

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

ПСИХОЛОГІЯ

Конспект лекцій з дисципліни
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за спеціальностями 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»,
073 «Менеджмент», 141 «Електроенергетика, електротехніка
та електромеханіка»

Електронний ресурс

Харків – 2025

УДК 159.9(075.8)

П 86

Рецензенти:

Наталія Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в. о. завідувачки кафедри «Практичної психології» Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Вікторія Кулешова – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освітніх технологій та охорони праці Бахмутського навчально-наукового професійно-педагогічного інституту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 5 від 30 січня 2025 року)*

Психологія : конспект лекцій з дисципліни для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», 073 «Менеджмент», 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» [Електронний ресурс] / укладач О. А. Атаєва. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 120 с.)

Конспект лекцій із дисципліни «Психологія» розкриває основні аспекти загальної психології, розвитку психологічних знань, а також закономірності пізнавальної, емоційно-вольової сфери особистості. У матеріалах висвітлено структуру особистості, психологію спілкування, діяльності, темпераменту, характеру та здібностей.

Засвоєння курсу сприяє формуванню у студентів знань основних категорій психології, розвитку наукового мислення та практичних навичок аналізу психологічних явищ для подальшого професійного зростання.

УДК 159.9(075.8)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
<i>Розділ 1. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....</i>	<i>8</i>
Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА.....	8
1.1 Предмет загальної психології, її мета та задачі.....	8
1.2 Структура та взаємозв'язок з іншими науками.....	9
1.3 Аналіз та етапи розвитку психології	11
1.4 Основні галузі психології	13
Тема 2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	16
2.1. Основні методи психологічних досліджень загальної психології..	16
2.2. Методи аналізу та моделювання.....	18
2.3. Особливості використання методів на практиці.....	20
Тема 3. ПОНЯТТЯ ПРО ПСИХІКУ.....	23
3.1. Психіка і її функції	23
3.2. Етапи розвитку психіки та форми поведінки тварин.....	25
3.3 Психіка та мозок	28
Тема 4. СВІДОМІСТЬ ЯК НАЙВИЩА СТУПІНЬ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ...	30
4.1 Визначення свідомості	30
4.2 Структура свідомості.....	32
4.3 Основні теорії особистості	33
<i>Розділ 2. ОСОБИСТІСТЬ У ДІЯЛЬНОСТІ І СПІЛКУВАННІ.....</i>	<i>36</i>
Тема 5. ОСОБИСТІСТЬ В ПСИХОЛОГІЇ.....	36
5.1 Структура особистості	36
5.2 Складові структури особистості.....	39
5.3 Направленість особистості.....	40
Тема 6. СПІЛКУВАННЯ.....	42
6.1. Природа спілкування.....	42
6.2 Функції спілкування та його аспекти.....	43
6.3 Побудова і закономірності спілкування.....	44
Тема 7. ДІЯЛЬНІСТЬ.....	50
7.1 Діяльність та її компоненти.....	50
7.2 Структура потреб та мотивів діяльності.....	51
7.3 Уміння, навички та звички.....	54

Тема 8. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ.....	57
8.1 Визначення групи. Основні параметри, види та етапи розвитку.....	57
8.2 Лідерство та керування групою.....	59
<i>Розділ 3. ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ.....</i>	<i>61</i>
Тема 9. ПСИХОЛОГІЯ ВІДЧУТТІВ.....	61
9.1 Визначення відчуття	61
9.2 Основні характеристики аналізаторів	62
Тема 10. ПСИХОЛОГІЯ СПРИЙМАННЯ.....	64
10.1 Визначення сприймання	64
10.2 Якості сприймання та його види.....	64
10.3 Ілюзії та їх значення для науки.....	67
Тема 11 ПСИХОЛОГІЯ УВАГИ	69
11.1 Увага. Функції уваги: обсяг, розподіл, переключення.....	69
11.2 Фізіологічні механізми уваги.....	69
11.3 Розвиток уваги.....	71
Тема 12. ПСИХОЛОГІЯ ПАМ'ЯТІ.....	73
12.1 Визначення пам'яті.....	73
12.2 Види пам'яті та їх класифікація.....	74
12.3 Теорії механізмів пам'яті.....	76
Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ УЯВИ.....	78
13.1 Визначення та функції уявлення.....	78
13.2 Класифікація видів уявлення	79
13.3 Основні форми уявлення.....	80
Тема 14. ПСИХОЛОГІЯ МИСЛЕННЯ.....	82
14.1 Мислення. Функції та класифікація видів	82
14.2 Операції мислення.....	84
14.3 Форми мислення.....	85
<i>Розділ 4. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ.....</i>	<i>88</i>
Тема 15. ПСИХОЛОГІЯ ВОЛІ.....	88
15.1 Вольові процеси. Визначення волі.....	88
15.2. Вольові якості.....	90
15.3 Значення волі у житті людини.....	92
Тема 16. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ.....	94
16.1 Емоційні процеси. Почуття	94

16.2 Види почуттів.....	95
16.3 Індивідуальні особливості емоційної сфери.....	96
<i>Розділ 5. ПСИХОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ.....</i>	<i>98</i>
Тема 17. ПСИХОЛОГІЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ.....	98
17.1 Темперамент. Теорії темпераменту.....	98
17.2 Фізіологічна основа темпераменту.....	100
Тема 18. ПСИХОЛОГІЯ ХАРАКТЕРУ.....	102
18.1 Короткий аналіз характерологічних вивчень.....	102
18.2 Структура характеру.....	103
18.3 Класифікація акцентуацій за Леонгардом.....	105
Тема 19. ПСИХОЛОГІЯ ЗДІБНОСТЕЙ.....	107
19.1 Здібності. Визначення здібностей та їх види.....	107
19.2 Характеристика здібностей та їх розвиток.....	109
19.3 Рівні розвитку здібностей.....	111
Тема 20. ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК.....	113
20.1 Загальне поняття про психічний розвиток.....	113
20.2 Основні теорії психічного розвитку людини.....	115
20.3 Вікова періодизація психічного розвитку людини.....	116
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	119

ВСТУП

Психологія як наука про психіку, поведінку та діяльність людини є однією з базових дисциплін для підготовки майбутніх інженерів-педагогів. Вона забезпечує розуміння основних закономірностей розвитку особистості, її когнітивних, емоційних та соціальних особливостей, що є необхідним для успішного виконання професійно-педагогічних завдань у закладах професійно-технічної освіти.

Сучасна система професійної освіти потребує педагогів, здатних не лише передавати технічні знання, а й формувати особистість здобувачів освіти. Особливу роль у цьому процесі відіграє інженер-педагог, який поєднує фахову підготовку з навчально-виховною діяльністю. Такий фахівець повинен мати високий рівень професійно-педагогічної компетентності, що включає:

техніко-технологічні знання, необхідні для викладання професійних дисциплін;

психолого-педагогічні вміння, спрямовані на розвиток особистості учнів;

психологічну компетентність, яка охоплює розуміння індивідуальних особливостей здобувачів освіти та здатність до самоаналізу.

Психологічна компетентність педагога передбачає два ключові аспекти:

1. *Психофізіологічну компетентність*, що полягає в розумінні індивідуальних якостей і потреб учнів.

2. *Аутопсихологічну компетентність*, яка спрямована на усвідомлення власних сильних і слабких сторін, постійне самовдосконалення.

Формування цих компетенцій є одним із завдань навчального курсу «Психологія», що викладається студентам інженерно-педагогічних спеціальностей. Курс спрямований на засвоєння теоретичних основ, набуття практичних навичок психологічного аналізу та розвиток рефлексивного мислення.

Метою курсу є формування базових знань з психології, необхідних для професійної діяльності, розвиток наукового мислення та практичних навичок використання психологічних інструментів у педагогічній практиці.

Основні завдання курсу:

1. Ознайомлення студентів із базовими поняттями психології, її структурою та етапами розвитку.

2. Вивчення основних закономірностей розвитку психіки людини та її поведінки.

3. Формування навичок самодіагностики та рефлексії, необхідних для професійного самовдосконалення.

4. Оволодіння методами психологічного аналізу та їх застосування у вирішенні педагогічних завдань.

5. Розвиток умінь враховувати індивідуально-психологічні особливості учнів у навчально-виховному процесі.

Курс «Психологія» складається з п'яти розділів, кожен із яких висвітлює ключові аспекти психології:

1. *Основи загальної психології* – визначення предмета психології, основних методів дослідження, аналіз етапів її розвитку.

2. *Психологія особистості* – вивчення структури, розвитку та соціальної взаємодії особистості.

3. *Когнітивна сфера особистості* – дослідження таких процесів, як увага, мислення, пам'ять, уява та сприйняття.

4. *Емоційно-вольова сфера* – аналіз емоцій, почуттів і вольових якостей людини, їхнього значення у житті.

5. *Індивідуальність особистості* – розгляд темпераменту, характеру та здібностей як основних компонентів індивідуальної психіки.

Курс «Психологія» є невід'ємною складовою підготовки майбутніх інженерів-педагогів. Він спрямований не лише на засвоєння фундаментальних знань про психіку та поведінку людини, але й на формування практичних умінь, необхідних для роботи у закладах професійно-технічної освіти.

Зокрема, вивчення психології допомагає студентам:

опанувати методи психологічного дослідження, що дозволяє краще розуміти учнів;

розвивати рефлексивне мислення та здатність до самоаналізу;

освоїти техніки впливу на мотивацію, емоційний стан і когнітивну активність учнів;

створювати комфортне навчальне середовище, що сприяє всебічному розвитку здобувачів освіти.

Крім того, курс формує у майбутніх педагогів здатність до постійного самовдосконалення, що є запорукою їхнього професійного зростання.

Вивчення психології дозволяє майбутнім інженерам-педагогам гармонійно поєднувати професійні знання з педагогічними навичками, спрямованими на розвиток особистості здобувачів освіти. Завдяки цьому вони здатні не лише передавати технічні знання, але й формувати компетентних, впевнених у собі фахівців, готових до викликів сучасного суспільства.

Курс «Психологія» стає базовою основою для формування професійної компетентності педагогів, їхньої здатності сприяти гармонійному розвитку учнів та ефективно працювати у системі професійно-технічної освіти.

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

1.1. Предмет загальної психології, її мета та задачі

Психологія – це наука, яка вивчає психічні явища, поведінку та діяльність людини, їхні закономірності, механізми та розвиток. Її предметом є як індивідуальні, так і колективні аспекти психічної діяльності, що дає змогу досліджувати не лише окрему особистість, а й групову динаміку. Загальна психологія – це базова галузь психологічної науки, яка займається вивченням фундаментальних принципів, механізмів і законів психічної діяльності людини, що є основою для розуміння спеціалізованих напрямків, таких як клінічна, соціальна, педагогічна, інженерна психологія тощо.

Предметом загальної психології є загальні закони, принципи та механізми психічної діяльності людини. Це включає вивчення таких базових явищ, як сприйняття, пам'ять, мислення, емоції, воля, увага та особистісні риси. Загальна психологія також розглядає, як ці явища взаємодіють між собою, утворюючи цілісну картину психічного життя.

Мета загальної психології – це здобуття знань про природу, механізми та розвиток психічної діяльності людини з метою їхнього практичного застосування у різних сферах життя. Досягнення цієї мети передбачає:

1. *Вивчення базових закономірностей функціонування психіки.* Це дає змогу зрозуміти, як працюють окремі психічні процеси, такі як сприйняття, пам'ять, мислення, і як вони впливають на поведінку.

2. *Аналіз зв'язків між психічними, фізіологічними та соціальними аспектами життя людини.* Особливу увагу приділяють ролі мозку та нервової системи у формуванні психічних явищ, а також впливу соціального середовища.

3. *Формування науково обґрунтованих підходів до вдосконалення навчання, праці та міжособистісних стосунків.* Психологія дозволяє створювати ефективні освітні програми, оптимізувати професійну діяльність і покращувати взаємодію між людьми.

4. *Створення психологічних теорій, які пояснюють різноманітність поведінкових проявів і внутрішніх станів людини.* Такі теорії слугують базою для розробки практичних рекомендацій.

5. *Розробка методів профілактики та подолання психологічних проблем.* Це охоплює роботу з емоційними розладами, стресом, міжособистісними конфліктами тощо.

Основні задачі загальної психології:

1. *Виявлення закономірностей психічної діяльності.* Дослідження спрямовані на розкриття загальних принципів функціонування психіки, які є універсальними для всіх людей.

2. *Вивчення взаємозв'язків між психікою, поведінкою та середовищем.* Це передбачає аналіз того, як зовнішні умови та внутрішні психічні процеси впливають один на одного.

3. *Розробка методів дослідження психічних явищ.* Психологія постійно вдосконалює свої інструменти, такі як експерименти, опитування, тестування, спостереження тощо.

4. *Застосування знань для вирішення практичних задач.* Результати наукових досліджень активно використовуються в освіті, медицині, управлінні, бізнесі, спорті та інших сферах.

Важливість загальної психології: Загальна психологія виконує роль методологічної основи для всієї психологічної науки. Її відкриття сприяють інтеграції знань із різних галузей, дозволяють формулювати нові гіпотези та розробляти практичні рекомендації. Вона допомагає зрозуміти людську природу в цілому, а також підтримує розвиток особистості й покращення якості життя кожної людини.

Таким чином, загальна психологія є базовою дисципліною, яка забезпечує теоретичний і практичний фундамент для подальшого розвитку науки та вирішення соціальних і особистісних проблем.

1.2. Структура та взаємозв'язок з іншими науками

Структура психології. Психологія включає різноманітні галузі, кожна з яких досліджує специфічні аспекти психіки та поведінки:

Загальна психологія - вивчає фундаментальні закономірності психіки та базові психічні процеси (відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, емоції, мотивацію).

Соціальна психологія - досліджує психологічні особливості взаємодії людей у групах, соціальні установки, стереотипи та лідерство.

Педагогічна психологія - аналізує процеси навчання і виховання, включаючи психологічні аспекти розвитку учнів.

Клінічна психологія - займається вивченням і корекцією психічного здоров'я.

Інженерна психологія - досліджує взаємодію людини з технічними системами, оптимізацію праці, ергономіку.

Психолінгвістика - вивчає зв'язок між мисленням і мовою, особливості мовної комунікації.

Когнітивна психологія - зосереджена на вивченні процесів сприйняття, уваги, мислення, пам'яті та прийняття рішень.

Експериментальна психологія - проводить емпіричні дослідження для перевірки психологічних теорій.

Психологія є міждисциплінарною наукою, яка тісно взаємодіє з іншими сферами знань:

Філософія. Методологічна основа психології базується на філософських концепціях свідомості, буття та пізнання.

Біологія. Вивчає фізіологічні основи психічної діяльності, включаючи роботу мозку, нервової системи та генетичні аспекти поведінки.

Соціологія. Аналізує вплив соціальних структур і групових процесів на поведінку людини.

Медицина. Допомогає вивчати психосоматичні розлади, розробляти психотерапевтичні підходи.

Економіка. Вивчає психологічні аспекти прийняття економічних рішень, поведінки споживачів.

Математика. Забезпечує інструменти для моделювання та статистичного аналізу даних, зокрема у створенні психометричних тестів.

Кібернетика та інформатика. Допомогають досліджувати процеси обробки інформації, моделювати пізнавальні функції людини.

Зв'язок психології з іншими науками

Наука	Сфера взаємодії
Філософія	Методологія, етичні аспекти
Біологія	Нейрофізіологія, генетика
Соціологія	Групові процеси, соціальні структури
Математика	Статистика, моделювання
Медицина	Психіатрія, психосоматика
Інформатика	Штучний інтелект, обробка інформації

Предметом психології є вивчення психічних процесів, станів і властивостей особистості, які визначають її поведінку та діяльність у різних життєвих обставинах. Психологія досліджує, як людина сприймає навколишній світ, обробляє інформацію, приймає рішення, реагує на події та взаємодіє з іншими. Предмет цієї науки охоплює три основні групи психічних явищ: процеси, стани та властивості.

Психічні процеси є динамічними явищами, які забезпечують функціонування психіки та адаптацію до оточення. До них належить сприймання, яке дозволяє отримувати та обробляти інформацію про навколишній світ через органи чуття.

Пам'ять є механізмом збереження, накопичення та відтворення інформації, необхідної для навчання та планування.

Мислення забезпечує аналіз і синтез інформації, дозволяючи розв'язувати проблеми та приймати рішення.

Емоції відображають ставлення людини до об'єктів чи подій, формуючи її мотивацію та поведінку.

Воля сприяє контролю дій, дозволяючи досягати поставлених цілей навіть у складних обставинах.

Психічні стани відображають загальний рівень активності та емоційний фон людини у певний момент часу. Наприклад, настрій визначає загальний емоційний фон, який може бути позитивним або негативним і впливати на ефективність діяльності.

Тривожність є станом внутрішнього напруження, що виникає у відповідь на невизначеність чи можливу загрозу.

Стрес - це реакція організму на складні ситуації, яка може мобілізувати ресурси, але при тривалому впливі негативно впливає на здоров'я.

Мотивація стимулює людину до дії, визначаючи спрямованість і інтенсивність її поведінки.

Психічні властивості - це стабільні індивідуальні характеристики, які впливають на поведінку та діяльність людини.

Темперамент визначає інтенсивність і швидкість реакцій, будучи вродженою характеристикою нервової системи.

Характер формується протягом життя і проявляється у звичках, манерах поведінки та ставленні до інших.

Здібності відображають індивідуальні можливості людини в певній діяльності, наприклад, музичні чи математичні таланти.

Інтелект характеризується здатністю до навчання, розв'язання проблем, креативності та адаптації до змін.

Таким чином, предмет психології охоплює комплекс психічних явищ, які формують унікальність кожної особистості. Вивчення цих явищ дозволяє глибше зрозуміти, як людина сприймає, думає, відчуває та діє у різних життєвих ситуаціях.

1.3. Аналіз та етапи розвитку психології

Розвиток психології як науки був пов'язаний із поступовим розширенням предмета дослідження:

1. *Античність: душа як джерело життя.* У період античності психологія ще не була самостійною наукою, а розглядалася як частина філософії. Основним предметом її вивчення була душа, яку мислителі вважали джерелом життя і основою людського буття. Платон бачив душу як божественну сутність, яка керує тілом і зберігає в собі знання про ідеї. Арістотель, у своїй праці "Про душу", запропонував перше систематизоване вчення про психічні явища, пов'язуючи душу з функціями живого організму, такими як мислення, сприйняття і рух.

2. *Середньовіччя: душа в контексті теології.* У середньовіччі предметом вивчення залишалася душа, але її дослідження тісно пов'язували з релігійними уявленнями. Душа розглядалася як божественний дар, що відрізняє людину від інших створінь. Вивчення психіки набувало теологічного змісту, а психологічні явища аналізувалися через призму віри,

моральності та духовності. Філософи цього періоду вивчали душу не як самостійну сутність, а як частину божественного плану.

3. *Новий час: свідомість як об'єкт дослідження.* З розвитком науки у Новий час психологія почала відокремлюватися від філософії. Рене Декарт запропонував концепцію дуалізму, згідно з якою існують дві субстанції - матеріальна і духовна. Він вважав свідомість основним об'єктом вивчення, підкреслюючи її раціональну природу. Декарт також уперше порушив питання про роль рефлексів у поведінці, що заклало основу для подальших експериментальних досліджень.

4. *XIX століття: початок експериментального вивчення психіки.* У XIX столітті психологія офіційно стала самостійною наукою. Вільгельм Вундт, засновник першої психологічної лабораторії (1879 рік), започаткував експериментальне вивчення психіки. На цьому етапі основним предметом дослідження була свідомість, яку вивчали через аналіз окремих психічних процесів, таких як сприйняття, реакція і мислення. Вундт розробив методи спостереження і вимірювання, що стали базою для розвитку психології як науки.

5. *XX століття: психіка як багаторівнева система.* У XX столітті психологія пережила значну еволюцію. Зігмунд Фрейд запровадив поняття підсвідомості, яка стала важливим об'єктом дослідження. Він розглядав психіку як багаторівневу систему, що включає свідоме, підсвідоме і несвідоме. У цей період також виникли інші підходи, такі як біхевіоризм, що зосереджувався на вивченні поведінки, і гуманістична психологія, яка акцентувала увагу на самореалізації і свободі волі.

6. *Сучасність: інтеграція підходів.* Сучасна психологія характеризується інтеграцією когнітивного, соціального і біологічного підходів. Увага приділяється дослідженню складних взаємозв'язків між мозковою діяльністю, психічними процесами і соціальним середовищем. Використання технологій, таких як нейровізуалізація, дозволяє вивчати психіку на новому рівні. Предметом сучасної психології є не лише свідомість чи підсвідомість, а й комплексні взаємодії між людиною і суспільством, її адаптація до змін і розвиток у динамічному світі.

Таким чином, предмет психології розширювався з плином часу, відповідаючи науковим досягненням і викликам різних епох. Це забезпечило багатогранність і актуальність психології як науки.

Етапи розвитку психології

1. *Філософський етап (до XIX ст.).* На цьому етапі психологія ще не була самостійною наукою і розвивалася як частина філософії. Основна увага приділялася вивченню душі, свідомості та їхніх взаємозв'язків із фізичним світом. Видатні мислителі давнини, такі як Платон і Арістотель, формулювали перші уявлення про природу людської психіки. Платон вважав, що душа має божественну природу і керує тілом, а Арістотель запропонував перший систематизований підхід до аналізу психічних явищ, описуючи їх у

своїй праці "Про душу". У середньовіччі ці ідеї інтегрувалися з релігійними вченнями, де душа розглядалася як божественний елемент людини.

2. *Експериментальний етап (XIX ст.)*. У XIX столітті психологія почала набувати статусу окремої науки, відокремлюючись від філософії. Важливим кроком стало створення першої експериментальної психологічної лабораторії німецьким ученим Вільгельмом Вундтом у 1879 році в Лейпцигу. Це знаменувало початок систематичного експериментального дослідження психічних процесів. Вундт вивчав реакції людей на зовнішні стимули, започатковуючи методи, які стали основою для подальших досліджень.

Цей період також характеризується розвитком психологічних тестів для вимірювання індивідуальних особливостей. Френсіс Гальтон, англійський учений, вніс значний внесок у цей напрям, розробивши перші методики оцінки інтелекту і статистичні методи аналізу даних. Такі підходи заклали основи для сучасної психометрії.

3. *Сучасний етап (XX–XXI ст.)*. Починаючи з XX століття, психологія стала багатогалузевою наукою, яка об'єднала різноманітні теоретичні та практичні напрями. Значний вплив на розвиток науки мав когнітивний підхід, який зосередився на вивченні процесів мислення, пам'яті, сприйняття і мовлення. Одним із ключових фігур цього напрямку був Ноам Чомскі, який запропонував теорію про вроджену здатність людини до мови. Жан Піаже вивчав когнітивний розвиток дітей, створивши теорію стадій інтелектуального розвитку.

Водночас гуманістична психологія, представлена Карлом Роджерсом і Абрахамом Маслоу, звернула увагу на самореалізацію, розвиток особистості та індивідуальне щастя. Цей напрям протиставлявся механістичним уявленням про людину, характерним для психоаналізу і біхевіоризму.

У XXI столітті досягнення нейронауки дали змогу глибше досліджувати зв'язок між психічною діяльністю і мозковими процесами. Інноваційні технології, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI) і електроенцефалографія (EEG), дозволили вивчати діяльність мозку під час виконання різних когнітивних завдань. Завдяки цьому психологія інтегрується з іншими науками, створюючи міждисциплінарний підхід до розуміння людини.

Таким чином, психологія пройшла шлях від філософських роздумів про душу до сучасного наукового вивчення психіки, залишаючись важливою галуззю знань, яка постійно розвивається.

1.4. Основні галузі психології

Загальна психологія. Ця галузь є основою всієї психологічної науки. Вона вивчає базові закономірності психіки, такі як сприйняття, пам'ять, мислення, емоції, воля та увага. Основна мета загальної психології – зрозуміти універсальні принципи функціонування психіки, що стосуються

всіх людей, незалежно від їхніх культурних, соціальних чи індивідуальних відмінностей. Це базис для розвитку інших галузей психології.

Клінічна психологія. Клінічна психологія займається діагностикою, дослідженням і корекцією психічних розладів, таких як депресія, тривожні стани, фобії, посттравматичний стресовий розлад та інші. Вона також допомагає людям подолати наслідки психологічних травм та емоційних труднощів. Клінічні психологи використовують різноманітні методи, включаючи психотерапію, когнітивно-поведінкову терапію і психоаналіз, працюючи як у медичних закладах, так і в приватній практиці.

Педагогічна психологія. Ця галузь досліджує психологічні аспекти навчання і виховання. Вона допомагає розробляти ефективні методики викладання, враховуючи індивідуальні особливості учнів, їхній рівень розвитку, мотивацію та інтелектуальні здібності. Педагогічна психологія також сприяє створенню сприятливого навчального середовища, допомагаючи вчителям і батькам вирішувати проблеми, пов'язані з навчанням і поведінкою дітей.

Соціальна психологія. Соціальна психологія вивчає поведінку людини в соціальних групах, аналізуючи вплив групового середовища на індивідуальні установки, рішення та дії. Ця галузь досліджує такі явища, як конформізм, лідерство, міжгрупові конфлікти, стереотипи та соціальні ролі. Вона допомагає зрозуміти, як соціальний контекст формує наші думки, емоції та поведінку.

Інженерна психологія. Інженерна психологія зосереджується на вивченні взаємодії людини з технікою і технічними системами. Її метою є адаптація технологій і робочих місць до потреб і можливостей людини. Це включає проектування ергономічних інтерфейсів, забезпечення безпеки в роботі з технікою, а також оптимізацію трудових процесів у технічних середовищах.

Психолінгвістика. Психолінгвістика вивчає мову як засіб мислення, комунікації і пізнання світу. Вона аналізує, як люди сприймають, зберігають і використовують мовну інформацію, а також як формується і розвивається мовлення. Ця галузь інтегрує знання з психології, лінгвістики та когнітивної науки, досліджуючи мовну діяльність у різних вікових групах і культурах.

Нейропсихологія. Нейропсихологія займається вивченням зв'язку між мозковою діяльністю і психічними процесами. Вона досліджує, як ураження або дисфункції мозку впливають на сприйняття, пам'ять, увагу, мовлення та інші психічні функції. Завдяки сучасним нейровізуалізаційним технологіям, таким як МРТ чи ЕЕГ, нейропсихологія дозволяє глибше зрозуміти механізми роботи мозку і знаходити ефективні методи реабілітації для пацієнтів із нейропсихологічними розладами.

Психологія праці. Ця галузь аналізує умови, які впливають на продуктивність, ефективність і комфорт у трудовій діяльності. Вона досліджує мотивацію працівників, фактори стресу, організацію робочого часу, ергономіку та корпоративну культуру. Психологи праці працюють над

створенням сприятливого середовища, яке підвищує ефективність праці та задоволення співробітників, сприяючи гармонійному розвитку організацій.

Ці галузі взаємодіють одна з одною, створюючи багатовимірну картину психології як науки про людську психіку і поведінку.

Психологія є складною та багатовимірною наукою, яка охоплює широкий спектр досліджень і практичних застосувань. Вона вивчає людську психіку, поведінку, емоції та мислення, прагнучи зрозуміти, як ці елементи впливають на взаємодію людини з оточенням. Завдяки своїй багатогранності, психологія є важливою як для розвитку фундаментальних знань, так і для вирішення конкретних суспільних проблем.

Галузі психології та їх основні задачі

Галузь	Основні задачі
Загальна психологія	Закономірності психіки
Клінічна психологія	Діагностика, лікування психічних розладів
Педагогічна психологія	Оптимізація навчання і виховання
Соціальна психологія	Дослідження групових процесів
Інженерна психологія	Адаптація людини до технічних систем
Психолінгвістика	Аналіз мови як інструменту мислення
Нейропсихологія	Зв'язок мозкової діяльності та психіки
Психологія праці	Умови праці та продуктивність

Особливістю психології є її здатність інтегруватися з іншими науками, такими як біологія, медицина, соціологія, лінгвістика, нейронаука, педагогіка і навіть технології. Така міждисциплінарна співпраця дозволяє створювати нові підходи до розуміння психічних явищ. Наприклад, нейропсихологія зосереджена на вивченні зв'язку між мозковою діяльністю і психічними функціями, використовуючи сучасні методи нейровізуалізації. Психолінгвістика, своєю чергою, допомагає вивчати, як мова впливає на мислення і когнітивні процеси.

