суб'єкта смисли та значення предметів (спочатку – ситуативні);

4) діяльність – це умова рефлексії. Об'єктом рефлексії є і відображення світу, і мислення про нього, способи регуляції людиною власної поведінки, дій, учинків, самі процеси рефлексії й, нарешті, власна індивідуальна свідомість [21].

У процесі довгої історії становлення людства сформувалися різні види діяльності, класифікувати які навряд чи уявляється можливим, оскільки необхідно для цього описати всі потреби людини, кількість яких дуже велика, що обумовлено індивідуальними особливостями людей. Однак можна узагальнити та виділити властиві всім людям основні види діяльності, до яких неминуче прилучається кожна людина у процесі свого індивідуального розвитку. Це такі види діяльності, як спілкування, гра, навчання, праця (рис. 7.1).

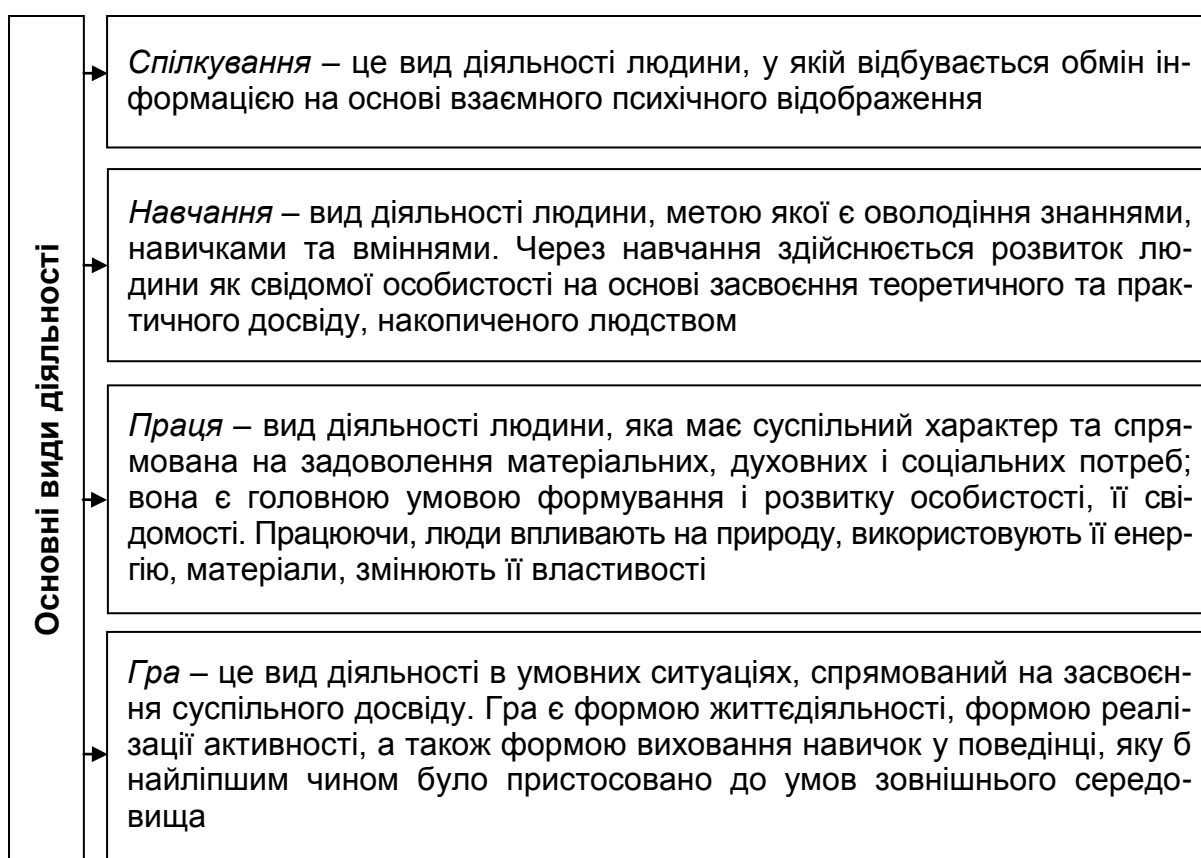


Рис. 7.1. Характеристика основних видів діяльності

Розгляньмо ці види діяльності більш детально.

Спілкування – це перший вид діяльності, що виникає у процесі індивідуального розвитку людини. За ним слідує гра, навчання та праця. Усі ці види діяльності мають розвивальний характер, тобто під час залучення й активної участі в них дитини відбувається її інтелектуальний та особистісний розвиток. Спілкування розглядають як вид діяльності, спрямований на обмін інформацією між людьми. Його метою також є встановлення

взаєморозуміння, добрих особистих і ділових відносин, надання взаємодопомоги та навчально-виховного впливу людей один на одного.

Спілкування може бути безпосереднім та опосередкованим, вербальним і невербальним. Під час безпосереднього спілкування люди перебувають у прямих контактах один з одним, знають і бачать один одного, прямо обмінюються вербальною чи невербальною інформацією, не користуючись для цього ніякими допоміжними засобами. За опосередкованого спілкування прямих контактів між людьми немає. Вони здійснюють обмін інформацією або через інших людей, або через засоби запису та відтворення інформації (книги, газети, радіо, листи, ділове листування, телефон, телебачення, соціальні мережі тощо) [64]. Детальніше цей вид діяльності буде розглянуто у 8 розділі цього підручника.

Гра – це такий вид діяльності, результатом якого не стає виробництво будь-якого матеріального чи ідеального продукту (за винятком ділових і конструкторських ігор дорослих людей і дітей). Ігри часто мають характер розваги.

Іноді ігри є засобом символічного послаблення напруженостей, що виникли під впливом актуальних потреб людини, які він не в змозі послабити іншим шляхом.

Є кілька типів ігор: індивідуальні та групові, предметні й сюжетні, рольові та ігри за правилами. *Індивідуальні ігри* становлять рід діяльності, коли грою зайнята одна людина, групові – охоплюють кілька індивідів. *Предметні ігри* пов'язано із включенням в ігрову діяльність людини будь-яких предметів. *Сюжетні ігри* розгортаються за певним сценарієм, відтворюючи його в основних деталях. *Рольові ігри* допускають поведінку людини, обмежену певною роллю, яку у грі він бере на себе. *Ігри за правилами* регулюють певною системою правил поведінки їхніх учасників. Нерідко в житті зустрічають змішані типи ігор: предметно-рольові, сюжетно-рольові, сюжетні ігри за правилами тощо.

Ігри мають велике значення в житті людей. Для дітей вони мають, переважно, розвивальне значення, а у дорослих є засобом спілкування, розпруги. Деякі форми ігрової діяльності мають характер ритуалів, навчально-тренувальних занять, спортивних захоплень [64].

Основними характеристиками гри є:

- 1) умовність (двоплановість) ігрової дії, яка відбувається одночасно і в реальному часі та просторі, і в плані уяви);
- 2) добровільність участі;
- 3) певна система правил та обмежень;

4) суб'єктивність (у різних людей одна й та сама ігрова дія може як гра не сприйматися);

5) ситуативність гри (у різних умовах одна й та сама ігрова процедура може й не сприйматися як гра).

Навчання (учення) є видом діяльності, метою якого є здобуття людиною знань, умінь і навичок. Навчання може бути організованим і здійснюватися у спеціальних загальноосвітніх установах. Воно може бути неорганізованим і відбуватися попутно, в інших видах діяльності як їхній побічний, додатковий результат. У дорослих людей навчання може набувати характеру самоосвіти. Особливості навчальної діяльності полягають у тому, що вона є засобом психологічного розвитку людини.

Особливе місце в системі людської діяльності посідає праця. **Праця** – це діяльність, спрямована на виробництво суспільно-корисних продуктів (матеріальних або ідеальних). Праця – це діяльність соціальна за природою (цілями) і за характером (неможлива без розподілу праці). Праця – це перший вид діяльності, який виник в історії людства, вона є необхідною умовою появи й розвитку свідомості особистості [36]. Завдяки праці, людина побудувала сучасне суспільство, створила предмети матеріальної й духовної культури, перетворила умови свого життя таким чином, що відкрила для себе перспективи подальшого, практично необмеженого розвитку. Із працею, найперше, пов'язано створення та вдосконалення знарядь праці Вони, своєю чергою, стали чинником підвищення продуктивності та якості праці розвитку науки, промислового виробництва, технічної й художньої творчості [64].

Кожен вид діяльності є характерним для певних вікових етапів розвитку особистості. Поточний вид діяльності готує підґрунтя для наступного, оскільки в ньому розвиваються відповідні потреби, пізнавальні можливості та особливості поведінки. У зв'язку із цим у психології є поняття провідного виду діяльності. І хоча в кожному віці співіснують усі три види діяльності, у різні періоди потреба в них є різною й наповненою конкретним змістом. Провідним називають той вид діяльності, який на цьому віковому етапі зумовлює головні, найважливіші зміни у психіці дитини, у її психічних процесах і психічних властивостях особистості, а не той, яким займається дитина.

Для дошкільнят провідною діяльністю є гра, хоча дошкільнята посильно займаються і навчальною, і трудовою діяльністю. У молодших школярів провідну роль відіграє навчання, хоча першокласникам дуже подобається гратися. Із віком підвищується роль трудової діяльності. У середині провідної діяльності не тільки відбувається розвиток суб'єкта, але й готується підґрунтя для виникнення нової провідної діяльності, що визначає перехід до наступного етапу вікового розвитку.

Діяльність розвивають за такими напрямками свого прогресивного перетворення (рис. 7.2).

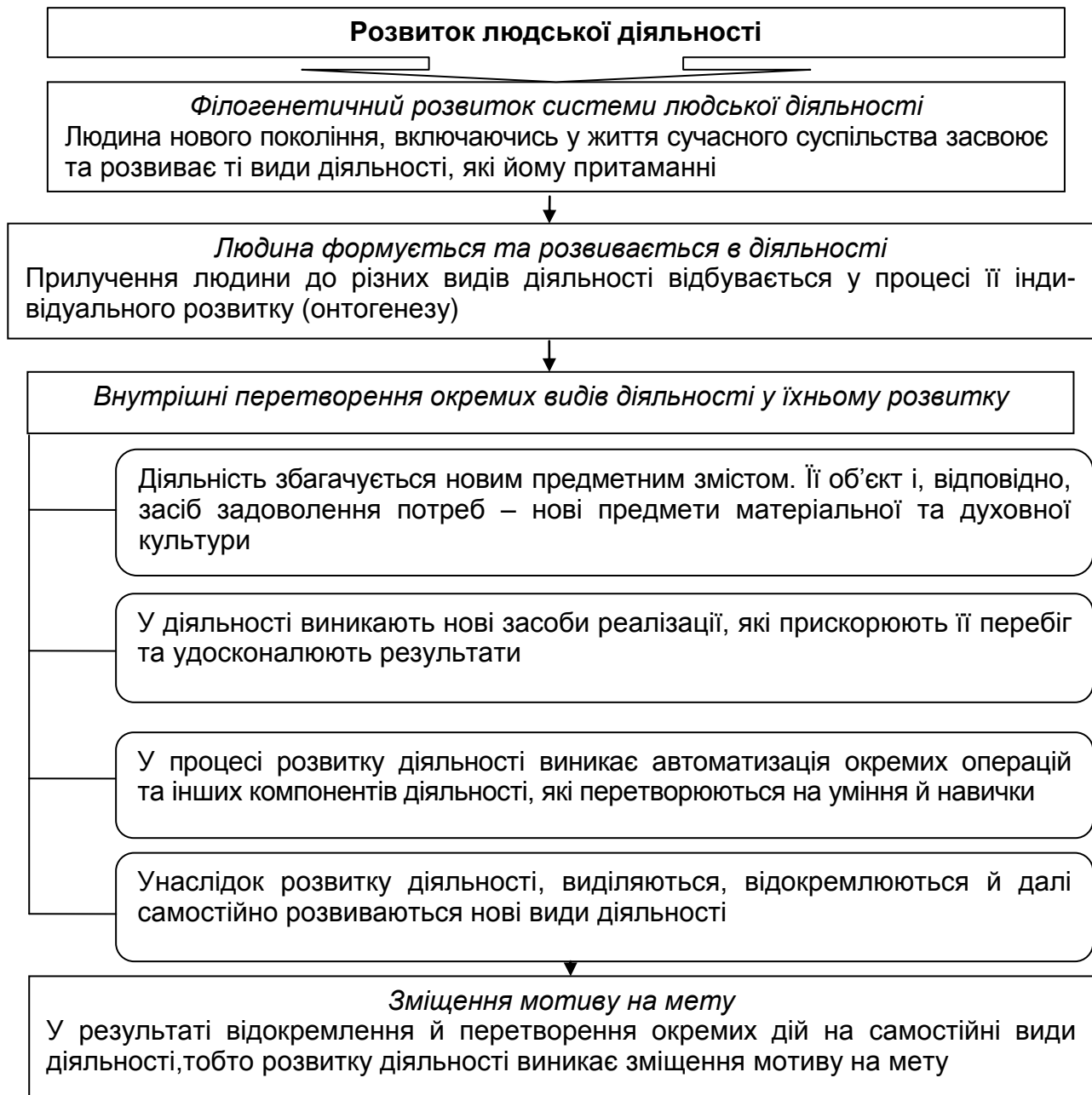


Рис. 7.2. Механізм розвитку людської діяльності [58]

О. М. Леонтьєв показав, що саме у провідній діяльності дитини виникають нові ставлення до соціального середовища, новий тип знань і способи їхнього здобуття, що змінює пізнавальну сферу та психологічну структуру особистості. Таким чином, усі види діяльності мають розглядати як рівнозначні [71].

7.2. Структура діяльності

Діяльність є складним утворенням, що містить окремі компоненти. Тому є необхідність визначити психологічну структуру діяльності – цілісну єдність психічних компонентів і їхніх усебічних зв'язків, які спонукають, програмують, регулюють та реалізують діяльність

М. Варій виокремлює два рівні психологічної структури діяльності: мікроструктуру та макроструктуру.

Мікроструктура діяльності містить чотири елементи: мотив ("навіщо робити?") – мету ("чому робити?") – спосіб, засіб ("чим і як робити?") – результат ("що вдалося зробити?").

У *макроструктурі* діяльності також виокремлено 4 основні блоки: спонукально-ціннісний (мотиви, цілі); прогностично-проєктивний (прогнозування, вибір, планування); виконавчо-реалізувальний (способи, засоби, результат); оцінно-порівняльний (аналіз, виявлення непогодженості в результатах і процесі їхнього досягнення) [18].

Згідно з Т. Дуткевич, до структури діяльності входять потреба, мотив, мета, завдання, дії, операції, зовнішній і внутрішній план.

Р. Павелків зазначає, що в діяльності людини тісно пов'язано її зовнішній (фізичний) і внутрішній (психічний) плани. Розгортання структур у внутрішньому плані має таку послідовність: потреба – мотив – мета – завдання. У зовнішньому плані діяльність має іншу послідовність: діяльність – дія – операція – рух. Два плани – зовнішній та внутрішній – тісно взаємопов'язано між собою: зовнішню дію опосередковано внутрішніми процесами, а внутрішній процес так чи інакше виявляється зовні [71].

Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. [82] пропонують розглядати такі підсистеми діяльності особистості (рис. 7.3):

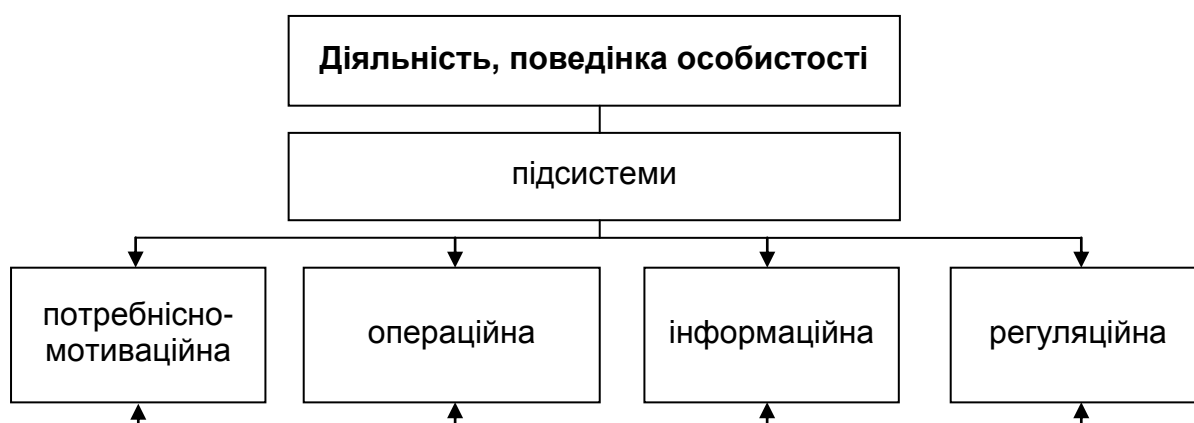


Рис. 7.3. Блок-схема системного аналізу діяльності, поведінки

Спираючись на підходи до розуміння структури діяльності, запропоновані різними авторами, розглянемо більш докладно психологічний зміст її окремих компонентів.

У взаємодії організму й середовища виникають вихідні причини активності – потреби.