Практичне значення психології важко переоцінити. Вона пропонує інструменти для вирішення таких проблем, як зниження рівня стресу, покращення міжособистісних відносин, підвищення ефективності навчання чи роботи. У медичній сфері психологія допомагає в діагностиці та лікуванні психічних розладів, а в освіті - в адаптації навчальних програм до потреб різних груп учнів.

Сучасна психологія також активно застосовує досягнення технологій для розробки інноваційних методів дослідження і втручання. Це включає використання штучного інтелекту для аналізу даних, створення віртуальних середовищ для терапії або навчання, а також цифрових додатків для підтримки психічного здоров'я.

ТЕМА 2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Основні методи психологічних досліджень загальної психології

Методи психологічних досліджень – це інструменти, які використовуються для вивчення психічних явищ, процесів і станів. Загальна та вікова психологія використовують різноманітні методи, які можна класифікувати на дві основні групи: *суб'єктивні та об'єктивні*.

Класифікація методів

Показник	Приклади
Суб'єктивні	Самоспостереження, опитування, інтерв'ю
Об'єктивні	Експеримент, спостереження, тестування
Методи аналізу	Контент-аналіз, статистичний аналіз
Методи моделювання	Комп'ютерне моделювання, психологічні моделі

Суб'єктивні методи

1. Самоспостереження

Самоспостереження – це метод, за допомогою якого людина аналізує свої внутрішні стани, думки, емоції та переживання. Цей метод дозволяє досліднику отримати дані безпосередньо від суб'єкта. Однак він має обмеження, пов'язані з суб'єктивністю сприйняття та труднощами об'єктивної оцінки. Незважаючи на це, самоспостереження залишається цінним методом у дослідженнях, що стосуються особистісного розвитку та рефлексії.

2. Опитування та інтерв'ю

Опитування є поширеним методом, який передбачає збір даних через анкетування або бесіду. Існують різні види опитувань:

стандартизовані анкети – фіксовані питання з обмеженими відповідями. Це забезпечує порівнюваність результатів і зменшує вплив суб'єктивності дослідника.

нестандартизовані інтерв'ю – вільна форма бесіди для отримання глибших відповідей. Використовується для глибокого аналізу індивідуальних особливостей суб'єкта.

Опитування застосовують для вивчення установок, мотивації, цінностей та інших психологічних характеристик. Важливо, щоб інструменти опитування були валідними та надійними.

Об'єктивні методи

1. Спостереження

Спостереження – це метод, який передбачає систематичне вивчення поведінки суб'єкта в природних або експериментальних умовах. Існують два типи спостереження:

включене – дослідник бере участь у діяльності суб'єкта, що дозволяє краще зрозуміти контекст поведінки.

невключене – дослідник спостерігає зі сторони, зберігаючи об'єктивність аналізу.

Спостереження використовують у дослідженнях дитячої психології, соціальної поведінки та групової динаміки. Ефективність цього методу залежить від ретельності планування та чіткості цілей дослідження.

2. Експеримент

Експеримент є провідним методом у психології, який дозволяє досліднику контролювати змінні та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Експерименти можуть бути:

лабораторними – проводяться у контрольованих умовах для забезпечення точності результатів.

природними – виконуються в реальних життєвих умовах, що підвищує екологічну валідність дослідження.

Основні етапи експерименту:

1. Постановка мети та задачі дослідження.
2. Визначення змінних (незалежних і залежних).
3. Розробка плану дослідження.
4. Проведення експерименту.
5. Аналіз результатів.

3. Тестування

Психологічне тестування включає використання стандартизованих тестів для оцінки різних аспектів психіки, таких як інтелект, пам'ять, увага, особистісні риси. Тести мають високу валідність та надійність, що забезпечує точність отриманих результатів.

Типи тестів

Показник	Приклади
Інтелектуальні тести	Тест Векслера, тест прогресивних матриць
Особистісні тести	ММРІ, опитувальник Кеттела
Проективні методики	Тест Роршаха, тематичний апперцептивний тест

1. Інтелектуальні тести

Інтелектуальні тести використовуються для оцінки когнітивних здібностей людини. Вони дають змогу визначити рівень загального інтелекту, логічного мислення та вирішення проблем.

Тест Векслера – оцінює вербальні та невербальні здібності, що дозволяє визначити як загальний інтелектуальний рівень, так і окремі аспекти мислення.

Тест прогресивних матриць Равена – спрямований на вимірювання рівня абстрактного мислення, здатності до аналізу та синтезу.

2. Особистісні тести

Ці тести дозволяють оцінити риси характеру, схильності та установки особистості. Використовуються у клінічній, організаційній та освітній психології.

ММРІ (Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник) - визначає емоційні та поведінкові особливості особистості, використовується для діагностики психологічних станів.

Опитувальник Кеттела (16PF) – оцінює 16 основних факторів особистості, що впливають на поведінку людини.

3. Проективні методики

Проективні методики використовуються для глибокого дослідження особистості та несвідомих процесів. Вони базуються на інтерпретації відповідей суб'єкта на неоднозначні стимули.

Тест Роршаха – аналіз реакцій людини на симетричні чорнильні плями, що дозволяє виявити емоційні та мотиваційні аспекти.

Тематичний апперцептивний тест (ТАТ) – пропонує суб'єкту інтерпретувати зображення сцен, що дозволяє виявити його мотивації, потреби та конфлікти.

Тестування широко застосовують у клінічній, освітній та організаційній психології.

2.2. Методи аналізу та моделювання

1. Контент-аналіз

Контент-аналіз – це метод, який передбачає систематичне дослідження змісту текстів, зображень чи інших джерел інформації. Він використовується для аналізу соціальних установок, комунікативних особливостей, емоційного забарвлення повідомлень тощо. Основні етапи контент-аналізу:

1. Формулювання мети та гіпотез дослідження.
2. Вибір об'єкта аналізу (тексти, промови, медіа-матеріали).
3. Визначення категорій та критеріїв аналізу.
4. Кодування даних.
5. Інтерпретація отриманих результатів.

Контент-аналіз дозволяє встановлювати закономірності у використанні певних слів, понять чи тем, що сприяє розумінню поведінки та переконань людей у різних соціальних контекстах.

2. Комп'ютерне моделювання

Комп'ютерне моделювання широко застосовується у сучасній психології для імітації психічних процесів, таких як пам'ять, мислення, увага та емоції. Це дозволяє створювати інтерактивні моделі, які відображають функціонування мозку чи поведінкових реакцій.

Приклади застосування комп'ютерного моделювання:

Моделювання роботи мозку – створення нейромережевих моделей, які імітують когнітивні процеси та механізми навчання.

Моделі прийняття рішень – аналіз процесу вибору в умовах невизначеності.

Симуляції соціальної поведінки – використання агентно-орієнтованих моделей для вивчення групової динаміки.

Комп'ютерне моделювання допомагає психологам перевіряти гіпотези, які складно дослідити у реальних умовах, а також прогнозувати поведінку індивідів чи груп у різних ситуаціях.

3. Статистичний аналіз

Статистичний аналіз є одним із ключових методів дослідження, що використовується для вивчення кількісних та якісних характеристик соціальних, економічних, управлінських явищ і процесів. Він дає змогу виявити закономірності, тенденції та залежності у великих масивах даних, що є важливим для прийняття обґрунтованих рішень у сфері публічного управління та адміністрування.

Мета статистичного аналізу полягає у виявленні, описі, поясненні та прогнозуванні поведінки об'єктів дослідження на основі даних. Завдання статистичного аналізу:

Збір даних. Систематизація первинної інформації, її класифікація та структурування.

Обробка даних. Формування інформаційної бази, усунення помилок та пропусків, нормалізація даних.

Аналіз. Виявлення взаємозв'язків між змінними, побудова моделей, проведення оцінок.

Інтерпретація результатів. Формулювання висновків та рекомендацій на основі отриманих даних.

Методи статистичного аналізу:

Одновимірний аналіз – вивчення однієї змінної (наприклад, середній вік працівників державної установи).

Багатовимірний аналіз – дослідження взаємозв'язку між кількома змінними (наприклад, вплив рівня освіти та досвіду на продуктивність).

Статистичне моделювання – побудова математичних моделей для аналізу складних процесів.

4. *Психологічні моделі* – це концептуальні схеми, які відображають ключові аспекти психологічних процесів, поведінки або особистісних характеристик людини. Вони є інструментом для дослідження, пояснення та прогнозування поведінки, мотивації, емоцій і рішень людини.

Психологічні моделі використовуються для розробки ефективних підходів до управління, мотивації, навчання, розвитку та адаптації працівників в організаційних і соціальних контекстах.

Основні характеристики психологічних моделей

1. *Абстрактність.* Відображають психологічні явища на концептуальному рівні.

2. *Універсальність.* Моделі можуть бути адаптовані до різних умов і контекстів.

3. *Прогностичність.* Допомагають передбачати поведінку індивідів або груп.

4. *Інтерактивність.* Враховують взаємодію між окремими компонентами.

Класифікація психологічних моделей

1. *Когнітивні моделі.* Зосереджуються на вивченні мислення, прийняття рішень, сприйняття інформації.

Модель інформаційного процесу. Людина розглядається як система, яка приймає, обробляє та зберігає інформацію.

Модель раціонального вибору. Передбачає, що люди приймають рішення, аналізуючи всі можливі варіанти та вибираючи оптимальний.

2. *Емоційні моделі.* Досліджують роль емоцій у поведінці, мотивації та прийнятті рішень.

Теорія емоцій Джеймса-Ланге. Емоції виникають як результат фізіологічної реакції на події.

Когнітивна теорія емоцій. Емоції залежать від оцінки події та її значення для особистості.

3. *Мотиваційні моделі.* Вивчають фактори, які спонукають людей до певної діяльності.

Модель потреб Маслоу. Потреби людини структуровані у вигляді ієрархії: фізіологічні, безпеки, соціальні, поваги та самореалізації.

Модель очікувань Врума. Мотивація залежить від очікувань щодо результату діяльності та його цінності для людини.

4. *Поведінські моделі.* Вивчають взаємозв'язок між зовнішніми стимулами та поведінкою.

Біхевіористична модель. Поведінка формується в результаті підкріплення або покарання.

Модель соціального навчання Бандури. Люди навчаються через спостереження за іншими та імітацію їхньої поведінки.

5. *Психодинамічні моделі.* Описують внутрішні конфлікти та їхній вплив на поведінку.

Теорія особистості Фрейда. Поведінка визначається взаємодією між свідомим, підсвідомим та несвідомим.

Теорія об'єктних відносин. Люди формують свій досвід і моделі стосунків на основі ранніх зв'язків із батьками.

2.3. Особливості використання методів на практиці

Кожен метод має свої переваги та обмеження, тому вибір інструментів залежить від мети та задач дослідження:

у загальній психології часто використовують експерименти для вивчення закономірностей мислення та пам'яті. Наприклад, експериментальні дослідження розпізнавання образів або впливу інтерференції на запам'ятовування дозволяють глибше зрозуміти ці процеси;

у віковій психології переважають методи спостереження та тестування для аналізу розвитку дитини. Наприклад, спостереження за ігровою діяльністю дітей дошкільного віку чи тестування когнітивного розвитку за методиками Піаже;

у прикладних дослідженнях (наприклад, в освіті чи управлінні) активно застосовують опитування та моделювання. Наприклад, в освітній сфері

проводяться анкетування для оцінки якості навчального процесу, а в управлінні моделюються організаційні процеси для оптимізації робочих процедур.

У практичній психології методи дослідження використовуються для вирішення конкретних завдань у різних сферах діяльності: освіті, клінічній психології, управлінні персоналом, соціальній роботі та інших. Розглянемо приклади застосування кожного методу у реальних умовах.

1. Спостереження

Практичне застосування:

Освіта. Вивчення поведінки учнів під час уроків або перерв для виявлення труднощів у навчанні чи соціалізації. Наприклад, психолог може спостерігати за учнем, який має труднощі у взаємодії з однолітками.

Організаційна психологія. Спостереження за поведінкою співробітників на робочому місці для аналізу їхньої продуктивності чи рівня стресу.

2. Експеримент

Практичне застосування:

Когнітивна психологія. Дослідження пам'яті за допомогою експерименту, де учасникам пропонують запам'ятати список слів і потім їх відтворити через певний час.

Соціальна психологія. Проведення експериментів для вивчення групових процесів, наприклад, як поведінка змінюється під впливом авторитету.

3. Опитування

Практичне застосування:

Робота з клієнтами. Використання анкет для оцінки емоційного стану клієнтів, наприклад, виявлення рівня тривожності чи депресії.

Соціальна психологія. Проведення опитувань серед населення для вивчення громадської думки щодо певних соціальних явищ.

4. Тестування

Практичне застосування:

Профориєнтація. Використання тестів здібностей (наприклад, тесту Равена) для визначення, які професійні напрями найкраще підходять людині.

Рекрутинг. Оцінка особистісних характеристик і здібностей кандидатів на вакансії за допомогою тестів (наприклад, тест ММРІ або "Big Five").

5. Аналіз продуктів діяльності

Практичне застосування:

Психологія розвитку. Аналіз дитячих малюнків для виявлення емоційного стану чи можливих проблем. Наприклад, малюнки з домінуванням темних кольорів можуть вказувати на страх або тривогу.

Клінічна психологія. Аналіз творів пацієнтів (поезії, щоденників) для розуміння їхніх думок та емоцій.

6. Метод бесіди

Практичне застосування:

Психотерапія. Використання бесіди для виявлення основних проблем клієнта, наприклад, під час першої консультації.

Конфліктологія. Проведення бесід із членами колективу для діагностики конфліктів і пошуку шляхів їх розв'язання.

7. Психофізіологічні методи

Практичне застосування:

Клінічна психологія. Використання електроенцефалографії (ЕЕГ) для діагностики розладів, таких як епілепсія чи порушення сну.

Спортивна психологія. Моніторинг фізіологічних реакцій спортсменів у стресових ситуаціях (наприклад, перед змаганнями).

8. Інтроекція (самоспостереження)

Практичне застосування:

Психотерапія. Навчання клієнтів відслідковувати свої емоції та думки, наприклад, у когнітивно-поведінковій терапії.

Особистісний розвиток. Використання щоденників для самоаналізу та відстеження прогресу у досягненні цілей.

9. Метод моделювання

Практичне застосування:

Когнітивна психологія. Створення моделей, які пояснюють процес прийняття рішень, наприклад, за допомогою нейронних мереж.

Організаційна психологія. Моделювання групової поведінки в організації для оцінки наслідків управлінських рішень.

Методи загальної психології мають широкий спектр практичного застосування, оскільки вони є універсальним інструментом для аналізу та вирішення проблем у різних сферах людської діяльності. Від освіти до клінічної практики, від соціальної психології до управління персоналом – ці методи допомагають зрозуміти, як люди сприймають, мислять, почуваються і діють у конкретних ситуаціях. Ефективність їх застосування значною мірою залежить від правильного вибору відповідного методу, його адаптації до специфіки завдань і умов. Наприклад, у роботі з дітьми психолог може поєднувати спостереження з аналізом продуктів діяльності (малюнків чи творчих робіт), що дозволяє виявити як емоційний стан дитини, так і її рівень розвитку. У сфері організаційної психології, з іншого боку, тестування у поєднанні з бесідами дає можливість оцінити компетенції працівників та їхню мотивацію.

Комбінація кількох методів дозволяє отримати більш об'єктивну та багатогранну інформацію про психічні процеси, що відбуваються в людини чи групи людей. Наприклад, у клінічній практиці може бути корисним одночасне використання тестування, бесід і психофізіологічних методів для діагностики тривожних розладів, що сприяє точнішій інтерпретації результатів і вибору відповідної терапії. Крім того, сучасні технології, такі як комп'ютерне моделювання, значно розширюють можливості практичного застосування методів загальної психології, дозволяючи аналізувати поведінкові моделі, прогнозувати реакції чи навіть виявляти ризики певних психологічних станів.

Таким чином, методи загальної психології стають ключовими інструментами для розуміння та підтримки психічного здоров'я, розвитку особистості й ефективного вирішення завдань у соціальних та професійних контекстах.

ТЕМА 3. ПОНЯТТЯ ПРО ПСИХІКУ

3.1. Психіка і її функції

Психіка - це властивість високоорганізованої матерії (мозку), яка полягає у відображенні об'єктивної реальності у вигляді відчуттів, сприйняття, уявлень, думок та емоцій. Вона дозволяє організму взаємодіяти із зовнішнім середовищем, орієнтуватися в ньому, адаптуватися та регулювати свою поведінку. Психіка є основою свідомості, мислення та емоційного життя людини. У тварин вона також проявляється у вигляді різних рівнів нервової діяльності, зокрема інстинктивної, умовно-рефлекторної чи когнітивної поведінки.

Відображувальна функція. Відображувальна функція є однією з базових функцій психіки, яка забезпечує здатність організму сприймати і розуміти навколишній світ. Завдяки цій функції психіка формує внутрішні образи об'єктів і явищ, які існують у реальності. Це включає процеси відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення та уяви. Наприклад, людина здатна не лише бачити об'єкт, але й аналізувати його властивості, робити висновки про його значення чи можливу небезпеку. Відображувальна функція також дозволяє створювати абстрактні моделі реальності, що є важливим для планування дій та прогнозування майбутніх подій.

Регулятивна функція. Регулятивна функція психіки забезпечує контроль і координацію дій організму відповідно до його потреб, мотивів і цілей. Вона дозволяє адаптувати поведінку до змін у середовищі, обираючи найбільш ефективні стратегії для досягнення бажаного результату. Наприклад, коли людина голодна, психіка стимулює пошук їжі через активізацію відповідних мотивів та організацію поведінки. Регулятивна функція також забезпечує управління емоціями, що допомагає зберігати рівновагу в стресових ситуаціях і уникати імпульсивних дій.

Комунікативна функція. Комунікативна функція психіки відповідає за взаємодію організму з іншими людьми або живими істотами. У людей ця функція проявляється через мову, жести, міміку, інтонацію та інші засоби комунікації. Завдяки комунікативній функції психіка забезпечує передачу інформації, співпрацю, вирішення конфліктів та формування соціальних зв'язків. Наприклад, у професійному середовищі ефективна комунікація сприяє узгодженню дій між членами команди, а в особистому житті - створенню емоційної близькості.

Адаптивна функція. Адаптивна функція психіки спрямована на пристосування організму до постійно змінюваних умов середовища. Вона реалізується через здатність до навчання, накопичення досвіду, аналізу ситуацій і зміни поведінки. Завдяки адаптивній функції психіка допомагає організму зберігати життєздатність у складних чи незвичних обставинах. Наприклад, у стресових ситуаціях психіка активує механізми адаптації, такі як мобілізація ресурсів чи розробка нових стратегій поведінки. У

довгостроковій перспективі адаптивна функція сприяє формуванню навичок і умінь, які допомагають людині успішно справлятися з викликами.

Прогностична функція. Окрім основних функцій, варто виділити також прогностичну функцію психіки. Вона дозволяє людині передбачати наслідки своїх дій, будувати плани та визначати оптимальні шляхи досягнення цілей. Прогностична функція базується на аналізі минулого досвіду та застосуванні його до майбутніх ситуацій. Наприклад, водій, аналізуючи дорожню обстановку, прогнозує можливі маневри інших учасників руху та коригує свою поведінку, щоб уникнути аварії.

Творча функція. Творча функція психіки забезпечує здатність до створення нового: ідей, образів, методів чи продуктів діяльності. Це включає не лише мистецьку чи наукову творчість, а й повсякденну здатність до вирішення проблем нестандартними способами. Завдяки творчій функції психіка стимулює розвиток людини, її культурного середовища та науково-технічного прогресу.

Зокрема, психіка виконує широкий спектр функцій, які забезпечують її центральну роль у регуляції поведінки, спілкуванні, адаптації та творчій діяльності людини. Кожна з цих функцій є важливою для гармонійного розвитку особистості та її успішної взаємодії з навколишнім світом.

Визначення термінів «чуттєвість» та «дратівливість» у загальній психології є важливим для розуміння основних психофізіологічних процесів, що лежать в основі сприйняття, адаптації та поведінки людини. Ці поняття відіграють ключову роль у дослідженні взаємодії між фізичними й психічними процесами, а також мають важливе значення для діагностики та аналізу адаптаційних можливостей людини.

Чуттєвість - це здатність організму сприймати подразники із зовнішнього середовища через органи чуття та відповідним чином на них реагувати. Вона є основою процесів сприйняття, що забезпечують людині можливість орієнтуватися у навколишньому світі. Чуттєвість дозволяє отримувати інформацію про різноманітні властивості об'єктів: їхній колір, форму, текстуру, запах, температуру, смак тощо.

Ця здатність базується на функціонуванні спеціалізованих сенсорних систем: зорової, слухової, нюхової, смакової та дотикової. Наприклад, людина може відчувати тепло сонця на шкірі, чути звук дзвінка чи розпізнавати запах квітів завдяки своїй чуттєвості. У тварин чуттєвість також проявляється через їхню здатність сприймати подразники, хоча спектр їхніх сенсорних можливостей може відрізнятися. Наприклад, деякі види птахів мають здатність бачити ультрафіолетові промені, що недоступно людині.

Чуттєвість є важливою характеристикою психіки, оскільки вона лежить в основі не лише сприйняття, але й складніших когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять і мислення. Вона також забезпечує емоційний досвід, оскільки більшість емоцій базуються на відчуттях, пов'язаних із чуттєвим сприйняттям (наприклад, насолода від приємного запаху чи дискомфорт через гучний шум).

Дратівливість - це біологічна властивість всіх живих організмів, яка проявляється у здатності реагувати на зовнішні або внутрішні подразники. Вона є універсальною рисою живого, властивою як найпростішим організмам (наприклад, амебам), так і складним багатоклітинним істотам, включаючи людину. На відміну від чуттєвості, дратівливість не обов'язково пов'язана з наявністю нервової системи.

У найпростіших організмів дратівливість проявляється у вигляді елементарних реакцій, таких як рух у бік світла або від нього (фототаксис) чи зміна руху у відповідь на хімічний подразник (хемотаксис). У більш складних організмів дратівливість є основою для формування рефлексів та інших реакцій на подразники. Наприклад, якщо людина доторкається до гарячого предмета, реакція у вигляді відсмикування руки є проявом дратівливості, яка активує нервові центри для захисної реакції.

Дратівливість є важливою для виживання організму, оскільки вона забезпечує відповідь на зміни середовища, які можуть бути шкідливими або загрозливими. У вищих організмів, таких як людина, дратівливість інтегрується з більш складними психічними процесами, такими як увага, усвідомлення небезпеки та прийняття рішень.

Взаємозв'язок між чуттєвістю та дратівливістю

Хоча ці поняття пов'язані, між ними існує чітке розмежування. Дратівливість є більш загальною біологічною властивістю, характерною для всіх живих істот, тоді як чуттєвість властива лише тим організмам, які мають розвинену нервову систему. Наприклад, рослини реагують на зміни освітлення чи вологості (дратівливість), але не мають чуттєвості у вузькому сенсі, оскільки їм не властиво сприймати подразники через спеціалізовані сенсорні системи.

Таким чином, чуттєвість і дратівливість є важливими характеристиками, що дозволяють організмам виживати, адаптуватися до змін і взаємодіяти із середовищем. Чуттєвість забезпечує складніше і більш детальне сприйняття, тоді як дратівливість є основою для елементарних реакцій на подразники. Разом вони створюють багаторівневу систему взаємодії організму з навколишнім світом.

3.2. Етапи розвитку психіки та форми поведінки тварин

Розвиток психіки відбувався протягом мільйонів років еволюції, поступово переходячи від простих форм реагування на подразники до складних інтелектуальних процесів. Кожен етап розвитку психіки характеризується відповідними формами поведінки, які забезпечують організму адаптацію до середовища.

Стадія елементарної сенсорної психіки. Цей рівень психічного розвитку властивий найпростішим організмам, які реагують на окремі подразники з навколишнього середовища, такі як світло, температура або хімічні речовини. Наприклад, амеби змінюють напрямок руху у відповідь на

хімічні подразники (хемотаксис), а деякі бактерії рухаються до світла або уникають його (фототаксис).

На цій стадії поведінка є автоматичною та не передбачає формування цілісних образів об'єктів. Організми з елементарною сенсорною психікою здатні виживати завдяки чітко визначеним біологічним реакціям, які є прямими відповідями на подразники. Однак їхня поведінка обмежена і не включає можливості навчання або адаптації до складніших умов.

Стадія перцептивної психіки. На цій стадії, властивій більш складним багатоклітинним організмам (риби, плазуни, птахи, ссавці), формується здатність сприймати не лише окремі подразники, але й цілісні образи об'єктів і ситуацій. Це дозволяє організмам краще орієнтуватися в середовищі, виявляти загрози або знаходити ресурси, необхідні для життя.

Наприклад, птахи здатні розпізнавати цілісні образи своїх ворогів або джерела їжі, а ссавці можуть розрізняти складні звуки та візуальні сигнали, що допомагає їм ефективно взаємодіяти із середовищем. Перцептивна психіка передбачає більш складну нервову систему, що включає розвинений мозок, здатний інтегрувати інформацію з різних сенсорних систем.

Стадія інтелектуальної поведінки. Це найвищий рівень розвитку психіки, властивий лише вищим ссавцям, таким як примати, дельфіни, слони, а також людині. На цьому етапі організми здатні до аналізу ситуації, знаходження нових способів вирішення проблем і формування адаптивної поведінки.

Інтелектуальна поведінка включає такі елементи, як:

навчання через досвід: наприклад, шимпанзе можуть навчитися відкривати складні механізми, спостерігаючи за іншими.

використання інструментів: мавпи використовують гілки, щоб діставати їжу з важкодоступних місць, а ворони можуть створювати прості інструменти для вилучення їжі.

розв'язання складних завдань: дельфіни демонструють здатність до командної роботи та стратегічного мислення під час полювання.

Цей рівень передбачає наявність складної мозкової діяльності, здатності до абстрактного мислення і комунікації. Інтелектуальна поведінка дозволяє організмам не лише адаптуватися до змін, але й активно змінювати середовище відповідно до своїх потреб.

Форми поведінки тварин

Поведінка тварин проявляється у кількох основних формах, які відображають рівень розвитку їхньої психіки і забезпечують адаптацію до умов середовища. Ці форми включають інстинктивну, умовно-рефлекторну та цілеспрямовану поведінку. Вони формують цілісну систему, яка відповідає за виживання і розвиток організму.

Інстинктивна поведінка. Інстинктивна поведінка є найбільш базовою формою, властивою переважній більшості тварин. Вона визначається генетично і проявляється у вигляді фіксованих шаблонів дій, які не потребують навчання. Інстинктивні дії спрямовані на задоволення базових

потреб, таких як пошук їжі, захист від небезпеки, розмноження та догляд за потомством.

Наприклад, птахи будують гнізда певної форми без попереднього навчання, а риби нерестяться у визначених місцях залежно від виду. Інстинктивна поведінка є автоматичною і часто запускається у відповідь на певний подразник, наприклад, крик пташеняти стимулює дорослого птаха приносити їжу. Хоча ця форма поведінки є дуже ефективною для виживання, вона обмежена і не дозволяє адаптуватися до швидких змін середовища.

Умовно-рефлекторна поведінка. Умовно-рефлекторна поведінка формується в процесі навчання і передбачає створення асоціативних зв'язків між подразниками. Цей тип поведінки вперше описав Іван Павлов у своїх експериментах із собаками. Наприклад, якщо дзвінок постійно супроводжується подачею їжі, собака починає виробляти слиновиділення лише у відповідь на звук дзвінка, навіть якщо їжа не подається.

Ця форма поведінки дозволяє тваринам адаптуватися до змін у середовищі і використовувати новий досвід для досягнення цілей. Наприклад, миші в лабіринті можуть навчитися знаходити шлях до їжі, запам'ятовуючи його за кілька спроб. Умовно-рефлекторна поведінка відіграє важливу роль у виживанні, оскільки вона дозволяє організмам реагувати на нові подразники та ефективніше взаємодіяти із середовищем.

Цілеспрямована поведінка. Цілеспрямована поведінка є найскладнішою формою, притаманною вищим тваринам, таким як примати, слони, дельфіни. Ця поведінка передбачає аналіз ситуації, планування дій, прогнозування наслідків і використання попереднього досвіду. Вона дозволяє вирішувати складні завдання, зокрема ті, які потребують нестандартного підходу.

Наприклад, шимпанзе можуть використовувати палиці для вилучення їжі з важкодоступних місць, а ворони демонструють здатність створювати інструменти для досягнення мети. Цілеспрямована поведінка включає не лише вирішення проблем, але й соціальну взаємодію, наприклад, під час полювання у зграї або турботи про членів групи. Ця форма поведінки є вершиною еволюції психіки, оскільки забезпечує високу ступінь адаптації до складних і непередбачуваних умов.

Значення форм поведінки у розвитку психіки. Кожна з цих форм поведінки відіграє важливу роль у житті тварин і демонструє поступовий розвиток психіки у процесі еволюції. Інстинкти забезпечують виживання у стандартних умовах, умовно-рефлекторна поведінка дає можливість адаптуватися до змін, а цілеспрямована поведінка відкриває можливість для інновацій і розв'язання нових завдань.

Таким чином, форми поведінки тварин відображають складність і різноманітність психічних проявів, що виникли у процесі еволюції. Вони забезпечують організмам здатність не лише реагувати на подразники, але й активно змінювати середовище для досягнення своїх цілей. Інтелектуальна поведінка є вершиною цього розвитку, підкреслюючи унікальні можливості вищих тварин і людини.

3.3. Психіка та мозок

Психіка є інтегральною властивістю організму, що визначає його здатність взаємодіяти з навколишнім середовищем, адаптуватися до змін і забезпечувати саморегуляцію. Основою психічної діяльності є мозок - високоорганізований орган, який виступає матеріальним субстратом психіки. Мозок контролює всі психічні процеси, включаючи сприйняття, мислення, емоції, пам'ять, волю, регуляцію поведінки і навіть формування індивідуальної свідомості.

Завдяки високому рівню організації мозку людина здатна до складної когнітивної діяльності, творчості та соціальної взаємодії. Розвинена психіка є результатом тривалого еволюційного процесу, у ході якого збільшувалася складність структур мозку, що забезпечують інтеграцію інформації, адаптивність і прогнозування.

Функції півкуль мозку. Мозок людини складається з двох півкуль - лівої та правої, які виконують різні, але взаємодоповнюючі функції.

Ліва півкуля:

відповідає за логіку, аналітичне мислення, мову, послідовність у діях та математичні здібності;

забезпечує здатність до розуміння та формулювання мовлення, яке є ключовим для комунікації;

важлива для аналізу та обробки даних у чіткій послідовності.

Права півкуля:

відповідає за творчість, інтуїцію, емоційне сприйняття, просторове мислення та здатність до художнього вираження;

забезпечує обробку інформації цілісно, спираючись на образи та інтуїцію;

важлива для розуміння контексту, невербального спілкування та сприйняття емоцій.

Взаємодія між півкулями здійснюється через *мозолисте тіло*, що забезпечує інтеграцію логічного та емоційного аспектів психічної діяльності. Відсутність синхронності між півкулями може впливати на психічний стан і поведінку.

Нейрофізіологічна основа психіки. На рівні фізіології психіка реалізується через роботу мільярдів нейронів, які утворюють складні мережі, здатні обробляти величезні обсяги інформації. Нейрони передають сигнали за допомогою електрохімічних імпульсів, що забезпечує швидке й точне інтегрування інформації з різних джерел.

Ключові структури мозку, які забезпечують психічну діяльність:

Гіпокамп: Відповідає за формування і збереження довготривалої пам'яті, що є основою для навчання.

Мигдалина: Регулює емоції, зокрема страх, агресію та тривогу. Вона також дозволяє швидко реагувати на загрози.

Префронтальна кора: Виконує функції планування, прийняття рішень, самоконтролю та передбачення наслідків дій. Ця структура є ключовою для складної когнітивної діяльності та свідомого регулювання поведінки.

Таламус: Є “центром передачі сигналів”, оскільки координує сенсорну інформацію, направляючи її до відповідних зон кори мозку.

Гіпоталамус: Відповідає за підтримку гомеостазу, регуляцію основних потреб, таких як їжа, сон і статеві поведінки.

Сучасні дослідження мозку. Застосування сучасних методів нейровізуалізації, таких як МРТ, фМРТ (функціональна магнітно-резонансна томографія) та ПЕТ (позитронно-емісійна томографія), дозволяє детально вивчати роботу мозку.

Аналіз активності мозку: Дослідження показують, як активність різних зон мозку змінюється під час виконання когнітивних завдань, переживання емоцій чи прийняття рішень. Наприклад, активність гіпокампа зростає під час згадування подій, тоді як префронтальна кора активізується під час вирішення логічних задач.

Нейропластичність: Доведено, що мозок здатний адаптуватися до змін, створюючи нові нейронні зв'язки внаслідок навчання чи відновлення після травм. Цей феномен є основою для реабілітації після пошкодження мозку.

Моделювання психічних розладів: Нейровізуалізація допомагає вивчати механізми депресії, тривоги, шизофренії та інших розладів, що сприяє розробці ефективніших методів лікування.

Психіка та еволюція мозку. Розвиток психіки безпосередньо пов'язаний із еволюцією мозку. У процесі еволюції, від примітивних організмів до ссавців і людини, мозок збільшувався в об'ємі та складності.

Ранні стадії: У найпростіших організмів нервова система була представлена у вигляді простих рефлекторних дуг. Це забезпечувало базову реакцію на подразники.

Розвиток кори: У ссавців з'явилася розвинена кора головного мозку, яка стала основою для складних форм поведінки та навчання.

Людина: Лобні ділянки кори головного мозку, які забезпечують абстрактне мислення, мовлення і самосвідомість, є найрозвиненішими серед усіх видів. Ці функції дозволили людині створювати соціальні структури, науку, культуру і технології.

Мозок і психіка тісно пов'язані: порушення роботи мозку впливають на психіку, змінюючи емоційний стан, поведінку або когнітивні можливості.

Мозок є центральною фізіологічною основою психіки, забезпечуючи її функціонування та розвиток. Психіка, у свою чергу, є відображенням роботи мозку, реалізуючи складні процеси сприйняття, мислення, емоцій і поведінки. Цей взаємозв'язок підкреслює єдність біологічного та психологічного в організмі людини, дозволяючи їй адаптуватися до змін і взаємодіяти із зовнішнім світом.

ТЕМА 4. СВІДОМІСТЬ ЯК НАЙВИЩА СТУПІНЬ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ

4.1. Визначення свідомості

Свідомість - це найвища форма психічного відображення, яка притаманна виключно людині. Вона охоплює усвідомлення себе як особистості, розуміння навколишнього світу, а також усвідомлення власної діяльності. Свідомість є здатністю людини мислити цілеспрямовано, аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення та контролювати свою поведінку. Це також передбачає здатність до самопізнання, самокритики та рефлексії.

Однією з ключових особливостей свідомості є її здатність відрізнити себе від оточення. Людина усвідомлює свої думки, емоції, мотиви, що дозволяє їй аналізувати минуле, оцінювати теперішнє і планувати майбутнє. Наприклад, аналіз попередніх помилок допомагає уникнути їх у майбутньому, а передбачення наслідків своїх дій дозволяє приймати раціональні рішення.

Свідомість також визначає здатність людини керуватися моральними принципами і суспільними нормами. Вона забезпечує можливість оцінювати власні дії з позицій етичності, визначати пріоритети і досягати цілей, які відповідають не лише індивідуальним потребам, але й інтересам суспільства.

Ще одним важливим аспектом свідомості є її взаємозв'язок із мовою. Мова виступає засобом вираження свідомості, інструментом мислення та комунікації. Завдяки мові людина не лише передає інформацію, але й структурує свій досвід, формулює ідеї та обговорює їх із іншими. Мова робить свідомість соціальною, дозволяючи накопичувати та передавати знання з покоління в покоління.

Таким чином, свідомість - це багатовимірне явище, яке охоплює пізнавальні, емоційні, вольові та соціальні аспекти людської психіки. Вона є основою для особистісного розвитку, соціальної взаємодії та культурного прогресу. Свідомість забезпечує здатність людини бути активним суб'єктом власного життя, відповідати за свої дії та активно взаємодіяти зі світом.

Відмінності у психіці людини та тварини. Психіка тварин і людини має спільні еволюційні корені, однак у процесі розвитку людина досягла рівня свідомості, що значно перевищує психічні можливості навіть найрозвиненіших тварин. Основні відмінності між психікою людини та тварини стосуються мислення, мови, самосвідомості, культури та творчості.

Мислення. Людина володіє абстрактним і вербальним мисленням, що дозволяє створювати узагальнення, поняття, символи, формувати теорії та моделі реальності. Це мислення виходить за межі безпосереднього досвіду та дозволяє працювати з абстракціями. Наприклад, людина здатна аналізувати філософські концепції, математичні формули чи соціальні явища, які не мають конкретних матеріальних об'єктів.

У тварин мислення є конкретним і практичним, тобто зосереджується на вирішенні завдань, пов'язаних із виживанням у їхньому середовищі. Навіть у найрозвиненіших тварин, таких як мавпи чи дельфіни, мислення базується на безпосередньому досвіді й не виходить за межі поточних ситуацій. Наприклад, мавпи можуть використовувати палки для добування їжі, але вони не здатні створювати складні механізми або системи.

Мова. Людина володіє мовою, яка є універсальним засобом мислення і комунікації. Мова дозволяє передавати абстрактні ідеї, зберігати знання, планувати майбутнє та формулювати складні думки. Завдяки мові людина може створювати літературні твори, формулювати наукові гіпотези та розробляти закони.

Тварини також мають системи сигналів, які використовуються для передачі інформації, наприклад, про небезпеку чи місцезнаходження їжі. Однак ці системи є обмеженими і не досягають рівня людської мови за багатством, гнучкістю та символічністю. Наприклад, спів птахів чи звуки дельфінів мають фіксоване значення і не здатні передавати складні абстрактні ідеї.

Самосвідомість. Самосвідомість людини дозволяє їй усвідомлювати себе як окрему особистість, здатну до самопізнання, самооцінки та аналізу власних думок і вчинків. Людина може оцінювати свої дії з точки зору моралі, планувати розвиток і ставити цілі. Самосвідомість включає розуміння своєї унікальності та здатність до рефлексії.

У тварин самосвідомість проявляється на елементарному рівні. Деякі види, наприклад, дельфіни чи великі мавпи, здатні впізнавати себе у дзеркалі, що свідчить про певну форму самосвідомості. Однак ці прояви обмежені і не передбачають глибокого аналізу чи розуміння своєї індивідуальності.

Культура та творчість. Людина створює культуру, яка включає матеріальні та духовні цінності, накопичені знання, досвід і моральні принципи. Культура передається з покоління в покоління через освіту, традиції, мистецтво та літературу. Вона є основою для наукового прогресу, суспільного розвитку та збереження історичної пам'яті.

Тварини не створюють культуру в людському розумінні, хоча деякі види демонструють здатність до передачі досвіду. Наприклад, шимпанзе можуть навчатися один у одного способам використання інструментів, а деякі птахи - будівництва гнізд. Однак ці дії не мають тієї складності й узагальнення, які характерні для людської творчості.

Етична та соціальна свідомість. Людина здатна до усвідомлення етичних принципів, які регулюють її взаємини з іншими людьми та природою. Соціальні норми, закони та моральні цінності є частиною людської свідомості, яка виходить за межі інстинктів і автоматичних реакцій. Тварини демонструють елементи соціальної поведінки, наприклад, співпрацю чи турботу про потомство, але їхні дії базуються на інстинктах і не мають усвідомленого етичного змісту.

Таким чином, відмінності між психікою людини та тварини полягають у здатності до абстрактного мислення, володінні мовою, самосвідомості,

створенні культури та етичної взаємодії. Ці риси роблять свідомість людини унікальною і визначають її як найвищу форму розвитку психіки. Людська психіка є основою для творчості, науки та соціального прогресу, які недосяжні для тварин.

4.2. Структура свідомості

Свідомість є складним і багатовимірним явищем, що охоплює різні аспекти людської психіки. Її структура включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та вольовий компоненти, які взаємодіють між собою і забезпечують цілісність та ефективність свідомої діяльності.

Когнітивний компонент. Когнітивний компонент свідомості охоплює всі пізнавальні процеси, які забезпечують людині можливість усвідомлювати себе і навколишній світ. Це включає відчуття та сприйняття, які є основою для отримання інформації з навколишнього середовища. Пам'ять забезпечує збереження досвіду, необхідного для навчання та прийняття рішень. Мислення дозволяє аналізувати, узагальнювати і створювати нові ідеї, а увага забезпечує концентрацію на важливих об'єктах або завданнях. Наприклад, коли людина планує свій день, вона використовує всі ці процеси: згадує заплановані завдання (пам'ять), аналізує їхню важливість (мислення) і концентрується на головному (увага).

Емоційний компонент. Емоційний компонент відповідає за усвідомлення почуттів, які виникають у відповідь на події, об'єкти або взаємодії. Емоції впливають на поведінку, визначаючи, що для людини є приємним чи неприємним, важливим чи незначним. Наприклад, страх може сигналізувати про небезпеку, мотивуючи уникати її, тоді як радість сприяє продовженню приємної діяльності. Емоційний компонент також має важливе значення у прийнятті рішень, оскільки він може змінювати пріоритети та акцентувати увагу на певних аспектах ситуації. Крім того, емоції є важливим елементом міжособистісної комунікації, допомагаючи людям розуміти наміри та настрої один одного.

Мотиваційний компонент. Мотиваційний компонент свідомості включає потреби, цілі, установки та бажання, які визначають спрямованість діяльності людини. Наприклад, потреба в самореалізації мотивує людину до досягнення професійних або творчих успіхів, а установка на здоровий спосіб життя може спрямовувати вибір у харчуванні чи фізичній активності. Мотиваційний компонент пов'язаний із емоціями, оскільки задоволення потреб викликає позитивні почуття, а їхнє ігнорування чи неможливість реалізації може призводити до фрустрації або стресу.

Вольовий компонент. Вольовий компонент свідомості забезпечує здатність до свідомого контролю поведінки, подолання труднощів і прийняття рішень. Він активізується тоді, коли для досягнення цілей необхідно подолати перешкоди, зосередитися або стримати емоції.

Наприклад, студент, який навчається вночі перед іспитом, використовує вольові зусилля, щоб подолати втому і виконати завдання. Воля також пов'язана з моральними принципами, дозволяючи людині діяти відповідно до своїх переконань, навіть якщо це вимагає значних зусиль.

Взаємодія компонентів свідомості. Ці компоненти працюють у взаємозв'язку, забезпечуючи цілісність свідомої діяльності. Когнітивний компонент надає інформацію для прийняття рішень, емоційний оцінює значущість ситуації, мотиваційний визначає цілі, а вольовий забезпечує їх реалізацію. Наприклад, якщо людина стикається із завданням, яке здається важким, когнітивний компонент аналізує проблему, емоційний визначає рівень тривоги або впевненості, мотиваційний формує бажання вирішити завдання, а вольовий допомагає долати труднощі.

Таким чином, структура свідомості включає взаємопов'язані компоненти, кожен з яких виконує свою роль у забезпеченні ефективної взаємодії людини із собою та навколишнім світом. Цілісність і гармонійна робота цих компонентів є ключем до успішної діяльності, адаптації та самореалізації.

4.3. Основні теорії особистості

Розуміння свідомості як центрального елементу психіки безпосередньо пов'язане з різними теоріями особистості. Ці теорії пояснюють структуру, розвиток і функції свідомості, а також її вплив на поведінку, мотивацію і самореалізацію людини. Основні теорії особистості пропонують різні підходи до розуміння свідомості та її ролі.

Психоаналіз (З. Фрейд). Зігмунд Фрейд розглядав свідомість як лише верхівку айсберга психіки, основна частина якої знаходиться у сфері підсвідомого. Він виділяв три основні рівні психіки: свідомість, підсвідомість і несвідоме. Свідомість, за Фрейдом, охоплює усвідомлені думки, почуття та бажання. Підсвідомість включає спогади та досвід, які можуть бути відновлені за потреби, тоді як несвідоме містить пригнічені бажання, інстинкти та конфлікти, які впливають на поведінку людини, хоча й не усвідомлюються.

Фрейд наголошував, що свідомість підпорядковується підсвідомим процесам, які визначають багато аспектів людської поведінки. Наприклад, конфлікти між внутрішніми бажаннями та соціальними нормами можуть проявлятися у вигляді тривоги чи внутрішньої напруги. Психоаналіз запропонував методи дослідження підсвідомого, такі як аналіз сновидінь, обмовок і вільних асоціацій.

Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу). Гуманістична психологія розглядає свідомість як центральний елемент особистості, що спрямований на самореалізацію, розвиток і досягнення гармонії. Карл Роджерс вважав, що свідомість людини формується через її особистий

досвід, а розвиток особистості залежить від умов, у яких людина зростає. Якщо ці умови сприяють розвитку, людина здатна до повного розкриття свого потенціалу.

Абрахам Маслоу розробив теорію ієрархії потреб, яка пояснює, як свідомість людини спрямована на задоволення базових потреб (фізіологічних, безпеки) і перехід до вищих рівнів (соціальні зв'язки, повага, самореалізація). Маслоу наголошував, що самореалізація є найвищим рівнем розвитку свідомості, коли людина повністю розкриває свій творчий потенціал і знаходить гармонію зі світом.

Біхевіоризм (Дж. Вотсон, Б. Скіннер). Біхевіористичний підхід зосереджується на вивченні спостережуваної поведінки та ролі зовнішніх стимулів у її формуванні. Джон Вотсон і Буррес Скіннер вважали, що свідомість не може бути об'єктивно досліджена, тому її слід розглядати лише через призму впливу середовища на поведінку.

Біхевіористи наголошували, що поведінка людини визначається умовними рефlekсами, які формуються у відповідь на певні стимули. Наприклад, людина може навчитися уникати певних дій через негативний досвід чи повторення. Хоча цей підхід не враховує внутрішні психічні процеси, він заклав основу для розуміння ролі навчання у формуванні поведінки.

Когнітивна психологія (Ж. Піаже, А. Бек). Когнітивна психологія розглядає свідомість як систему обробки інформації, яка забезпечує пізнавальні процеси, такі як сприйняття, мислення, пам'ять та прийняття рішень. Жан Піаже вивчав розвиток мислення у дітей і розробив теорію когнітивного розвитку, яка пояснює, як свідомість поступово розвивається через взаємодію з навколишнім середовищем.

Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, наголошував на ролі свідомості у формуванні емоцій і поведінки. Він вважав, що негативні думки та переконання можуть призводити до депресії або тривожності, а зміна цих думок здатна змінити емоційний стан і поведінку.

Кожна з цих теорій дає унікальне пояснення свідомості та її ролі в житті людини. Психоданаліз підкреслює значення підсвідомого, гуманістична психологія акцентує на самореалізації, біхевіоризм зосереджується на зовнішніх впливах, а когнітивна психологія аналізує внутрішні процеси обробки інформації. Разом вони створюють багатогранне уявлення про свідомість, її структуру, функції та значення у розвитку особистості.

Свідоме і безсвідоме є двома важливими аспектами людської психіки, які доповнюють і взаємодіють між собою. Вони виконують різні функції, але разом забезпечують гармонійну діяльність психіки, адаптацію до середовища і розвиток особистості.

Свідоме охоплює всі ті психічні процеси і явища, які людина усвідомлює, контролює і може вербалізувати. Це пізнавальні акти, як-от сприйняття, мислення, пам'ять, увага, а також емоції та вольові зусилля. Свідомість дозволяє людині розуміти свої дії, визначати цілі та планувати

способи їх досягнення. Наприклад, коли людина вирішує організувати свій день, вона використовує свідомі процеси для аналізу своїх потреб, оцінки пріоритетів і прийняття рішень.

Свідоме також включає здатність до рефлексії, тобто усвідомлення своїх думок, почуттів і мотивів. Це дозволяє людині аналізувати свої вчинки, робити висновки та вдосконалюватися. Завдяки свідомості людина може адаптувати свою поведінку до змін у середовищі, дотримуватися моральних принципів і приймати обґрунтовані рішення.

Безсвідоме - це частина психіки, яка діє поза межами свідомого контролю, але значно впливає на думки, почуття та поведінку людини. Воно охоплює інстинкти, підсвідомі бажання, пригнічений досвід, автоматизовані навички, а також інтуїтивні процеси. Наприклад, сни, обмовки, випадкові асоціації, внутрішні імпульси та інтуїція є проявами безсвідомого.

Безсвідоме виконує важливу роль у житті людини. Воно може бути джерелом творчості та інсайтів, коли людина знаходить несподівані рішення проблем чи створює щось нове. Наприклад, багато видатних наукових відкриттів та мистецьких творів виникли завдяки підсвідомим процесам. Безсвідоме також впливає на поведінку через автоматичні реакції, які забезпечують швидкість і ефективність дій, зокрема у небезпечних ситуаціях.

Психоаналіз Зигмунда Фрейда підкреслює значення безсвідомого, вказуючи, що багато внутрішніх конфліктів і емоційних переживань пов'язані з несвідомими мотивами. Наприклад, пригнічений досвід дитинства може впливати на стосунки у дорослому житті. Аналіз снів, обмовок і вільних асоціацій є основними методами вивчення безсвідомого.

Взаємодія між свідомим і безсвідомим забезпечує цілісність психіки. Свідоме дає людині змогу раціонально адаптуватися до змін і контролювати свою поведінку, тоді як безсвідоме сприяє творчості, інтуїції та вирішенню складних завдань. Наприклад, під час пошуку рішення складної проблеми свідомість аналізує можливі варіанти, а безсвідоме може запропонувати неочікуваний інсайт.

У складних життєвих ситуаціях безсвідоме також може проявляти себе через мимовільні реакції, які допомагають уникнути небезпеки або зберегти психічну рівновагу. Водночас надмірне пригнічення несвідомих процесів може призводити до конфліктів, тривожності чи психосоматичних розладів. Тому гармонійна взаємодія свідомого і безсвідомого є важливою умовою психічного здоров'я.

Свідомість є вищим рівнем психіки, який дозволяє людині активно пізнавати світ, адаптуватися до складних умов і створювати нову реальність. Її взаємодія з безсвідомим забезпечує творчий потенціал, інтуїтивне розуміння і глибокий аналіз. Це поєднання раціонального і інтуїтивного робить психіку людини унікальною і забезпечує її здатність до розвитку, самореалізації та гармонії у взаємодії зі світом.

РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСТЬ У ДІЯЛЬНОСТІ І СПІЛКУВАННІ

ТЕМА 5. ОСОБИСТІСТЬ В ПСИХОЛОГІЇ

5.1. Структура особистості

Людина - це представник біологічного виду *Homo sapiens*, який є носієм свідомості, розуму та унікальних соціокультурних рис. Вона володіє здатністю до мислення, мови, навчання, морального вибору та творчої діяльності. Людина є соціальною істотою, яка живе у суспільстві, формує міжособистісні зв'язки та втілює спільні цінності. Окрім біологічних властивостей, таких як анатомія і фізіологія, людина має духовний вимір, який включає моральні принципи, ідеали, релігійні та культурні переконання. Людина також здатна до саморозвитку, що проявляється у прагненні до знань, самореалізації та вдосконалення себе і світу.

Індивід - це окремий представник людського виду, який поєднує біологічні (вроджені) та соціальні (набуті) характеристики. Як індивід, людина є одиницею суспільства, яка має унікальну комбінацію властивостей, що визначають її місце у світі. Індивідом людина народжується, і цей статус не залежить від рівня її соціалізації чи особистісного розвитку.

Визначення індивіда підкреслює його біологічну унікальність (генетичну, фізичну) та належність до людського виду. Індивід має здатність до адаптації, взаємодії з середовищем і базові потреби, такі як харчування, безпека, репродукція. Однак, без активної соціалізації індивід не досягає рівня особистості.

Особистість - це соціально сформована людина, яка усвідомлює себе, свої цілі, мотиви та активно взаємодіє із суспільством, дотримуючись моральних та культурних норм. Особистістю людина стає в процесі соціалізації - взаємодії з іншими людьми, освоєння культури, норм і цінностей суспільства. Особистість характеризується свідомою поведінкою, яка спрямована на досягнення власних і соціально значущих цілей.

Рівень розвитку особистості залежить від багатьох факторів, таких як виховання, освіта, соціальне середовище і життєвий досвід. Наприклад, людина стає особистістю, коли починає усвідомлювати свої обов'язки перед суспільством, формувати власну життєву позицію, ставити і досягати цілей.

Особистість також характеризується здатністю до саморефлексії, тобто аналізу своїх дій, думок і почуттів. Це дозволяє людині не лише адаптуватися до суспільства, але й активно змінювати його, реалізуючи свої творчі чи професійні здібності.

Індивідуальність - це унікальна сукупність рис і особливостей конкретної людини, які відрізняють її від інших. Індивідуальність проявляється в характері, темпераменті, здібностях, уподобаннях, стилі поведінки, манері спілкування та способі мислення.

На відміну від особистості, яка формується під впливом соціальних взаємодій, індивідуальність визначається як біологічними, так і соціальними чинниками. Наприклад, темперамент є вродженою характеристикою нервової

системи, тоді як стиль поведінки або творчі здібності формуються в процесі виховання й навчання.

Індивідуальність відображає унікальний внутрішній світ людини, її інтереси, цінності та спосіб сприйняття реальності. Наприклад, дві людини можуть виконувати одну й ту саму професійну діяльність, але робити це по-різному, оскільки їхні індивідуальні особливості впливають на стиль роботи.

Взаємозв'язок понять. Ці поняття перебувають у тісному взаємозв'язку і доповнюють одне одного. Людина народжується як індивід, тобто як представник виду *Homo sapiens* із базовими біологічними характеристиками. У процесі соціалізації вона стає особистістю, тобто активним учасником суспільства з усвідомленням себе та своїх цілей. Індивідуальність, своєю чергою, підкреслює унікальність конкретної особистості, яка проявляється в її мисленні, поведінці та стилі життя.

Таким чином, ці терміни дають багатовимірне уявлення про людину, її природні та соціальні особливості, а також індивідуальну неповторність.

Особистість є багатограним явищем, яке охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Її структура включає різні компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують цілісність психічного життя людини. Основними складовими структури особистості є темперамент, характер, мотиви, здібності, цінності та самосвідомість.

Темперамент - це природжені властивості нервової системи, які визначають динаміку психічної діяльності, зокрема інтенсивність, швидкість і стійкість реакцій на зовнішні подразники. Темперамент є біологічною основою особистості, яка не змінюється протягом життя, але впливає на стиль поведінки і взаємодію з іншими людьми.

Існує чотири основні типи темпераменту:

сангвінік (життєрадісний, активний, швидко адаптується до змін);

холерик (енергійний, емоційний, схильний до імпульсивних дій);

флегматик (спокійний, розсудливий, стабільний у поведінці);

меланхолік (чутливий, схильний до глибоких переживань і повільних реакцій).

Темперамент впливає на спосіб виконання діяльності, але не визначає її результати, оскільки вони залежать також від інших компонентів особистості, таких як характер і здібності.

Характер - це сукупність стійких психологічних рис особистості, які визначають її типову поведінку, ставлення до інших людей, до себе та до навколишнього світу. На відміну від темпераменту, характер формується під впливом виховання, соціального середовища та життєвого досвіду.

Риси характеру поділяються на:

моральні (доброта, чесність, відповідальність);

вольові (рішучість, наполегливість, самоконтроль);

емоційні (чуйність, чутливість, оптимізм).

Характер визначає, як людина взаємодіє з іншими та реагує на життєві виклики. Наприклад, людина з розвиненою відповідальністю та самоконтролем краще справляється зі складними завданнями і викликає довіру в оточення.

Мотиви - це внутрішні причини, які спонукають людину до діяльності, визначаючи її напрям і інтенсивність. Вони формуються на основі потреб, інтересів, цінностей та цілей. Мотиви можуть бути:

фізіологічними (потреба в їжі, сні, безпеці);

соціальними (потреба в спілкуванні, визнанні, самореалізації);

духовними (прагнення до пізнання, творчості, розвитку).

Мотиви є рушійною силою поведінки. Наприклад, бажання досягти успіху мотивує людину навчатися, працювати та вдосконалювати свої навички.

Здібності - це індивідуальні можливості людини, які забезпечують успішність у певній діяльності. Вони поділяються на:

Загальні здібності (інтелект, пам'ять, увага, уява), які потрібні для виконання багатьох видів діяльності;

Спеціальні здібності (музичні, математичні, спортивні), які визначають успіх у конкретних сферах.

Здібності можуть бути вродженими (задатками) і розвиватися під впливом навчання та досвіду. Наприклад, людина, яка має музичний слух, може стати талановитим композитором за умови розвитку цього дару через навчання.

Цінності - це переконання та ідеали, які визначають життєву позицію людини і спрямовують її поведінку. Вони формуються під впливом культури, виховання, релігії та особистого досвіду. Основні групи цінностей:

моральні (справедливість, доброта, чесність);

соціальні (взаємоповага, солідарність);

естетичні (краса, гармонія);

особистісні (здоров'я, свобода, успіх).