Потреба – це відображення у свідомості людини необхідності в чомусь організму (біологічні потреби) й особистості (соціальні та духовні потреби), яке викликає внутрішнє напруження (стан потреби) і приводить до психічної активності, спрямованої на пошук необхідного для досягнення мети об'єкта. Потреба завжди є поштовхом до вияву активності, однак людина в діяльності керується також певними мотивами.

Мотив є складним психологічним утворенням, яке слугує для обґрунтування певних дій і спонукає до свідомих учинків. Зазвичай діяльність людини є полімотивованою – одночасно спрацьовують декілька мотивів.

Мета – це ідеальний образ майбутнього результату діяльності. Метою є більш чи менш точне уявлення людини про те, що цієї миті відсутнє і має бути досягнуто в результаті діяльності [34].

Цілі та мотиви діяльності людини визначено суспільними умовами життя, виробничими, навчальними, ігровими відносинами. Між цілями та мотивами діяльності людей є певний зв'язок. З одного боку, мета й мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст і способи здійснення, а з іншого – вони й формуються у процесі діяльності, під впливом умов, за яких вона відбувається. У процесі діяльності виникають і розвиваються нові потреби й інтереси, ідеали та переконання тощо [17].

Людина, здійснюючи будь-яку діяльність, користується **рухами**, які можуть бути *вродженими (безумовно-рефлекторними)* і *набутими (умовно-рефлекторними)*. Умовно-рефлекторних рухів набувають упродовж життя, вони формуються, відповідно до вимог умов життя, культури, виробництва, вибудовуються в результаті накопичення досвіду, навчання та виховання. У процесі діяльності, залежно від її мети та змісту, матеріалу і способів його опрацювання, рухи об'єднуються в різноманітні комплекси та системи.

Систему рухів, спрямованих на присвоєння предмета чи його змісту, називають діями. **Дія** – це реалізаційний компонент діяльності, спрямований на виконання певного завдання. Оскільки діяльність – це зовнішньо-фізична та внутрішньо-психічна активність, дії також можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Внутрішньо-психічну діяльність забезпечують дії, які розподіляють на:
перцептивні (дії сприймання);
мнемічні (дії пам'яті);

мислительні;

імажитивні (дії уяви) та ін.

Зовнішньофізичну діяльність здійснюють за допомогою зовнішніх предметних дій. До них належать:

моторні (рухові) дії (пози, дії переміщення);

виразні рухи (міміка і пантоміміка);

жести;

мовні рухи (рухи голосових зв'язок тощо) [38].

Дії належать до того, що людина робить, однак не менш важливим є те, яким чином їх здійснюють. Мова йде про операції діяльності.

Операція – це спосіб здійснення дії, що залежить від умов, у яких вона відбувається і, зазвичай, є малоусвідомленим або неусвідомленим. Операції характеризують технічний бік дії, що здійснюють. Одну й ту саму дію можна здійснити за допомогою різних операцій або різними способами [38].

Успішне здійснення будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння необхідними засобами.

Психологічними засобами діяльності є знання, уміння, навички.

Здійснення діяльності можливе за умови наявності умінь у її суб'єкта. Уміння ґрунтуються на знаннях, які утворюють загальну схему процесу діяльності та становлять внутрішню умову вмінь. Уміння безпосередньо характеризують процес здійснення діяльності й виявляються у ньому. **Уміння** – це готовність людини успішно здійснювати діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках.

Навички виробляють у ході безпосереднього здійснення діяльності. Чим частіше здійснюють діяльність, тим міцнішими є навички. В основі навички – дія, неодноразове здійснення якої призвело до автоматизації. Ознаки автоматизації: максимально швидке здійснення, відсутні зайві рухи, мінімальне психофізичне напруження, зниження контролю [34].

О. Сергєєнкова зазначає, що сьогодні й досі немає одностайної думки, що чому передує, навичка умінню чи уміння навичці. І те й інше є здатністю здійснити певну дію. Розрізняють їх за ступенем (рівнем) оволодіння тією чи тією діяльністю. Тобто уміння – це здатність до дії, яка ще не досягла найвищого рівня сформованості й здійснюється повністю свідомо, а навичка – це здатність до дії, що досягла найвищого рівня сформованості, здійснюється автоматизовано без усвідомлення проміжних кроків [38].

Найбільшу групу становлять виробничі навички та вміння людини, які диференціюють за окремими видами виробничої праці.

М. Варій наводить три групи виробничих навичок та вмій:

1) *конструктивні*, пов'язані з уявленнями про продукти праці, із конструюванням останніх за рисунками, моделями, описами та з виявом цих уявлень у словах, моделях, проєктах, робочих рухах;

2) *організаційно-технологічні*, пов'язані з добором необхідних знарядь праці та матеріалів, визначенням способів їхнього опрацювання, плануванням самої праці й контролем за нею;

3) *операційні*, пов'язані із застосуванням знарядь праці та матеріалів для виготовлення певного продукту праці, виконанням потрібних для цього виробничих операцій [18].

Ще одним елементом діяльності є звичка. **Звичка** – це стійка система взаємопов'язаних умінь і навичок які, насамперед, виникають і здійснюються людиною в тій чи тій конкретній ситуації [4]. Звички людини формуються різними шляхами. Основними є: наслідування, багаторазове здійснення дії, а також свідомі цілеспрямовані зусилля, позитивне підкріплення бажаної поведінки через матеріальний предмет, словесне оцінювання або емоційний образ [95].

Засвоєння діяльності відбувається в навчанні у три фази:

1) усвідомлення завдання та способів його виконання, знання основної схеми здійснення діяльності (орієнтування);

2) здійснення пробних дій (тренування). Діяльність здійснюють повільно, із помилками, надлишком рухів, характерною є підвищене напруження;

3) вироблення навичок (автоматизація).

7.3. Творчість як особливий вид діяльності

Творчість – це діяльність людини, результатом якої є нові духовні та матеріальні цінності. Творчість – це один із видів людської діяльності, спрямований на розв'язання суперечностей, вирішення проблемного завдання, для якого потрібні об'єктивні (соціальні, матеріальні) і суб'єктивні (знання, уміння, здібності) особистісні умови, результат якої має новизну й оригінальність, особистісну та соціальну значущість [23].

Термін "творчість", як зазначає О. Туриніна, позначає й діяльність особистості, і створені нею цінності, які з фактів її персональної долі стають фактами культури. Творчість як культурно-історичне явище має психологічний аспект: особистісний і процесуальний. Особистість має здібності, мотиви, знання й уміння, завдяки яким вона може створити новий, оригінальний та унікальний продукт. Дуже велике значення в розкритті й розширенні

творчих можливостей особистості мають її уява, інтуїція, неусвідомлювані компоненти розумової активності, а також потреба в самоактуалізації [90].

Характерні ознаки творчої діяльності наведено на рис. 7.4.



Рис. 7.4. Суттєві ознаки творчої діяльності [34]

В. Клименко, досліджуючи будову механізму творчості (рис. 7.5), дає йому таке визначення: "механізм творчості – сукупність функціональних органів відображення, проектування і матеріалізації людиною своїх психічних утворень, що є відкриттями, винаходами або художніми образами".

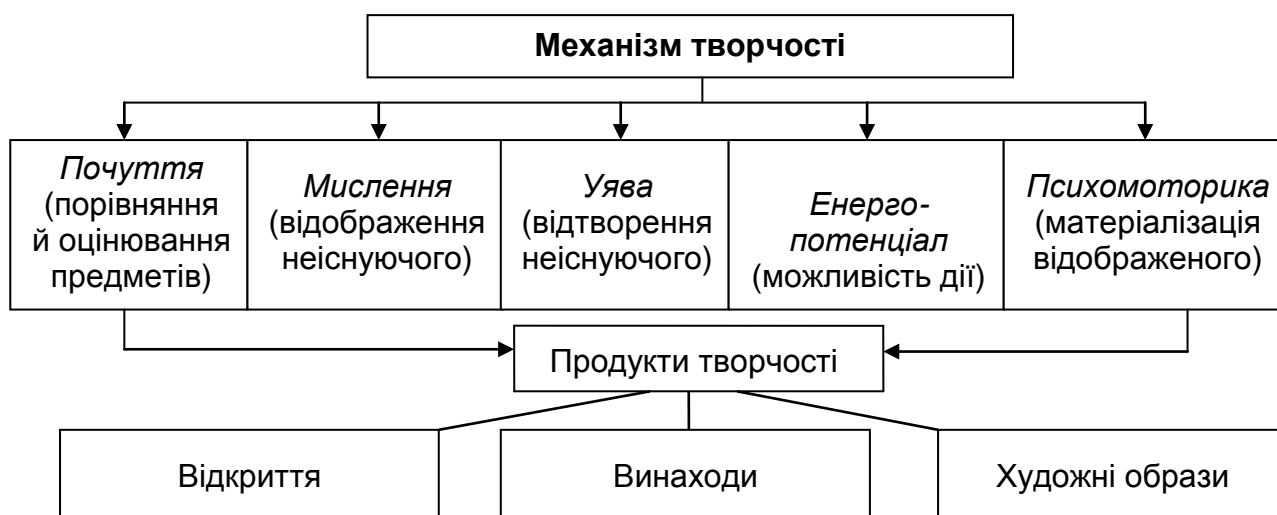


Рис. 7.5. Структура механізму творчості [43]

О. Туриніна у структурі творчої діяльності виділяє такі підсистеми:
процес творчої діяльності;
продукт творчої діяльності;
особистість творця;
середовище;
умови, у яких відбувається творчість.

Це цікаво знати

Творчість невідривна від свободи. Лише вільний творить. Із необхідності народжується лише еволюція; творчість народжується з волі. Детермінована тільки еволюція; творчість не впливає ні з чого попереднього. Творчість є незрозумілою. Творчість – таємниця. Ті, хто заперечують можливість творчості з нічого, ті неминуче мають помістити творчість у детермінований ряд і тим відкинути свободу творчості. У творчій свободі є невимовна й таємнича сила творити з нічого, додаючи енергію до світового кругообігу енергії.

М. Бердяєв

Безперечно, що центр творчості, його основа – сама особистість, суб'єкт, без якого неможлива творча діяльність [90].

Продуктами творчості бувають відкриття, винаходи, нові художні образи, художні твори. Сутність у них одна. Різняться вони лише засобами проникнення у природу.

Відкриття – це процес і результат виявлення того, що є у природі, суспільстві або людині. Відкриття бувають для себе (не знав і дізнався) і відкриття для людства. Відкриття – рідкісна удача. Про кожне з них одразу дізнається увесь світ. Але можна його зробити та не помітити. Отже, аби творці могли розпізнати відкриття, наведемо кілька прикладів:

а) у відомій речовині, предметі, процесі, явищі тощо відкривають невідомі властивості;

б) за відомими властивостями відкривають невідомі предмети;

в) відкривають нову речовину, предмет, процес з невідомими властивостями тощо [43].

Винахід – це створення нових предметів, техніки та технології (для себе, інших людей і для людства) із природних речовин. Якщо відкриття є продуктом реалізації творчого начала в людині, проривом природної необхідності, розумної доцільності її діяльності та виходом за межі відомого, то винахід – це результат її прагматичних дій, спрямованих на вирішення завдань, поставлених ситуаціями життя або діяльності.

Художній твір – це створення образів, які допомагають пізнати душу іншої людини, пережити тисячі чужих життів, щоб визначити свій життєвий шлях; а цей шлях можна пройти за посередництвом засвоєння здобутків ноосфери [43].

Важливим аспектом дослідження творчості є також розуміння процесу творчої діяльності.

У праці Я. Пономарьова [73] виокремлено чотири стадії творчого процесу (рис. 7.6).

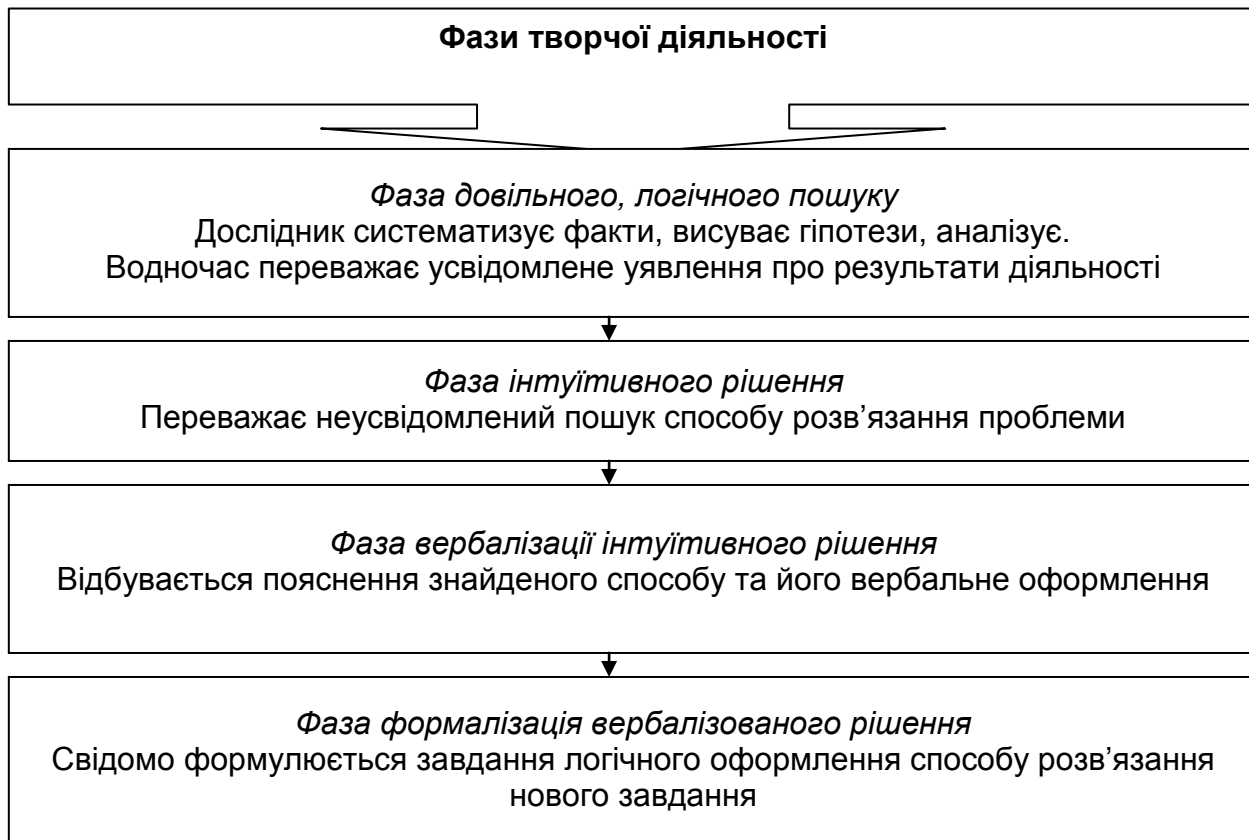


Рис. 7.6. **Фази творчої діяльності**

Г. Воллес виділив чотири стадії процесу творчості [2]:

1. Підготовка (зародження ідеї). Вона полягає в ознайомленні людини із ситуацією, завданням, необхідними фактами, знаннями, поняттями.

2. Дозрівання (концентрація, "стягування" знань, які прямо чи побічно стосуються цієї проблеми, здобування відсутніх відомостей). Цей процес відбувається за межами свідомості. У ході нього відбувається внутрішнє опрацювання накопичених даних, раптово виникають припущення, передбачення кінцевого результату, способів вирішення завдання.

3. Осаяння (інтуїтивне схоплення бажаного результату). Це розуміння "суті справи", шляхів вирішення завдання, характеру результату, зв'язків між наявними даними, що раптово виникає.

4. Перевірка. Цей процес полягає в розгорнутому послідовному розробленні та перевірці результатів осяяння, їхньому перегляді, унесенні необхідних виправлень і доповнень.

Виділяють чотири типи життєвих стратегій, що характеризують різний рівень творчої активності:

1) пасивна типовість – це стихійне наслідування людиною соціальних стереотипів, підпорядкування суспільним нормам;

2) активна типовість – це прагнення людини "бути як усі", коли її зусилля спрямовано на досягнення загальноприйнятих цілей;

3) стихійна індивідуальність – це пасивний, випадковий характер формування людини, коли її індивідуальна своєрідність залежить не від власних зусиль, а від зовнішніх обставин;

4) творча унікальність – це оригінальне ставлення людини до власного життя, коли творча ініціатива сприяє неповторності й екстраординарності її життєвого шляху [89].

Практичні завдання

Завдання 7.1

Психологічні методи дослідження діяльності

Мета завдання: формування здатності вибирати та застосовувати методи дослідження діяльності.

Хід роботи:

1. Використання психологічних методик дослідження діяльності.

1.1. Методика "мета – засіб – результат" (А. А. Караманов)

Цей опитувальник розраховано на дослідження особливостей структури діяльності. Будь-яку діяльність можна розглядати як таку, що складається із трьох компонентів, які, зазвичай, чергуються послідовно. На початку будь-якої діяльності людина створює *мету* діяльності – починає презентувати більш-менш ясну картину бажаного майбутнього, кінцевий стан, у який хоче привести ситуацію й себе. Наступним компонентом є *засіб* – це той ресурс, який людина готова витратити на досягнення меті. Завершенням будь-якої діяльності є актуалізація *результату* – того підсумку, якого досягла людина.

Інструкція. Необхідно прочитати кожне твердження. Якщо твердження щодо вас є правильним, то оцініть його "+", якщо неправильним – "-".

Оцінювати варто на поточний момент часу. Якщо вам важко однозначно відповісти, то можете не ставити ніякого знака. Проте врахуйте, що якщо ви пропустите 5 і більше тверджень, то результат буде недостовірним (табл. 7.3).

Таблиця 7.3

Опитувальник А. А. Караманова

№ п/п	Твердження
1	Я активна людина
2	Іноді я відчуваю стан сильного збудження
3	Буває так, що я чим-небудь роздратований
4	Я завжди їм те, що мені подають
5	Щоб досягти чогось у житті, треба уміти ставити перед собою цілі
6	Я б порівняв себе з добре настроєним музичним інструментом
7	Я завжди роблю так, як мені говорять
8	Іноді я замислююся про сенс життя
9	Мені не подобається, коли мені підказують, як треба робити
10	Я можу пояснити вчинки кожної людини
11	Часто мої близькі мене не слухають, і мені доводиться повторювати одну фразу кілька разів, поки, нарешті, мене не почують
12	Часто зі мною трапляються дивні речі
13	Зазвичай я не можу однозначно сказати про когось, гарна він людина чи ні
14	Я вважаю за краще ставити перед собою цілі не дуже складні, але й не дуже прості
15	Зі мною часто відбуваються речі, які я не можу пояснити
16	Коли залишаюся один, я багато розмірковую
17	Я рідко нудьгую
18	Мені можна довірити будь-яку таємницю
19	Із будь-якої ситуації можна знайти вихід
20	Вигляд сонця, що заходить, викликає в мене натхнення
21	Коли я проходжу мимо лежачого м'яча, у мене виникає бажання штовхнути його
22	Коли хвилююся, то я частіше червонію, ніж блідну
23	Гарна музика мене надихає
24	Цілі перед собою вважаю за краще ставити сам
25	Вигляд неприємної мені людини викликає в мене бажання її побити або завдати якого-небудь іншого збитку
26	Усе, що для мене дорогим, є однаково цінним для мене
27	Коли я щось роблю, то охоче вислуховую будь-які поради
28	Удало закінчена справа викликає в мене гарний настрій
29	Ухвалюючи рішення, я зважую всі "за" і "проти"
30	Іноді буває, що я говорю про когось погане
31	У мене характер радше "нападний", ніж "захисний"
32	Стабільність краща за непередбачуваність

Опрацювання та аналіз результатів

Перевірте збіг відповідей із ключем:

1. С+; 2. С+; 3. Л-; 4. Л+; 5. Ц+; 6. Ц+; 7. Л+; 8. Ц -; 9. С+; 10. Р+; 11. Р+; 12. Р-; 13. Р-; 14. Ц+; 15. Р-; 16. Ц-; 17. Ц+; 18. Л+; 19. С+; 20. Р-; 21. С-; 22. С-; 23. Р-; 24. Ц+; 25. С+; 26. Ц-; 27. С-; 28. Р-; 29. Ц+; 30. Л-; 31. С+; 32. Р+.

Спочатку підрахуйте такі показники:

$C_{зб.}$ – кількість збігів за шкалою "Мета" (наприклад, позитивну відповідь на 5-те твердження вважають збігом за шкалою "Мета").

$C_{незб.}$ – кількість незбігів за шкалою "Мета" (наприклад, позитивну відповідь на 8-ме твердження вважають незбігом за шкалою "Мета").

$C_{зб.}$ – кількість збігів за шкалою "Засіб".

$C_{незб.}$ – кількість незбігів за шкалою "Засіб".

$P_{зб.}$ – кількість збігів за шкалою "Результат".

$P_{незб.}$ – кількість незбігів за шкалою "Результат".

$L_{зб.}$ – кількість збігів за шкалою "Брехня".

$L_{незб.}$ – кількість незбігів за шкалою "Брехня".

Шляхом віднімання отримують остаточні бали:

$$Ц = C_{зб.} - C_{незб.} \text{ (шкала "Мета");}$$

$$З = C_{зб.} - C_{незб.} \text{ (шкала "Засіб");}$$

$$Р = P_{зб.} - P_{незб.} \text{ (шкала "Результат");}$$

$$Л = L_{зб.} - L_{незб.} \text{ (шкала "Брехня").}$$

Недостовірними визнають результати в разі 5 і більше пропущених тверджень, а також якщо Л більше за 0.

Таблиці інтерпретації результатів (табл. 7.4 – 7.6).

Таблиця 7.4

Результати за шкалою "Мета"

Результати	Зміст
1	2
від –9 до –5 балів	Сильний фрустрований стан, що виявляється в неможливості ставити перед собою конструктивні цілі. Мотиви діяльності є безсистемними, неієрархізованими. Замість того щоб ставити реальні цілі діяльності, досягати вагомих результатів, респондент обмежується становленням

1	2
	або "мікроцілей", обмежених поточною ситуацією, або ж фіксується на становленні глобальних цілей. Одним із виявів останнього є пошук так званого сенсу життя
від -4 до +4 балів	Цілі, що ставить респондент не завжди є обґрунтованими, нестійкими. Не всі його розумні дії є доцільними, іноді схильний до порожнього проведення часу. У разі утруднення з вибором мети легко користується підказкою іззовні, готовий прийняти мету іззовні. Щоб підготувати себе до виконання якої-небудь діяльності, завжди потрібна певна сила волі, щоб зібратися
від +5 до +9 балів	Оптимальний результат. Респондент ставить перед собою реальні цілі, налаштований на досягнення. Мотиви цілеутворення й діяльності загалом є систематичними, ієрархічними. Практично все, що робить респондент, він може пояснити з погляду доцільності. Не схильний до порожнього проведення часу. Рішучість пов'язано з легкістю утворення цілей, відсутністю недовірливості

Таблиця 7.5

Результати за шкалою "Засіб"

Результати	Зміст
від -9 до -2 балів	Респондент має хронічний недолік засобів досягнення поставленої мети. Типові вияви обмеженості у виборі засобів: низький енергетичний потенціал, переважання парасимпатичної вегетативної нервової системи, що становить, конформність, сильна залежність від ситуації, інших людей, велика кількість психологічних комплексів
від -1 до +2 балів	Респондент періодично зустрічається із труднощами у виборі засобів (ідеться про психологічні бар'єри). Причиною такої скрути часто буває відсутність конструктивної мети, що досягає. Також одним із чинників подібної поведінки є комплекс причин, який можна назвати страхом самовиявлення. Недостатньо спонтанна поведінка
від +3 до +6 балів	Оптимальний результат. Респондент є достатньо вільним у виборі засобів, його поведінка є настільки спонтанною, наскільки цього потребує ситуація. Достатній енергетичний потенціал. Збалансованість симпатики й парасимпатики. Неагресивний, але й не конформний. Поведінку не викликають, але й не блокують комплексами, недовірливістю, негативізмом
від +7 до +9 балів	Поведінка є надмірно спонтанною. Не шукає допомоги, уважає за краще верховодити людьми. У своїх діях респондент не тільки не звертає уваги на наявні стандарти поведінки, але часто діє всупереч ним. Підвищена агресивність, що виявляється як у відкритих формах, так і прихованих

Результати за шкалою "Результат"

Результати	Зміст
від –9 до –5 балів	Респондент є схильним переоцінювати результат своєї діяльності. Успіх викликає напади надмірної веселості, невдачі провають неадекватне горе. Навіть нікчемні події здатні викликати справжнє потрясіння. Респондент якби перебуває у стані хронічного переходу, трансу. Особисте зростання респондента є непередбачуваним, багато в чому випадковим. Зазвичай, у нього підвищена тривожність. Інтерес до свого внутрішнього світу
від –4 до +4 балів	Оптимальний результат. Зазвичай, респондент досить тверезо оцінює результати своєї діяльності. Він не переоцінює, але й не недооцінює підсумки. В оцінках інших людей, подій є досить не упередженим. Особисте зростання є нормально динамічним
від +5 до +9 балів	Респондент є схильним недооцінювати результати своєї діяльності. Ригідність, зайва критичність. В оцінках поведінки інших людей переважає відтінок критиканства, несхвалення. Яскравим виявом ригідності є персеверації: багатократні й нав'язливі повторення. Респондент неодноразово повторює одну й ту саму фразу, здійснює одну й ту ж дію. Рідко відчуває сильні емоції, навіть найефектніші результати не викликають у нього яскравого задоволення або ж засмучення

1.2. Опитувальник стилів діяльності LSQ

Тест ґрунтується на опитувальнику П. Гоні й А. Мамфорда (1992 р.) за стилями навчання. Його спрямовано на те, щоб виявити переважний стиль навчання, він допоможе визначити переваги в навчанні таким чином, щоб людина могла вибрати методи навчання, які більшою мірою підходять конкретному психологічному типу. Згідно із цією класифікацією, людей розподіляють на чотири типи:

- діяч;
- той, хто рефлексує;
- теоретик;
- прагматик.

Інструкція. Вам необхідно оцінити чи згодні ви з наведеним переліком тверджень. Якщо згодні поставте "+", якщо не згодні – "-" (табл. 7.7). Над твердженнями довго не роздумуйте. Намагайтеся відповідати максимально точно й чесно.

Опитувальник стилів діяльності LSQ

№ п/п	Твердження
1	2
1	Я маю чіткі переконання щодо того, що є правильним, а що неправильним, що є добрим, а що поганим
2	Я часто дію без урахування можливих наслідків
3	Я маю схильність вирішувати завдання, просуваючись крок за кроком
4	Я вважаю, що формальні процедури обмежують людей
5	Я маю репутацію людини, яка говорить те, що думає, просто та прямо
6	Я часто бачу, що дії, засновані на почуттях, є такими ж розумними, як і дії, засновані на ретельному обмірковуванні й аналізі
7	Мені подобається такий вид роботи, за якого я маю час для ретельної підготовки та виконання
8	Я часто запитую людей про їхні основні переконання
9	Найбільш істотним є питання, чи працює це на практиці
10	Я активно прагну до набуття нового досвіду
11	Коли я чую про якусь нову ідею або підхід, я негайно починаю працювати над їхнім застосуванням на практиці
12	Я є прихильником такої самодисципліни, як дотримання дієти, виконання регулярних фізичних вправ, підтримання певного режиму дня
13	Я пишаюся тим, що виконую роботу ретельно
14	Найкраще мені працюється з логічно й аналітично мислячими людьми й менш добре з людьми, що ведуть себе спонтанно й нераціонально
15	Я опікуюся про коректність інтерпретації доступних мені даних та уникаю поспішних висновків
16	Мені подобається ухвалювати рішення обережно, після зважування альтернативних варіантів
17	Нові, незвичайні ідеї мені цікаві більшою мірою, ніж перевірені на практиці
18	Мені не подобається неупорядкованість чого-небудь, я волію систематизувати за деякою моделлю
19	Я дотримуюся встановлених процедур доти, поки вважаю їх ефективними для виконання роботи
20	Мені подобається співвідносити мої дії з деякими загальними принципами
21	У дискусіях мені подобається добиратися до суті
22	Я схильний спілкуватися, дотримуючи дистанції, і підтримувати трохи формальні взаємини з людьми на роботі
23	Мені вдається успішно справлятися з новими й різноманітними завданнями
24	Мені подобаються люди, що ведуть себе спонтанно й люблять жарти
25	Я приділяю пильної уваги деталям, перш ніж дійти якого-небудь висновку
26	Мені важко генерувати ідеї під впливом моменту

1	2
27	Я вірю в можливість негайного збагнення суті питання
28	Я є обережним і не роблю занадто поспішних висновків
29	Я волію мати якнайбільше джерел інформації: чим більше даних, тим краща можливість надається для обмірковування – є із чого вибрати
30	Легковажні люди, які до всього ставляться недостатньо серйозно, звичайно дратують мене
31	Я вислухаю думку інших людей, перш ніж самому щось почати
32	Я схильний, відкрито виявляти свої почуття
33	У дискусіях мені подобається спостерігати за поведінкою інших учасників
34	Я волію реагувати на події спонтанно й гнучко, а не планувати відповідь заздалегідь
35	Я схильний захоплюватися такими технічними рішеннями, як системний аналіз, блок-схеми й алгоритми, розгалужені програми, ситуаційне планування тощо
36	Мене турбує, якщо я маю напружено працювати, щоб укластися у стислий термін
37	Я схильний оцінювати ідеї за їхнім практичним утіленням
38	Спокійні, удумливі люди змушують мене почувати себе ніяково
39	Мене дратують люди, які діють занадто поспішно
40	Важливіше користуватися поточним моментом, ніж думати про минуле або майбутнє
41	Я думаю, що рішення, засновані на вдумливому аналізі всієї інформації, є більш розумними, ніж засновані на інтуїції
42	Я схильний бути вимогливим до себе й інших і прагнути досконалості у всьому, особливо в роботі
43	Під час обговорень я зазвичай пропоную безліч несподіваних, стихійних ідей
44	На нарадах я висуваю практичні, реалістичні ідеї
45	Часто правила є для того, щоб їх порушували
46	Я волію віддалитися від ситуації й розглянути всі перспективи
47	Я вмю бачити непогодженості та слабості в аргументах, що наводяться іншими людьми
48	Загалом я більше говорю, ніж слухаю
49	Часто я бачу кращі, більш практичні способи виконання чого-небудь
50	Я думаю, що багато письмових доповідей слід скоротити, залишивши саму суть
51	Я вважаюся, що раціональне, логічне мислення сьогодні має зайняти основне положення
52	Я більш схильний до обговорення з людьми конкретних питань, ніж до участі у світських розмовах
53	Мені подобаються люди, які скоріше розглядають проблеми із практичного погляду, ніж ті, що з теоретичного
54	У процесі обговорень мене дратують відхилення від теми й питання, що не стосуються справи
55	Якщо мені потрібно написати доповідь, я схильний опрацювати безліч варіантів перед тим, як зупинитися на остаточній версії
56	Я намагаюся перевіряти ідеї, щоб переконатися, що вони працюють на практиці

1	2
57	Я прагну знайти відповідь за допомогою логічного підходу
58	Мені подобається багато говорити
59	Під час обговорення я часто бачу, що я реаліст, який дотримується суті справи й уникає довгих міркувань
60	Мені подобається ретельно обмірковувати альтернативні варіанти, перш ніж скласти свою думку
61	Під час дискусій я часто бачу, що я є безстороннім і об'єктивним
62	Під час дискусій я займаю стриману позицію, а не позицію лідера, і не схильний багато говорити
63	Мені подобається, що я можу співвідносити поточні дії з більш довгостроковою й глобальною перспективою
64	Коли щось іде не так, я прагну швидше покласти цьому край і врахувати у своєму досвіді
65	Я схильний відкидати навіжені, несподівані ідеї як непрактичні
66	Краще все ретельно обміркувати, перш ніж діяти
67	Загалом я більше слухаю, ніж говорю
68	Я схильний бути твердим із тими людьми, які не схвалюють логічний підхід
69	Здебільшого я вірю, що мета виправдовує засоби
70	Я не надаю значення тому, чи торкаються почуття людей, поки роботу не закінчено
71	Я вважаю наявність конкретних цілей і планів обставиною, що обмежує
72	Звичайно я буваю одним із тих людей, хто перетворює життя на вечірку
73	Я роблю все, що є доцільним, щоб роботу було виконано
74	Мені швидко набридає методична, тривала робота
75	Я точний під час аналізу основних пропозицій, принципів і теорій, що поєднують факти й події
76	Мені завжди цікаво знати, що думають люди
77	Я віддаю перевагу, щоб наради проводили методично, ґрунтуючись на порядку денному
78	Я уникаю суб'єктивних та однозначних тем
79	Я дістаю задоволення від драми та хвилювань, кризової ситуації
80	Люди часто вважають, що я є не чуйним до переживань

Ключ до опитувальника

Діяч – 2, 4, 6, 10, 17, 23, 24, 32, 34, 38, 40, 43, 45, 48, 58, 64, 71, 72, 74, 79.

Той, хто рефлексує, – 7, 13, 15, 16, 25, 28, 29, 31, 33, 36, 39, 41, 46, 52, 55, 60, 62, 66, 67, 76.

Теоретик – 1, 3, 8, 12, 14, 18, 20, 22, 26, 30, 42, 47, 51, 57, 61, 63, 68, 75, 77, 78.

Прагматик – 5, 9, 11, 19, 21, 27, 35, 37, 44, 49, 50, 53, 54, 56, 59, 65, 69, 70, 73, 80.

Далі по кожному стовпчику розраховують суму позитивних відповідей. Визначені результати відкладають на графіку (рис. 7.7).



Рис. 7.7. Графік співвідношення стилів діяльності

Опис стилів діяльності

Діяч – це імпульсивний, спрямований на пошук відчуттів екстраверт. Діячі швидко й повністю включаються в будь-яку діяльність. Вони відкриті, доброзичливі й повні ентузіазму. Часто їм простіше що-небудь зробити, ніж прораховувати наслідки. Їхні дні заповнено діями, і, засвоївши що-небудь, вони відразу ж переходять до наступного, тому що все вже випробуване їм швидко набридає. Уміють спілкуватися, легко взаємодіють з іншими людьми. Діячі навчаються шляхом конкретної діяльності методом спроб і помилок. Повільна, методична робота швидко їм набридає, і вони часто виходять у лідери, щоб рухатися вперед. Їхнє гасло: "Я прагну зробити це".