Цінності впливають на вибір життєвих цілей і стратегії їх досягнення. Наприклад, людина, для якої важлива сім'я, пріоритетно буде свої плани навколо турботи про близьких.

Самосвідомість - це здатність людини усвідомлювати себе як окрему особистість, розуміти свої дії, емоції, цілі і місце у світі. Вона включає:

образ Я - уявлення людини про себе;

самооцінку - оцінювання своїх можливостей і досягнень;

рефлексію - аналіз своїх думок і вчинків.

Самосвідомість забезпечує здатність до саморегуляції, прийняття рішень і відповідальності за свої дії. Наприклад, людина з розвиненою самосвідомістю може об'єктивно оцінити свої помилки та спрямувати зусилля на їх виправлення.

Значення структури особистості. Ці компоненти взаємодіють між собою, формуючи цілісну особистість. Темперамент і характер визначають стиль поведінки, мотиви надають їй напрямок, здібності забезпечують успішність, а цінності і самосвідомість спрямовують до високих життєвих цілей. Розуміння структури особистості дозволяє краще усвідомити, як людина адаптується до середовища, вирішує завдання і розвивається як індивідуальність.

5.2. Складові структури особистості

Особистість є багаторівневою системою, яка включає біологічний, психологічний та соціальний аспекти. Кожен із цих рівнів має свої особливості і виконує важливу роль у формуванні цілісної особистості. Їхній взаємозв'язок забезпечує гармонійну взаємодію людини із середовищем, розвиток та адаптацію до змін.

1. Біологічний рівень. Біологічний рівень структури особистості охоплює природжені риси, фізіологічні особливості та темперамент людини. Цей рівень визначається генетично і є основою для формування інших аспектів особистості.

Природжені риси включають особливості будови тіла, роботи нервової та гормональної систем, які впливають на фізичну активність і стійкість до стресів.

Темперамент як біологічна основа особистості визначає швидкість реакцій, емоційну чутливість та інтенсивність поведінкових проявів. Наприклад, сангвініки більш активні й оптимістичні, тоді як меланхоліки схильні до глибоких переживань і повільних реакцій.

Біологічний рівень впливає на психічні процеси та поведінку людини, але сам по собі не визначає особистість. Його значення реалізується через взаємодію з психологічним і соціальним рівнями.

2. Психологічний рівень. Психологічний рівень включає характер, здібності, емоції, мотиви та установки, які визначають внутрішній світ людини та її поведінкові реакції.

Характер - це стійка сукупність рис, які проявляються у стосунках із людьми, ставленні до діяльності та себе. Наприклад, відповідальність і чесність є рисами характеру, які впливають на соціальні взаємини.

Здібності відображають індивідуальні можливості людини у навчанні, творчості або професійній діяльності. Вони поділяються на загальні (інтелект, пам'ять, увага) та спеціальні (музичні, математичні, художні).

Емоції є відображенням внутрішнього стану людини, які регулюють її поведінку. Наприклад, страх може стимулювати уникнення небезпеки, тоді як радість підвищує мотивацію до активності.

Мотиви є рушійними силами поведінки, що формуються на основі потреб, цінностей і бажань. Вони визначають, чому людина обирає певну діяльність і як її реалізує.

Установки - це стійкі психологічні схильності до певного способу мислення, сприйняття або дій. Наприклад, установка на оптимізм впливає на здатність долати труднощі.

Психологічний рівень є основним для формування унікальності людини. Він забезпечує її здатність до саморозвитку, адаптації до змін і побудови стосунків із навколишнім світом.

3. Соціальний рівень. Соціальний рівень структури особистості формується через взаємодію людини із суспільством і включає соціальні ролі, цінності, ідеали та норми поведінки.

Соціальні ролі визначають поведінку людини відповідно до її місця в суспільстві. Наприклад, ролі учня, батька, працівника або громадянина передбачають певні обов'язки та очікувані дії.

Цінності є орієнтирами, які спрямовують вибір людини і визначають її життєву позицію. Вони можуть бути загальнолюдськими (свобода, справедливість, любов) або індивідуальними (успіх, творчість, комфорт).

Ідеали - це уявлення про досконалість, до яких людина прагне. Вони мотивують до розвитку і вдосконалення в різних сферах життя.

Норми поведінки є загальноприйнятими правилами, яких дотримується людина у стосунках із суспільством. Вони формуються через виховання, освіту та культурні традиції.

Соціальний рівень забезпечує інтеграцію особистості у суспільство, розвиток її соціальної активності та відповідальності. Він є ключовим у формуванні соціальної спрямованості особистості та її здатності до взаємодії з іншими людьми.

Взаємозв'язок рівнів структури особистості. Ці три рівні структури особистості взаємодіють між собою, забезпечуючи цілісність та унікальність кожної людини. Біологічний рівень створює фізіологічну основу, психологічний визначає внутрішній світ, а соціальний формує соціальні зв'язки та цінності.

Наприклад, темперамент (біологічний рівень) може впливати на стиль комунікації людини, але характер і цінності (психологічний і соціальний рівні) визначають її моральні принципи та життєві цілі. Водночас соціальне середовище впливає на розвиток здібностей і формування установок.

Таким чином, структура особистості є багатовимірною системою, у якій всі рівні взаємопов'язані. Їхня взаємодія забезпечує адаптацію, розвиток і реалізацію особистості в житті.

5.3. Направленість особистості

Направленість особистості - це сукупність домінуючих мотивів, потреб, інтересів і цінностей, які визначають життєву позицію людини, її поведінку та цілі діяльності. Вона відображає спрямованість внутрішнього світу особистості і є ключовим чинником, який впливає на вибір діяльності, взаємодію з іншими людьми та адаптацію до навколишнього середовища. Направленість формується в процесі виховання, соціалізації та життєвого досвіду, визначаючи, що для людини є пріоритетним і значущим.

1. Особистісна направленість. Особистісна направленість характеризується орієнтацією на власні потреби, інтереси та цілі. Людина з такою направленістю прагне досягти особистого успіху, забезпечити своє благополуччя і розвивати свої здібності.

Цей тип направленості може проявлятися у прагненні до кар'єрного росту, самореалізації у творчій чи професійній сфері, здобуття матеріального достатку або особистісного розвитку. Наприклад, людина, яка ставить перед

собою мету отримати престижну освіту і зайняти керівну посаду, демонструє особистісну направленість.

Позитивним аспектом цієї направленості є високий рівень мотивації, рішучість і здатність досягати поставлених цілей. Однак надмірний акцент на власних інтересах може призводити до егоїзму, конфліктів із оточенням або нехтування суспільними цінностями.

2. Колективістська направленість. Колективістська направленість полягає в орієнтації на інтереси групи, команди або суспільства в цілому. Люди з таким типом направленості схильні ставити колективні цілі вище за особисті і докладати зусиль для їх досягнення.

Цей тип направленості проявляється у готовності працювати на благо команди, брати участь у спільних проєктах, підтримувати інших членів групи та дотримуватися соціальних норм. Наприклад, працівник, який активно сприяє досягненню командних результатів і допомагає колегам, демонструє колективістську направленість.

Колективістська направленість сприяє зміцненню взаєморозуміння, згуртованості та кооперації в суспільстві. Однак надмірна колективізація може обмежувати особисту ініціативу, індивідуальність і здатність до самостійного прийняття рішень.

3. Альтруїстична направленість. Альтруїстична направленість характеризується прагненням допомагати іншим, приносити користь суспільству або окремим людям без очікування винагороди. Люди з такою направленістю орієнтовані на моральні цінності, співчуття, турботу про інших і безкорисливу підтримку.

Цей тип направленості проявляється у волонтерській діяльності, благодійності, участі у суспільно корисних ініціативах. Наприклад, людина, яка витрачає свій вільний час на допомогу бездомним тваринам чи хворим дітям, демонструє альтруїстичну направленість.

Альтруїзм сприяє розвитку суспільства, формуванню довіри та підтримки між людьми. Проте надмірна схильність до альтруїзму може призводити до нехтування власними потребами, емоційного вигорання чи залежності від схвалення інших.

Значення направленості особистості. Направленість визначає стиль життя людини, її мотивацію, пріоритети та спосіб взаємодії із зовнішнім світом. Вона може бути домінуючою у певному напрямку (наприклад, особистісна чи альтруїстична) або поєднувати кілька видів. Наприклад, людина може прагнути до особистого успіху, але водночас активно сприяти розвитку суспільства.

Баланс між різними видами направленості є оптимальним для гармонійного розвитку особистості. Він дозволяє реалізувати власні цілі, підтримувати здорові стосунки з оточенням і робити внесок у спільне благо. Направленість формується під впливом виховання, життєвих обставин і власного вибору людини, що робить її динамічною характеристикою, здатною змінюватися протягом життя.

ТЕМА 6. СПІЛКУВАННЯ

6.1. Природа спілкування

Спілкування - це процес обміну інформацією, думками, емоціями, який відбувається між людьми і є однією з основних форм соціальної взаємодії. Воно є фундаментальною потребою людини, яка забезпечує її інтеграцію в суспільство, реалізацію особистісного потенціалу і вирішення різноманітних життєвих завдань. Спілкування охоплює як свідому, так і несвідому взаємодію і відображає здатність людини до створення, передачі та сприйняття сенсу.

Процес спілкування має чітку структуру, яка включає кілька основних компонентів:

Перший компонент - *комунікатор*, тобто особа, яка передає інформацію. Від комунікатора залежить якість і точність формулювання повідомлення, яке має бути зрозумілим для іншої сторони. Ефективність комунікатора визначається його здатністю враховувати контекст, цільову аудиторію та можливі бар'єри у сприйнятті.

Другий компонент - *реципієнт*, тобто особа, яка отримує інформацію і здійснює її інтерпретацію відповідно до власного досвіду, знань і настрою. Реципієнт відіграє активну роль у процесі спілкування, адже від його розуміння залежить успіх передачі інформації.

Третім ключовим елементом є *повідомлення*, яке містить зміст інформації, що передається. Воно може бути вербальним (словесним) або невербальним (жести, міміка, інтонація). Для передачі повідомлення використовується *канал комунікації* - засіб, за допомогою якого здійснюється обмін інформацією. Це може бути мова, письмо, електронна пошта, жести чи інтонація.

Нарешті, важливу роль відіграє *зворотний зв'язок*, який виражає реакцію реципієнта на отриману інформацію. Завдяки зворотному зв'язку комунікатор може оцінити, наскільки повідомлення було зрозумілим і чи досягло мети.

Закономірності спілкування забезпечують його ефективність. Насамперед, інформація має бути чіткою і зрозумілою, щоб уникнути непорозумінь. Обидві сторони повинні дотримуватися принципу взаємоповаги, що створює сприятливу атмосферу для обговорення і взаємодії. Крім того, учасники спілкування повинні бути готові до активного слухання і обміну думками, що сприяє досягненню взаєморозуміння і конструктивного вирішення питань.

Таким чином, спілкування є ключовим елементом людського існування. Воно забезпечує не лише передачу інформації, але й формування довіри, розуміння і співпраці у процесі комунікації. Від якості спілкування залежить успішність особистісного та професійного життя кожної людини, ефективність управління та розвитку соціальних зв'язків у суспільстві.

6.2. Функції спілкування та його аспекти

Спілкування виконує низку важливих функцій, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, взаємодію з іншими людьми та інтеграцію в суспільство.

Перша і найосновніша функція - інформаційна функція. Вона забезпечує передачу та обмін інформацією між людьми. Завдяки цій функції люди можуть ділитися знаннями, досвідом, отримувати нові відомості і збагачувати свій світогляд. Наприклад, навчання у школі чи університеті базується на інформаційному обміні між учителем і студентами.

Емоційна функція спілкування полягає у вираженні почуттів, переживань і встановленні емоційного контакту між людьми. Ця функція сприяє створенню теплих стосунків, підтримці довіри та взаєморозуміння. Наприклад, підтримка друга у складній ситуації є проявом емоційної функції.

Мотиваційна функція стимулює людину до дії і надихає на досягнення цілей. У процесі спілкування ми отримуємо підтримку, поради чи настанови, які допомагають нам рухатися вперед. Наприклад, слова схвалення керівника можуть мотивувати працівника на підвищення продуктивності.

Соціалізаційна функція допомагає людині інтегруватися в суспільство, засвоювати його норми, цінності та правила поведінки. Через спілкування дитина вчиться взаємодіяти з іншими, розуміти соціальні ролі та будувати стосунки.

Регулятивна функція впливає на поведінку інших людей, допомагаючи встановлювати правила і норми взаємодії. Наприклад, у процесі ділового спілкування чітко визначення завдань і обов'язків учасників проекту регулює їхню поведінку і сприяє досягненню спільної мети.

Аспекти спілкування поділяються на три основні складові.

Змістовий аспект стосується інформації, яка передається під час спілкування. Він є основою для обміну знаннями, досвідом чи новинами.

Емоційний аспект пов'язаний із почуттями, які проявляються у процесі взаємодії. Емоції часто стають важливим засобом передання настрою чи ставлення до співрозмовника. Наприклад, усмішка може передати схвалення чи підтримку.

Діяльнісний аспект охоплює способи взаємодії між людьми, такі як співпраця, суперництво чи компроміс. Він показує, як учасники спілкування реалізують свої цілі через конкретні дії.

Таким чином, функції та аспекти спілкування забезпечують багатогранність цього процесу, допомагаючи людині не лише передавати інформацію, а й виражати почуття, мотивувати інших і ефективно співпрацювати для досягнення спільних цілей.

Спілкування може бути класифіковане за різними критеріями:

За формою. Спілкування може бути офіційним і неофіційним. Офіційне спілкування підпорядковується встановленим правилам,

регламенту чи етикету. Прикладом може бути ділова нарада або переговори. Неофіційне спілкування має вільний характер і часто супроводжується емоційним забарвленням, наприклад, дружня бесіда або розмова з близькими.

За кількістю учасників. Розрізняють міжособистісне, групове та масове спілкування. Міжособистісне спілкування відбувається між двома людьми, зазвичай у тісному контакті. Групове спілкування охоплює взаємодію всередині певної спільноти чи групи осіб, наприклад, обговорення в команді. Масове спілкування відбувається через засоби масової інформації, охоплюючи велику кількість людей, як-от телепередачі чи публічні виступи.

За спрямованістю. Спілкування може бути одностороннім або двостороннім. Одностороннє спілкування передбачає передачу інформації без зворотного зв'язку, наприклад, лекція або офіційний виступ. Двостороннє спілкування, у свою чергу, передбачає діалог, обмін думками та ідеями, як у дискусіях або особистих бесідах.

Вербальне спілкування здійснюється за допомогою мови, яка є основним засобом передачі інформації. Воно поділяється на усне та письмове мовлення. Усне мовлення включає розмови, виступи, переговори чи інші форми живого спілкування, де інформація передається за допомогою звуків мови. Письмове мовлення охоплює такі форми комунікації, як листування, записки, повідомлення у месенджерах чи електронна пошта.

Невербальне спілкування передбачає передачу інформації без використання слів, що відбувається через міміку, жести, позицію тіла, інтонацію або дистанцію між учасниками. Наприклад, щира посмішка чи кивок голови можуть сигналізувати про згоду або підтримку. Поза і рухи тіла часто відображають емоційний стан людини або її наміри. Інтонація і тембр голосу додають сказаному емоційного забарвлення, дозволяючи краще зрозуміти ставлення мовця до висловленої думки. Відстань між співрозмовниками також відіграє важливу роль, оскільки демонструє рівень близькості чи формальності у відносинах.

Вербальне і невербальне спілкування тісно пов'язані та взаємодоповнюють одне одного, формуючи цілісне сприйняття повідомлення. Наприклад, слова вдячності, підсилені щирою посмішкою, створюють значно сильніший емоційний ефект, ніж самі лише слова. Така взаємодія допомагає точніше донести думки і встановити емоційний контакт між людьми.

6.3. Побудова і закономірності спілкування

Спілкування – складний процес, в якому виділяють три взаємопов'язані аспекти – *комунікативний, інтерактивний і перцептивний.*

Комунікативний аспект спілкування – це обмін між його учасниками різною інформацією: знаннями, думками, почуттями тощо. Головним засобом спілкування у цьому разі є мовлений – використання мови, значення якої є водночас і носіями знань, і знаряддям пізнавальної діяльності. Тому спілкування – не лише передача інформації, а й її створення. Про це, зокрема, свідчить аналіз висловлювань – суджень, які в зв'язку з діалогічністю спілкування є ланкою своєрідного ланцюга, створюваного суб'єктом, що розмовляє. Вони несуть у собі власні значення і смисли, а також значення і смисли висловлювань співбесідника. При цьому висловлювання не втілюється в слові, як слід було б сподіватися, а породжується у ньому. Усе це робить мотив спілкування багаторівневим процесом: дія дає змогу партнерам не лише обмінюватись інформацією, а й творити її, виявляючи при цьому зміст не лише своєї свідомості, а й несвідомого.

Мовлення буває *усне* або *письмове*, що впливає на характер спілкування. Так, на відміну від усного, письмове висловлювання значною мірою регламентується граматичними і стилістичними нормами, що обмежує спектр виявів емоційних станів суб'єктів мовлення. Однак, завдяки письму долаються просторово-часові обмеження, підсилюється змістовність спілкування. Письмове спілкування не втрачає діалогічності й загалом відбиває особливості реального спілкування людей. І письмове, і усне спілкування обслуговуються нейрофізіологічними процесами кодування і декодування висловлювань.

Істотну роль у спілкуванні відіграють також *немовні (невербальні, від лат. verbalis - словесний)* засоби: жести, міміка, пантоміміка, манера триматися, зовнішній вигляд (одяг, зачіска), тема мовлення, інтонування, паузи тощо. Важливий і „контакт очима”, який дає можливість зрозуміти смисл повідомлення, що його передають емоції співбесідника. Крім того, невербальні засоби є джерелом зворотного зв'язку в спілкуванні – необхідної умови його нормального функціонування.

У романі Л.М. Толстого «Анна Кареніна» є приклад унікального взаєморозуміння людей. Позначаючи великими літерами слова досить складних фраз, герої роману не лише з'ясували свої стосунки, а вивели їх на новий рівень (дослідники твердять, що письменник описав реальну ситуацію свого освідчення майбутній дружині). Тут, очевидно, збіглися значення і символи ситуації, яку спільно переживали обидва герої. Нерідко на заваді успішного спілкування стають смислові бар'єри. Вони виникають тоді, коли зміст повідомлення не відповідає системі смислів одного з партнерів. Тому, володіючи значеннями (у наведеному прикладі - літер), можна не збагнути смисл, який вони несуть і, отже, не зрозуміти того, хто це значення вживає.

Смислові бар'єри долаються за рахунок форми повідомлення, або ж оптимальної стратегії спілкування, яка ґрунтується на використанні спеціальних прийомів удосконалення взаємин з людьми. Нерідко смислові бар'єри мають вигляд „фільтру довіри і недовіри”, дія якого демонструє

аналіз суспільної свідомості. У цьому разі істинна інформація може не прийматись, а неістинна – прийматися. Такі фільтри поширені також в актах реального спілкування.

Інтерактивний (від лат. inter - поміж) аспект спілкування характеризує організацію взаємодії між його суб'єктами. Спілкування в цьому разі може бути *кооперацією* або ж *конкуренцією*. Хоча конкуренція сприяє ефективності спільної діяльності, особливо спочатку, часто її супроводжують конфлікти, які негативно позначаються на діяльності. Психологи розробили низку програм, спрямованих на подолання конфліктів та використання їх як джерела конструктивної активності. Найоптимальнішою щодо цього є кооперація, оскільки вона передбачає взаємодопомогу, співробітництво, узгодження зусиль. Це залежить від різних чинників, серед яких на перший план виступають *рівні і стилі спілкування*.

Рівень спілкування залежить від характеру відношень, що склалися між суб'єктами спілкування. Виділяють три такі рівні: *соціальний, діловий і духовний*.

Соціальний рівень реалізує спілкування, в процесі якого суб'єкти ставляться один до одного згідно з соціальними нормами. *Діловий рівень* виникає із спільної діяльності і характеризується насамперед змістом конкретної ситуації спілкування. *Духовний рівень* – взаємодія, засобами якої є не лише значення, а й смисли. Це співпереживання і взаємопроникнення суб'єктів спілкування у внутрішній світ один одного, це, власне, спілкування особистостей.

За рівнем спілкування може бути також *офіційним (формальним)* або ж *неофіційним (неформальним)*. Перше регламентується функціями, які виконують його учасники у процесі спільної діяльності. Друге обслуговує зовні не регламентовані – міжособистісні стосунки між людьми.

Стили спілкування – характерні способи встановлення і розвитку контактів. Найвиразнішими серед них є: *демократичний, авторитарний і суперечливий*.

Демократичний стиль будується на мовних і немовних засобах, які викликають у співбесідника позитивне ставлення до змісту повідомлення. Він ґрунтується на гуманному ставленні до людини, супроводжується високою оцінкою партнера, орієнтацією на його сильні сторони. Це складна тактика спілкування, яка далеко не завжди дає негайний позитивний ефект. Це, швидше, мистецтво переходу від ділового до духовного рівня спілкування. Для оволодіння цим мистецтвом потрібне виховання, а то й психологічна допомога.

Авторитарному (від фр. autoriteire – владний) стилю, поширеному в недемократичному суспільстві, притаманне вибіркоче і здебільшого негативне ставлення до партнера, людини взагалі. Він будується на усереднюванні індивідуально-психологічних особливостей, урахуванні вразливих місць, застосуванні засобів, що нав'язують певну точку зору.

Власне, це спілкування за зразком суб'єкт-об'єктних стосунків, коли партнера розглядають лише як засіб досягнення власної мети. *Суперечливий стиль* – нестійка тактика спілкування, яка припускає елементи різних стилей. Це залежить не стільки від мети і змісту спілкування, скільки від стану суб'єкта.

Дослідження довели, що демократичний стиль спілкування є сприятливим в разі і офіційного, і неофіційного спілкування. Проте він потребує більших зусиль від суб'єктів спілкування, що вельми важливо в системі стосунків „керівник – підлеглий”. Керівник, що оволодів культурою спілкування, знає про переваги демократичного стилю і вміло ними користується.

Інтерактивний аспект спілкування характеризують ролі і рольові очікування. Наприклад, учитель демонструє учням певний стиль спілкування, що впливає з соціального значення його професії та функцій, які він зобов'язаний виконувати. Його учень очікує від нього саме на таку рольову поведінку, орієнтуючись на те, як „повинен” і як „не повинен” поводити себе вчитель. Рольова поведінка нерідко створює особливі рольові бар'єри, що перешкоджають встановленню довірливих стосунків між людьми. Вдаючись до рольової поведінки, людина демонструє своє „ідеальне Я”, відкриваючи при цьому партнерам можливість відтворити її Я реальне. Рольові моменти майже завжди присутні в спілкуванні, на чому наголошує *інтеракціоналізм* (від англ. *interaction* – взаємодія) – один з напрямків психології.

Взаємодіючи, люди використовують різноманітні способи впливу на партнерів. Найпоширенішими з них є: *зараження, навіювання, переконання, наслідування*. *Зараження* – передача суб'єктом свого емоційного стану партнерам. Це давній механізм взаємодії людей який виявляє себе під час ритуалів, танців членів первісної общини, релігійного екстазу, паніки тощо. *Навіювання* характеризується вибіркоvim впливом, бо спрямоване на конкретну особу і розраховане на некритичне прийняття нею інформації.

Переконання – вплив на партнера шляхом спеціального добору фактів, доказів, аргументів. Воно пов'язане з подоланням пізнавальних бар'єрів, викликаних попереднім досвідом суб'єкта. Людина не прийматиме цих аргументів, якщо вони суперечать її знанням, уявленням тощо. Тоді, як результатом навіювання є віра в істинність отримуваної інформації, результатом переконання виступає довіра до неї, розуміння її обґрунтованості. *Наслідування* – повторення людиною зразків поведінки, що їх демонструють довколишні. Найяскравіше це виявляється у дитячому віці. Прикладом наслідування дорослих може бути дотримання ними моди – форми рольової поведінки у вигляді певних акцентів у мовленні, одязі, поставі, міміці, жестах.

Перцептивний (від лат. *perceptio* – сприймання) аспект спілкування характеризує особливості сприймання і взаєморозуміння партнерами один

одного. Спілкуючись, кожен будує образ партнера, послуговуючись такими засобами, як *ідентифікація і рефлексія*.

Ідентифікація (від лат., *identificare – ототожнення*) - уподібнення себе іншому, спроба поставити себе на його місце, проникнути в систему його смислів. Цей засіб виникає в процесі неусвідомлюваного наслідування дитиною дорослого, проте надалі він набуває форми особливої внутрішньої дії. Ідентифікація тісно пов'язана з *емпатією* – здібністю проникатися емоційними станами іншої людини шляхом співпереживання. Якщо ідентифікація - раціональний (від лат. *rationalis* - розумний) момент побудови образу людини, то емпатія - афективний (від лат. *affectus* - пристрасть).

Рефлексія (від лат. *reflexio – відображення*) у процесах спілкування – спосіб однієї людини зрозуміти іншу, виходячи з уявлень про себе. Причому цей процес має зворотний вплив: що глибше вона розбирається в інших, то повніше й об'єктивніше оцінює себе. Ця залежність посилюється за умови спільної діяльності. Коли ж люди малознайомі, образ часто будується на підставі зовнішніх, до того ж малоінформативних ознак.

На процес такої побудови впливають *психологічні ефекти: каузальна атрибуція, настановлення, ефект ореолу, стереотипізація, атракція*.

Каузальна (лат. *causalis*, від *causa – причина*) *атрибуція* (лат. *attributio - приписування*) - приписування іншому непричотаманних йому ріс. Найчастіше це буває за дефіциту інформації, який змушує орієнтуватися на уявлення про „гарну” або „погану” людину. Наприклад, особі, що не сподобалася, приписують провини, а тій, що сподобалась, - вчинки. Себе суб'єкт сприймання схильний оцінювати за контрастом з „поганим” партнером. В умовах спільної діяльності це явище має вигляд тенденції переоцінювати позитивне або негативне в людях. Каузальна атрибуція виявляється також при поясненні якихось життєвих подій. Зокрема, встановлено, що учасники подій нерідко вбачають їх причини у зовнішніх обставинах, а спостерігачі – у дійових особах. Проте і перші, і другі часто оцінюють поведінку своєрідно, що доказав такий експеримент. Досліджуваним пропонували дорожньо-транспортну пригоду, в результаті якої, через очевидну провину водія, постраждав пішохід. Якщо їм повідомляли про легке постраждання, завдання розв'язувалося правильно, якщо ж ішлося про тяжкі наслідки, то провина переводилася на жертву.

Приписуючи, люди можуть виходити з уявлення, що особи з масивним підборіддям – вольові, з великим лобом – розумні, вузькими губами – хитрі, огрядні – добродушні, низькі – владні. Є також тенденція сприймати людей, що носять окуляри, розумними, старанними, які заслуговують на довіру, в літніх огрядних чоловіках вбачати надійних упевнених у собі людей, у красивих – щирих, щасливих, урівноважених, енергійних, люб'язних, витончених, духовно багатих. Людину у військовій формі найчастіше

оцінюють як дисципліновану, акуратну, наполегливу, у цивільному – як розкуту, вільну у виявленні почуттів.

Настановлення – попередньо сформована готовність сприймати іншого під певним кутом зору. Так, настановлення на сприймання „запеклого злочинця” істотно впливає на оцінку зовнішності людини, фотографія якої демонструється. Подібне настановлення подекуди взагалі вводить в оману. Наприклад, коли досліджуваним довелося „дискутувати” з людиною, яка взагалі не чула їхніх реплік, то лише 25% запідозрили щось неладне. Дією настановлення можна пояснити й *ефект ореолу* (фр. *aureole* - сяяння, від лат. *aureolus* - золотий), що полягає в сприйманні партера крізь призму прикрашених відомостей про нього. З нею ж пов'язаний також *ефект стереотипізації* – привнесення в образ людини рис, якими звичайно наділяють представників певної професійної чи національної групи. Наприклад рисами бухгалтера вважають надмірну економність, педантизм, учителя – повчальність, суворе дотримання норм моралі. Англіїців вважають церемонними, німців – ощадливими, американців – практичними, росіян – неорганізованими, українців – індивідуалістами.

Напевно, основою цих явищ є узагальнення якихось реальних особливостей певної групи людей. Однак перенесення його на всіх без винятку представників тієї чи іншої групи створює перцептивні бар'єри, перешкоджає розумінню людьми один одного. Тим часом ефективність багатьох видів професійної діяльності (особливо тих, що належать до системи „людина - людина”) залежить від того, наскільки адекватно люди сприймають один одного. Підвищенню рівня такої ефективності сприяє соціально-психологічний тренінг, а також розвиток умінь „читати” людину за її зовнішнім виглядом.

Атракція (від лат. *attractio* - притягування) – привабливість одного партнера з спілкування для іншого. Формами атракції є:

симпатія – більш-менш стійке емоційно-позитивне ставлення людини до тих, хто відповідає її „еталону привабливості”. Сюди входить певне уявлення про зовнішність, манеру триматися, говорити тощо. На перших етапах спілкування переважають фізичні складники цього еталону (симпатичними здаються красивіші люди).

Додаткові знання про людину вносять корективи: симпатія або зникає, або переходить у свою протилежність – антипатію. Посилюють симпатію такі властивості іншого, як доброзичливість, уважність, освіченість тощо. При цьому має місце прагнення до вибору „рівного собі”. Тому людям симпатичні ті, які поділяють їхні погляди на світ. Важливу роль тут відіграє рефлексія: суб'єкти з низькою самооцінкою симпатизують тим, хто сприяє поліпшенню їхнього ставлення до самого себе;

ТЕМА 7. ДІЯЛЬНІСТЬ

7.1. Діяльність та її компоненти

Активність - це фундаментальна здатність людини до дій, спрямованих на пізнання чи зміну навколишнього середовища. Вона є основою життєдіяльності, оскільки забезпечує взаємодію людини із зовнішнім світом. Активність може бути як цілеспрямованою, так і спонтанною, проявляючись у різних формах: від фізичної роботи до інтелектуальних пошуків.

Діяльність є організованою формою активності. Вона має свідому мету, чітку спрямованість і очікуваний результат. Діяльність включає сукупність дій, які виконуються для задоволення потреб, досягнення особистих чи суспільних цілей. Вона може бути професійною (робота, кар'єра), навчальною (здобуття знань і навичок), творчою (створення нових ідей чи об'єктів) та побутовою (виконання щоденних завдань). Ця багатогранність відображає різноманітність форм людської активності та її значення для розвитку особистості й суспільства.

Діяльність є складним процесом, що складається з різних компонентів, які взаємопов'язані між собою та забезпечують її ефективність. Кожен із цих елементів відіграє важливу роль у досягненні поставлених цілей, формуючи структуру діяльності та визначаючи її організацію.

Суб'єктом діяльності є людина або група людей, які здійснюють відповідні дії. Це можуть бути окремі фахівці, команди, організації чи навіть цілі спільноти. Від їхньої компетенції, рівня знань, навичок і професійної підготовки залежить якість виконання завдань. У випадку колективної діяльності особливого значення набувають комунікаційні здібності, лідерські якості та здатність до командної роботи. Ефективна взаємодія між членами групи дозволяє досягати спільної мети швидше та з меншими витратами ресурсів.

Об'єктом виступає те, на що спрямовані дії суб'єкта. Це може бути як матеріальний об'єкт (інструмент, обладнання, готовий продукт), так і нематеріальна сутність (ідея, процес, явище). Характер об'єкта визначає специфіку дій, які потрібно здійснити. Наприклад, у науковій діяльності об'єктами є наукові проблеми чи гіпотези, тоді як у виробничій діяльності – сировина чи технологічні процеси. Розуміння особливостей об'єкта є ключовим для вибору правильних методів і засобів діяльності.

Мета є одним із головних компонентів, що визначає напрям діяльності. Це ідеальний образ кінцевого результату, досягнення якого прагне суб'єкт. Формулювання мети повинно бути чітким, конкретним і досяжним. Наприклад, у сфері управління метою може бути підвищення ефективності організаційної структури, тоді як у педагогіці – розвиток навичок учнів. Мета координує дії суб'єкта, сприяє концентрації ресурсів на пріоритетних завданнях та створює основу для оцінки результатів.

Мотиви діяльності визначають, чому суб'єкт виконує певні дії. Вони можуть бути внутрішніми або зовнішніми. Внутрішні мотиви зазвичай пов'язані з особистими інтересами, цінностями, потребами чи прагненнями до самореалізації. Наприклад, людина може працювати над проектом через інтерес до теми або бажання досягти професійного розвитку. Зовнішні мотиви включають соціальні очікування, вимоги роботодавців чи суспільства, а також винагороду – фінансову, соціальну чи моральну. Гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх мотивів підвищує ефективність діяльності.

Засоби діяльності – це інструменти, методи, ресурси, які використовуються для досягнення мети. Вони включають як матеріальні елементи (обладнання, технології, матеріали), так і нематеріальні (знання, досвід, нормативно-правові акти). Наприклад, у сфері управління засобами діяльності можуть бути інформаційні системи, методики управління проектами або нормативні документи. Раціональний вибір і використання засобів діяльності дозволяє оптимізувати процес і досягати результатів з меншими витратами.

Процес діяльності – це послідовність дій, яка здійснюється суб'єктом для досягнення мети. Він складається з кількох етапів: постановки завдань, планування, організації, виконання та контролю. Кожен із цих етапів важливий для досягнення ефективності. Наприклад, недостатня увага до планування може призвести до перевитрат ресурсів або невідповідності результатів поставленим цілям. Процес діяльності також включає аналіз виконаних завдань для корекції подальших дій.

Результат діяльності – це підсумковий продукт, який отримує суб'єкт після завершення процесу. Він оцінюється за кількома критеріями: відповідністю меті, ефективністю використання ресурсів, якістю та своєчасністю. Результат може бути матеріальним (наприклад, створення продукції) або нематеріальним (зміна знань, формування ставлення чи поведінки). Аналіз результатів дозволяє визначити, наскільки успішно була виконана діяльність і які аспекти потребують удосконалення в майбутньому.

Усі компоненти діяльності є взаємозалежними. Наприклад, якість засобів діяльності безпосередньо впливає на ефективність процесу, тоді як правильно сформульована мета визначає вибір об'єкта та мотивів. Комплексний аналіз і оптимізація кожного компонента сприяє підвищенню результативності діяльності загалом.

7.2. Структура потреб та мотивів діяльності

Потреби є основним джерелом активності людини, оскільки вони виникають через відчуття браку чогось важливого для її існування чи розвитку. Саме потреби стимулюють людину до діяльності, спрямованої на їх задоволення, задаючи напрямок і визначаючи її інтенсивність.

Потреби класифікуються за різними рівнями та сферами впливу:

1. Базові або фізіологічні потреби пов'язані з виживанням та підтриманням життєдіяльності. До них належать потреби в їжі, воді, повітрі, сні, безпеці та комфорті. Задоволення цих потреб є фундаментом для забезпечення подальшого розвитку людини та її активності в інших сферах.

2. Соціальні потреби виникають у процесі взаємодії людини з іншими людьми. Вони охоплюють прагнення до спілкування, приналежності до певної спільноти, побудови міжособистісних стосунків, визнання та підтримки. Задоволення цих потреб формує основу для інтеграції людини в суспільство та забезпечення її соціального статусу.

3. Духовні потреби стосуються самореалізації, розвитку, прагнення до творчості, пізнання нового, формування власного світогляду. Вони мотивують людину до вдосконалення, підвищення свого рівня знань, навичок та особистісного росту. Такі потреби виявляються в бажанні досягти гармонії, знайти сенс життя та залишити свій внесок у суспільство.

Мотиви діяльності надають їй змісту, пояснюючи, чому людина здійснює певні дії. Мотиви є внутрішніми чи зовнішніми спонуканнями, які визначають поведінку людини в конкретній ситуації.

1. Внутрішні мотиви пов'язані з особистими інтересами, цінностями та бажаннями. Вони виникають через потребу у самовираженні, задоволенні цікавості чи досягненні внутрішньої гармонії. Наприклад, людина може займатися мистецтвом, бо відчуває потребу створювати щось прекрасне, або вивчати нову мову, щоб розширити свої знання. Внутрішні мотиви сприяють більшій стійкості та самостійності в досягненні цілей.

2. Зовнішні мотиви визначаються впливом зовнішнього середовища. Вони виникають через прагнення отримати винагороду, суспільне визнання, уникнути осуду або покарання. Наприклад, студент може наполегливо навчатися, щоб отримати диплом або стипендію, працівник – працювати ефективніше через перспективу підвищення чи премії. Хоча зовнішні мотиви часто є ефективними у короткостроковій перспективі, для тривалого залучення важливе поєднання їх із внутрішніми.

Потреби та мотиви діяльності взаємопов'язані. Потреби є основою, яка викликає появу мотивів. Наприклад, якщо людина відчуває брак знань (потреба), це може спонукати її до навчання, причому мотивом буде як внутрішня цікавість до нової інформації, так і зовнішнє бажання отримати визнання чи кваліфікацію.

Окрім того, мотиви можуть змінюватися в процесі діяльності. Почавши виконувати завдання через зовнішній стимул (наприклад, вимогу керівника), людина може знайти внутрішній інтерес і продовжити роботу вже через власне бажання вдосконалюватися.

Таким чином, потреби є джерелом активності, а мотиви визначають її напрям і характер. Розуміння цих аспектів дозволяє краще усвідомити причини поведінки людини, а також сприяти її ефективній діяльності шляхом створення умов для задоволення як базових, так і вищих потреб.

Діяльність має чіткий структурний характер, що дозволяє організувати процес виконання завдань у логічній послідовності. Основними етапами структури діяльності є постановка мети, планування, виконання та

оцінка результатів. Кожен з цих етапів відіграє ключову роль у досягненні ефективності та результативності.

Етапи діяльності:

1. *Постановка мети.* Першим і найважливішим етапом є визначення мети. Мета формує основний напрям діяльності, задає її сенс і координує всі наступні дії. Вона повинна бути конкретною, досяжною, вимірною, актуальною та часово обмеженою (SMART). Наприклад, у навчальній діяльності метою може бути отримання конкретного рівня знань або навичок, тоді як у професійній – досягнення певного результату, такого як завершення проекту чи підвищення ефективності.

2. *Планування.* На цьому етапі суб'єкт визначає, які ресурси, методи, засоби та стратегії необхідно використати для досягнення мети. Планування включає складання послідовності дій, розподіл завдань, встановлення термінів і визначення критеріїв успіху. Це забезпечує організованість та уникнення хаотичності у виконанні роботи. Наприклад, у процесі планування виробничого процесу враховуються доступність матеріалів, час виконання завдань і фінансові ресурси.

3. *Етап виконання.* Виконання є центральним етапом діяльності, під час якого суб'єкт застосовує знання, навички та зусилля для реалізації запланованих завдань. На цьому етапі важливу роль відіграє дисципліна, зосередженість і адаптація до змінних умов. Успіх виконання залежить від правильності обраних методів і підходів, а також від здатності суб'єкта долати труднощі, що можуть виникнути в процесі роботи.

4. *Оцінка результатів.* Завершальним етапом є аналіз отриманих результатів. Оцінка проводиться на основі відповідності результатів поставленій меті, ефективності використання ресурсів і якості виконаної роботи. Цей етап також передбачає виявлення помилок і недоліків, формулювання висновків і рекомендацій для майбутньої діяльності. Оцінка результатів допомагає вдосконалювати процеси та забезпечує основу для розвитку.

Компоненти успішної діяльності:

1. *Когнітивний компонент.* Когнітивні процеси забезпечують розуміння завдання, аналіз ситуації, визначення оптимальних рішень і вибір стратегій. Цей компонент є базою для прийняття раціональних і обґрунтованих рішень у процесі діяльності.

2. *Емоційний компонент.* Емоції впливають на мотивацію суб'єкта та його ставлення до діяльності. Позитивні емоції, такі як ентузіазм чи задоволення від виконання роботи, сприяють підвищенню продуктивності. Водночас негативні емоції можуть знижувати ефективність, але водночас стимулювати пошук кращих підходів у складних ситуаціях.

3. *Вольовий компонент.* Вольові зусилля дозволяють суб'єкту подолати труднощі, які виникають у процесі виконання завдань. Самодисципліна, наполегливість, здатність приймати рішення та діяти у складних умовах є важливими для досягнення поставленої мети.

Усі етапи діяльності тісно взаємопов'язані, а їхня ефективність залежить від рівня розвитку когнітивного, емоційного та вольового

компонентів. Наприклад, недостатня увага до планування може ускладнити виконання завдань, а низький рівень мотивації або вольових зусиль може зірвати досягнення мети навіть за умов правильного планування.

Чітко визначена структура діяльності дозволяє організувати процес таким чином, щоб звести до мінімуму хаотичність, невизначеність та неефективне використання ресурсів. Вона забезпечує системний підхід до виконання завдань, допомагає адаптуватися до змінних умов і досягати поставлених цілей з максимальним рівнем результативності.

7.3. Уміння, навички та звички

Уміння, навички та звички є важливими характеристиками людської діяльності, які забезпечують її ефективність і впливають на поведінку. Кожна з цих складових має свої особливості, проте вони взаємопов'язані і доповнюють одна одну в процесі формування діяльності.

Уміння – це здатність виконувати певні дії на основі знань і досвіду. Вони формуються в результаті навчання, спостереження, аналізу та практики. Уміння характеризуються свідомим підходом до виконання завдань, оскільки потребують обґрунтування дій і вибору найкращих методів для досягнення результату.

Наприклад, уміння вирішувати математичні задачі базується на знаннях теорем, формул і правил, а також на здатності застосовувати ці знання у практичних умовах. Іншим прикладом є уміння публічно виступати, яке потребує знань з риторики, здатності структурувати думки і впливати на аудиторію.

Формування умінь передбачає кілька етапів: спочатку суб'єкт опановує теоретичну основу, далі застосовує її на практиці, поступово удосконалюючи свої дії.

Навички – це автоматизовані компоненти умінь, які дозволяють виконувати дії швидко, точно та без постійного свідомого контролю. Вони формуються через повторення дій у однакових або схожих умовах, що сприяє мінімізації зусиль, необхідних для виконання завдання.

Прикладом навички може бути письмо, де людина вже не задумується над кожною буквою, або водіння автомобіля, коли водій автоматично перемикає передачі чи дотримується правил дорожнього руху. Навички суттєво підвищують продуктивність діяльності, оскільки звільняють когнітивні ресурси для виконання більш складних завдань.

Формування навичок відбувається через практику та багаторазове повторення дій, завдяки чому вони поступово переходять зі свідомого до підсвідомого рівня.

Звички – це стійкі автоматизовані дії, які стали частиною поведінки людини. Вони є результатом тривалого повторення дій у певному контексті, що закріплюється в пам'яті та стає звичним способом поведінки.

Звички поділяються на корисні, які сприяють розвитку чи підтриманню здоров'я, і шкідливі, які можуть негативно впливати на життя людини.

Наприклад, корисною звичкою є щоденне виконання фізичних вправ, тоді як шкідливою – прокрастинація чи надмірне використання гаджетів.

Формування звичок залежить від регулярності дій і підтримки позитивної мотивації. У разі успішного закріплення звичка стає майже автоматичною і не потребує значних зусиль.

Уміння, навички та звички є взаємопов'язаними елементами розвитку діяльності:

уміння формуються на основі знань і практичного досвіду;

навички розвиваються як автоматизовані компоненти умінь через повторення дій;

звички виникають із регулярного застосування навичок у повсякденному житті.

Наприклад, студент, який спочатку вчиться читати літературу (уміння), згодом автоматизує цей процес (навичка швидкого читання) і, практикуючи це щодня, виробляє звичку регулярного читання.

Уміння, навички та звички забезпечують ефективність діяльності, допомагаючи суб'єкту виконувати завдання якісніше та швидше. Уміння дозволяють розуміти суть дій, навички забезпечують автоматизацію процесів, а звички сприяють стабільності та організованості поведінки. Комплексний розвиток цих складових є основою успішної діяльності в будь-якій сфері життя.

Інтерференція навичок виникає у випадках, коли вже сформовані навички заважають освоєнню нових. Це відбувається через подібність чи несумісність старих і нових дій, методів або підходів. Інтерференція може призводити до помилок, уповільнення процесу навчання та потреби в додаткових зусиллях для подолання цього впливу.

Наприклад, людина, яка звикла працювати на механічній клавіатурі, може відчувати труднощі під час переходу до використання сенсорної, оскільки звичні рухи пальців і спосіб натискання не відповідають новому інструменту. Інший приклад – водій, який тривалий час користувався автомобілем з механічною коробкою передач, може відчувати труднощі з адаптацією до автоматичної коробки через звичку змінювати передачі вручну.

Індукція навичок, навпаки, сприяє взаємному посиленню, коли розвиток однієї навички позитивно впливає на формування іншої. Це явище спостерігається у випадках, коли навички мають спільну основу або базуються на схожих когнітивних чи фізичних механізмах.

Наприклад, навчання гри на музичному інструменті, такому як фортепіано, сприяє покращенню координації рухів, уваги та здатності до концентрації. Ці вдосконалені навички можуть позитивно впливати на інші сфери діяльності, наприклад, водіння автомобіля, де важливі точність, швидка реакція та координація. Інший приклад – розвиток навичок читання і швидкого аналізу тексту може сприяти покращенню навичок письма та формулювання думок.

Навички класифікуються на три основні види: сенсомоторні, інтелектуальні та соціальні.

1. Сенсомоторні навички пов'язані з виконанням фізичних дій, які вимагають координації рухів і сенсорного сприйняття. Вони формуються шляхом повторення та тренувань, що дозволяє досягти автоматизації рухів і точності дій.

Прикладом сенсомоторних навичок є заняття спортом, танцями, водіння автомобіля, робота з інструментами або використання технологічних пристроїв. Розвиток сенсомоторних навичок важливий для виконання завдань, які потребують точності, швидкості та узгодженості рухів.

2. Інтелектуальні навички включають здатність до аналізу, синтезу, вирішення проблем, логічного та критичного мислення. Вони розвиваються через навчання, практику та розумову активність, спрямовану на вирішення складних завдань.

Прикладом інтелектуальних навичок є розробка стратегій, планування, прийняття рішень, опанування нових знань і адаптація до змін. Ці навички є ключовими для професійної діяльності, наукових досліджень, управління проектами та інших сфер, які вимагають високого рівня когнітивної активності.

3. Соціальні навички визначають здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати контакти, вести переговори та працювати в команді. Вони формуються через практичний досвід спілкування та обмін думками.

Прикладом соціальних навичок є вміння спілкуватися, слухати, аргументувати свою позицію, будувати довірливі стосунки, вирішувати конфлікти та адаптуватися до соціального середовища. Розвиток соціальних навичок є важливим для лідерства, ефективного управління, а також для успішного співіснування в суспільстві.

Розвиток сенсомоторних, інтелектуальних і соціальних навичок має ключове значення для досягнення успіху в будь-якій сфері життя. Вони забезпечують здатність адаптуватися до нових умов, досягати поставлених цілей і ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Уміння долати інтерференцію навичок і використовувати ефект індукції дозволяє людині швидше опанувати нові вміння та покращувати свою діяльність.

Таким чином, розуміння процесів інтерференції та індукції, а також класифікація навичок, допомагає ефективно організувати навчання та розвиток, сприяючи зростанню продуктивності та результативності діяльності.

Діяльність є фундаментальною основою існування та розвитку людини. Вона пронизує всі аспекти людського життя, забезпечуючи задоволення потреб, досягнення поставлених цілей, формування особистості та її самореалізацію. Завдяки діяльності людина не лише адаптується до навколишнього середовища, але й активно змінює його, створюючи нові умови для свого існування.

ТЕМА 8. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ

8.1. Визначення групи. Основні параметри, види та етапи розвитку

Соціальна група - це об'єднання людей, які взаємодіють між собою, мають спільну мету, інтереси або цінності. Вона може формуватися природним шляхом, наприклад, сім'я чи друзі, або створюватися штучно для виконання певних завдань, як-от робочий колектив чи проектна команда. Головною ознакою групи є систематична взаємодія між її членами, яка забезпечує функціонування спільноти, сприяє розвитку кожного учасника та формує почуття приналежності до групи.

Основні параметри групи. Соціальні групи характеризуються низкою параметрів, які визначають їх структуру та функціонування. Розмір групи може бути різним: малі групи (2–15 осіб) забезпечують тісну взаємодію і високий рівень комунікації, тоді як великі групи можуть досягати тисячі учасників і потребують складнішої організації. Склад групи визначається віком, статтю, професійними, соціальними або психологічними особливостями її членів. Мета групи формує її спрямованість і визначає діяльність. Наприклад, навчальні групи прагнуть до здобуття знань, а виробничі колективи - досягнення економічних результатів. Структура групи включає формальні та неформальні ролі, статуси та правила, які регулюють взаємодію між членами. Тривалість існування може бути короткостроковою (тимчасова проектна група) або довгостроковою (сім'я, етнічна спільнота).

Соціальні групи можна поділити на формальні та неформальні залежно від способу їхнього створення, цілей і характеру взаємодії між членами.

Формальні групи. Формальні групи створюються організаціями, установами чи іншими структурами для виконання певних завдань або досягнення конкретних цілей. Їх діяльність регулюється офіційними правилами, процедурами або статутами. У таких групах взаємодія є здебільшого структурованою, а ролі членів визначаються заздалегідь. Прикладами формальних груп є робочий колектив на підприємстві, шкільний клас чи спортивна команда, де кожен член виконує визначені функції для досягнення спільного результату.

Неформальні групи. Неформальні групи виникають спонтанно, без офіційного регулювання, і ґрунтуються на симпатіях, спільних інтересах або загальному дозвіллі. Такі групи забезпечують психологічну підтримку, створюють атмосферу довіри та задоволення потреби у спілкуванні. Наприклад, це може бути група друзів, аматорські клуби чи спільноти за інтересами, як-от хобі-групи. Неформальні групи є менш структурованими, але вони можуть мати сильний вплив на поведінку своїх членів, оскільки базуються на емоційних зв'язках.

Соціальні групи також поділяються на первинні та вторинні залежно від характеру взаємодії між їх членами.

Первинні групи характеризуються тісною, безпосередньою та особистою взаємодією. Учасники таких груп мають сильні емоційні зв'язки, підтримують один одного та проводять разом багато часу. Прикладом первинної групи є сім'я або тісне коло друзів, де стосунки базуються на довірі, взаємоповазі та спільному житті.

Вторинні групи мають формальніший характер взаємодії, зосереджений на досягненні спільних цілей або виконанні завдань. Взаємовідносини у таких групах є менш емоційними, а більше функціональними. Прикладом вторинної групи є профспілка, громадська організація чи навчальна група, де основна увага приділяється виконанню поставлених завдань.

Кожна група проходить кілька етапів свого розвитку, що впливають на її згуртованість, ефективність та стійкість.

Етап формування. На цьому етапі відбувається знайомство між членами групи. Учасники встановлюють перші контакти, обмінюються інформацією та починають розуміти мету діяльності групи. На цьому етапі взаємодія часто є обережною та формальною, оскільки учасники ще не знають один одного достатньо добре. Важливу роль на цьому етапі відіграє лідер, який має сприяти встановленню зв'язків і визначенню загальних цілей.

Етап конфлікту. Етап конфлікту характеризується зіткненням інтересів, конкуренцією за лідерство та розбіжностями в очікуваннях. Це природний етап, під час якого учасники групи намагаються знайти своє місце, визначити свої ролі та вплив у групі. Конфлікти можуть виникати через різницю в цінностях, цілях або стилях роботи. Цей етап є важливим, оскільки вирішення конфліктів сприяє формуванню міцних взаємовідносин і встановленню спільних правил.

Етап нормування. На етапі нормування група встановлює спільні правила, цінності та норми поведінки, які забезпечують її функціонування. Взаємодія стає більш конструктивною, а учасники починають працювати як єдина команда. Норми групи стають основою для вирішення конфліктів і координації дій. Це етап, коли формується почуття належності до групи, зростає довіра між учасниками та зміцнюється згуртованість.

Етап продуктивності. Етап продуктивності є піком ефективності групи. На цьому етапі учасники зосереджуються на виконанні завдань, використовуючи свої знання, навички та ресурси. Група працює як злагоджений механізм, де кожен член розуміє свої ролі та вносить внесок у досягнення спільної мети. Конфлікти, якщо виникають, вирішуються швидко і без шкоди для продуктивності.

Етап завершення. Етап завершення настає, коли група досягає своїх цілей або припиняє існування. Учасники підбивають підсумки, оцінюють результати та аналізують свої досягнення. Група може розпастися або трансформуватися в іншу форму для виконання нових завдань. На цьому етапі важливо визнати внесок кожного учасника та зберегти позитивні стосунки для можливої майбутньої співпраці.

Групи відіграють важливу роль у соціальному житті, забезпечуючи спілкування, підтримку та спільну діяльність людей. Вони сприяють досягненню індивідуальних і колективних цілей, створюють умови для розвитку особистості, підвищують ефективність роботи та підтримують соціальну інтеграцію. Розуміння видів і етапів розвитку груп допомагає створювати гармонійні стосунки, вирішувати конфлікти та підвищувати ефективність спільної роботи.

Колектив є найрозвиненішою формою соціальної групи, яка характеризується високим рівнем організації, згуртованості та спільними цінностями. У колективі інтереси групи часто переважають над індивідуальними, а кожен член бере на себе відповідальність за досягнення спільної мети. Колективи відзначаються сильним почуттям єдності, що забезпечується взаємною підтримкою, довірою та спільними зусиллями.

Колективи відіграють важливу роль у соціальному житті, оскільки вони сприяють розвитку спільної відповідальності та колективної ідентичності. Наприклад, шкільний клас із високим рівнем згуртованості демонструє ефективну співпрацю в навчанні, спортивна команда працює разом для досягнення перемоги, а дослідницький колектив спрямовує зусилля на створення інновацій чи відкриттів. У колективах розвиваються навички комунікації, підвищується мотивація, формується культура взаємодопомоги та відповідальності.

8.2. Лідерство та керування групою

Лідерство є здатністю однієї людини впливати на інших, організовувати та мотивувати їх для досягнення спільної мети. Лідер відіграє ключову роль у підтримці згуртованості групи, прийнятті рішень і розв'язанні конфліктів. Він може бути як формальним (призначеним організацією), так і неформальним (визнаним групою через авторитет чи харизму).

Керування групою охоплює планування, організацію, розподіл ролей, моніторинг виконання завдань і підтримку групової дисципліни. Ефективне керування враховує індивідуальні особливості членів групи, їхні потреби та здібності, а також зовнішні обставини, у яких функціонує група. Наприклад, менеджер у компанії має враховувати навички та досвід працівників, щоб ефективно розподілити завдання та забезпечити результативність команди.

Формальне та неформальне лідерство. Формальне лідерство виникає тоді, коли лідера призначає організація. Його роль чітко визначена, і він має повноваження керувати групою, наприклад, директор школи чи керівник відділу. Неформальне лідерство з'являється спонтанно, коли група визнає когось зі своїх членів як авторитетну особу, наприклад, харизматичного учасника команди, який має значний вплив. Обидва типи лідерства можуть

співіснувати, але їх ефективність залежить від здатності лідера задовольняти потреби групи та досягати її цілей.

Авторитарний стиль лідерства. Авторитарний стиль базується на жорсткому контролі з боку лідера, який самостійно приймає рішення та мало залучає учасників до обговорення. Цей стиль є ефективним у кризових ситуаціях, коли потрібна швидка реакція або чітка організація. Наприклад, військові операції часто потребують авторитарного лідерства для досягнення максимальної дисципліни та оперативності. Однак у довгостроковій перспективі авторитарний стиль може знижувати мотивацію членів групи, обмежувати їхню ініціативність і викликати напругу.

Демократичний стиль лідерства. Демократичний стиль передбачає активне залучення членів групи до обговорення та прийняття рішень. Лідер відіграє роль координатора, який враховує думки учасників, підтримує їхню ініціативу та сприяє згуртованості. Цей стиль стимулює креативність, відповідальність і лояльність, що робить його ефективним у більшості робочих і творчих колективів. Наприклад, у команді розробників програмного забезпечення демократичний стиль сприяє генерації нових ідей і спільному пошуку найкращих рішень.

Ліберальний стиль лідерства. Ліберальний стиль лідерства надає членам групи високу автономію, дозволяючи їм самостійно приймати рішення та організовувати свою роботу. Лідер втручається лише в разі потреби, забезпечуючи ресурси та загальну координацію. Цей стиль добре працює у висококваліфікованих групах, де учасники мають достатній досвід і знання. Наприклад, дослідницькі групи часто функціонують за ліберальним стилем, оскільки їхні учасники самостійно розв'язують завдання, але працюють на спільний результат. Проте у слабо організованих колективах цей стиль може призводити до недостатньої координації та зниження ефективності.