Той, хто рефлексує, – обережний, методичний інтроверт. Він живе за принципом "очікуй і дивися". Звичайно прагне триматися осторонь від активності, щоб мати можливість ретельно обміркувати ситуацію й розглянути її з різних позицій. Скрупульозний добір та аналіз даних має для них основне значення, тому вони часто відкладають ухвалення остаточного рішення до останнього моменту. Перш ніж почати діяти вони воліють розглянути всі нюанси й підтексти. Ці люди часто не розуміють, що потрібно робити, і тому радяться з іншими людьми, намагаючись дізнатися їхню думку. Їхнє гасло: "Я прагну подумати про це".

Теоретик – це об'єктивний, раціональний інтелігент. Теоретики на основі спостережень і рефлексії (аналізу) досвіду формують (синтезують) часом досить складні, але коректні з погляду логіки теорії. Вони намагаються всі розрізнені факти та спостереження класифікувати та вписати в раціональну схему. Є сильними в галузі побудови фундаментальних припущень, теорій, моделей і системного мислення. Теоретики навчаються шляхом абстрактної концептуалізації, вони намагаються сформуванати всеохопну логічну систему. У розв'язанні проблем вони просуваються крок за кроком, висувуючи припущення та створюючи правила з окремих випадків. Конкретні приклади вони сприймають як занадто обмежені для розуміння цілого. Їхні зусилля спрямовано на створення цілісної картини явища, ситуації. Водночас вони намагаються відокремити почуття й особисті думки, часто недбало ставлячись до почуттів інших людей. Їхнє гасло: "Я прагну зрозуміти це".

Прагматик – це практичний, доцільний реаліст. Прагматики шукають можливості практичного застосування ідей, теорій і методів. Швидко й упевнено працюють над ідеями, які їх зацікавили. Їм подобається, коли їм показують, як щось потрібно робити, і вони відразу намагаються використовувати нові знання на практиці. Не терплять довгих міркувань і нескінченних дискусій, виявляють себе як практичні люди, які люблять ухвалювати конкретні рішення. Важливим для них є пошук найбільш ефективного шляху здійснення того, про що вони довідалися. Прагматики енергійні, нетерплячі й вибирають найбільш короткі шляхи розв'язання проблем. Нові проблеми вони розглядають як нові можливості для руху вперед. Їхнє гасло: "Я прагну знайти найкращий шлях".

Практичні завдання для самостійного виконання

Пошук наукової літератури за темою 7

Мета завдання: формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії психології діяльності.

Хід роботи:

У бібліотеці та/або в мережі Internet підберіть літературу, присвячену діяльності особистості та творчій діяльності. Після чого надайте перелік знайдених та опрацьованих джерел викладачу. Опрацьована література може бути основою для написання наукової статті.

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно та погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки може бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Богоявленская Д. Б. Психология творчества в контексте теории деятельности / Д. Б. Богоявленская // Вопросы психологии. – 2013. – № 3. – С. 101–106.

2. Изотова Е. Г. Саморегуляция как важнейший компонент учебной деятельности / Е. Г. Изотова // Актуальные проблемы внедрения инноваций в образовательное пространство вуза и школы : сб. науч. ст. / под. ред. Е. В. Карповой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2014. – С. 50–55

3. Китаев-Смык Л. А. Факторы напряженности творческого процесса / Л. А. Китаев-Смык // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 69–82.

4. Прохорова М. В. Возрастная динамика внутренней и внешней мотивации трудовой деятельности / М. В. Прохорова, В. М. Прохоров // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2015. – Т. 8, № 3. – С. 57–64.

5. Суслов И. Н. Сущность и функции игры в образовательном процессе / И. Н. Суслов, П. И. Фролова // Омский научный вестник. – 2002. – № 20. – С. 176–179.

Питання для самопідготовки

1. Роль мотивації у спонуканні до діяльності.
2. Функції гри в навчальній діяльності.

Запитання для роздумів та обговорення

1. Перекладіть на мову сучасної психологічної науки і прокоментуйте такий афоризм: "Щоб зробити що-небудь, потрібно небагато сил, а от щоб визначити, що саме варто робити, потрібно насправді надто багато сил" (Кін Габбард).

2. Чи погоджуєтеся ви з висловом В. Сухомлинського: "Без гри немає й не може бути повноцінного розумового розвитку. Гра – це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається цілющий потік

уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що запалює вогник допитливості й цікавості". Обґрунтуйте власну думку.

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність і зміст поняття "діяльність".
2. Наведіть ознаки й суттєві характеристики діяльності.
3. Розкрийте зміст основних функцій діяльності.
4. Які відмінності діяльності людини від активності тварин?
5. Охарактеризуйте види діяльності за домінуванням внутрішніх або зовнішніх компонентів.
6. Охарактеризуйте види діяльності за змістом.
7. Охарактеризуйте види діяльності за видами соціальної людської активності.
8. Розкрийте сутність спілкування як виду діяльності.
9. Розкрийте сутність гри як виду діяльності.
10. Розкрийте сутність навчання як виду діяльності.
11. Розкрийте сутність праці як виду діяльності.
12. Поясніть вплив діяльності на розвиток особистості.
13. Проаналізуйте структуру діяльності.
14. Розкрийте особливості внутрішньої будови діяльності.
15. Розкрийте зміст основних компонентів діяльності: мотив, мета, методи й засоби, процес, результат.
16. Охарактеризуйте роль мотивації у спонуканні до діяльності.
17. Розкрийте сутність основних компонентів діяльності: дія, учинок, операція, уміння, навичка, звичка.
18. Розкрийте зміст поняття "індивідуальний стиль діяльності".
19. Охарактеризуйте творчість як особливий вид діяльності.
20. Розкрийте зміст поняття "творча особистість".

Тестові завдання з теми 7

1. Специфічний вид активності людини, спрямований на пізнання і творче перетворення навколишнього світу, включно із самим собою й умовами свого існування, – це:
 - а) активність;
 - б) діяльність;
 - в) спілкування;
 - г) поведінка.

2. Загальними характеристиками діяльності є:

- а) соціальна обумовленість;
- б) спонтанність;
- в) предметність;
- г) суб'єктність.

3. Усі складові діяльності підпорядковано певній системі та їх здійснюють за осмисленим планом:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Внутрішнє спонукання до діяльності, суб'єктивне обґрунтування людиною необхідності та значущості для нього реалізації висунутої мети (чому, заради чого здійснює діяльність) – це:

- а) мотив;
- б) потреба;
- в) результат;
- г) активність.

5. Діяльність людини, як і активність тварин, є результатом їхньої біологічної еволюції, генотипічно обумовлена і розгортається в міру дозрівання організму:

- а) правильно;
- б) неправильно.

6. Параметром людських потреб, який характеризує значення відповідної потреби для людини, її актуальність, частота виникнення, спонукальний потенціал, є:

- а) кількість;
- б) сила;
- в) якість;
- г) усі варіанти правильні.

7. Навчання – це вид діяльності людини, яка має суспільний характер і спрямована на задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб, – це:

- а) правильно;
- б) неправильно.

8. Розумові компоненти дії охоплюють:

- а) дії щодо сприйняття об'єкта (його розміру, стану, розташування);
- б) дії з пізнання сутності предметів і явищ, закономірних зв'язків між ними;
- в) дії, спрямовані на зміну об'єкта у просторі;
- г) усі варіанти правильні.

9. Етапами творчої діяльності є:

- а) виникнення творчого задуму;
- б) осмислення задуму, збирання матеріалу;
- в) реалізація задуму;
- г) усі варіанти правильні.

10. Творчість можна розглядати двояко: як компонент будь-якої діяльності та як самотійну діяльність:

- а) правильно;
- б) неправильно.

8. Спілкування та міжособистісні стосунки

Для успіху в житті вміння спілкуватися з людьми
набагато важливіше за наявність таланту.

Джон Леббок

Якщо, слухаючи вас, дивляться вам в обличчя, реагують на ваші слова,
погляд спрямований вам в очі – будьте впевнені: ви спілкуєтеся.

М. І. Лісна

Мета – формування здатності вибирати та застосовувати психологічні методи дослідження індивідуальних особливостей спілкування й оцінювання міжособистісних стосунків.

Професійні компетентності:

здатність визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії теорії спілкування та конфлікту;

здатність здійснювати обґрунтований вибір методів дослідження індивідуальних особливостей спілкування;

здатність використовувати вербальні та невербальні засоби спілкування й подолати перешкоди та бар'єри у спілкуванні.

Ключові слова: спілкування, комунікація, міжособистісні стосунки, бар'єри спілкування, конфлікт.

Основні питання:

- 8.1. Загальні характеристики спілкування.
- 8.2. Ефективність спілкування та міжособистісні стосунки.
- 8.3. Конфлікт як форма міжособистісних стосунків.

Література: [6; 7; 11; 12; 40; 62; 69; 74; 83; 86; 87; 92; 94; 99].

8.1. Загальні характеристики спілкування

Спілкування – це складний, багатоплановий соціально-психологічний процес установалення й розвитку відносин між людьми, породжений потребою у спільній діяльності, комунікації та містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття й розуміння іншої людини [38]. *Міжособистісне спілкування* – це процес взаємодії принаймні двох осіб, спрямований на взаємне пізнання, на встановлення й розвиток взаємин, надання взаємовпливу на стани, погляди та поведінку, а також регуляцію їхньої спільної діяльності. Таким чином, можна говорити про спілкування як організацію спільної діяльності та взаємини прилучених у неї людей [86]. Спілкування прилучено в будь-яку діяльність. Водночас саму діяльність можна розглядати як умову та підставу спілкування.

Люди взаємодіють один з одним для створення психологічного й матеріального добробуту. Потреба у спілкуванні виникає у проблемній ситуації, опиняючись у якій, людина відчуває недолік власних знань (досвіду, уміння, навичок), щоб розв'язати суперечності. Мета людського спілкування – це задоволення значної кількості потреб: соціальних, культурних, пізнавальних, творчих, потреб інтелектуального зростання, морального та професійного розвитку тощо (табл. 8.1).

Таблиця 8.1

Потреби, які задовольняють у процесі спілкування [62]

Потреби	Зміст
Потреба в безпеці	мета такого спілкування – зняття напруження, тривоги, страхів, внутрішніх конфліктів
Афіліація	прагнення бути в контакті із собі подібними
Престиж	визнання наших особистісних якостей, захоплення нами, позитивні оцінки інших людей
Демонстрація "Я"	потреба бути індивідуальністю
Потреба в домінуванні чи підпорядкуванні	прагнення надавати або активний вплив на напрям думок, поведінку, смаки, настанови іншої людини, або потреба в підпорядкуванні іншій особі

Функції спілкування [74]:

контактна – установлення контакту як стану обопільної готовності людей до приймання й передавання повідомлень і підтримання зв'язків у формі їхньої постійної взаємоорієнтованості;

інформаційна – обмін повідомленнями, тобто передавання будь-яких відомостей у відповідь на запит інших людей, а також обмін думками, задумами, рішеннями тощо;

спонукальна – стимуляція активності партнера зі спілкування до виконання тих чи тих дій;

координаційна – взаємне орієнтування та погодження дій людей під час організації та здійснення спільної діяльності;

розуміння – не тільки адекватне сприйняття й оцінювання сенсу, повідомлення, а й розуміння партнерами зі спілкування один одного (їхніх намірів, настанов, переживань, станів тощо);

амотивна – збудження в партнері потрібних емоційних переживань (обмін емоціями), а також зміна з його допомогою переживань і станів ініціатора спілкування;

установлення відносин – усвідомлення і фіксування людиною свого місця в системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків суспільства, у якому має діяти індивід;

здійснення впливу – зміна стану, поведінки, особистісно-сміслових утворень партнера, зокрема його намірів, настанов, думок, рішень, уявлень, потреб, дій, активності тощо.

Спілкування – це взаємодія, яку здійснюють за допомогою засобів мовного й немовного впливу, із метою досягнення змін у мотиваційній, пізнавальній, емоційно-вольовій та поведінковій сфері людей, які беруть участь у спілкуванні. Структуру спілкування наведено у табл. 8.2.

Таблиця 8.2

Структура спілкування [69]

Елементи	Характеристики
1	2
Мета спілкування	це те, заради чого в людини виникає цей вид активності, а саме: навчання та виховання, погодження дій під час спільної діяльності, установлення взаємин та ін. Досягнення цілей спілкування сприяє задоволенню біологічних і соціальних потреб людини
Зміст спілкування	це інформація, передана під час контактів людей. Це знання про світ, набутий досвід, навички та вміння. Це можуть бути відомості про внутрішній

1	2
	мотиваційний стан, наявні потреби тощо. Спілкування є багатопредметним і різноманітним за своїм внутрішнім змістом, пізнати який можна, лише проаналізувавши предмет спілкування – те, через що воно відбувається
Засоби спілкування	під засобами спілкування розуміють те, яким чином людина реалізує зміст спілкування й досягає його мети. Це способи кодування, передавання, опрацювання й розшифровування інформації, що передають у процесі спілкування. Інформацію можна передавати та приймати різними способами: тілесними контактами (дотиком тіла, руками тощо); на відстані, за допомогою органів чуття (спостереженням за діяльністю іншої людини, сприйняттям звукових сигналів); мовою та іншими знаковими системами, писемністю у її різноманітних формах (текстами, схемами, рисунками); технічними засобами передавання й приймання інформації (радіо, телебаченням, механічною, магнітною, лазерною та іншими формами запису)

Спілкування здійснюють на таких рівнях [74]:

макрорівні – виявляється в тому, що людина спілкується з іншими людьми, відповідно до обставин, установлених традицій і звичаїв;

мезорівні – передбачає спілкування в межах змістової теми, конкретного предмета розмови, який може бути єдиним актом або має багатоцільовий характер;

мікрорівні – має елемент змісту та виявляється у визначених показниках, характерних і для інших рівнів: питання-відповідь, рукостискання, міміка тощо.

За ступенем прилученості, або заглибленості в особистість партнера за контактом виділяють такі рівні спілкування [86]:

1) примітивний. Співрозмовник налаштовує контакт, не особливо турбуючись, наскільки адекватно та правильно його сприймають. Віддає перевагу більше говорити, ніж слухати, він не піклується про формування певних почуттів в інших людей;

2) маніпулятивний. Співрозмовника на цьому рівні спілкування сприймають як інструмент для досягнення цілей, здобуття вигоди. Подібний рівень спілкування – невід’ємна частина багатьох професій (дипломат, менеджер тощо);

3) діловий. Партнер зважає на особисті погляди, смаки, характер, вік співрозмовника. Водночас на перше місце ставить загальну мету, яка визначає хід контакту;

4) ігровий. Рівень спілкування, що ґрунтується на імпровізаційних формах, які можуть бути несерйозними, жартівливими. Цей рівень спілкування безпосередньо пов'язаний із почуттям гумору, він дуже важливий для будь-яких неформальних відносин;

5) духовний. Цей рівень характеризується найбільшим ступенем розкриття своєї особистості й занурення в особистість співрозмовника. Цей рівень потребує часом чималих внутрішніх зусиль, на які не всі здатні. Духовний рівень спілкування використовується деякими близькими родичами, друзями;

6) рівень масок. Спілкування в цьому разі страждає знеособленістю. Якоюсь мірою це наслідок необхідності вступати щодня в численні контакти. Людина виявляється психологічно нездатною вкладати у спілкування всі свої розумові ресурси, чарівність, тому мимоволі воно формалізується. Маска привітності, серйозності, увічливості, байдужості, огиди.

У працях Е. Берна виділено шість основних рівнів або способів спілкування:

нуль-спілкування (відхід у себе, наприклад, у чергах людина заглиблюється в себе);

ритуал-спілкування (спілкування на основі норм, правил, наприклад, коли входять, вітаються, дякують за послуги);

робоче спілкування (спілкування у процесі роботи);

спілкування-розвага (наприклад, розмова за встановленою темою в певній манері);

спілкування-гра (це спілкування на двох рівнях: коли зображують одне, а насправді мають на увазі інше).

спілкування-близькість (вищий рівень спілкування, за якого партнери виступають відкрито, безкорисливо).

Людське спілкування різноманітне за своїм внутрішнім змістом, тому виділяють такі види спілкування (табл. 8.3).

Таблиця 8.3

Види спілкування за змістом [74]

Види спілкування	Сутність
1	2
Матеріальне	обмін продуктами та предметами діяльності, які, своєю чергою, слугують засобом задоволення актуальних потреб суб'єктів
Когнітивне	обмін знаннями
Діяльнісне	обмін діями, операціями, уміннями, навичками

1	2
Кондиційне	обмін психічними чи фізіологічними станами (підняти настрій або зіпсувати його; розбурхати або заспокоїти один одного)
Мотиваційне	обмін спонуканнями, цілями, інтересами, мотивами, потребами
Цільове	спілкування, яке саме по собі є засобом задоволення специфічної потреби, у цьому разі – потреби у спілкуванні
Ділове	зазвичай додано як окремий момент у якусь спільну продуктивну діяльність людей і є засобом підвищення якості цієї діяльності

Розрізняють також такі види спілкування, як:

вербальна комунікація – це процес двостороннього мовного обміну інформацією. Мова – це сукупність слів і систем для їхнього використання, загальних для людей одного й того самого мовного співтовариства;

невербальна комунікація – це обмін невербальними сигналами, що супроводжують мовні повідомлення. Зазвичай, невербальні сигнали (засоби) однаково інтерпретують у цій культурі або цьому мовному співтоваристві.

До невербальних засобів спілкування належать: міміка, пози, жести, рухи, а також так звана парамова – невербальне звучання повідомлень, манера передавання інформації. Наприклад, коли хочуть ефектно завершити промову або підкреслити значення своїх слів, то доповнюють своє словесне повідомлення інтонацією: надають своєму голосові певної висоти, гучності, темпу та тембру.

8.2. Ефективність спілкування та міжособистісні стосунки

Ефективність спілкування та міжособистісні стосунки залежать від багатьох чинників. Л. Савенкова, В. Сгадова, Л. Борисенко [80] зазначають, що на ефективність спілкування впливають властивості особистості, особистісні чинники та бар'єри спілкування.

Властивості особистості суттєво впливають на цілі, процес спілкування та його ефективність. Одні з них сприяють успішному спілкуванню (екстравертність, емпатійність, толерантність, мобільність), інші його ускладнюють (інтровертність, владність, конфліктність, агресивність, сором'язливість, несміливість, ригідність).

До особистісних чинників, що зумовлюють ефективність спілкування належать: комунікативна культура учасників спілкування; авторитет людини, що робить вплив у спілкуванні; конформність реципієнта; навіюваність і негативізм реципієнта; довіра-недовіра до джерела інформації.

Це цікаво знати

Є безліч прийомів підвищення ефективності спілкування, застосування яких викликає почуття задоволення, супроводжується позитивними емоціями й обумовлює прихильність до партнера. Серед них такі:

прийом "власне ім'я", заснований на проголошенні вголос імені та по батькові партнера;

прийом "дзеркало відносин" полягає в добрій посмішці та приємному виразі обличчя;

прийом "золоті слова" полягає у висловленні компліментів на адресу людини, що сприяють ефекту навіювання;

прийом "терплячий слухач" полягає в терплячому й уважному вислуховуванні проблем партнера зі спілкування;

прийом "особисте життя" виявляється у повертанні уваги до хобі, захоплень партнера

Бар'єри взаєморозуміння знижують мотивацію учасників до спілкування та спричиняють у ньому різноманітні труднощі. До вказаних бар'єрів належать такі: інтелектуальні, емоційні, естетичні, моральні, мотиваційні та бар'єри культурних упереджень (табл. 8.4).

Таблиця 8.4

Особливості бар'єрів взаєморозуміння [83]

Бар'єри	Суттєві особливості
Інтелектуальні	можуть виникати, унаслідок, по-перше, різного інтелектуального рівня партнерів і, по-друге, різних типів інтелекту
Емоційні	небажання спілкуватися, заглиблюватися у проблеми співрозмовника та співчувати йому, унаслідок антипатії до нього (образи, роздратування, ненависті, презирства, неповаги)
Естетичні	виникають, унаслідок низької привабливості партнера через його зовнішній вигляд, мовлення та манери поведінки
Моральні	виникають тоді, коли співрозмовник здається особою з іншим, неприйнятним моральним рівнем
Мотиваційні	обставини, які роблять спілкування для одного чи обох партнерів нецікавим або непотрібним. Це може бути спричинено або неактуальною, далекою від інтересів, неприємною темою, або тим, що в цей момент у людини є більш необхідна справа
Культурні упередження	породжені культурою в широкому розумінні, тобто поглядами, звичками та традиціями. Вони створюються расовими й національними, віковими відмінностями, політичними та релігійними поглядами, особливостями субкультури

На ефективність процесу спілкування впливають соціально-психологічні механізми впливу.

Психологічний вплив – це процес цілеспрямованої та результативної взаємодії, у ході якої одна особистість прагне змінити поведінку, настанови, наміри, ставлення та переконання другої.

Механізми впливу у процесі спілкування – це специфічні соціально-психологічні явища, що виникають у процесі взаємодії людей і безпосередньо впливають на ступінь та ефективність їхньої комунікативної, інтерактивної та перцептивної активності, адекватність взаєморозуміння, характер і можливість подальшої взаємодії [83].

У роботах, присвячених психології спілкування [83; 94] виділяють такі соціально-психологічні механізми впливу (табл. 8.5):

Таблиця 8.5

Соціально-психологічні механізми впливу

Механізми	Особливості механізмів	Форми реалізації
Переконування	містить систему доведень, які вибудовані за законами формальної логіки та обґрунтовують висунуту особистістю тезу	прохання, пропозиція (рекомендація/порада), похвала, підтримка, утіха тощо
Примушування	передбачає насильство над волею особистості або соціальної групи шляхом застосування певних санкцій	наказ, вимога, заборона, погроза тощо
Навіювання (сугестія)	вплив на психічну сферу особистості, пов'язаний зі звуженням свідомості та зниженням рівня критичності під час сприйняття та реалізації навіюваного змісту, відсутністю цілеспрямованого й активного його розуміння, розгорнутого логічного аналізу й оцінювання у співвідношенні з минулим досвідом та актуальним станом суб'єкта	гетеросугестія – сторонній вплив (наприклад чутки, мода), аутосугестія – самонавіювання
Заражування	вплив на особистість, заснований на неусвідомлюваній, мимовільній схильності людини до сприйняття психічних станів і поведінки інших людей	релігійний екстаз, паніка

Одним із найбільш поширених методів психологічного впливу, що традиційно використовують у сучасних прогресивних суспільствах, є *переконування*. Аналізуючи чинники, що впливають на дієвість переконування, Е. Аронсон і Е. Пратканіс виділили чотири стратагеми впливу [7]: упередження, довіра до джерела, послання й емоції.

Розгляньмо ці стратагеми впливу більш детально.

Першою стратагемою є упередження, яке містить маніпулювання тим, як структуровано проблему та як сформульовано рішення, що має на меті створення сприятливого клімату для сприйняття послання. Цілком успішно здійснене упередження визначає те, "що всім відомо" та "що всі вважають само собою зрозумілим" (навіть якщо це зовсім не так і це положення, навпаки, слід було б прийняти як дискусійну думку).

Наступну стратагему, яка має назву "довіра до джерела", спрямовано на створення позитивного образу комунікатора в очах аудиторії.

Комунікатор має здаватися авторитетним або таким, що заслуговує на довіру, викликати симпатію, що значно полегшує переконування.

Третя стратагема – "послання" – полягає в тому, щоб створити й донести до відома адресата послання, яке фокусує його увагу та думки саме на тому, що потрібно комунікатору, відволікаючи від доводів проти цієї пропозиції, або зосереджуючи його увагу на яскравому й потужному образі, або навіть спонукаючи його переконати самого себе.

Стратагема "емоції". Ефективний вплив контролює емоції аудиторії. Це відбувається шляхом збудження певної емоції, пропонування аудиторії способу реагування на цю емоцію, який "випадково" виявляється бажаним для комунікатора. Повідомлення, яке "бере за душу", безсумнівно, володіє значно вищим потенціалом впливу.

8.3. Конфлікт як форма міжособистісних стосунків

У науковій літературі поняття "конфлікт" трактують неоднозначно, є значна кількість визначень цього терміна. Це пов'язано зі складністю конфлікту як соціально-психологічного явища, а також із тим, що конфлікт є предметом вивчення багатьох наук.

Окремі автори розуміють конфлікт як зіткнення, протиставлення сторін. Такого погляду дотримується В. Шейнов, який наголошує, що конфлікт – це зіткнення, протиставлення сторін, за якого хоча б одна сторона сприймає дії іншої як загрозу її інтересам [99]. А. Берлач, В. Кондрюкова також зазначають, що конфлікт – це процес різкого зіткнення, загострення протилежно спрямованих цілей, інтересів, поглядів, позицій суб'єктів взаємодії (або елементів внутрішньої структури особистості) [11]. Конфлікт як зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій, окремо взятого епізоду у свідомості, міжособових взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів або груп людей, пов'язане з негативними

переживаннями розглядають автори підручника із соціальної конфліктології [99].

Інший підхід полягає у визначенні конфлікту через суперечності. Так, А. Бісембаєва розглядає конфлікт як вияв об'єктивних чи суб'єктивних суперечностей, який виявляється у протиборстві сторін [12]. А. Анцупов і А. Шипілов запропонували таке визначення: "Під конфліктом розуміють найбільш гострий спосіб усунення суперечностей, що виникають у процесі взаємодії, що полягає у протидії суб'єктів конфлікту та звичайно супроводжується негативними емоціями" [6]. Б. Хасан визначає конфлікт як актуалізовану суперечність, тобто втілені у взаємодії протилежні цінності, настанови, мотиви [92].

Ще один погляд полягає в розуміння конфлікту як певного виду соціальної взаємодії. Саме так тлумачить конфлікт М. Зеленков: "Конфлікт – це якість взаємодії між людьми (або елементами внутрішньої структури особистості), що виявляється у протиборстві сторін заради досягнення своїх інтересів і цілей" [40].

У зв'язку зі складністю формулювання поняття "конфлікт", науковці визначають його основні ознаки (рис. 8.1).

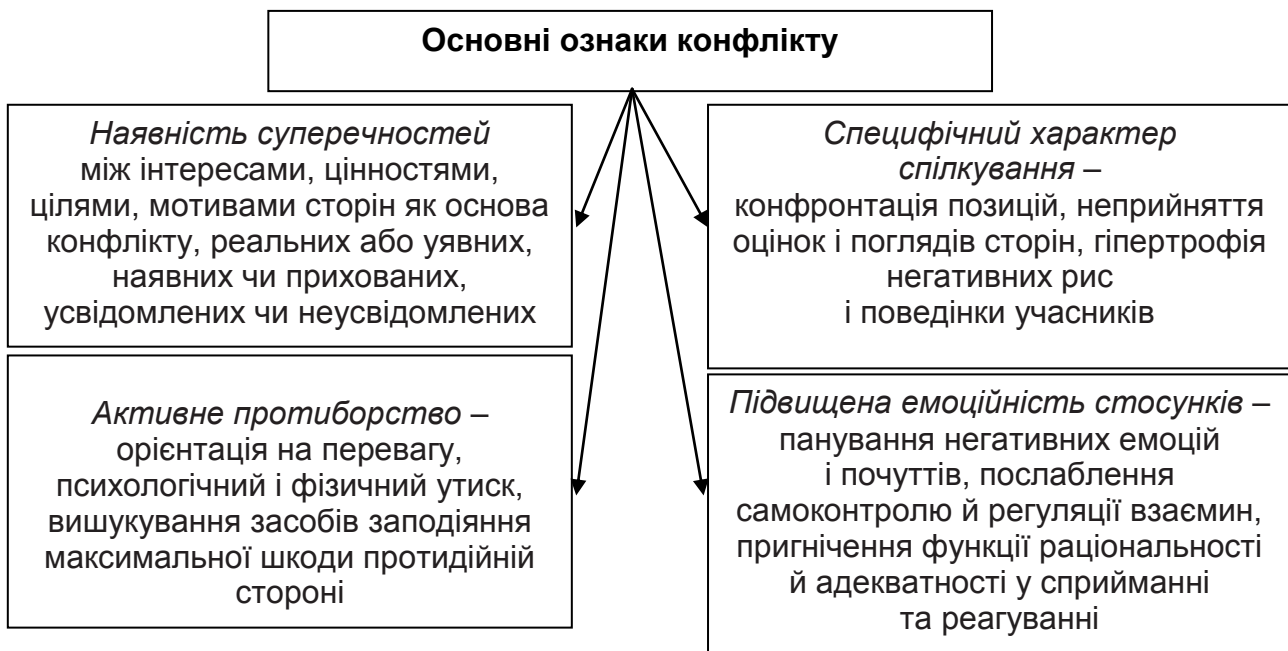


Рис. 8.1. Основні ознаки конфлікту [6; 11]

Конфлікт як багатовимірне явище має свою структуру, під якою в конфліктології розуміють сукупність стійких зв'язків конфлікту, що забезпечують його цілісність, тотожність самому собі, відмінність від інших явищ соціального життя, без яких він не може існувати як динамічно взаємозалежна цілісна система та процес [40].

Структурні характеристики становлять складові елементи конфлікту. Вони відображають компоненти, без яких його існування неможливе: "вилучення" будь-якого компонента із простору конфлікту або зводить конфлікт нанівець, або істотно змінює його характер. За своїм характером і природою всі елементи конфлікту може бути розподілено на два види: об'єктивні та суб'єктивні (табл. 8.6).

Таблиця 8.6

Структура конфлікту [11]

Структурні компоненти	Зміст
Об'єктивні складники конфлікту	
Предмет конфлікту	об'єктивно наявна чи уявна проблема, що є причиною протиборства між сторонами (проблема влади, взаємин, сумісності тощо)
Об'єкт конфлікту	те, на що претендує кожна зі сторін конфлікту, що викликає суперечності між ними (ресурси, право власності, право ухвалювати рішення та ін.)
Учасники конфлікту	суб'єкти соціальної взаємодії (окремі індивіди, соціальні групи, організації, держави), інтереси яких порушено безпосередньо, або суб'єкти, які явно (неявно) підтримують конфліктерів
Соціально-психологічне середовище конфлікту	конкретні історичні умови, у яких виникає й розгортається конфлікт
Суб'єктивні складники конфлікту	
Особистісні елементи	психофізіологічні, психологічні, етичні та поведінкові властивості окремої особистості, які впливають на виникнення й розвиток конфліктної ситуації
Суб'єктивне сприйняття конфлікту	уявлення про самого себе; сприйняття інших учасників конфлікту; образ зовнішнього середовища, у якому розгортається конфлікт

Кожний реальний конфлікт є не одноразовим актом, а процесом, що може бути досить тривалим. У зв'язку із цим аналіз конфлікту потребує не тільки розгляду його структури (статики), але й дослідження стадій та етапів розвитку (динаміки).

А. Анцупов та А. Шипілов у динаміці конфлікту виділили ряд періодів і етапів.

Латентний період (передконфліктна ситуація) складається з таких етапів [6]:

виникнення об'єктивної проблемної ситуації, в основі якої лежать об'єктивні причини, що є передумовою виникнення конфліктів;

усвідомлення об'єктивної проблемної ситуації, коли відбувається сприймання реальності як проблемної, розуміння необхідності почати якісь дії для розв'язання суперечності;

спроби сторін розв'язати проблемну ситуацію неконфліктними способами. Усвідомлення конфліктної ситуації сторонами, залученими в конфлікт, веде до розв'язання її неконфліктними способами: переконання, роз'яснення, прохання, інформування протилежної сторони. На цьому етапі один з учасників ситуації може поступитися, не бажаючи переростання проблемної ситуації в конфлікт;

виникнення передконфліктної ситуації. Ситуацію можуть сприймати як передконфліктну, причому дії опонента не розглядають як реальну загрозу.

Відкритий період, або конфліктна взаємодія (власне конфлікт). Ознакою переходу латентної стадії конфлікту у відкрити є перехід сторін до конфліктної поведінки – активних дій учасників, спрямовані на блокування досягнення супротивником його цілей і здійснення своїх власних, цей процес супроводжується наростанням агресивності. Його становлять такі етапи:

інцидент – відбувається перше зіткнення сторін, спроба однієї сторони розв'язати проблему на свою користь. Конфлікт може розвиватися як чергування конфліктних зіткнень-інцидентів;

ескалація – це інтенсифікація протистояння учасників конфлікту. Цей етап пов'язано з початком відкритої конфліктної взаємодії: емоційним напруженням (афективним реагуванням); переходом у спілкуванні від аргументів до претензій та особистих випадів; поглибленням суперечностей; застосуванням насильства; зниженням значущості первинних розбіжностей щодо предмета конфлікту; збільшенням кількості учасників;

збалансована протидія – це зниження інтенсивності протистояння. Відбувається усвідомлення, що продовження конфлікту силовими методами не дасть результату, але дії з досягнення згоди учасники ще не здійснюють;

завершення конфлікту – здійснюють пошук шляхів виходу з конфлікту й переходу від конфліктної протидії до розв'язання проблеми та припинення конфлікту. Основними формами завершення конфлікту є розв'язання, урегулювання, згасання, усунення або переростання в інший конфлікт [6].

Одним із найбільш важливих аспектів у розв'язанні конфлікту є виявлення й аналіз причин конфліктів. М. Дєдов, А. Морозов, Є. Сорокіна та Т. Сулова зазначають, що джерела конфліктів – це суперечності, а суперечності виникають там, де є непогодженість: знань, умінь, здібностей, якостей; функцій управління; емоційних, психічних та інших станів; технологічних, економічних та інших процесів; цілей, методів діяльності; мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій; поглядів, переконань; у розумінні, інтерпретації інформації; очікувань, позицій; оцінок і самооцінок [87].