Вибір стилю лідерства. Вибір стилю лідерства залежить від багатьох факторів, включаючи мету групи, її склад і зовнішні обставини. У кризових умовах ефективним є авторитарний стиль, тоді як для тривалої роботи та підтримання мотивації доцільніше використовувати демократичний стиль. Ліберальний стиль підходить для автономних і висококваліфікованих колективів, але може вимагати корекції у разі недостатньої організації. Гнучкість лідера, його здатність адаптувати свій стиль до потреб групи та ситуації, є ключовими факторами успіху.

Значення лідерства та керування у колективі. Ефективне лідерство та керування є основою для досягнення цілей, підтримки згуртованості та створення позитивної атмосфери у групі. Лідер, який здатний адаптувати свій стиль до умов, мотивує учасників і забезпечує їхню участь у процесах прийняття рішень, сприяє зростанню довіри та ефективності роботи. Розуміння різних типів і стилів лідерства допомагає будувати гармонійні стосунки в колективі, підвищувати результативність діяльності та формувати сильні соціальні зв'язки.

РОЗДІЛ 3. ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 9. ПСИХОЛОГІЯ ВІДЧУТТІВ

9.1. Визначення відчуття

Відчуття є одним із базових процесів психіки, який забезпечує відображення окремих властивостей предметів і явищ об'єктивної реальності. Це початковий етап пізнання, під час якого людина отримує сенсорну інформацію про навколишнє середовище. Завдяки відчуттям ми можемо оцінювати такі характеристики об'єктів, як форма, колір, звук, температура чи запах. Вони забезпечують організм даними, необхідними для адаптації, орієнтації в просторі, прийняття рішень та ефективної діяльності.

Відчуття - це психічний процес, який виникає в результаті безпосередньої дії подразників на органи чуття людини. Воно є основою всіх вищих психічних функцій, таких як сприйняття, пам'ять, мислення та уява. Відчуття дозволяють сприймати базові властивості об'єктів, наприклад, температуру, текстуру або запах, і є передумовою для формування складніших образів навколишнього світу.

Відчуття мають рефлекторний характер, оскільки виникають як відповідь нервової системи на подразники. Подразник сприймається рецепторами, а потім нервові імпульси передаються до центральної нервової системи через рефлекторні дуги. Завдяки цьому механізму відчуття забезпечують оперативну реакцію на зміни навколишнього середовища, що важливо для адаптації, захисту та орієнтації в просторі. Наприклад, швидка реакція на гарячу поверхню дозволяє уникнути опіків.

Аналізатори - це складні сенсорні системи, які відповідають за сприйняття, обробку і передачу інформації до мозку. Вони складаються з трьох основних компонентів: рецепторів, провідникових шляхів і центрального відділу. Рецептори сприймають подразники (наприклад, світло, звук або дотик), провідникові шляхи передають сигнали до мозку, а центральний відділ аналізатора обробляє отриману інформацію. Наприклад, зоровий аналізатор включає око (рецептор), зоровий нерв (провідниковий шлях) і зорову кору головного мозку (центральний відділ), які разом забезпечують сприйняття зображень.

Відчуття класифікуються за різними критеріями, зокрема за типом подразника і органом чуття. Основні види відчуттів включають:

Зорові відчуття. Зорові відчуття забезпечують сприйняття світла, кольору, форми та розташування об'єктів у просторі. Завдяки їм людина отримує до 80% інформації про навколишній світ. Ці відчуття реалізуються через зоровий аналізатор, основною частиною якого є око. Рецептори сітківки, палички та колбочки, реагують на різні рівні освітлення і колірні характеристики, що дозволяє людині бачити як у яскравому світлі, так і в темряві.

Слухові відчуття. Слухові відчуття відповідають за сприйняття звуків, їх частоти, гучності та тембру. Завдяки цим відчуттям людина може орієнтуватися у просторі, спілкуватися за допомогою мови та насолоджуватися музикою. Слуховий аналізатор складається з вуха, слухового нерва та відповідних зон мозку. Рецептори внутрішнього вуха (волоскові клітини) перетворюють звукові коливання на нервові імпульси, які мозок розпізнає як звуки.

Тактильні відчуття. Тактильні відчуття дозволяють сприймати дотик, тиск, текстуру та температуру об'єктів. Ці відчуття важливі для взаємодії з фізичним світом, забезпечуючи інформацію про властивості поверхонь і предметів. Вони виникають завдяки рецепторам, розташованим у шкірі, які передають імпульси через нервову систему до відповідних зон мозку. Тактильні відчуття відіграють ключову роль у захисних реакціях, наприклад, при контакті з гарячими або шкідливими предметами.

Нюхові відчуття. Нюхові відчуття забезпечують сприйняття запахів і є важливими для орієнтації у середовищі, розпізнавання їжі та соціальних взаємодій. Вони реалізуються через нюховий аналізатор, рецептори якого розташовані у верхній частині носової порожнини. Ці рецептори сприймають молекули запахів і передають імпульси до мозку, де формується відчуття запаху. Нюхові відчуття часто асоціюються зі спогадами та емоціями.

Смакові відчуття. Смакові відчуття дозволяють розпізнавати основні смаки: солодкий, солоний, кислий, гіркий та уамі (смак білка). Вони виникають завдяки роботі рецепторів смакових цибулин, розташованих на язичку, небі та інших частинах ротової порожнини. Ці відчуття не тільки додають задоволення від їжі, але й попереджають про потенційно шкідливі речовини, наприклад, гіркі отрути.

Інтероцептивні відчуття. Інтероцептивні відчуття надають інформацію про стан внутрішніх органів і процесів, які відбуваються в організмі. Вони включають відчуття болю, голоду, спраги, напруження м'язів тощо. Інтероцептивні рецептори розташовані в тканинах органів, судинах і м'язах, а отримані від них сигнали спрямовуються до центральної нервової системи. Ці відчуття мають важливе значення для підтримки гомеостазу і контролю фізіологічного стану організму.

Класифікація відчуттів дозволяє систематизувати різні аспекти сенсорного досвіду, визначити специфіку роботи кожного аналізатора і враховувати їхні особливості у практичній діяльності. Знання видів відчуттів допомагає у медичній діагностиці, навчанні та розробці технологій, які орієнтовані на взаємодію з людськими органами чуття.

9.2. Основні характеристики аналізаторів

Аналізатори мають кілька ключових характеристик, що визначають їхню функціональність. Зоровий аналізатор забезпечує сприйняття кольору,

яскравості та форми. Слуховий аналізатор дозволяє сприймати частоту, гучність і тривалість звуків. Тактильний аналізатор відповідає за відчуття текстури та температури. Характерною особливістю всіх аналізаторів є їх здатність до адаптації - зміни чутливості залежно від інтенсивності подразника. Наприклад, після тривалого перебування в темряві зоровий аналізатор стає більш чутливим до світла.

Відчуття характеризуються такими якостями, як інтенсивність, тривалість, просторовість і якість. Інтенсивність визначає силу подразника, тривалість - час його впливу, просторовість - локалізацію в просторі, а якість - специфічні характеристики, як-от запах, смак або текстура. Ці якості забезпечують точність сприйняття і створюють цілісну картину об'єктів та явищ навколишнього світу.

Форми змінення чуттєвості: сенсibiliзація, синестезія, адаптація.

Сенсibiliзація - це підвищення чутливості аналізаторів, що виникає під впливом тренувань, досвіду або емоційного стану. Наприклад, актори чи музиканти мають підвищену сенсорну чутливість, яка дозволяє їм глибше сприймати емоції або звуки.

Синестезія - це рідкісне явище, коли стимуляція одного аналізатора викликає відчуття, властиві іншому, наприклад, відчуття "кольору" у відповідь на музику. Ця властивість спостерігається у деяких людей і може сприяти творчості.

Адаптація - це здатність аналізаторів знижувати або підвищувати свою чутливість залежно від інтенсивності подразника. Наприклад, при тривалому перебуванні у приміщенні з сильним запахом нюхові рецептори поступово знижують чутливість, дозволяючи людині менше відчувати дискомфорт. Ці форми змінення чуттєвості відіграють важливу роль в адаптації організму до умов середовища.

Відчуття є початковим етапом пізнання світу, який забезпечує людину інформацією про зовнішнє середовище та внутрішній стан організму. Вони мають рефлекторну природу, залежать від роботи аналізаторів і поділяються на різні види, такі як зорові, слухові, тактильні, нюхові, смакові та інтероцептивні. Кожен вид відчуттів виконує свою унікальну функцію, забезпечуючи різноманітність сенсорного досвіду.

Основні характеристики аналізаторів, такі як чутливість, інтенсивність і адаптація, допомагають організму адаптуватися до умов середовища. Форми змінення чутливості, такі як сенсibiliзація, синестезія й адаптація, ілюструють пластичність людської сенсорної системи та її здатність пристосовуватися до нових обставин.

Таким чином, відчуття виконують важливу роль у житті людини, забезпечуючи основу для складніших психічних процесів і успішної взаємодії з навколишнім світом. Розуміння механізмів відчуттів та їхніх особливостей є важливим для багатьох сфер діяльності, зокрема медицини, освіти, психології та інженерії.

ТЕМА 10. ПСИХОЛОГІЯ СПРИЙМАННЯ

10.1. Визначення сприймання

Сприймання є одним із найважливіших психічних процесів, який забезпечує інтеграцію різних сенсорних сигналів у цілісний образ. Воно дозволяє людині не лише отримувати інформацію про окремі характеристики об'єктів, а й усвідомлювати їхній зв'язок, функціональне призначення та значення в контексті навколишнього середовища. Завдяки сприйманню людина може орієнтуватися у просторі, розуміти послідовність подій і прогнозувати їхній розвиток. Сприймання включає активну участь вищих когнітивних процесів і враховує минулий досвід, що допомагає швидше й точніше інтерпретувати отримані дані.

Сприймання - це психічний процес, що забезпечує цілісне й осмислене відображення предметів, явищ і подій у їхніх взаємозв'язках та відношеннях. Воно поєднує в собі два аспекти: сенсорний (отримання даних від органів чуття) і когнітивний (аналіз, осмислення та інтерпретація отриманої інформації). Сприймання дозволяє людині взаємодіяти з середовищем, розпізнавати об'єкти в різних умовах (наприклад, у темряві або при зміні точки зору) та адаптувати свою поведінку відповідно до актуальної ситуації.

Взаємозв'язок сприймання та відчуття. Сприймання нерозривно пов'язане з відчуттями, які є його фундаментом. Відчуття забезпечують окремі характеристики об'єкта (наприклад, колір, температуру, запах), тоді як сприймання поєднує ці характеристики в єдиний образ, додаючи йому значення та функціональність. Наприклад, при сприйнятті книги людина задіює зорові відчуття (форма, колір обкладинки), тактильні (текстура сторінок), а також знання, яке допомагає зрозуміти, що це об'єкт для читання. Сприймання також включає уявлення про минулий досвід, що дозволяє ідентифікувати об'єкти швидше та ефективніше.

10.2. Якості сприймання та його види

Цілісність сприймання. Цілісність є однією з головних якостей сприймання, яка дозволяє людині відображати об'єкти як єдине ціле, навіть якщо деякі їх елементи частково приховані або не представлені у сприйнятті. Наприклад, автомобіль, закритий наполовину парканом, все одно сприймається як повний об'єкт. Це відбувається завдяки здатності мозку "добудовувати" відсутні частини на основі попереднього досвіду або очікувань. Ця якість забезпечує ефективну взаємодію людини зі світом, навіть за умов обмеженої інформації.

Структурність сприймання. Структурність характеризує організованість сприймання, яке групує окремі елементи у впізнавані форми та структури. Наприклад, при сприйнятті людського обличчя мозок об'єднує окремі риси (очі, ніс, рот) у цілісний образ. Це дозволяє людині швидко

розпізнавати знайомі об'єкти чи обличчя навіть у складних або нестандартних умовах. Структурність також проявляється в здатності сприймати складні візерунки, геометричні фігури чи текстури.

Константність сприймання. Константність сприймання забезпечує сталість образу об'єкта, навіть за зміни зовнішніх умов. Наприклад, предмет не змінює свого розміру у сприйнятті, коли людина віддаляється від нього, або залишається того ж кольору при різному освітленні. Константність є результатом активної роботи мозку, який компенсує зміни зовнішніх факторів для збереження об'єктивного уявлення про світ. Завдяки цій якості людина здатна орієнтуватися у просторі та оцінювати реальні розміри й властивості об'єктів.

Предметність сприймання. Предметність означає, що сприймання завжди пов'язане з конкретним об'єктом і його властивостями. Людина сприймає світ не як сукупність окремих сенсорних сигналів, а як систему взаємодіючих об'єктів. Наприклад, при слуханні мелодії ми сприймаємо її як єдине ціле, а не як набір окремих звуків. Предметність забезпечує чітке розмежування об'єктів у просторі, виділення їх із фону та визначення їхнього значення для взаємодії. Це допомагає людині приймати рішення та ефективно реагувати на зміни в навколишньому середовищі.

Сприймання поділяється на кілька видів залежно від аналізатора, який домінує, та характеру інформації:

зорове сприйняття дозволяє сприймати об'єкти за формою, кольором, розміром і розташуванням;

слухове сприйняття включає сприйняття звуків, мовлення, музики та шумів;

тактильне сприйняття пов'язане з дотиком і забезпечує усвідомлення текстури, температури та інших фізичних характеристик предметів;

просторове сприйняття відповідає за орієнтацію у просторі та визначення розташування об'єктів;

часове сприйняття дозволяє оцінювати тривалість і послідовність подій;

рухове сприйняття забезпечує усвідомлення руху як власного тіла, так і об'єктів у середовищі.

Кожен із видів сприймання відіграє важливу роль у формуванні цілісного уявлення про світ і взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Види сприймання класифікуються залежно від основного органу чуття та характеру об'єкта:

Зорове сприйняття є одним із найважливіших видів сприймання, оскільки забезпечує людину значною частиною інформації про навколишній світ. Воно дозволяє ідентифікувати об'єкти за кольором, формою, розміром, текстурою та розташуванням у просторі. Завдяки зоровому сприйняттю людина здатна оцінювати відстань до об'єктів, їхню рухливість та взаємне розташування. Зорове сприйняття працює не лише на рівні фізичних характеристик, а й включає процеси розпізнавання і категоризації об'єктів, наприклад, розпізнавання знайомих обличчя чи об'єктів у нових умовах.

Слухове сприйняття відповідає за сприйняття звуків, мовлення, музики та інших акустичних сигналів. Воно дозволяє людині орієнтуватися у просторі, розпізнавати джерела звуку та їхню віддаленість. Завдяки слуховому сприйняттю ми розуміємо мовлення, емоційні інтонації та мелодії. Крім того, слух забезпечує важливу функцію комунікації, дозволяючи людям обмінюватися інформацією в усній формі. Висока чутливість слуху дозволяє розрізняти навіть незначні відмінності у висоті, гучності чи тембрі звуку.

Тактильне сприйняття забезпечує сприйняття фізичних властивостей об'єктів, таких як текстура, температура, вологість або форма. Воно виникає завдяки роботі рецепторів, розташованих у шкірі та м'язах, і дає змогу людині усвідомлювати контакт з об'єктами або поверхнями. Це сприйняття відіграє ключову роль у взаємодії з матеріальним світом, наприклад, під час роботи з інструментами, гри на музичних інструментах чи при догляді за собою. Тактильне сприйняття також допомагає визначати небезпеки, такі як гарячі або гострі предмети, і сприяє уникненню травм.

Просторове сприйняття відповідає за орієнтацію у навколишньому середовищі та визначення розташування об'єктів. Воно дозволяє оцінювати відстань між предметами, їхню форму, об'єм та взаємне розташування у просторі. Просторове сприйняття працює на основі зорових, тактильних і рухових відчуттів, а також потребує активної участі когнітивних процесів, таких як пам'ять і увага. Це сприйняття є особливо важливим для навігації, керування транспортом і виконання завдань, які потребують точного контролю просторових координат.

Часове сприйняття забезпечує розуміння тривалості подій, їхньої послідовності та ритму. Воно дозволяє людині орієнтуватися у часових рамках, планувати діяльність і передбачати розвиток подій. Наприклад, часове сприйняття допомагає музикантам дотримуватися темпу, а спортсменам координувати рухи у часових інтервалах. Це сприйняття базується на роботі нервової системи, яка фіксує послідовність і тривалість стимулів, а також на індивідуальному досвіді, що допомагає формувати уявлення про час.

Рухове сприйняття дозволяє оцінювати переміщення як власного тіла, так і об'єктів у навколишньому середовищі. Воно забезпечує координацію рухів, визначення швидкості, напрямку та відстані рухомих об'єктів. Це сприйняття базується на роботі м'язових, вестибулярних і зорових аналізаторів, які спільно створюють уявлення про динамічний аспект середовища. Рухове сприйняття є важливим для виконання багатьох повсякденних завдань, таких як ходьба, водіння автомобіля або заняття спортом.

Кожен вид сприйняття відіграє унікальну роль у житті людини, забезпечуючи цілісне уявлення про навколишній світ. Вони тісно пов'язані між собою, утворюючи єдину систему, яка дозволяє адаптуватися до середовища, приймати рішення та здійснювати складну діяльність. Розуміння механізмів і видів сприймання важливе для психології, медицини, освіти та

інших галузей, де врахування індивідуальних особливостей сенсорної системи сприяє підвищенню ефективності навчання та роботи.

10.3. Ілюзії та їх значення ілюзій для науки

Ілюзії - це явища помилкового або спотвореного сприймання реальних об'єктів чи явищ, які виникають через особливості роботи аналізаторів, умови сприйняття або вплив психологічних факторів. Ілюзії демонструють, що сприйняття не є лише механічним відображенням реальності, а включає складні процеси осмислення та інтерпретації. Вони можуть виникати як у здорових людей, так і за наявності певних психічних або неврологічних порушень.

Зорові ілюзії. Зорові ілюзії є найпоширенішим типом ілюзій. Вони виникають через специфіку роботи зорового аналізатора, особливості контексту або недостатню обробку візуальної інформації. Наприклад, ілюзія Мюллера-Лайєра, коли паралельні лінії здаються різної довжини через розташування стрілок на їхніх кінцях. Іншим прикладом є ілюзія "зникаючих точок", коли при фіксації погляду на одній точці периферичні елементи зображення здаються невидимими. Зорові ілюзії демонструють, що мозок часто доповнює візуальну інформацію на основі очікувань, що може призводити до помилок.

Слухові ілюзії. Слухові ілюзії виникають, коли мозок помилково інтерпретує звукові сигнали. Наприклад, у явищі "ефекту доплерівського зсуву" звуки автомобіля, що наближається, здаються вищими за частотою, ніж звуки автомобіля, що віддаляється, хоча об'єктивна зміна висоти тону відсутня. Іншим прикладом є "ефект тону Шепарда", коли звуковий сигнал сприймається як постійно зростаючий або зменшуваний, хоча він циклічно повторюється. Такі ілюзії демонструють складність роботи слухового аналізатора і залежність сприйняття від контексту.

Тактильні ілюзії. Тактильні ілюзії виникають при неоднозначному або незвичному дотику. Наприклад, якщо перехрестити пальці і торкнутися невеликої кульки, вона може сприйматися як дві окремі точки дотику. Це явище пояснюється конфліктом між звичним розташуванням рецепторів у пальцях та їх новою позицією. Інший приклад — тактильні ілюзії при використанні протезів, коли людина може відчувати "фантомний" дотик. Такі ілюзії відображають тісний зв'язок між тактильними відчуттями і мозковими процесами їхньої інтерпретації.

Причини ілюзій можуть бути як фізіологічними, так і психологічними. Фізіологічні ілюзії виникають через особливості роботи аналізаторів, наприклад, перенавантаження або адаптація рецепторів. Психологічні ілюзії пов'язані з очікуваннями, емоційним станом або попереднім досвідом. Наприклад, страх може посилювати спотворення сприйняття, як у випадку, коли тінь здається небезпечним об'єктом.

Ілюзії є унікальним феноменом, що дозволяє вивчати складність і багатогранність людського сприйняття. Вони виникають унаслідок відмінності між об'єктивною реальністю та її суб'єктивною інтерпретацією мозком. Це робить ілюзії цінним інструментом для дослідження механізмів роботи сенсорної системи, інтеграції сенсорної інформації та впливу психологічних факторів на сприйняття.

Ілюзії допомагають розкрити, як сенсорні системи взаємодіють одна з одною та як мозок інтерпретує сигнали, що надходять із зовнішнього середовища. Наприклад, зорові ілюзії, такі як спотворення розмірів або форм, дозволяють досліджувати принципи обробки візуальної інформації, просторового сприйняття та функціонування нейронних мереж. Дослідження таких ілюзій, як "ілюзія Мюллера-Лаєра" чи "ілюзія Понцо", демонструють, як контекст і попередній досвід впливають на сприйняття.

Ілюзії дозволяють вивчати вплив психологічних факторів, таких як очікування, емоції та увага, на сприйняття. Наприклад, аудиторні ілюзії, у яких люди чують звуки, яких немає, допомагають досліджувати, як мозок інтерпретує двозначні або недостатні сенсорні сигнали. Це має значення для розуміння суб'єктивності сприйняття та його залежності від стану свідомості.

Практичне застосування ілюзій

1. *Медицина та психіатрія.* Ілюзії використовуються для діагностики та лікування психічних і неврологічних розладів. Вивчення галюцинацій та сенсорних ілюзій допомагає розуміти механізми захворювань, таких як шизофренія чи мігрень, а також розробляти методи реабілітації після уражень мозку.

2. *Віртуальна реальність та технології.* Розуміння принципів створення ілюзій дозволяє розробляти технології віртуальної реальності, які реалістично відтворюють навколишнє середовище. Це використовується у розвагах, освіті, медицині (наприклад, для тренування хірургів) та науці (моделювання складних явищ).

3. *Мистецтво та дизайн.* Ілюзії є джерелом натхнення для художників і дизайнерів. Наприклад, техніки перспективи або гра з формами й кольорами дозволяють створювати враження глибини, руху чи спотворення, що збагачує естетичний досвід.

4. *Педагогіка та навчання.* Ілюзії допомагають розробляти методики викладання, які активізують увагу й стимулюють цікавість до вивчення механізмів сприйняття. Вони також сприяють розвитку критичного мислення та аналізу суб'єктивності сприйняття.

Розуміння механізмів сприйняття має велике значення для психології, медицини, педагогіки, інженерії та інших сфер. Воно дозволяє розробляти технології, які враховують особливості людського сприйняття, наприклад, пристрої з інтуїтивним інтерфейсом, освітні програми чи методи реабілітації після травм.

ТЕМА 11. ПСИХОЛОГІЯ УВАГИ

11.1. Увага. Функції уваги: обсяг, розподіл, переключення

Увага - це психічний процес, що забезпечує спрямованість та зосередженість свідомості на певних об'єктах чи явищах, одночасно відволікаючи від інших. Увага відіграє ключову роль у сприйнятті, мисленні, пам'яті та інших когнітивних процесах. Вона не є окремим процесом, а виконує функцію регуляції та контролю над активністю психіки.

Обсяг уваги визначається кількістю об'єктів, які людина може одночасно утримувати в полі своєї свідомості. Дослідження психологів показують, що цей обсяг є обмеженим і зазвичай становить від 5 до 7 об'єктів. Наприклад, під час короткого демонстрування набору цифр людина здатна запам'ятати лише певну кількість із них. Обсяг уваги залежить від індивідуальних особливостей, віку, тренуваності та складності об'єктів, на які спрямована увага. Для розширення обсягу уваги можна використовувати вправи на розвиток пам'яті та концентрації.

Розподіл уваги - це здатність одночасно зосереджуватися на кількох завданнях або об'єктах. Наприклад, водій автомобіля повинен одночасно стежити за дорогою, слухати звукові сигнали, контролювати прилади та спілкуватися з пасажиром. Успішний розподіл уваги залежить від тренуваності, автоматизованості дій та складності завдань. Якщо одне завдання стає звичним і не вимагає значних зусиль, розподіл уваги стає легшим. Проте перевантаження може призвести до помилок або зниження продуктивності.

Переключення уваги - це здатність швидко змінювати об'єкт чи напрямок зосередженості. Ця функція особливо важлива в умовах багатозадачності, наприклад, коли працівник повинен реагувати на запити колег, одночасно виконуючи основні обов'язки. Переключення уваги залежить від швидкості нервових процесів і рівня втоми. Часте переключення може виснажувати людину, тому важливо навчитися правильно розподіляти зусилля та поєднувати зосереджену діяльність із короткими перервами.

Кожна з функцій уваги виконує важливу роль у забезпеченні ефективної діяльності. Розвиток цих функцій можна підтримувати за допомогою вправ, таких як тренування пам'яті, медитація, ігри для розвитку когнітивних навичок, а також здорового способу життя.

11.2. Фізіологічні механізми уваги

Принцип домінантності є ключовим механізмом, який забезпечує спрямованість уваги. Він полягає у тимчасовому пануванні одного центру збудження у корі головного мозку. Цей центр домінує над іншими і концентрує ресурси нервової системи на виконанні конкретного завдання або аналізі певного об'єкта. Наприклад, якщо людина читає книгу, центр

збудження, відповідальний за обробку текстової інформації, стає домінуючим, тоді як інші подразники, як-от шум, сприймаються слабше або ігноруються. Принцип домінанти є основою вибірковості уваги та її концентрації.

Орієнтовний рефлекс, або «рефлекс новизни», проявляється у тому, що увага автоматично спрямовується на новий або незвичний подразник. Цей механізм виникає на основі роботи сенсорних систем і забезпечує швидку реакцію на зміни у середовищі. Наприклад, різкий звук чи рух у полі зору привертають увагу людини навіть без її свідомого наміру. Орієнтовний рефлекс має захисну функцію, оскільки дозволяє вчасно виявити потенційні загрози. З часом, якщо новий подразник стає звичним, рефлекс поступово згасає, і увага перемикається на інші об'єкти.

Закон взаємної індукції нервових процесів пояснює взаємодію збудження та гальмування в нервовій системі. Коли один процес стає домінуючим (збудження), він сприяє гальмуванню інших процесів, що дозволяє людині зосередитися на головному. Наприклад, під час читання складного тексту мозок активує збудження у центрах, відповідальних за обробку мовної інформації, та гальмує діяльність інших ділянок, щоб уникнути відволікання. Такий механізм забезпечує глибоку концентрацію та знижує ризик когнітивного перевантаження, але тривале збудження може призводити до втоми.

Фізіологічні механізми уваги є базою для її психологічного функціонування. Розуміння цих механізмів допомагає ефективно керувати увагою, уникати перевантаження та підвищувати продуктивність.

Класифікація видів уваги

Мимовільна увага - це увага, яка виникає без свідомих зусиль людини. Вона активується автоматично під впливом зовнішніх подразників, що викликають інтерес, здивування або тривогу. Наприклад, різкий звук, яскравий спалах світла чи незвичайний запах одразу привертають увагу людини, навіть якщо вона не мала наміру звертати на них увагу. Цей вид уваги є природним механізмом, що забезпечує швидку реакцію на зміни у середовищі, і має адаптивну та захисну функцію. Він домінує в ранньому дитячому віці, але згодом поступається довільній увазі.

Довільна увага характеризується свідомим контролем і спрямованістю. Вона виникає, коли людина докладає вольових зусиль, щоб зосередитися на певному об'єкті чи завданні. Наприклад, читання складного тексту, підготовка до іспиту або виконання професійного завдання вимагають довільної уваги. Цей вид уваги є важливим для цілеспрямованої діяльності, оскільки дозволяє ігнорувати зовнішні подразники та підтримувати концентрацію навіть за умов низької мотивації. Розвиток довільної уваги залежить від навчання, виховання та особистісної дисципліни.

Післядовільна увага поєднує риси мимовільної та довільної уваги. Вона виникає після періоду свідомої концентрації, коли діяльність стає цікавою, захопливою або автоматичною. Наприклад, студент, який спочатку зусиллями концентрується на вивченні нового матеріалу, поступово захоплюється темою, і увага переходить у післядовільну форму. Цей вид

уваги є найбільш продуктивним, оскільки не потребує значних зусиль для підтримки концентрації. Він часто зустрічається в творчій чи професійній діяльності, коли людина працює із задоволенням.

Кожен вид уваги виконує свою специфічну роль у житті людини. У розвитку уваги важливо враховувати їх взаємодію та створювати умови, за яких довільна увага може переростати у післядовільну для досягнення максимальної ефективності в діяльності

11.3. Розвиток уваги

Розвиток уваги починається ще з раннього дитинства і поступово змінюється відповідно до вікових особливостей дитини. У перші роки життя домінує мимовільна увага. Дитина найбільше реагує на яскраві, контрастні об'єкти, звуки або рухи. Це пов'язано з природною цікавістю та незрілістю нервової системи, яка ще не здатна до складної регуляції уваги.