Загалом джерелами претензій (одного з учасників до другого або взаємні претензії) є суперечності, які виникають там, де є:

1) непогодженості ціннісних орієнтацій за моральними нормами, поглядам, переконанням, відмінності в переконаннях і морально-етична несумісність. Виникнення претензій у таких випадках неминуче;

2) непогодженості очікувань і позицій. Таке нерозуміння, зазвичай, виникає між людьми, різними за віком, професійною належністю, життєвим досвідом та інтересами;

3) непогодженість знань, умінь, здібностей, особистісних якостей. Відмінності в рівні освіти призводять до того, що люди стають малоцікаві один одному. Індивідуальні відмінності інтелектуального характеру можуть породити неприязнь ("занадто розумний!") і призвести до ворожнечі. Такі особистісні відмінності у властивостях темпераменту, як імпульсивність, запальність; і такі риси характеру, як прагнення домінувати, безцеремонність у зверненні та інші, породжують напруженість у людських взаєминах;

4) непогодженості в розумінні, інтерпретації інформації. Не всіх людей від природи наділено однаковою здатністю до розуміння того, що відбувається з ними та навколо них. Те, що очевидно для однієї людини, може стати нерозв'язною проблемою для другої;

5) непогодженості оцінок, самооцінок. Відносно себе й ситуації в кожного з учасників вони можуть бути адекватними, заниженими або завищеними та не збігатися;

6) непогодженості фізичних, емоційних та інших станів ("ситий голодному не товариш");

7) непогодженості цілей, засобів, методів діяльності. Потенційно вибухонебезпечною є ситуація, у якій двоє або кілька осіб мають суперечливі, несумісні один з одним мотиви поведінки;

8) непогодженості функцій управління;

9) непогодженості економічних, технологічних та інших процесів [86].

В. Шейнов зазначає, що всі відомі конфліктогени можна зарахувати до одного з п'яти типів [99]:

1) прагнення до переваги, яке полягає в безпосередній демонстрації переваги, поблажливому ставленні, хвастоощах, безапеляційності, нав'язуванні своїх думок і порад, кепкуванні тощо;

2) вияв агресивності. Агресивна поведінка – одна з форм реагування на різні несприятливі у фізичному та психічному аспекті життєві ситуації. Агресія може виявлятися як риса особистості й ситуативно, як реакція на обставини, що склалися;

3) вияв егоїзму. Егоїзм – ціннісна орієнтація людини, яка характеризується переважанням особистих корисливих потреб безвідносно до інтересів інших людей, які й стають об'єктом і засобом досягнення таких цілей;

4) порушення правил. Найбільш важливі для сучасної людини правила безпеки, етики, дорожнього руху, трудового розпорядку тощо;

5) несприятливий збіг обставин. Часто перший конфліктоген виникає як результат збігу обставин (утома, неприємна звістка, погана погода тощо).

Конфліктна поведінка складається із протилежно спрямованих дій опонентів. Цими діями реалізують приховані від зовнішнього сприйняття процеси в розумовій, емоційній і вольовій сферах опонентів. Чергування взаємних реакцій, спрямованих на реалізацію інтересів кожної сторони й обмеження інтересів опонента, становить видиму соціальну реальність конфлікту

Конфліктна поведінка має свої принципи, стратегію й тактики. Серед основних *принципів* виділяють: концентрацію сил, координацію сил, завдання удару по найбільш уразливому місцю противника, економію сил і часу [40].

Стратегію поведінки в конфлікті розглядають як орієнтацію особистості щодо конфлікту, настанов на певні форми поведінки в ситуації конфлікту. Є безліч описів різних стилів поведінки в конфлікті як у вітчизняній, так і закордонній психології. Одним із них є двовимірна модель Томаса – Кілманна, де визначають п'ять можливих стилів поведінки в конфліктних ситуаціях [12]:

співпраця – це спільне вироблення рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін, потребує інтеграції позицій суб'єктів взаємодії;

компроміс – це врегулювання розбіжностей через взаємні поступки;

уникнення (ігнорування, нагляд) – це ухилення від конфлікту, прагнення вийти з конфлікту, не розв'язуючи його;

пристосування (відступ) – це зниження своїх прагнень і прийняття позиції опонента;

суперництво (конкуренція) – це відкрита боротьба за свої інтереси, жорстке відстоювання своєї позиції.

Стратегії в конфлікті реалізують через різні *тактики* [12]:

тактика захоплення й утримання об'єкта конфлікту. Застосовують у конфліктах, де об'єкт матеріальний;

тактика фізичного насильства. Використовують такі прийоми, як знищення матеріальних цінностей, фізичний вплив, завдання тілесних ушкоджень, блокування чужої діяльності, заподіяння болю тощо;

тактика психологічного насильства. Викликає в опонента образу, зачіпає самолюбство, гідність і честь. Її вияви: образа, грубість, образливі жести, негативна особистісна оцінка, дискримінаційні заходи, наклеп, обман, приниження, жорсткий контроль за поведінкою та діяльністю;

тактика тиску. Спектр прийомів містить ставлення вимог, указівки, накази, компромат, погрози аж до ультиматуму, шантаж;

тактика демонстративних дій. Застосовують із метою привертання уваги оточення до своєї персони. Це можуть бути публічні висловлювання та скарги на стан здоров'я, невихід на роботу, свідомо невдала спроба самогубства тощо;

санкціонування – це вплив на опонента за допомогою стягнення, збільшення робочого навантаження, накладання заборони, установа блоkad, невиконання розпоряджень під яким-небудь приводом, відкрита відмова від виконання;

тактика коаліцій. Мета – посилення свого рангу в конфлікті. Виявляється у створенні спілок; збільшенні групи підтримки.

тактика фіксації своєї позиції. Засновано на використанні фактів, логіки для підтвердження своєї позиції. Це переконання, прохання, критика, висування пропозицій тощо;

тактика дружелюбності. Охоплює коректне поводження, підкреслення спільного, демонстрацію готовності розв'язувати проблему, пропозиція допомоги, надання послуги, вибачення, заохочення;

тактика угод. Передбачає взаємний обмін благами, обіцянками, поступками, вибаченнями.

Практичні завдання

Завдання 8.1

Вивчення психологічних особливостей спілкування

Мета завдання: формування здатності передавати інформацію та враховувати комунікативні бар'єри, що заважають цьому.

Хід роботи:

1. Студентів розподіляють на 2 команди однакової чисельності (по 5 – 7 осіб), кожна з яких вишикується в одну шеренгу. На відстані від команд розташовують стіл, на якому розміщено 10 різнокольорових склянок.

2. Учасникам команд необхідно передати пошепки послідовно по колу інформацію, що їм буде надано, а останній має виконати ці інструкції. Перемагає та команда, що найбільш швидко та повністю виконає завдання.

3. Першому із шеренги видають таке завдання: "Уважно прочитайте текст. За три хвилини запам'ятайте його зміст. Послідовно передайте інформацію всім членам групи.

1) побудуйте піраміду зі склянок таким чином:

а) поставте 4 склянки із червоним малюнком;

б) 3 – із синім;

в) 2 – із зеленим;

г) 1 – із жовтим;

2) потисніть руку всім членам групи".

4. Після виконання вправи студентам пропонують відповісти на такі запитання:

Що заважало передавати інформацію?

Чи користувалися ви додатковими способами передавання інформації? Якими?

Яку інформацію та чому було втрачено під час передавання?

На чому була зосереджено увагу під час передавання інформації?

5. Обговорення проблем передавання інформації та способів підвищення її ефективності, подолання комунікаційних бар'єрів і шумів.

Завдання 8.2

Психологічні методи дослідження міжособистісних стосунків

Мета завдання: формування навичок у побудові міжособистісних стосунків та врахування в цьому процесі психічних особливостей.

Хід роботи:

1. Проведення тестування міжособистісних стосунків за методом Т. Лірі.

Методику створено Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазеком 1954 р. для дослідження уявлень суб'єкта про себе та своє ідеальне Я, а також для вивчення взаємин у малих групах. За допомогою цієї методики виявляється тип, що переважає у ставленні до людей під час самооцінювання та взаємооцінювання. Під час дослідження міжособистісних стосунків найчастіше виділяють два чинники: домінування-підкорення та дружелюбність-агресивність.

Інструкція: вам запропоновано перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини (табл. 8.7). Виберіть із цього набору ті, які ви з повною впевненістю можете зарахувати до себе, та обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими та якомога об'єктивнішими.

**Перелік рис, за допомогою яких можна описати
психологічний портрет людини**

№ п/п	Перелік рис	№ п/п	Перелік рис
1	2	3	4
1	Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги	33	Намагається опікуватися
2	Упевнений у собі	34	Здатен викликати захоплення
3	Має повагу інших	35	Надає можливість іншим ухвалювати рішення
4	Не терпить, щоб ним управляли	36	Часто розчаровується
5	Відвертий, щирий	37	Невблаганний, але неупереджений
6	Скаржник	38	Часто сердиться
7	Часто користується допомогою інших	39	Критичний до інших.
8	Шукає схвалення	40	Завжди дружелюбний
9	Довірливий і намагається радувати інших	41	Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями)
10	Полюбляє відповідальність	42	Іноді недовірливий
11	Усе пробаचाє	43	Дуже шанує авторитети
12	Лагідний	44	Ревнивий
13	Може виявити байдужість	45	Полюбляє "поплакатися"
14	Безкорисливий	46	Несміливий
15	Полюбляє давати поради	47	Образливий, прискіпливий
16	Залежний, несамостійний	48	Часто недружелюбний
17	Самовпевнений, наполегливий	49	Владний
18	Очікує захоплення собою від кожного	50	Безініціативний
19	Часто сумує	51	Здатний бути суворим
20	На нього важко справити враження	52	Делікатний
21	Справляє враження значущості	53	Усім симпатизує
22	Має почуття гідності	54	Тямущий, практичний
23	Підбадьорливий	55	Сповнений надмірного співчуття
24	Удячний	56	Уважний і ласкавий
25	Злий, жорстокий	57	Хитрий, обачливий
26	Хвалькуватий	58	Цінує думку оточення
27	Корисливий	59	Гордовитий і самовдоволений
28	Здатен визнати свою неправоту	60	Надміру довірливий
29	Деспотичний	61	Готовий довіритися кожному
30	Уміє наполягати на своєму	62	Товариський, поступливий
31	Поблажливий до недоліків	63	Відвертий, прямий
32	Начальницько-владний	64	Озлоблений

Закінчення табл. 8.7

1	2	3	4
65	Полюбляє підкорятися	97	Полюбляє, щоб про нього піклувалися
66	Розпоряджається іншими	98	Майже ніколи і нікому не заперечує
67	Критичний до себе	99	М'якотілий
68	Щедрий	100	Інші думають про нього доброзичливо
69	Завжди люб'язний у спілкуванні	101	Упертий
70	Поступливий	102	Стійкий та крутий, де треба
71	Сором'язливий	103	Легко соромиться
72	Полюбляє турбуватися про інших	104	Незалежний
73	Думає тільки про себе	105	Егоїстичний
74	Легко погоджується з іншими	106	Ніжний, м'якосердий
75	Відгукується, коли просять допомоги	107	Легко піддається впливу інших
76	Уміє розпоряджатися, наказувати	108	Поважний
77	Сповнений духу суперечності	109	Справляє потрібне враження на оточення
78	Псує людей надмірною добротою	110	Добросердечний
79	Занадто поблажливий до оточення	111	Охоче приймає поради
80	Пихатий	112	Має талант керівника
81	Прагне завоювати прихильність	113	Легко потрапляє в халепу
82	Легко захоплюється, схильний до наслідування	114	Довго пам'ятає образи
83	Охоче підкоряється	115	Легко піддається впливу друзів
84	З усіма погоджується	116	Може бути щирим
85	Піклується про інших на шкоду собі	117	Скромний
86	Дратівливий	118	Здатний потурбуватися про себе
87	Сором'язливий	119	Скептик
88	Надміру готовий підкорятися	120	Уїдливий, насмішкуватий
89	Дружелюбний, доброзичливий	121	Нав'язливий
90	Добрий, уселяє впевненість	122	Злопам'ятний
91	Холодний, бездушний	123	Полюбляє змагатися
92	Прагне до успіху	124	Намагається ужитися з іншими
93	Нетерпимий до помилок інших	125	Невпевнений у собі
94	Прихильний до всіх без винятку	126	Намагається розрадити кожного
95	Суворий, проте справедливий	127	Займається самозвинуваченням
96	Усі йому подобаються	128	Нечутливий, байдужий

Опрацювання результатів

Метою опрацювання результатів є визначення індексів восьми характерологічних тенденцій та розрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослі-

дження опрацьовують за таким порядком: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа (табл. 8.8).

Таблиця 8.8

Ключ до тесту

Номери тенденцій	Номери з переліку рис
I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Результати заносять до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування та дружелюбності. Формули для підрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

$$\text{Домінування} = I - V + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI).$$

$$\text{Дружелюбність} = VII - III + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI).$$

Спочатку аналізують показники кожної з восьми характерологічних тенденцій, установлюють найбільш і найменш виявлені тенденції в характері досліджуваного. Мінімальне значення тенденції – 0, максимальне – 16. Визначені бали переносять на дискограму (рис. 8.2), де відстань від центра відповідає кількості балів у цьому октанті. Кінці векторів з'єднуються й утворюють особистісний профіль. Схему Т. Лірі засновано на припущенні, що чим ближчий результат досліджуваного до центра кола, тим сильніший взаємозв'язок цих двох змінних.

Максимальна оцінка рівня –16 балів, але її розподілено на чотири ступені виявленості відносини: 0 – 4 бали – низька (адаптивна поведінка); 5 – 8 балів – помірна (адаптивна поведінка); 9 – 12 балів – висока (екстремальна поведінка); 13 – 16 балів – дуже висока (патологічна поведінка).



Рис. 8.2. Діаграма особистісного профілю

У табл. 8.9 наведено характеристику типів міжособистісних стосунків.

Таблиця 8.9

Типи міжособистісних стосунків

Шкали оцінювання типів міжособистісних стосунків		
1		
I. Авторитарний		
13 – 16 – диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Усіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Оточення відзначає цю владність, але визнає її	9 – 12 – домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, полюбляє давати поради, потребує до себе поваги	0 – 8 – упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзята й наполеглива
II. Егоїстичний		
13 – 16 – прагне бути над усіма, але одночасно триматися осторонь від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточення, сам ставить до нього злегка відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий		0 – 12 – егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва
III. Агресивний		
13 – 16 – жорсткий і ворожий щодо оточення, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки	9 – 12 – вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточення, глузливий, іронічний, дратівливий	0 – 8 – упертий, завзятий, наполегливий і енергійний

1		
IV. Підозрілий		
13 – 16 – відчужений щодо ворожого та злісного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржиться, усім незадоволений (шизоїдний тип характеру)	9 – 12 – критичний, нетовариський, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілість, замкнутий, скептичний, розчарований у людях, потайний, свій негативізм виявляє у вербальній агресії	0 – 8 – критичний щодо всіх соціальних явищ та оточення
V. Підлеглий		
13 – 16 – покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, завжди ставить себе на останнє місце й засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному	9 – 12 – сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації	0 – 8 – скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно й чесно виконує свої обов'язки
1		
VI. Залежний		
13 – 16 – різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки	9 – 12 – слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє чинити опір, щиро вважає, що інші завжди праві	0 – 8 – конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення, увічливий
VII. Доброзичливий		
9 – 16 – доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути хорошим" для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру)	0 – 8 – схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний під час розв'язання проблем, прагне бути у згоді з думкою оточення, свідомо конформний, дотримується умовностей, правил і принципів "хорошого тону" у відносинах із людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, заслужити визнання, виявляє теплоту та дружнелюбність у відносинах	
VIII. Альтруїстичний		
9 – 16 – пієрвідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти та співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі й занадто активний щодо оточення (може бути тільки зовнішня "маска", що приховує особистість протилежного типу)	0 – 8 – відповідальний щодо людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей виявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, уміє підбадьорити й заспокоїти оточення, безкорисливий і чуйний	

2. Підготовка висновків.

На основі визначених результатів зробіть висновок щодо їхньої відповідності власним уявленням про себе. Проведіть дискусію з особливостей взаємодії з різними типами.

Завдання 8.3

Використання психологічних методик для дослідження конфліктів

Мета роботи: опанування навичок в урахуванні особливостей поведінки в конфліктній ситуації.

Хід роботи:

1. Методика визначення типу поведінки в конфлікті (К. Томас).

Однією з найпоширеніших методик діагностики поведінки особи в конфліктній ситуації є опитувальник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Визначення способів регулювання конфліктів". К. Томас виходив із того, що людям не слід уникати конфліктів або розв'язувати їх будь-якою ціною, а потрібно вміти грамотно ними управляти. Він спільно з Ральфом Кілманном (Ralph Kilmann) запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, вимірювання якої є, по-перше, поведінка особистості, заснована на увазі до інтересів інших людей; по-друге, поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточення і захист власних інтересів.

Інструкція. Розгляньте перелік тверджень, розподілених на пари. Необхідно вибрати один із двох варіантів, який більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе (табл. 8.10). Відповідати треба якомога швидше.