Довільна увага формується в дошкільному віці, коли дитина починає навчатися зосереджуватися на певних завданнях. Цьому сприяють ігрові та навчальні ситуації, які розвивають вольові зусилля. Наприклад, виконання завдань у дитячому садку або дотримання правил під час гри допомагають дитині навчитися концентруватися.

Післядовільна увага розвивається у старшому віці, коли діяльність стає більш осмисленою, звичною або цікавою. Особливо важливо це для професійної діяльності, яка часто потребує тривалої концентрації без постійних вольових зусиль. Наприклад, студент, який глибоко зацікавлений своєю спеціальністю, здатен працювати годинами, не відчуваючи втоми.

Увага має індивідуальні відмінності, які залежать від багатьох факторів: типу нервової системи, віку, досвіду, емоційного стану та рівня мотивації. Одні люди мають більший обсяг уваги, що дозволяє їм одночасно утримувати в полі свідомості більше об'єктів. Інші відзначаються високою швидкістю переключення між завданнями, що допомагає їм працювати в умовах багатозадачності.

Стійкість уваги визначає здатність людини тривалий час зосереджуватися на одному об'єкті чи завданні. Вона може знижуватися через втому, тривожність чи відсутність інтересу до діяльності. Водночас висока мотивація або захоплення темою підвищують концентрацію та ефективність уваги.

Покращення уваги є актуальним завданням у навчанні, професійній діяльності та повсякденному житті.

Методи покращення уваги

1. *Вправи на концентрацію.* Різноманітні завдання та тренування допомагають розвивати здатність фокусуватися:

пошук деталей на зображеннях: аналіз складних картин, порівняння подібних зображень або знаходження прихованих об'єктів;

робота на час: виконання завдань із встановленим часовим обмеженням сприяє покращенню концентрації та швидкості реакцій.

тренування пам'яті: вправи на запам'ятовування послідовностей чисел, слів чи візуальних образів одночасно зміцнюють пам'ять і увагу;

читання з фокусом на деталі: аналіз тексту з метою виявлення певної інформації або слів.

2. *Здоровий спосіб життя.* Фізичний та психічний стан безпосередньо впливають на увагу. Дотримання простих правил дозволяє значно покращити її якість:

повноцінний сон: регулярний відпочинок відновлює функції мозку, забезпечуючи здатність до концентрації та стійкість до відволікань;

правильне харчування: вживання продуктів, багатих на омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти, вітаміни групи В і магній, покращує роботу нервової системи;

фізична активність: регулярні фізичні вправи сприяють насиченню мозку киснем, що покращує когнітивні функції, зокрема увагу.

управління стресом: практика релаксаційних технік, таких як йога, медитація або дихальні вправи, допомагає знижувати рівень стресу, який негативно впливає на здатність до концентрації.

3. *Практика усвідомленості (майндфулнес).* Техніки усвідомленості спрямовані на розвиток здатності фокусуватися на теперішньому моменті:

медитація на дихання: спостереження за власним диханням допомагає тренувати концентрацію;

сканування тіла: уважне дослідження відчуттів у різних частинах тіла;

щоденна практика концентрації: виконання повсякденних завдань з максимальною увагою до деталей (наприклад, усвідомлене приготування їжі).

4. *Оптимізація робочого середовища.* Зменшення відволікаючих факторів у робочому середовищі підвищує рівень уваги:

упорядкування робочого простору;

використання технологій для блокування відволікаючих програм і веб-сайтів;

організація роботи з паузами (наприклад, техніка Pomodoro, де чергуються 25-хвилинні інтервали роботи з короткими перервами).

5. *Тренування мультизадачності.* Хоча розвинута мультизадачність не завжди сприяє увазі, її помірне тренування допомагає адаптуватися до складних умов, що потребують швидкого перемикавання між завданнями. Важливо поступово збільшувати складність і кількість паралельних задач.

Індивідуальні особливості уваги, як-от її стійкість, обсяг і швидкість переключення, залежать від біологічних та психологічних факторів. Водночас увагу можна вдосконалювати через спеціальні тренування, здоровий спосіб життя та розвиток мотивації.

Таким чином, розвиток уваги є багатогранним процесом, що потребує часу, систематичності та комплексного підходу. Уміння керувати своєю увагою є ключовим фактором успішності в навчанні, професійній діяльності та повсякденному житті.

ТЕМА 12. ПСИХОЛОГІЯ ПАМ'ЯТІ

12.1. Визначення пам'яті

Пам'ять - це психічний процес, що забезпечує збереження, відтворення та використання досвіду в діяльності людини. Вона є основою когнітивного функціонування, дозволяючи накопичувати інформацію, зберігати знання, формувати навички та використовувати минулий досвід у майбутньому. Пам'ять має вирішальне значення для навчання, адаптації та ефективної взаємодії людини з навколишнім світом.

Запам'ятовування є першим і найважливішим етапом у процесі роботи пам'яті. Воно передбачає фіксацію інформації у свідомості, завдяки якій вона може бути використана у майбутньому. Запам'ятовування буває двох видів: мимовільне та довільне. Мимовільне запам'ятовування відбувається без свідомих зусиль, наприклад, коли людина запам'ятовує події чи деталі з оточення, навіть не намагаючись це зробити. Довільне запам'ятовування вимагає свідомих зусиль, наприклад, під час підготовки до іспитів чи вивчення нової інформації. Ефективність запам'ятовування залежить від осмислення матеріалу, рівня його організації, повторення та емоційного забарвлення.

Збереження - це процес утримання інформації у пам'яті протягом певного часу. Воно є критично важливим для того, щоб досвід та знання могли бути використані в майбутньому. Інформація може зберігатися у пам'яті від кількох секунд (короткочасна пам'ять) до років (довготривала пам'ять). Тривалість збереження залежить від кількох факторів: значущості інформації для людини, частоти її повторення, а також способу організації. Наприклад, використання асоціацій, класифікацій чи створення зв'язків між елементами матеріалу підвищує ефективність збереження.

Відтворення є процесом актуалізації раніше збереженої інформації з пам'яті. Воно дозволяє людині використовувати свій попередній досвід, знання або спогади. Відтворення може бути мимовільним, коли спогади з'являються самостійно, наприклад, при асоціаціях, або довільним, коли людина свідомо намагається пригадати певну інформацію. Існує також впізнавання, яке є частковим проявом відтворення, коли людина впізнає об'єкти або факти, раніше відомі їй. Ефективність відтворення залежить від організації інформації під час запам'ятовування та від частоти її повторення.

Забування - це процес втрати або зниження доступності інформації, що була раніше запам'ятовано. Воно є природним явищем і виконує важливу функцію звільнення місця у пам'яті для нової інформації. Забування може відбуватися через недостатню значущість інформації, відсутність повторення або вплив конкурентних матеріалів, які заміщують попередні спогади. Іноді забування відбувається поступово, наприклад, при частковій втраті деталей, а іноді раптово, через сильний стрес або травму. Для зменшення забування важливо регулярно повторювати матеріал, пов'язувати його з іншою

значущою інформацією та забезпечувати практичне застосування отриманих знань.

Основні процеси пам'яті - запам'ятовування, збереження, відтворення та забування - тісно взаємопов'язані. Вони формують основу для накопичення та використання досвіду, що є необхідним для розвитку особистості та ефективної діяльності в різних сферах життя.

12.2. Види пам'яті та їх класифікація

Образна пам'ять зберігає інформацію про зорові, слухові, дотикові, смакові та інші відчуття. Вона дозволяє людині запам'ятовувати та відтворювати образи предметів чи явищ. Наприклад, зоровий образ пам'яті дозволяє згадати вигляд знайомої місцевості, а слуховий - впізнати мелодію. Цей вид пам'яті є основою для створення уявлень і працює переважно на етапах сприйняття інформації.

Словесно-логічна пам'ять відповідає за запам'ятовування ідей, понять, фактів та висновків. Вона є основою для навчання, пізнавальної діяльності та мислення. Цей вид пам'яті дозволяє формувати узагальнені знання, які можна передати іншим. Наприклад, вивчення визначення певного наукового терміна є прикладом роботи словесно-логічної пам'яті.

Емоційна пам'ять пов'язана із запам'ятовуванням та відтворенням емоційних переживань. Наприклад, людина може згадати почуття радості від успіху чи смутку під час складного життєвого періоду. Цей вид пам'яті має важливе значення для формування особистісного досвіду, а також впливає на поведінку та прийняття рішень у майбутньому.

Рухова пам'ять забезпечує збереження й відтворення рухових дій і навичок. Завдяки їй людина може навчитися їзди на велосипеді, писанню чи грі на музичних інструментах. Цей вид пам'яті є основою для автоматизації рухів, що дозволяє виконувати складні дії без постійного свідомого контролю.

Види пам'яті за тривалістю збереження:

Короткочасна пам'ять зберігає інформацію протягом кількох секунд чи хвилин. Вона має обмежений обсяг, зазвичай до 7 ± 2 одиниць інформації. Наприклад, коли людина читає номер телефону перед тим, як його записати, вона використовує короткочасну пам'ять. Цей вид пам'яті виконує роль буфера, з якого інформація або переходить у довготривалу пам'ять, або зникає.

Довготривала пам'ять забезпечує збереження інформації протягом тривалого часу - від кількох днів до багатьох років. Вона має необмежений обсяг і є основою для накопичення знань, досвіду та спогадів. Інформація, збережена у довготривалій пам'яті, зазвичай є значущою для людини, осмисленою та добре організованою.

Оперативна пам'ять дозволяє тимчасово утримувати інформацію, необхідну для виконання певного завдання. Наприклад, під час розв'язування

математичної задачі людина утримує у пам'яті проміжні дані, щоб дійти до кінцевого результату. Оперативна пам'ять працює швидко, але її обсяг і тривалість обмежені поточною діяльністю.

Види пам'яті за способом запам'ятовування

Мимовільна пам'ять активується без свідомих зусиль людини. Наприклад, коли ми запам'ятовуємо обличчя людей, яких часто бачимо, або деталі місцевості, де перебуваємо. Цей вид пам'яті особливо розвинений у дитинстві, коли діти легко запам'ятовують яскраві, незвичайні чи цікаві об'єкти.

Довільна пам'ять вимагає свідомих зусиль для запам'ятовування інформації. Наприклад, підготовка до іспиту, вивчення віршів чи іноземної мови вимагають концентрації та повторення. Цей вид пам'яті пов'язаний із розвитком вольових якостей і залежить від рівня мотивації, організації матеріалу та тренування.

Класифікація видів пам'яті дозволяє глибше зрозуміти, як працює пам'ять і як її можна ефективно розвивати для досягнення цілей у навчанні, професійній діяльності чи повсякденному житті.

12.3. Закономірності пам'яті

Повторення є однією з найважливіших закономірностей пам'яті. Інформація краще закріплюється, якщо людина багаторазово її повторює. Це дозволяє зміцнити зв'язки між нейронами, що відповідають за збереження цієї інформації, та перевести її з короткочасної пам'яті у довготривалу. Ефективність повторення залежить від його регулярності та інтервалів між повтореннями. Наприклад, техніка інтервального повторення рекомендує повторювати матеріал через зростаючі проміжки часу, що сприяє кращому його засвоєнню. Повторення є ключовим компонентом у навчанні, особливо під час вивчення великих обсягів матеріалу, як-от іноземної мови чи наукових фактів.

Осмислення. Запам'ятовування стає значно ефективнішим, якщо інформація є осмисленою. Коли людина розуміє матеріал, вона здатна створювати асоціації та зв'язки між новою інформацією та тим, що вже збережено у пам'яті. Наприклад, вивчення тексту, який супроводжується роз'ясненнями або прикладами, засвоюється краще, ніж просте механічне заучування. Осмислення також дозволяє структурувати інформацію, виділяти її ключові аспекти та формувати логічні зв'язки, що сприяє тривалішому її утриманню у пам'яті.

Емоційність. Інформація, що має емоційне забарвлення, запам'ятовується краще та зберігається довше. Це пов'язано з тим, що емоції активують певні ділянки мозку, зокрема мигдалеподібне тіло, яке відіграє важливу роль у формуванні спогадів. Наприклад, людина легко запам'ятовує події, які викликали радість, страх чи здивування, навіть якщо вони сталися багато років тому. Емоційність матеріалу також підвищує його значущість

для особистості, що робить процес запам'ятовування більш природним. Ця закономірність широко використовується у викладанні, коли складний матеріал супроводжується яскравими прикладами або захоплюючими історіями.

Принцип «краю» полягає у тому, що інформація на початку та в кінці списку запам'ятовується краще, ніж інформація в середині. Це явище пояснюється когнітивними особливостями пам'яті. Інформація на початку списку засвоюється завдяки ефекту первинності, коли мозок має більше ресурсів для її обробки. Інформація в кінці списку запам'ятовується завдяки ефекту новизни, оскільки вона ще свіжа у короткочасній пам'яті. У середній частині списку інформація часто втрачається через перевантаження пам'яті. Розуміння цього принципу може бути корисним під час підготовки до іспитів чи презентацій, дозволяючи розташовувати найважливіші факти на початку або наприкінці матеріалу.

Закономірності пам'яті є основою для ефективного навчання та розвитку когнітивних навичок. Їх знання дозволяє організувати інформацію таким чином, щоб вона краще сприймалася, засвоювалася та зберігалася у пам'яті.

12.4. Теорії механізмів пам'яті

Діяльнісна теорія розглядає пам'ять як процес, що тісно пов'язаний із діяльністю людини. Згідно з цією теорією, інформація запам'ятовується, коли вона включена у контекст виконання конкретних завдань або досягнення цілей. Наприклад, учень краще запам'ятовує математичні формули, коли використовує їх для розв'язання задач, ніж просто читаючи їх. Діяльнісна теорія підкреслює роль мотивації, свідомого осмислення та активності у процесах запам'ятовування. Чим значущішим є завдання для людини, тим краще вона запам'ятовує інформацію, пов'язану з його виконанням. Ця теорія наголошує на важливості практичної діяльності для ефективного навчання та розвитку пам'яті.

Гештальт-теорія стверджує, що людина запам'ятовує не окремі елементи, а цілісні структури або гештальти, які мають значення. В основі цієї теорії лежить принцип організації інформації, коли частини сприймаються як складові єдиного цілого. Наприклад, мелодія запам'ятовується не як окремі ноти, а як цілісна музична структура. Гештальт-теорія також пояснює, чому людина краще запам'ятовує добре структуровану інформацію або матеріал, поданий у формі образів, схем чи логічних зв'язків. Ця теорія має значний вплив на методи викладання, зокрема у використанні наочності та інтегрованого підходу до навчання.

Асоціативна теорія базується на утворенні асоціацій між окремими елементами інформації, які стають «ключами» для відтворення матеріалу. Згідно з цією теорією, запам'ятовування залежить від зв'язків між новою інформацією та вже наявними знаннями. Наприклад, під час вивчення

іноземних слів людина може пов'язувати їх із схожими словами у своїй рідній мові. Асоціації можуть бути різними: за схожістю, контрастом, суміжністю у часі чи просторі. Чим більше зв'язків створюється, тим легше відтворити інформацію. Ця теорія широко використовується у мнемотехніках, які допомагають створювати яскраві та незвичайні асоціації для ефективного запам'ятовування.

Усі три теорії пропонують різні підходи до розуміння та вдосконалення процесів пам'яті. Діяльнісна теорія акцентує увагу на значущості діяльності, гештальт-теорія - на цілісному сприйнятті, а асоціативна теорія - на утворенні зв'язків. Їхнє практичне використання дозволяє краще організувати навчання, покращити засвоєння інформації та підвищити ефективність пам'яті у повсякденному житті.

Пам'ять у кожної людини має індивідуальні особливості, які проявляються у швидкості запам'ятовування, обсязі, стійкості та швидкості відтворення інформації. Ці особливості залежать від темпераменту, рівня мотивації, досвіду та фізичного здоров'я. Наприклад, люди з холеричним темпераментом часто швидше запам'ятовують інформацію, але можуть мати труднощі з її тривалим утриманням, тоді як флегматики краще зберігають матеріал у пам'яті, але запам'ятовують повільніше. Рівень мотивації також відіграє ключову роль: якщо інформація цікава та значуща, вона запам'ятовується швидше і на довший термін.

Вікові зміни суттєво впливають на функціонування пам'яті. У дитинстві пам'ять має переважно мимовільний характер: діти легко запам'ятовують яскраві та емоційні події, навіть без свідомих зусиль. У підлітковому віці починає активно розвиватися довільна пам'ять, що дозволяє концентруватися на навчанні та цілеспрямовано зберігати інформацію. У дорослому віці пам'ять досягає свого піку, поєднуючи високу продуктивність із можливістю осмисленого запам'ятовування. У літньому віці може спостерігатися зниження продуктивності пам'яті, що пов'язано зі змінами у нервовій системі. Однак регулярні інтелектуальні вправи, фізична активність та здоровий спосіб життя допомагають підтримувати пам'ять на високому рівні навіть у старшому віці.

Тренування пам'яті є ефективним способом її вдосконалення та підтримання у хорошому стані. Однією з популярних методик є *«палац пам'яті»*, яка базується на створенні ментальних образів. Цей метод полягає у візуалізації знайомого місця, наприклад, кімнати чи будинку, де кожен об'єкт асоціюється з певним елементом інформації. Такий підхід дозволяє легко зберігати та відтворювати великі обсяги даних.

Інші вправи включають тренування концентрації, як-от читання текстів із подальшим переказом, рішення головоломок, кросвордів та логічних задач. Важливу роль відіграють асоціації: пов'язування нової інформації з уже відомою сприяє її легшому запам'ятовуванню. Регулярне повторення, особливо з використанням інтервальних підходів, також значно покращує збереження матеріалу у довготривалій пам'яті.

ТЕМА 13. ПСИХОЛОГІЯ УЯВИ

13.1. Визначення та функції уявлення

Уявлення - це психічний процес, який дозволяє людині створювати образи об'єктів, явищ чи ситуацій, які не сприймаються безпосередньо в даний момент. Воно відрізняється від сприйняття тим, що образи уявлення можуть базуватися як на реальному досвіді, так і на комбінації вже відомих елементів у нових формах. Уявлення відіграє важливу роль у плануванні, творчій діяльності, розв'язанні проблем і прогнозуванні можливих подій.

Прогностична функція уявлення дозволяє людині передбачати майбутні події, оцінювати їхні наслідки та планувати свої дії. Завдяки цій функції уявлення забезпечує можливість візуалізувати результати ще до їх реалізації. Наприклад, архітектор, створюючи проект будівлі, уявляє її зовнішній вигляд, функціональність і відповідність потребам користувачів. Прогнозування є важливим для прийняття рішень у професійній, науковій та повсякденній діяльності, оскільки воно знижує ризики помилок і підвищує ефективність виконання завдань.

Творча функція уявлення є основою для створення нових ідей, образів чи продуктів. Вона проявляється у здатності людини поєднувати вже відомі елементи досвіду у нових комбінаціях, які раніше не існували. Наприклад, художник використовує елементи природи, щоб створити картину, а вчений, аналізуючи відомі дані, формує гіпотезу. Творче уявлення лежить в основі розвитку мистецтва, науки, техніки та багатьох інших сфер людської діяльності. Саме завдяки цій функції людство створює інновації, вдосконалює технології та розвиває культуру.

Емоційна функція уявлення сприяє викликанню або посиленню емоцій. Уявлення може створювати приємні образи, які покращують настрій і стимулюють до діяльності. Наприклад, думки про майбутню відпустку можуть викликати радість і мотивацію. Водночас негативні уявлення, як-от передчуття небезпеки, можуть викликати тривогу або страх, які допомагають підготуватися до можливих труднощів. Емоційна функція уявлення має велике значення для регуляції психічного стану людини, оскільки дозволяє створювати позитивні емоційні переживання та управляти стресовими ситуаціями.

Регулююча функція уявлення полягає у здатності впливати на поведінку людини. Уявлення допомагає оцінювати можливі варіанти дій, передбачати їх результати та обирати найбільш оптимальні. Наприклад, спортсмен, уявляючи техніку виконання руху, краще підготовлюється до змагань, а водій, уявляючи можливі перешкоди на дорозі, більш обережно керує автомобілем. Регулююча функція також сприяє розвитку самоконтролю та прийняттю відповідальних рішень.

Значення функцій уявлення. Функції уявлення забезпечують важливі аспекти пізнавальної діяльності та саморегуляції людини. Вони дозволяють прогнозувати майбутнє, створювати нові ідеї, викликати емоційні

переживання та регулювати поведінку. Завдяки цим функціям уявлення стає потужним інструментом розвитку особистості, творчості та ефективного вирішення життєвих задач.

Активне уявлення передбачає свідоме створення образів з метою досягнення певної мети. Людина цілеспрямовано формує уявні образи, щоб вирішити задачу, знайти рішення або створити щось нове. Наприклад, дизайнер уявляє майбутній інтер'єр кімнати, продумуючи всі деталі, або студент уявляє, як застосувати отримані знання на практиці. Активне уявлення потребує високої концентрації уваги, вольових зусиль та креативності, оскільки воно спрямоване на досягнення конкретного результату.

Пасивне уявлення виникає без свідомого наміру. Образи формуються спонтанно, без втручання волі людини. Це може відбуватися у снах, мріях або у стані розслаблення. Наприклад, коли людина уявляє події, які могли б статися, але не сталися, або фантазує про ідеальне майбутнє. Пасивне уявлення часто супроводжується емоційними переживаннями і може відігравати важливу роль у формуванні натхнення чи релаксації.

13.2. Класифікація видів уявлення

За рівнем новизни образів:

Репродуктивне уявлення полягає у відтворенні образів, які людина вже знає з досвіду. Воно базується на спогадах та реальних спостереженнях. Наприклад, людина уявляє знайоме місто, місцевість або обличчя знайомого. Репродуктивне уявлення є основою для навчання, оскільки дозволяє зберігати знання у пам'яті та використовувати їх у відповідних ситуаціях. Воно також забезпечує можливість планування та виконання звичних дій.

Творче уявлення передбачає створення абсолютно нових образів, які раніше не існували. Це процес комбінації, трансформації та створення інноваційних ідей чи об'єктів. Наприклад, письменник створює у своїй уяві образи героїв і сюжети для книги, а вчений вигадує нову гіпотезу для експерименту. Творче уявлення є важливим для розвитку культури, науки, техніки та мистецтва, адже саме завдяки йому людство робить відкриття і створює нові цінності.

За способом виникнення:

Мимовільне уявлення виникає спонтанно, без свідомого контролю людини. Такі образи часто з'являються у стані розсіяності уваги, коли свідомість вільно асоціює події, спогади або мрії. Наприклад, під час прогулянки уявлення про минулі події чи мрії про майбутнє можуть виникати без жодних зусиль. Мимовільне уявлення часто є джерелом натхнення, оскільки воно базується на інтуїтивному поєднанні різних образів.

Довільне уявлення виникає під контролем волі, коли людина свідомо створює образи, керуючись конкретною метою. Наприклад, художник уявляє

композицію майбутньої картини, а інженер візуалізує конструкцію механізму. Цей вид уявлення є складнішим, оскільки вимагає вольових зусиль, зосередженості та планування. Довільне уявлення використовується у навчанні, плануванні діяльності та творчості.

Класифікація видів уявлення допомагає зрозуміти його різноманітність та роль у житті людини. Вона відображає різні способи формування образів і дозволяє більш цілеспрямовано розвивати уявлення залежно від потреб у творчості, плануванні чи вирішенні життєвих завдань. Уявлення, у всіх його формах, є незамінним інструментом у пізнанні світу, самореалізації та створенні нових ідей.

13.3. Основні форми уявлення

Мрії - це уявлення про майбутнє, яке зазвичай забарвлене позитивними емоціями. Вони виникають як результат бажань, прагнень чи амбіцій людини і є важливим мотиваційним фактором. Мрії спрямовують людину на досягнення цілей, допомагають формувати плани та приймати рішення. Наприклад, підліток, який мріє стати лікарем, буде своє навчання відповідно до цієї мети, обираючи профільні предмети та готуючись до вступу у медичний університет. Мрії також сприяють емоційній стабільності, оскільки дозволяють людині відчувати надію та впевненість у майбутньому.

Фантазії - це форма уявлення, яка базується на створенні образів або ситуацій, що не завжди мають практичну основу. Вони можуть відображати бажання, мрії або творчі ідеї, які часто виходять за межі реальності. Фантазії проявляються як у художній творчості, наприклад, у створенні казок чи вигаданих світів, так і в повсякденному житті, коли людина уявляє ідеальні обставини чи події. Наприклад, письменник, вигадуючи новий сюжет, комбінує реальні й вигадані елементи, створюючи унікальну історію. Фантазії є джерелом натхнення і стимулюють креативне мислення, проте важливо вміти розмежовувати їх з реальністю.

Моделювання - це форма уявлення, яка передбачає створення моделей об'єктів або ситуацій для вирішення конкретних задач чи планування дій. Моделі можуть бути як ментальними (уявними), так і фізичними (макетами чи схемами). Наприклад, інженер, перед будівництвом мосту, створює його комп'ютерну модель, щоб перевірити міцність конструкції. Моделювання дозволяє прогнозувати результати, оцінювати можливі ризики та знаходити оптимальні рішення. Ця форма уявлення широко використовується у науці, техніці, освіті та бізнесі, адже вона допомагає перевіряти ідеї без необхідності їхньої негайної реалізації.

Сновидіння є пасивною формою уявлення, яка виникає під час сну. Вони є результатом діяльності мозку, який обробляє отриману інформацію, спогади та емоції. Сни часто поєднують елементи реального досвіду з фантастичними образами, що створює непередбачувані та іноді абсурдні сюжети. Наприклад, людина може бачити у сні знайомих людей у зовсім

незвичних обставинах, які не мають нічого спільного з реальністю. Сновидіння можуть виконувати різні функції: емоційного розвантаження, переосмислення досвіду чи навіть підказок для творчих рішень. Наприклад, відомо, що вчені й митці неодноразово знаходили натхнення або відповіді на свої запитання у снах.

Значення основних форм уявлення. Кожна форма уявлення має своє унікальне значення і виконує важливу роль у житті людини. Мрії надихають і мотивують, фантазії розвивають креативність, моделювання допомагає вирішувати проблеми і планувати, а сни сприяють емоційному відновленню та переосмисленню досвіду. Усі ці форми уявлення збагачують людське життя, сприяють його розвитку і допомагають адаптуватися до різних ситуацій.

Уявлення є фундаментальною складовою психічного життя, що забезпечує здатність людини створювати образи, які допомагають орієнтуватися у світі, прогнозувати події, планувати дії та приймати рішення. Завдяки уявленню людина може виходити за межі безпосереднього сприйняття та оперувати образами, які не існують у реальності. Наприклад, перед виконанням важливого завдання людина може уявити, як будуть розгортатися події, що дозволяє підготуватися до різних ситуацій.

Одним із ключових аспектів значення уявлення є його роль у творчості. Воно забезпечує здатність людини створювати нові ідеї, образи чи концепції, які не мають аналогів у навколишньому світі. Завдяки уявленню художники створюють картини, композитори пишуть музику, а науковці вигадують нові теорії та відкривають закони природи. Уявлення дозволяє поєднувати різноманітні елементи досвіду у нові форми, що є основою будь-якої творчої діяльності.

Уявлення має ключову роль у мистецтві, оскільки воно дозволяє митцям створювати нові образи, які є унікальними і водночас зрозумілими для інших. Художник, композитор або письменник використовують уявлення для формування образів, сюжетів чи мелодій, які можуть викликати емоційний відгук у глядачів або слухачів. Наприклад, письменник під час роботи над романом уявляє не лише зовнішність персонажів, але й їх характер, манеру поведінки та можливі взаємини, що робить історію живою та захопливою.

Здатність до уявлення відіграє ключову роль у прогнозуванні та плануванні. Людина може передбачати наслідки своїх дій, оцінювати ризики та визначати найбільш ефективний шлях досягнення мети. Наприклад, бізнесмен, плануючи запуск нового продукту, уявляє реакцію ринку, можливі проблеми та способи їх вирішення. Це допомагає уникнути багатьох помилок і досягти кращих результатів.

Уявлення є однією з базових когнітивних функцій, яка визначає здатність людини створювати, змінювати та маніпулювати образами, ідеями чи ситуаціями у свідомості. Розвиток уявлення відіграє ключову роль у підвищенні когнітивних здібностей, сприяє емоційному розвитку та забезпечує адаптивність у змінному середовищі.