Таблиця 8.10

Тест на визначення типу поведінки в конфліктній ситуації

№ п/п	Варіант А	Варіант В
1	2	3
1	Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання	Замість того щоб обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва згодні
2	Я намагаюся знайти компромісне рішення	Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого й моїх власних
3	Зазвичай я наполегливо прагну допомогтися свого	Я намагаюся заспокоїти іншого й, головним чином, зберегти наші відносини
4	Я намагаюся знайти компромісне рішення	Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини

Продовження табл. 8.10

1	2	3
5	Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості
6	Я намагаюся уникнути неприємностей для себе	Я намагаюся домогтися свого
7	Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб із часом вирішити його остаточно	Я вважаю можливим чимось поступитися, аби домогтися іншого
8	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого	Я, передусім, намагаюся ясно визначити те, у чому складаються порушені інтереси
9	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності	Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого
10	Я твердо прагну досягти свого	Я намагаюся знайти компромісне рішення
11	Першою справою я намагаюся ясно визначити, у чому полягають усі порушені спірні питання	Я намагаюся заспокоїти іншого й, головним чином, зберегти наші відносини
12	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Я даю можливість іншому в чомусь залишатися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч
13	Я пропоную середню позицію	Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму
14	Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди	Я намагаюся показати іншому логіку й переваги моїх поглядів
15	Я намагаюся заспокоїти іншого й, головним чином, зберегти наші взаємини	Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості
16	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого	Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції
17	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості
18	Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягати на своєму	Я даю можливість іншому в чомусь залишатися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч
19	Передусім, я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені питання та інтереси	Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб із часом вирішити його остаточно
20	Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності	Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін
21	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого	Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми та їхнього спільного рішення
22	Я намагаюся знайти позицію, яка перебуває посередині між моєю позицією і поглядом іншої людини	Я обстоюю свої бажання

1	2	3
23	Зазвичай я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас	Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання
24	Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагаюся піти назустріч його бажанням	Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу
25	Я намагаюся показати іншому логіку й переваги моїх поглядів	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого
26	Я пропоную середню позицію	Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас
27	Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму
28	Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого	Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого
29	Я пропоную середню позицію	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності
30	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого	Я завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми спільно з іншим людиною могли домогтися успіху

Ключ до опитувальника:

- 1) суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А;
- 2) співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В;
- 3) компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А;
- 4) уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В;
- 5) пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

Опрацювання результатів

Якщо відповідь збігається із вказаним у ключі, йому надають значення 1, якщо не збігається, то значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про виявленість у нього тенденції до вияву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях:

- 1) суперництво (конкуренція) – прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування – принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 3) компроміс – угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанта знімає виниклу суперечність;
- 4) уникнення – відсутність прагнення до кооперації та тенденції до досягнення власних цілей;

5) співробітництво – учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

2. Порівняйте визначені результати із власними способами поведінки в конфліктних ситуаціях. Згадайте приклади кожної з форм поведінки із власного життя. Обговоріть, у яких ситуаціях кожний із типів поведінки є більш продуктивним.

Практичні завдання для самостійного виконання

Пошук наукової літератури за темою 8

Мета завдання: формування здатності визначати та грамотно використовувати науковий апарат і основні категорії теорії спілкування та конфлікту.

Хід роботи:

У бібліотеці та мережі Internet підберіть літературу, присвячену спілкуванню й міжособистісним стосункам. Після чого надайте перелік знайдених та опрацьованих джерел викладачу. Опрацьована література може бути основою для написання наукової статті.

Робота з першоджерелами

Виберіть одну з наукових статей (або знайдіть самостійно й погодьте з викладачем), самостійно опрацюйте її та створіть структурну (візуальну) схему за допомогою офісних додатків Word. Схеми та рисунки може бути презентовано й обговорено на практичному занятті.

Перелік першоджерел:

1. Крюкова С. Структура невербального общения / С. Крюкова // Аналитика культурологии. – 2010. – № 16. – С. 257–259.

2. Латынов В. Конфликт: протекание, способы разрешения, поведение конфликтующих сторон. Обзор зарубежных исследований по психологии конфликта / В. Латынов // Иностранная психология. – 1993. – Т. 1, № 2. – С. 87–92.

3. Мацута В. В. Содержательные и структурные характеристики внутриличностной коммуникации / В. В. Мацута // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 34. – С. 37–39.

4. Третьякова В. С. Конфликт как феномен языка и речи / В. С. Третьякова // Проблемы образования, науки и культуры. – 2003. – № 27. – С. 143–152.

5. Юрьева Ж. А. Изучение речевой стратегии и тактики, исследование выбора стратегии поведения языковой личности в конфликтной ситуации / Ж. А. Юрьева // Русская филология. Вестник ХНПУ им. Г. С. Сковороды. – 2018. – № 2 (64). – С. 20–24.

Питання для самопідготовки

1. Невербальні засоби спілкування.
2. Комунікаційна стратегія.
3. Конфлікт як джерело розвитку особистості.

Запитання для роздумів та обговорення

1. Як ви вважаєте, чи можна самотійно, не взаємодіючи із групою, розвинути навички у спілкуванні?
2. Прокоментуйте афоризми погляду сучасного розуміння сутності спілкування, міжособистісної взаємодії та конфліктів. Із якими з них ви погоджуєтесь, а з якими ні та чому?
 - 2.1. Найбільше з переваг оратора – не тільки сказати те, що потрібно, але й не сказати того, що не потрібно (Плутарх).
 - 2.2. Коли ти хочеш показати своєму співрозмовникові в розмові якусь істину, то найголовніше при цьому – не дратуватися й не сказати жодного недоброго чи образливого слова (Ціцерон).
 - 2.3. Одного неточного, невдало сказаного або хоча б погано вимовленого слова іноді досить, щоб зіпсувати все враження (А. Міцкевич).
 - 2.4. Мудра людина завжди знайде спосіб, щоб не почати війну (І. Ямамото).
 - 2.5. Конфлікт – це норма життя. Якщо вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс... (Ч. Ліксон).

Запитання для самодіагностики

1. Розкрийте сутність та характеристики процесу спілкування.
2. Опишіть модель спілкування.
3. Розкрийте зміст процесу спілкування.
4. Охарактеризуйте основні види спілкування.
5. Розкрийте сутність функцій спілкування.
6. Назвіть основні потреби у спілкуванні.
7. Розкрийте зміст моделей комфортного та дискомфортного психологічного спілкування.

8. Охарактеризуйте вплив комунікативних бар'єрів на ефективність спілкування.
9. Розкрийте зміст етапів спілкування.
10. Розкрийте сутність вербальних засобів спілкування.
11. Розкрийте сутність невербальних засобів спілкування
12. Охарактеризуйте структуру мовного висловлювання.
13. Охарактеризуйте рівні спілкування.
14. Опишіть особливості конструктивної поведінки у спілкуванні.
15. Опишіть особливості деструктивної поведінки у спілкуванні.
16. Розкрийте сутність конфлікту як форми міжособистісних стосунків.
17. Охарактеризуйте основні види конфліктів.
18. Охарактеризуйте структуру конфліктної ситуації.
19. Наведіть приклади позитивних і негативних наслідків конфлікту.
20. Назвіть методи подолання конфліктної ситуації.

Тестові завдання з теми 8

1. Свідома зміна оцінок, думок, настанов, поведінки під впливом групи – це:
 - а) конформність;
 - б) імітація;
 - в) навіювання;
 - г) ідентифікація.
2. Основним джерелом непорозумінь у спілкуванні є відсутність взаємної довіри між партнерами, що призводить до обмеження кількості та якості інформації, яку передають:
 - а) правильно;
 - б) неправильно.
3. Компроміс – це:
 - а) елемент структури конфлікту;
 - б) причина виникнення конфлікту;
 - в) спосіб поведінки людини у процесі конфлікту;
 - г) усі відповіді правильні.
4. Інформаційно-комунікативна функція спілкування характеризує емоційну сферу кожного співрозмовника в ході спілкування:
 - а) правильно;
 - б) неправильно.

5. Складний процес, який є взаємодією двох і більше людей, під час якого відбувається обмін інформацією, а також процес взаємного впливу, співпереживання та взаємного розуміння, – це:

- а) спілкування;
- б) соціальна взаємодія;
- в) афіліація;
- г) соціалізація.

6. Інтерактивний складник спілкування – це обмін інформацією між суб'єктами в процесі спілкування:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Перцептивна сторона спілкування полягає у:

- а) сприйнятті й пізнанні партнерами один одного та встановленні на цій основі взаємопорозуміння;
- б) обміні інформацією між індивідами, що спілкуються;
- в) організації взаємодії між індивідами, що спілкуються;
- г) усі відповіді правильні.

8. Особливий механізм сприймання іншої людини, у якому домінує емоційне відображення її наявного внутрішнього світу, – це:

- а) емпатія;
- б) рефлексія;
- в) каузальна атрибуція;
- г) атракція.

9. Динаміка розвитку конфлікту містить такі складники:

- а) виникнення конфліктної ситуації;
- б) рефлексія конфлікту;
- в) інцидент конфлікту;
- г) ескалація конфлікту.

10. Яка наука вивчає дотик у ситуації спілкування (рукостискання, поцілунки, доторки, погладжування, відштовхування тощо):

- а) такесика;
- б) кінестика;
- в) пантоміміка;
- г) проксеміка?

Глосарій

Афект (від лат. *affectus* – "душевне хвилювання") – це сильний і відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний із різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин і супроводжуваний різко виявленими руховими виявами та зміною у функціях внутрішніх органів.

Відчуття – це психічне відображення в корі головного мозку окремих властивостей предметів під час їхнього безпосереднього впливу на органи чуття. Відчуття є чуттєвим відбиттям об'єктивної дійсності.

Воля – це свідома організація й саморегуляція людиною своєї діяльності, поведінки та різних психічних процесів, спрямована на подолання труднощів під час досягнення поставлених цілей.

Гра – це вид діяльності в умовних ситуаціях, спрямований на засвоєння суспільного досвіду. Гра є формою життєдіяльності, формою реалізації активності, а також формою виховання навичок у поведінці, яка б найліпшим чином була пристосованою до умов зовнішнього середовища.

Діяльність – це специфічний вид активності людини, спрямований на пізнання та творче перетворення навколишнього світу, включно із самим собою й умовами свого існування.

Емоція (з лат. *emovere* – "хвилювати") – це емоційна реакція середньої сили, контрольована людиною.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовами успішного здійснення тієї чи тієї діяльності.

Змінені стани свідомості – це якісне зрушення в характері психічного функціонування, тобто його розглядають як спосіб пристосування свідомості до зміни зовнішніх і внутрішніх умов.

Індивід – це людина як представник роду, що має природні властивості, тілесне буття людини. Людина як індивід характеризується своїми віково-статевими, індивідуально-типовими властивостями, динамікою перебігу психофізіологічних функцій, структурою біологічних потреб.

Індивідуальність – це людина як унікальна, самобутня особистість, яка реалізує себе у творчій діяльності.

Конфлікт – це зіткнення, протиставлення сторін, за якого хоча б одна сторона сприймає дії іншої як загрозу її інтересам.

Методи психологічних досліджень – це наукові прийоми та засоби, за допомогою яких можна зафіксувати й описати психологічні відмінності як між людьми, так і між групами людей, об'єднаних за якимись ознаками.

Мислення – це соціально обумовлений, нерозривно пов'язаний із мовленням психічний пізнавальний процес, що характеризується узагальненим та опосередкованим відображенням зв'язків і відносин між об'єктами в навколишній дійсності.

Мнемоніка (мнемотехніки) – це спеціально розроблені прийоми та способи, що полегшують запам'ятовування певних типів інформації.

Мова – це система умовних символів, за допомогою яких передають поєднання звуків, що мають для людей певне значення та сенс.

Мовлення – це сукупність звуків, що має таке саме значення, що й відповідна їм система письмових знаків.

Навчання – це вид діяльності людини, метою якої є оволодіння знаннями, навичками та вміннями. Через навчання здійснюється розвиток людини як свідомої особистості на основі засвоєння теоретичного та практичного досвіду, накопиченого людством.

Настрій – це відносно слабка, тривале (зазвичай від декількох годин до декількох днів) емоційне переживання, що визначає стійкий психологічний стан людини.

Несвідоме – це сукупність психічних явищ, у функціонуванні та впливі яких людина не відповідає за себе.

Особистість – це конкретна людина з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями.

Пам'ять – це особливий психічний процес, що відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, збереження, упізнавання та відтворення слідів минулого досвіду.

Підсвідоме – це емоційно навантажені спогади.

Пізнавальні психічні процеси – це психічні процеси, за допомогою яких формують образи навколишнього середовища, а також образи самого організму та його внутрішнього середовища.

Поняття – це думка, у якій відображають загальні, суттєві та одиничні ознаки предметів.

Почуття – це стійкі емоційні переживання людини, що виникають у процесі його відносин із навколишнім світом.

Праця – це вид діяльності людини, яка має суспільний характер і спрямована на задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб; вона є головною умовою формування та розвитку особистості, її свідомості.

Пристрасті – це найсильніші почуття. Вони настільки сильні, що не людина ними управляє, а вони управляють людиною.

Психіка – це властивість високоорганізованої матерії, сутність якої полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, що дає змогу створювати його картину і, відповідно до неї, регулювати свою поведінку

Психічні властивості особистості – це психічні явища стійкого характеру, вони впливають на людську діяльність і характеризують особистість із психологічного та соціального боку.

Психічні явища – це своєрідні переживання, суб'єктивні образи відображуваних (усвідомлюваних і неусвідомлюваних) явищ реальної дійсності, внутрішній світ людини в усій його повноті та різноманітності.

Психологічний захист – це спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на захист свідомості від неприємних, травмувальних переживань, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги, дискомфорту.

Психологічні факти – це психічні процеси, стани та властивості й поведінка, що пояснюють на основі цих психічних явищ.

Психологія – це наука, що вивчає факти, закономірності й механізми розвитку та функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Рефлексія – це роздуми людини над власною поведінкою та внутрішнім світом загалом.

Розвиток – це необхідні, спрямовані й закономірні зміни матеріальних та ідеальних об'єктів.

Розвиток особистості – це зміни, які відбуваються в будові тіла, мисленні або поведінці людини в результаті біологічних процесів в організмі та впливів навколишнього середовища.

Свідомість – це продукт суспільно-історичного розвитку людства й тому процес її розвитку визначається перебігом розвитку людського суспільства та тими реальними соціальними умовами, які існують у кожен цей історичний період.

Соціалізація особистості – це процес засвоєння людиною соціального досвіду, усіх настанов, думок, звичаїв, життєвих цінностей, ролей та очікувань конкретної соціальної групи.

Спілкування – це складний, багатоплановий соціально-психологічний процес установалення й розвитку відносин між людьми, породжений потребою у спільній діяльності, комунікації й охоплює обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини.

Спостереження – це цілеспрямоване, планомірне, систематичне сприйняття об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість.

Спостережливість – це вміння помічати характерні, але малопомітні особливості предметів і явищ.

Сприйняття – це відображення у свідомості людини предметів і явищ у сукупності їхніх властивостей і частин за безпосереднього впливу їх на органи чуття.

Судження – це ствердження чи заперечення будь-яких зв'язків або відносин між предметами чи явищами.

Талант – це високий рівень розвитку спеціальних здібностей.

Творчість – це діяльність людини, результатом якої є нові духовні та матеріальні цінності.

Темперамент – це сукупність властивостей, які характеризують динамічні особливості психічних процесів, станів і поведінки людини, їхню силу, швидкість виникнення, припинення та змінювання.

Увага – це зосередження свідомості на конкретному об'єкті для його відображення.

Уява – це психічний процес створення нових образів на основі раніше сприйнятих.

Уявлення – образ предмета або явища, що складається із суттєвих та несуттєвих ознак.

Характер – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються у його діяльності й поведінці, у ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності та самого себе.

Я-концепція – це динамічна система уявлень людини про саму себе, до якої входить усвідомлення людиною своїх якостей (фізичних, емоційних та інтелектуальних), самооцінка, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, які впливають на цю особистість.

Використана література

1. Абдулаева П. З. Некоторые особенности основных элементов теории личности в психологии / П. З. Абдулаева, А. А. Османова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 9 (ч. 2). – С. 233–239.
2. Агапов В. С. Введение в общую психологию : учеб. пособ. / В. С. Агапов ; под общ. ред. А. А. Деркача. – Москва : Изд-во РАГС, 2005. – 126 с.
3. Айсмонтас Б. Б. Общая психология : схемы / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Владос, 2003. – 288 с.
4. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посіб. / Ю. В. Александров. – Харків : ФОРМАН, 2015. – 336 с.
5. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронологии / М. Д. Александрова. – Ленинград : ЛГУ. – 1974. – 127 с.
6. Анцупов А. Я. Конфликтология: [теория и практика] / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 6-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 525 с.
7. Аронсон Э. Эпоха пропаганды: Механизмы убеждения повседневное использование и злоупотребление / Э. Аронсон, Э. Пратканис. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 384 с.
8. Балин В. Д. Психическое отражение. Элементы теоретической психологии / В. Д. Балин. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2001. – 376 с.
9. Белановская О. В. Психология личности : учеб. пособ. / О. В. Белановская ; науч. ред. Ю. Н. Карандашев, Т. В. Сенько. – Минск : БГПУ им. М. Танка, 2001. – 226 с.
10. Беляева С. В. Психология развития : учебно-методический комплекс для студентов специальности "Психология". – Минск : Минский инновационный университет, 2017. – 148 с.
11. Берлач А. І. Конфліктологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Берлач, В. В. Кондрюкова. – Київ : Університет "Україна", 2007. – 204 с.
12. Бисембаева А. К. Формирование конфликтологической компетентности будущих педагогов-психологов / А. К. Бисембаева, Н. В. Сиврикова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4. – С. 147–154.
13. Богачкина М. А. Педагогика и психология / М. А. Богачкина, С. Н. Скворцова, Е. Г. Имашева. – Москва : Омега-Л, 2012. – 232 с.

14. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособ. / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова ; Нац. исслед. ун-т "Высшая школа экономики". – Москва : Изд. дом Высшей школы экономики, 2012. – 526 с.
15. Брагина Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1988. – 240 с.
16. Вайнштейн Л. А. Психология управления : учеб. пособ. / Л. А. Вайнштейн, И. В. Гулис. – Минск : Вышэйшая школа, 2018. – 383 с.
17. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій. – Київ : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
18. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
19. Введение в психологию / под общ. ред. проф. А. В. Петровского. – Москва : Издательский центр "Академия", 1996. – 496 с.
20. Вітенко І. С. Основи психології / І. С. Вітенко, Т. І. Вітенко. – Вінниця : Нова книга, 2008. – 256 с.
21. Волкова М. Н. Деятельностный подход и категория деятельности в психологии : учеб. пособ. / М. Н. Волкова. – Владивосток : МГУ им. адм. Г. И. Невельского, 2007. – 78 с.
22. Вотчин И. С. Темперамент – динамическая характеристика биологически обусловленных свойств личности : учеб.-метод. пособ. / И. С. Вотчин, А. А. Бочкарев. – Новосибирск : НГПУ, 2000. – 109 с.
23. Галактионов И. В. Психология творческой деятельности: структура, этапы, механизмы, методы исследования : учеб. пособ. / И. В. Галактионов. – Хабаровск : Тихоокеан. гос. ун-т, 2017. – 124 с.
24. Годфруа Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. В 2 т. Т. 1. – Москва : Мир, 1996. – 496 с.
25. Голубева Е. В. Развитие личности профессионала : учеб. пособ. / Е. В. Голубева, А. Е. Лызь. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. – 98 с.
26. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 476 с.
27. Гусева Н. Ю. Психология и педагогика : учеб. пособ. / Н. Ю. Гусева. – Нижний Новгород : НГЛУ им. Н. А. Добролюбова, 2010. – 204 с.
28. Гусева Т. А. Возрастная психология : учебно-методический комплекс дисциплины / Т. А. Гусева. – Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2009. – 166 с.

29. Деглин В. Л. Лекции о функциональной асимметрии мозга человека / В. Л. Деглин. – Амстердам – Киев : Женевская инициатива в психиатрии, Ассоциация психиатров Украины, 1996. – 151 с.
30. Діагностика індивідуального профілю латеральної організації індивіда : методичні вказівки / уклад. Л. Н. Акімова. – Одеса : Вид-во ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2015. – 58 с.
31. Довженко С. В. Психология : учеб.-метод. пособ. для студ. высш. учеб. завед. очной формы обучения / С. В. Довженко, О. А. Шумская. – Донецк : ДОНИЖТ, 2018. – 134с.
32. Дружинин В. Н. Психология : учеб. для экон. вузов / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 672 с.
33. Дубровська Д. М. Основи психології : навч. посіб. / Д. М. Дубровська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
34. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
35. Ерещенко Ю. В. Психология личности : учеб. пособ. / Ю. В. Ерещенко, А. А. Зюзя, И. А. Мезенцева. – Брянск : БГУ, 2018. – 142 с.
36. Ефимова И. В. Амбидекстры: нейропсихология индивидуальных различий / И. В. Ефимова. – Санкт-Петербург : КАРО, 2007. – 160 с.
37. Ефимова Н. С. Основы общей психологии : учебник / Н. С. Ефимова. – Москва : ИД ФОРУМ : НИЦ Инфра-М, 2013. – 288 с.
38. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
39. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – Київ : МАУП, 2001. – 256 с.
40. Зеленков М. Ю. Конфликтология : учебник / М. Ю. Зеленков. – Москва : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2013. – 324 с.
41. Иванников В. А. Основы психологии : курс лекций / В. А. Иванников. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 336 с.
42. Кардаш С. Змінені стани свідомості / С. Кардаш. – Донецьк : Сталкер, 1998. – 416 с.
43. Клименко В. В. Психология творчості : навч. посіб. / В. В. Клименко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 480 с.
44. Козлов В. В. Измененные состояния сознания : психология и физиология / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев. – Москва : Институт психотерапии, 1997. – 167 с.
45. Колесникова Г. И. Психология личности от А до Я / Г. И. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 316 с.

46. Колесов Д. В. Введение в общую психологию / Д. В. Колесов. – Москва : МПСИ, 2002. – 736 с.
47. Колмаков А. А. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине "Психологические основы социальной работы. Психология личности" / А. А. Колмаков. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2016. – 316 с.
48. Корниенко А. Ф. Природа психики и психической формы отражения / А. Ф. Корниенко // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3 (31). – С. 104–116.
49. Корольчук М. С. Основи психології : опорні конспекти, схеми, методики / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – Київ : Ніка-Центр, 2009. – 320 с.
50. Крюкова О. В. Психологія: в схемах, таблицях, коментарях : кредитно-модульний курс / О. В. Крюкова, В. О. Лефтеров, М. Ю. Рогозіна ; Донецький національний університет, кафедра психології. – Донецьк : ДонНУ, 2009. – 178 с.
51. Кузмицкая Ю. Л. Теоретические и методологические основы общей психологии : учеб.-метод. пособ. / Ю. Л. Кузмицкая, Е. Д. Мишина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – 152 с.
52. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл ; Издательский центр "Академия", 2004. – 352 с.
53. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – Москва : Издательство АПН РСФСР, 1959. – 496 с.
54. Леутин В. П. Функциональная асимметрия мозга : мифы и действительность / В. П. Леутин, Е. И. Николаева. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 368 с.
55. Лурия А. Р. Мозг человека и психические процессы : в 2 т. / А. Р. Лурия. – Москва : Педагогика, 1970. – Т. 2. Нейропсихологический анализ сознательной деятельности. – 496 с.
56. Мажник Н. А. Психологія і педагогіка : навч. посіб. / Н. А. Мажник, Л. О. Сасіна. – Харків : ІНЖЕК, 2003. – 199 с.
57. Мажник Н. А. Психологія і педагогіка у схемах і таблицях : навч. посіб. / Н. А. Мажник, Т. В. Голубева. – Харків : ВД "ІНЖЕК", 2011. – 192 с.
58. Мажник Н. А. Психология и педагогика : учеб. пособ. / Н. А. Мажник, О. Н. Стативка. – Харьков : ХНЭУ, 2012. – 180 с.
59. Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 583 с.
60. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. – Київ : ЦУЛ, 2004. – 272 с.

61. Максименко С. Д. Развитие психики в онтогенезе : в 2 т. Т. 1. / С. Д. Максименко. – Киев : Форум, 2002. – 319 с.
62. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 352 с.
63. Механизмы деятельности мозга человека: Нейрофизиология человека / под ред. Н. П. Бехтеревой. – Ленинград : Наука, 1988. – 677 с.
64. Мороз И. И. Психология деятельности и учебный менеджмент : учеб. пособ. / И. И. Мороз. – Симферополь : Таврия, 2004. – 240 с.
65. Москвин В. А. Межполушарные асимметрии индивидуальные различия человека / В. А. Москвин, Н. В. Москвина. – Москва : Смысл, 2011. – 368 с.
66. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 687 с.
67. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 507 с.
68. Нуркова В. В. Общая психология: учеб. для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – Москва : Юрайт, 2018. – 524 с.
69. Общая психология : учеб. пособ. / под общ. ред. Н. П. Ансимо-вой. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2013. – 492 с.
70. Основи загальної і медичної психології : підручник / за ред. І. С. Вітенка, О. С. Чабана. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. – 344 с.
71. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник / Р. В. Павелків. – Київ : Кондор, 2009. – 576 с.
72. Платонов К. К. Структура и развитие личности: психология личности / К. К. Платонов, А. Д. Глоточкин. – Москва : Наука, 1986. – 256 с.
73. Пономарев Я. А. Психология творчества / Я. А. Пономарев. – Москва : МПСИ ; Воронеж : Модэк, 1999. – 480 с.
74. Попова Л. Л. Современные технологии общения : учеб. пособ. / Л. Л. Попова. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 180 с.
75. Психологическая защита, копинг-поведение и копинг-стратегии : учеб.-метод. пособ. / И. А. Агеева, И. А. Лысенкова, А. А. Белецкая и др. – Бишкек : КРСУ, 2018. – 160 с.
76. Психология личности : самосознание, самоотношение, самоопределение : монография / Е. Р. Чернобродов, О. Б. Дутчина, Е. В. Ситникова и др. – Хабаровск : Тихоокеан. гос. ун-т, 2016. – 176 с.
77. Психология личности : электронное учеб. пособ. / Г. А. Виноградова, Е. А. Денисова, И. В. Костакова, В. В. Пантелеева. – Тольятти : Тольяттинский государственный университет (ТГУ), 2017. – 111 с.

78. Психология развития : учебник / [Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Т. Г. Стефаненко и др.] ; под ред. Т. Д. Марцинковской. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательский центр "Академия", 2007. – 528 с.
79. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. – Москва : АСТ, 2015. – 656 с.
80. Психологія : навч. посіб. / [Т. В. Іванова, О. А. Кривопишина, П. І. Сахно та ін.] ; за заг. ред. Л. М. Кудояра. – Суми : Сумський державний університет, 2011. – 331 с.
81. Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / ред. І. Ф. Прокопенка. – Харків : Фоліо, 2012. – 863 с.
82. Психологія : підручник / [Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.] ; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 6-те вид., стереотип. – Київ : Либідь, 2008. – 560 с.
83. Психологія спілкування : навч. посіб. / [Л. Савенкова, В. Стадова, Л. Борисенко та ін.] ; за заг. ред. Л. Савенкової. – Київ : КНЕУ, 2015. – 312 с.
84. Развитие личности в онтогенезе : кол. моногр. / [В. А. Кручинин, А. А. Лапшин, В. Н. Бобылев и др.] ; под общей ред. В. А. Кручинина ; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2015. – 283 с.
85. Руководство по функциональной межполушарной асимметрии / под ред. В. Ф. Фокина и др. – Москва : Научный мир, 2009. – 836 с.
86. Смольникова Л. В. Психология : учеб. пособ. / Л. В. Смольникова. – Томск : ТУСУР, 2018. – 293 с.
87. Социальная конфликтология : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / [Н. П. Дедов, А. В. Морозов, Е. Г. Сорокина, Т. Ф. Сулова] ; под ред. А. В. Морозова. – Москва : Издательский центр "Академия", 2002. – 336 с.
88. Станиславская И. Г. Психология. Основные отрасли : учеб. пособ. / И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых. – Санкт-Петербург : Человек, 2014. – 324 с.
89. Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения : монография / Л. Ю. Субботина ; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 220 с.
90. Туриніна О. Л. Психологія творчості : навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ : МАУП, 2007. – 160 с.
91. Фізіологія вищої нервової діяльності (ВНД) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. до лаб. занять з курсу "Фізіологія ВНД" / І. А. Іонов, Т.Є. Комісова, А. В. Мамотенко та ін. ; Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. – Харків : ФОП Петров В. В., 2017. – 143 с.

92. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта : учеб. пособ. для студ. вузов / Б. И. Хасан. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 250 с.
93. Хьелл Л. Теории личности : Основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург : Питер, 1997. – 608 с.
94. Чайка Г. Л. Культура ділового спілкування менеджера : навч. посіб. / Г. Л. Чайка. – Київ : Знання, 2005. – 442 с.
95. Чижкова М. Б. Психология : учеб. пособ. / М. Б. Чижкова. – Москва : Изд-во "Перо", 2017. – 286 с.
96. Чуприкова Н. И. Психика и психические процессы. Система понятий общей психологии / Н. И. Чуприкова. – Москва : Языки славянской культуры : Знак, 2015. – 608 с.
97. Шадриков В. Д. Познавательные процессы и способности в обучении : учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов / В. Д. Шадриков. – Москва : Просвещение, 1990. – 135 с.
98. Шапатина О. В. Психология развития и возрастная психология / О. В. Шапатина, Е. А. Павлова. – Самара: Изд-во "Универс-групп", 2007. – 204 с.
99. Шейнов В. П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение / В. П. Шейнов. – Москва : Амалфея , 1997. – 287 с.
100. Эльконин Д. Б. Психология развития : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – Москва : Издательский центр "Академия", 2001. – 144 с.

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Психіка, форми її вияву та властивості.....	5
1. Психологія як наука. Цілі та завдання психологічної підготовки.....	5
1.1. Психологія як наука	5
1.2. Історія розвитку психології	12
1.3. Галузі психології	14
Практичні завдання.....	16
Практичне завдання для самостійного виконання.....	18
Робота з першоджерелами	20
Питання для самопідготовки.....	21
Запитання для роздумів та обговорення.....	21
Запитання для самодіагностики.....	21
Тестові завдання з теми 1	22
2. Психіка та її розвиток.....	24
2.1. Сутність та особливості психіки	24
2.2. Фізіологічні основи психіки	36
Практичні завдання.....	48
Практичне завдання для самостійного виконання.....	54
Робота з першоджерелами	55
Питання для самопідготовки.....	55
Запитання для роздумів та обговорення.....	55
Запитання для самодіагностики.....	56
Тестові завдання з теми 2	57
3. Форми вияву психіки: психічні процеси, стани та властивості.....	59
3.1. Психологія пізнавальних процесів: відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення.....	59
3.2. Емоційно-вольова сфера особистості.....	84
3.3. Психічні властивості особистості	89
Практичні завдання.....	96
Практичні завдання для самостійного виконання	136
Робота з першоджерелами	137
Питання для самопідготовки.....	138
Запитання для роздумів та обговорення.....	138
Запитання для самодіагностики.....	139
Тестові завдання з теми 3	140

4. Рівні вияву психіки: свідомий і несвідомий	142
4.1. Свідомість як рівень психічного відображення.....	143
4.2. Змінені стани свідомості.....	148
4.3. Несвідоме як специфічна функція людської психіки.....	155
Практичні завдання.....	158
Практичне завдання для самостійного виконання	159
Робота з першоджерелами	160
Питання для самопідготовки.....	161
Запитання для роздумів та обговорення.....	161
Запитання для самодіагностики.....	162
Тестові завдання з теми 4	162
Розділ 2. Особистість, її діяльність і поведінка	165
5. Особистість, структура особистості	165
5.1. Понятійний апарат теорії особистості.....	165
5.2. Теорії особистості	168
5.3. Психологічна структура особистості	175
Практичні завдання.....	179
Практичне завдання для самостійного виконання	193
Робота з першоджерелами	193
Питання для самопідготовки.....	194
Запитання для роздумів та обговорення.....	194
Запитання для самодіагностики.....	194
Тестові завдання з теми 5	195
6. Розвиток особистості. Я-концепція	197
6.1. Розвиток особистості	198
6.2. Я-концепція	204
6.3. Психологічний захист	207
Практичні завдання.....	212
Практичні завдання для самостійного виконання	225
Робота з першоджерелами	226
Питання для самопідготовки.....	226
Запитання для роздумів та обговорення.....	226
Запитання для самодіагностики.....	227
Тестові завдання з теми 6	227
7. Діяльність як форма активності особистості	229
7.1. Сутність і види діяльності.....	230
7.2. Структура діяльності.....	237
7.3. Творчість як особливий вид діяльності.....	240

Практичні завдання.....	244
Практичні завдання для самостійного виконання	253
Робота з першоджерелами	254
Питання для самопідготовки.....	254
Запитання для роздумів та обговорення.....	254
Запитання для самодіагностики.....	255
Тестові завдання з теми 7	255
8. Спілкування та міжособистісні стосунки	257
8.1. Загальні характеристики спілкування	258
8.2. Ефективність спілкування та міжособистісні стосунки	262
8.3. Конфлікт як форма міжособистісних стосунків.....	265
Практичні завдання.....	271
Практичні завдання для самостійного виконання	281
Робота з першоджерелами	281
Питання для самопідготовки.....	282
Запитання для роздумів та обговорення.....	282
Запитання для самодіагностики.....	282
Тестові завдання з теми 8	283
Глосарій.....	285
Використана література	289

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Лугова Вікторія Миколаївна
Литовченко Ірина Володимирівна
Голубєв Станіслав Миколайович
Білоконенко Ганна Володимирівна

ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Відповідальний за видання *Г. В. Назарова*

Відповідальний редактор *О. С. Вяткіна*

Редактор *О. Г. Доценко*

Коректор *О. Г. Доценко*

План 2020 р. Поз. № 22-ЕНП. Обсяг 299 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*