ТЕМА 14. ПСИХОЛОГІЯ МИСЛЕННЯ

14.1. Мислення. Функції та класифікація видів

Мислення - це вищий психічний процес, який дозволяє людині пізнавати світ, вирішувати складні завдання та робити висновки. Воно є опосередкованим і узагальненим відображенням дійсності, яке здійснюється через поняття, судження та умовиводи. Мислення забезпечує перехід від чуттєвого пізнання (сприйняття та уявлення) до абстрактного розуміння закономірностей, зв'язків та відносин між об'єктами. Воно відіграє ключову роль у прийнятті рішень, навчанні, творчості та адаптації до змін навколишнього середовища.

Пізнавальна функція мислення полягає у здатності людини глибоко досліджувати світ, встановлювати закономірності та розкривати причини явищ. Завдяки мисленню людина може не лише сприймати зовнішні об'єкти, але й аналізувати їхні властивості, вивчати зв'язки між ними та розуміти їх значення. Ця функція дозволяє створювати моделі дійсності, які спрощують розуміння складних процесів. Наприклад, у фізиці мислення використовується для розробки теорій, що пояснюють явища, як-от гравітація чи закони руху. Без пізнавальної функції мислення неможливо було б досягти наукових відкриттів і глибокого розуміння світу.

Творча функція мислення сприяє створенню нових ідей, підходів і рішень, які допомагають людині справлятися з нестандартними завданнями. Завдяки цій функції мислення дозволяє людині виходити за межі звичного, комбінувати наявний досвід і знання для створення чогось нового. Наприклад, у мистецтві мислення сприяє формуванню унікальних образів, композицій чи стилів, а в техніці - розробці нових технологій і пристроїв. Творча функція є основою інновацій і прогресу, оскільки вона дозволяє вирішувати проблеми, які раніше здавалися нерозв'язними.

Прогностична функція мислення дозволяє людині передбачати результати своїх дій, оцінювати їх наслідки та вибирати найбільш ефективні стратегії поведінки. Вона ґрунтується на аналізі поточної ситуації, осмисленні досвіду та застосуванні логіки для моделювання майбутніх подій. Наприклад, підприємець, плануючи розвиток бізнесу, використовує мислення для прогнозування змін на ринку, щоб адаптувати стратегію до нових умов. Прогностична функція важлива для планування, прийняття рішень та уникнення можливих ризиків.

Регулятивна функція мислення допомагає людині оцінювати ситуацію, порівнювати альтернативи та обирати найкращий варіант дій. Завдяки цій функції мислення дозволяє адаптувати поведінку до змін навколишнього середовища. Наприклад, турист, який стикається зі складною ситуацією під час подорожі, використовує мислення для оцінки варіантів і вибору найбезпечнішого маршруту. Регулятивна функція забезпечує ефективність і доцільність поведінки, сприяючи досягненню поставлених цілей навіть у нестабільних умовах.

Функції мислення є основою для всіх видів людської діяльності. Вони дозволяють глибоко пізнавати світ, створювати нове, передбачати наслідки своїх дій та ефективно регулювати поведінку. Завдяки цим функціям людина може вирішувати складні завдання, адаптуватися до змін та досягати успіху у різних сферах життя. Розвиток цих функцій сприяє особистісному зростанню та професійному розвитку.

Класифікація видів мислення за характером завдань:

Теоретичне мислення спрямоване на розуміння закономірностей, встановлення зв'язків між явищами та формування абстрактних понять. Воно дозволяє аналізувати складні концепції, розробляти теорії та будувати моделі, які пояснюють природу подій чи явищ. Наприклад, фізик, вивчаючи властивості матерії, формує теоретичні припущення, які потім перевіряються експериментально. Теоретичне мислення широко використовується у науці, філософії та математиці. Воно потребує високого рівня абстрагування, логіки та системного аналізу.

Практичне мислення орієнтоване на вирішення конкретних завдань у реальному житті. Воно допомагає адаптуватися до умов навколишнього середовища, знаходити способи розв'язання проблем та приймати ефективні рішення. Наприклад, лікар використовує практичне мислення для діагностики захворювання та вибору методу лікування, а інженер — для проектування будівель чи механізмів. Практичне мислення базується на знаннях, досвіді та логічному аналізі, але також враховує зовнішні обставини та обмеження.

Класифікація видів мислення за способом мисленнєвих операцій:

Наглядно-дійове мислення базується на безпосередній взаємодії з об'єктами. Воно передбачає використання практичних дій для розв'язання завдань. Цей вид мислення є характерним для ранніх етапів розвитку людини, коли дитина, наприклад, вчиться складати конструктор чи розв'язувати задачі через маніпуляції з предметами. У дорослому віці наглядно-дійове мислення зберігає своє значення у таких професіях, як будівництво, механіка чи медицина, де необхідно працювати безпосередньо з матеріальними об'єктами.

Наглядно-образне мислення базується на створенні в уяві образів об'єктів і їх перетворенні. Людина вирішує завдання, оперуючи образами, які відображають властивості предметів або явищ. Наприклад, архітектор, перед тим як намалювати проект будівлі, уявляє її зовнішній вигляд і функціональність. Наглядно-образне мислення є важливим у мистецтві, дизайні, конструкторській діяльності, а також у повсякденному житті, коли потрібно візуалізувати результат дій.

Абстрактно-логічне мислення є найвищою формою мислення, яке використовує поняття, судження та умовиводи для вирішення завдань. Воно дозволяє аналізувати складні системи, робити висновки на основі логічних правил та розв'язувати теоретичні задачі. Наприклад, під час розв'язання математичних рівнянь людина застосовує абстрактно-логічне мислення, щоб знайти правильне рішення. Цей вид мислення є ключовим для наукової та

аналітичної діяльності, оскільки дозволяє працювати з абстрактними поняттями та моделями.

Класифікація видів мислення за рівнем новизни:

Репродуктивне мислення полягає у відтворенні вже відомих знань, методів та способів вирішення завдань. Воно використовується тоді, коли ситуація передбачає застосування стандартних підходів або повторення попереднього досвіду. Наприклад, студент під час складання іспиту використовує репродуктивне мислення, щоб згадати матеріал, який він вивчив. Цей вид мислення важливий для навчання та виконання завдань, що потребують точності й повторюваності.

Творче мислення спрямоване на створення нових ідей, способів вирішення завдань чи продуктів. Воно дозволяє людині виходити за межі стандартних підходів, комбінувати різні елементи досвіду та формувати інноваційні рішення. Наприклад, винахідник створює новий пристрій, який не має аналогів, а художник вигадує унікальний стиль. Творче мислення є основою для розвитку науки, мистецтва, техніки та всіх сфер, де потрібні новаторські підходи.

Значення класифікації мислення. Класифікація видів мислення дозволяє зрозуміти його багатогранність та роль у різних аспектах людської діяльності. Вона допомагає розвивати конкретні типи мислення залежно від потреб і ситуацій, а також підвищувати ефективність вирішення завдань у науці, техніці, мистецтві чи повсякденному житті.

14.2. Операції мислення

Аналіз - це операція мислення, яка передбачає розчленування цілого на окремі частини з метою детального вивчення кожного елемента. Цей процес дозволяє зрозуміти структуру об'єкта, його властивості та функції. Наприклад, розглядаючи механізм роботи годинника, ми можемо дослідити функції кожної шестерні чи стрілки, зрозуміти їхній вклад у загальний процес. Аналіз є важливим для наукової діяльності, технічного проектування та діагностики проблем, оскільки дає змогу виявити причини явищ або помилки у системах.

Синтез - це операція мислення, що передбачає об'єднання окремих частин у єдине ціле. Після аналізу об'єкта його елементи інтегруються для створення загального уявлення про структуру чи функціонування. Наприклад, після вивчення окремих компонентів механізму годинника ми можемо зрозуміти, як він працює в цілому. Синтез є ключовим для творчої діяльності, оскільки дозволяє комбінувати різні елементи у нові форми. Він також відіграє важливу роль у науковій роботі, коли на основі окремих фактів формуються теорії чи гіпотези.

Порівняння - це операція мислення, яка полягає у виявленні спільних і відмінних властивостей між об'єктами чи явищами. Воно дозволяє оцінити їх подібність чи різницю, що сприяє класифікації, вибору чи аналізу.

Наприклад, порівнюючи два смартфони, людина звертає увагу на характеристики, як-от обсяг пам'яті, розмір екрана чи тривалість роботи батареї. Порівняння є необхідним для прийняття рішень, оскільки воно допомагає визначити, який варіант є найбільш підходящим. Ця операція широко використовується у навчанні, науці, бізнесі та повсякденному житті.

Абстрагування - це операція мислення, яка передбачає виділення суттєвих властивостей об'єкта та ігнорування несуттєвих. Завдяки цьому процесу людина може створювати узагальнені поняття, які відображають найважливіші характеристики об'єктів. Наприклад, уявляючи геометричну фігуру, ми не враховуємо її матеріал, колір чи розташування, зосереджуючись лише на її формі та розмірах. Абстрагування є основою для створення теоретичних моделей, категорій та понять у науці та філософії.

Узагальнення - це операція мислення, що полягає в об'єднанні об'єктів у групи за спільними ознаками. Завдяки узагальненню людина може класифікувати явища, систематизувати знання та створювати категорії. Наприклад, усі чотирикутники, незалежно від розміру чи пропорцій, відносяться до категорії геометричних фігур. Узагальнення дозволяє спрощувати уявлення про світ, робити висновки на основі аналізу окремих випадків та формувати логічні правила. Ця операція є необхідною для навчання, побудови теорій та прогнозування.

Операції мислення є основою для пізнавальної діяльності та вирішення завдань. Аналіз допомагає зрозуміти структуру об'єкта, синтез - побачити його як єдине ціле, порівняння - виявити подібності та відмінності, абстрагування - виділити головне, а узагальнення - систематизувати знання. Завдяки цим процесам людина може ефективно орієнтуватися у світі, приймати рішення та створювати нові ідеї. Розвиток цих операцій є важливим для інтелектуального зростання та досягнення успіху у різних сферах життя.

14.3. Форми мислення

Поняття є основною формою мислення, яка відображає загальні та суттєві властивості предметів, явищ чи процесів. Завдяки поняттям людина узагальнює інформацію, отриману зі сприйняття, досвіду та пізнавальної діяльності, і систематизує її у вигляді певних категорій. Наприклад, поняття «дерево» об'єднує всі рослини, що мають стовбур, крону та кореневу систему. У понятті узагальнюються ті характеристики, які є спільними для всіх об'єктів цієї групи, тоді як індивідуальні риси залишаються поза увагою. Поняття використовуються у спілкуванні, навчанні, науці та повсякденному житті, дозволяючи спрощувати сприйняття світу та працювати з абстрактними знаннями.

Судження - це форма мислення, яка встановлює зв'язки між об'єктами або явищами, стверджуючи чи заперечуючи їхні властивості, відносини чи існування. Судження може бути простим або складним. Наприклад, просте

судження - «Дерева потребують води», складне судження — «Якщо дерева отримують достатньо води, вони ростуть швидше». Судження є основою для прийняття рішень, формування умовиводів та логічного аналізу. Вони допомагають людині описувати реальність, робити висновки та аргументувати свої думки. Судження широко використовуються у науці, праві, освіті та повсякденному мисленні.

Умовивід - це форма мислення, яка дозволяє отримувати нові знання на основі вже відомих фактів, суджень чи понять. Умовиводи можуть бути дедуктивними, індуктивними та аналогічними. *Дедуктивний умовивід* ґрунтується на переході від загального до конкретного, наприклад: «Усі рослини потребують води; дерево - це рослина; отже, дерево потребує води».

Індуктивний умовивід здійснюється шляхом узагальнення окремих фактів, наприклад: «Сосна, дуб і клен потребують води; отже, всі дерева потребують води».

Аналогічний умовивід базується на подібності властивостей об'єктів, наприклад: «Ця модель телефону має гарну камеру; наступна модель тієї ж марки, імовірно, матиме ще кращу камеру». Умовиводи є необхідними для формування гіпотез, логічного обґрунтування та вирішення проблем.

Форми мислення - поняття, судження та умовивід - є фундаментальними інструментами для пізнання світу. Вони дозволяють систематизувати знання, встановлювати логічні зв'язки між об'єктами, аналізувати інформацію та робити висновки. Завдяки цим формам мислення людина може вирішувати складні задачі, прогнозувати події та будувати наукові теорії. Розвиток цих форм сприяє вдосконаленню інтелектуальних здібностей, підвищує ефективність навчання та професійної діяльності.

Мислення кожної людини має свої унікальні особливості, які визначають спосіб та ефективність вирішення завдань. Ці індивідуальні відмінності проявляються у швидкості мислення, здатності адаптуватися до нових умов, критичності, самостійності та глибині розумових процесів. Наприклад, деякі люди швидко аналізують ситуації та приймають рішення, проте їхні висновки можуть бути менш глибокими через обмежений час на аналіз. Інші ж потребують більше часу для обмірковування, але їхні рішення є більш виваженими та продуманими.

Гнучкість мислення визначає здатність людини переключатися між різними завданнями та знаходити нестандартні рішення. Люди з високою гнучкістю легше адаптуються до змін та ефективно працюють у нових умовах.

Риси людей з гнучким мисленням:

адаптивність: здатність легко пристосовуватися до нових обставин і вимог середовища;

творчість: уміння генерувати нові ідеї та бачити нестандартні шляхи розв'язання проблем;

швидке перемикавання: здатність одночасно працювати над кількома завданнями або змінювати фокус уваги залежно від потреби;

толерантність до невизначеності: готовність працювати в умовах відсутності чіткої інформації або визначеності.

Критичність мислення дозволяє оцінювати інформацію, відокремлювати факти від припущень і формулювати обґрунтовані висновки.

Риси людей із критичним мисленням:

аналітичність: здатність розглядати проблему з різних боків, виділяти її ключові аспекти;

скептицизм: готовність перевіряти достовірність інформації, а не сприймати її на віру;

логічність: уміння формулювати висновки на основі логіки та фактів;

уважність до деталей: здатність виявляти суперечності або неточності в інформації.

Самостійність мислення характеризується здатністю приймати рішення незалежно від стороннього впливу.

Риси людей із самостійним мисленням:

незалежність: ухвалення рішень без надмірного впливу інших людей чи авторитетів;

відповідальність: готовність брати відповідальність за свої думки та дії;

ініціативність: здатність пропонувати ідеї та рішення без стороннього стимулювання;

цілеспрямованість: уміння слідувати власним переконанням, навіть якщо вони не співпадають із загальною думкою.

Індивідуальні відмінності у мисленні залежать від багатьох чинників, зокрема віку, досвіду, освіти, темпераменту та когнітивних здібностей. Наприклад, люди з аналітичним темпераментом часто мають схильність до глибокого аналізу, тоді як холерики можуть швидше приймати рішення, орієнтуючись на інтуїцію. Освіта та життєвий досвід формують ширший кругозір і сприяють розвитку більш ефективного мислення.

Мислення є основним інструментом пізнавальної діяльності людини. Воно забезпечує здатність аналізувати ситуації, виявляти зв'язки між явищами, вирішувати проблеми та прогнозувати наслідки. Завдяки мисленню людина може адаптуватися до змін у навколишньому середовищі, приймати зважені рішення та ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

У процесі мислення створюються нові ідеї, які є основою для наукових відкриттів, технологічних інновацій і мистецьких шедеврів. Воно дозволяє виходити за межі звичного, знаходити нестандартні шляхи вирішення завдань і формувати нові підходи до пізнання світу. Наприклад, завдяки мисленню вчені розробляють нові методи лікування хвороб, а інженери створюють інноваційні пристрої, які полегшують життя людей.

Розвиток мислення сприяє особистісному зростанню та успішності у навчанні, професійній діяльності та повсякденному житті. Людина, яка здатна ефективно мислити, легше знаходить вихід зі складних ситуацій, швидше адаптується до змін та досягає поставлених цілей. Мислення є не лише інструментом пізнання, а й основою для формування характеру, моральних цінностей та взаємодії з навколишнім світом.

РОЗДІЛ 4. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 15. ПСИХОЛОГІЯ ВОЛІ

15.1. Вольові процеси. Визначення волі

Воля є важливою складовою психічної діяльності людини, яка забезпечує її здатність до цілеспрямованих дій, долаття перешкод і саморегуляції поведінки. Вольові процеси - це свідомі зусилля людини, спрямовані на досягнення поставленої мети, навіть якщо це пов'язано зі складнощами, внутрішніми чи зовнішніми перешкодами. Воля активізується, коли людина стикається з необхідністю подолати інерцію, протиріччя або недостатність мотивації для виконання завдання.

Визначення волі підкреслює її як механізм психіки, що забезпечує регулювання діяльності людини через свідомий контроль, прийняття рішень і здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. Воля проявляється у витримці, наполегливості, самоконтролі та здатності робити вибір.

Процес вольової дії складається з кількох етапів, які забезпечують її реалізацію:

1. *Усвідомлення мети.* Усвідомлення мети є першим і ключовим етапом вольового зусилля. На цьому етапі людина визначає, чого вона прагне досягти, формулює мету та оцінює її значущість. Цей процес супроводжується аналізом, який допомагає зрозуміти, чому досягнення мети є важливим. Усвідомлення мети сприяє підвищенню мотивації та формує бажання діяти. Наприклад, студент, який прагне успішно скласти іспит, усвідомлює, що це необхідно для його професійного розвитку. Чітке розуміння мети створює фундамент для подальших дій та дозволяє уникнути непослідовності у діяльності.

2. *Постановка завдання.* Після визначення мети людина переходить до планування конкретних завдань, які необхідно виконати для її досягнення. Постановка завдання включає розробку плану дій, визначення методів, засобів і ресурсів, які будуть використовуватися. На цьому етапі важливо розбити велику мету на більш дрібні завдання, що дозволяє краще контролювати процес і оцінювати проміжні результати. Наприклад, студент, який готується до іспиту, складає графік підготовки, виділяючи час на вивчення окремих тем та повторення матеріалу. Цей етап забезпечує організованість і дозволяє уникнути хаотичних дій.

3. *Зіткнення з перешкодами.* На цьому етапі людина стикається з труднощами, які можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Внутрішні перешкоди включають такі фактори, як втома, лінь, відсутність віри у власні сили або низький рівень мотивації. Зовнішні перешкоди можуть бути пов'язані з обмеженням часу, ресурсів або складністю самого завдання. У цей момент людина мобілізує свої вольові ресурси, шукає шляхи подолання труднощів і адаптується до нових умов. Наприклад, студент, який втомився

під час підготовки, може використовувати методи саморегуляції, такі як розподіл часу на відпочинок і навчання, щоб зберігати продуктивність.

4. *Виконання дій.* Виконання дій є практичним етапом, на якому людина реалізує свої завдання. Цей процес передбачає зосередження на досягненні мети, подолання перешкод і підтримку мотивації. Людина використовує свої знання, навички та внутрішні ресурси, щоб послідовно виконувати кожне завдання, заплановане на попередньому етапі. Наприклад, студент, дотримуючись графіка підготовки, ретельно опрацьовує матеріал, робить нотатки та повторює пройдене. Виконання дій потребує концентрації, наполегливості та самоконтролю для забезпечення ефективності.

5. *Оцінка результатів.* На завершальному етапі людина аналізує результати своєї діяльності. Вона оцінює, наскільки досягнута мета відповідає початковим очікуванням, і визначає ефективність застосованих методів. Цей етап також передбачає рефлексію, яка дозволяє зробити висновки про помилки, успіхи та можливості для вдосконалення у майбутньому. Наприклад, студент після складання іспиту аналізує, які аспекти підготовки були найефективнішими, а де могли бути покращення. Оцінка результатів сприяє розвитку самосвідомості та вдосконаленню вольових якостей.

Етапи вольового зусилля забезпечують структурованість і послідовність у досягненні мети. Вони допомагають людині усвідомлено підходити до виконання завдань, ефективно використовувати свої ресурси та адаптуватися до перешкод. Кожен етап відіграє важливу роль у формуванні вольових якостей, таких як наполегливість, самоконтроль і рішучість, які є основою для успішної діяльності та особистісного розвитку.

Локус контролю є психологічною характеристикою, яка визначає, як людина пояснює причини своїх успіхів і невдач. Ця концепція відображає сприйняття людиною джерела контролю над своїм життям і результатами діяльності. Локус контролю може бути внутрішнім або зовнішнім, що впливає на мотивацію, ставлення до труднощів і вольові якості.

Люди з *внутрішнім локусом* контролю переконані, що їхній успіх або невдача залежить передусім від їхніх власних зусиль, здібностей чи прийнятих рішень. Вони вважають себе відповідальними за досягнення результатів і здатними впливати на ситуацію. Наприклад, учень, який виграв конкурс, може пояснити свій успіх наполегливою підготовкою, старанністю та знаннями. Внутрішній локус контролю зазвичай асоціюється з високим рівнем самостійності, відповідальності та впевненості у власних силах.

Такі люди частіше беруть ініціативу, не бояться приймати рішення та готові долати труднощі. Вони розуміють, що досягнення цілей потребує наполегливої праці, і тому демонструють високу мотивацію навіть у складних ситуаціях. Наприклад, спортсмен із внутрішнім локусом контролю не звинувачуватиме погодні умови у програші, а зверне увагу на власну підготовку і спробує виправити помилки для майбутніх успіхів.

Люди із *зовнішнім локусом* контролю вважають, що результати їхньої діяльності залежать від зовнішніх обставин, випадковості чи дій інших

людей. Вони схильні пояснювати успіх удачею, сприятливими умовами або підтримкою з боку інших, а невдачі - несприятливими обставинами чи діями оточення. Наприклад, учень, який виграв конкурс, може вважати, що це сталося завдяки випадковому збігу обставин або прихильності журі.

Зовнішній локус контролю часто супроводжується меншою відповідальністю за власні дії, оскільки людина вірить, що не має достатнього впливу на ситуацію. Це може знижувати мотивацію до подолання труднощів, оскільки людина відчуває себе залежною від зовнішніх факторів. У таких випадках вольові зусилля можуть бути менш вираженими, а рівень наполегливості - нижчим.

Вплив локусу контролю на мотивацію і вольові якості. Локус контролю відіграє важливу роль у формуванні мотивації та вольових якостей людини. Люди з внутрішнім локусом контролю зазвичай демонструють вищий рівень самостійності, наполегливості та здатності до саморегуляції. Вони охоче беруть на себе відповідальність за свої дії, вміють мобілізувати ресурси для досягнення мети і сприймають труднощі як виклик, а не як перешкоду.

З іншого боку, люди із зовнішнім локусом контролю можуть відчувати брак мотивації через переконання, що від них мало що залежить. Це може призводити до пасивності, уникання відповідальності та низької ефективності у вирішенні складних завдань. Проте у певних ситуаціях зовнішній локус контролю може бути корисним, наприклад, для уникнення надмірного стресу в обставинах, де дійсно мало залежить від людини (наприклад, у природних катаклізмах).

Розвиток внутрішнього локусу контролю. Внутрішній локус контролю можна розвивати через навчання відповідальності та самостійності. Важливо заохочувати людину до аналізу власних дій, пошуку рішень і прийняття відповідальності за результати. Наприклад, у навчальному процесі викладачі можуть сприяти формуванню внутрішнього локусу контролю, стимулюючи учнів до самостійного вирішення задач і оцінки своїх результатів.

Розвиток внутрішнього локусу контролю сприяє зміцненню вольових якостей, таких як наполегливість, самоконтроль і рішучість, що підвищує ефективність у досягненні цілей і здатність адаптуватися до складних умов.

15.2. Вольові якості

Вольові якості є ключовими рисами особистості, які визначають її здатність долати труднощі, підтримувати концентрацію на меті та досягати поставлених завдань. Вони є основою саморегуляції, самоконтролю та ефективної діяльності. Основними вольовими якостями є наполегливість, самостійність, рішучість, самоконтроль, витримка та організованість.

1. Наполегливість визначається здатністю людини тривало й активно працювати над досягненням мети, незважаючи на перешкоди та труднощі. Ця якість допомагає завершувати розпочаті справи навіть у ситуаціях, коли виникають сумніви чи втрати мотивації. Наприклад, спортсмен, який

регулярно тренується, попри втому чи невдачі, демонструє високий рівень наполегливості. Вона є важливою для подолання рутинних завдань, досягнення довгострокових цілей і підтримання професійного та особистісного розвитку.

2. *Самостійність* відображає здатність людини приймати рішення та діяти без зовнішнього втручання чи залежності від інших. Це якість дозволяє формувати відповідальність за свої дії, розвивати ініціативність і впевненість у своїх силах. Наприклад, студент, який самостійно складає план підготовки до іспиту, демонструє високий рівень самостійності. Вона є важливою у професійній діяльності, де необхідно швидко адаптуватися до нових умов та приймати рішення в складних ситуаціях.

3. *Рішучість* - це вміння швидко й обґрунтовано приймати рішення у складних чи невизначених обставинах. Ця якість дозволяє уникати зволікань і невпевненості, допомагає оперативно реагувати на виклики та ефективно діяти. Наприклад, лікар, який у критичній ситуації приймає рішення про негайне лікування пацієнта, проявляє рішучість. Вона є необхідною у кризових ситуаціях, де час і точність дій відіграють вирішальну роль.

4. *Самоконтроль* - це здатність регулювати свої емоції, бажання та дії відповідно до поставлених завдань і обраних цілей. Людина із самоконтролем уникає імпульсивних дій, здатна тримати себе в руках навіть у стресових ситуаціях і не відступає перед труднощами. Наприклад, студент, який, попри бажання відпочити, зосереджується на підготовці до іспиту, демонструє самоконтроль. Ця якість допомагає зберігати ефективність і дисципліну в роботі та особистому житті.

5. *Витримка* характеризується здатністю людини зберігати спокій і стійкість у стресових або несприятливих умовах. Вона забезпечує здатність концентруватися на завданні, незважаючи на тиск, втому чи емоційне напруження. Наприклад, пілот, який у складній ситуації продовжує діяти чітко й ефективно, демонструє витримку. Ця якість важлива для професій, які потребують високого рівня відповідальності та здатності до саморегуляції.

6. *Організованість* - це здатність ефективно планувати та реалізовувати діяльність, розподіляючи час, ресурси та зусилля. Організована людина створює чіткий план дій, слідує йому та знаходить способи оптимізації своєї роботи. Наприклад, менеджер, який грамотно розподіляє завдання між членами команди, забезпечуючи виконання проекту у встановлені строки, проявляє організованість. Ця якість сприяє досягненню високої продуктивності та результативності.

Вольові якості є основою успішної діяльності в будь-якій сфері життя. Вони дозволяють людині долати труднощі, зберігати мотивацію, концентруватися на меті та ефективно вирішувати завдання. Розвиток цих якостей сприяє формуванню сильного характеру, підвищенню впевненості у власних силах та досягненню поставлених цілей. У сучасному світі, де постійно виникають нові виклики, вольові якості є необхідними для особистісного та професійного розвитку.

15.3. Значення волі у житті людини

Воля є одним із ключових механізмів психіки, який забезпечує здатність людини концентруватися на поставлених завданнях, долати труднощі та реалізовувати свої наміри. Вона дозволяє приймати обґрунтовані рішення навіть у складних обставинах, мобілізувати ресурси та спрямовувати зусилля на досягнення мети. Наприклад, студент, який наполегливо готується до іспиту, попри втому чи брак часу, завдяки вольовим якостям досягає успіху в навчанні. Воля допомагає долати природну інертність, страхи чи невпевненість, що часто стають на заваді ефективності.

Життя людини постійно супроводжується перешкодами, які можуть бути як зовнішніми (економічні, соціальні), так і внутрішніми (лінь, страх, сумніви). Розвинена воля дозволяє не лише долати ці перешкоди, але й сприймати їх як виклики, що стимулюють особистісне зростання. Наприклад, підприємець, який стикається з невдачами, може знайти у собі сили продовжувати працювати над бізнес-проектом, аналізуючи помилки та вдосконалюючи свої дії. Воля допомагає зберігати енергію та оптимізм навіть у найскладніших ситуаціях, забезпечуючи стійкість і витривалість.

Формування характеру людини значною мірою залежить від розвитку вольових якостей, таких як наполегливість, рішучість, самоконтроль і організованість. Ці якості дозволяють людині контролювати свої емоції, діяти цілеспрямовано та відповідально. Наприклад, самостійна людина, яка здатна приймати обґрунтовані рішення без зовнішнього втручання, часто сприймається як зріла особистість із сильним характером. Розвиток вольових якостей сприяє формуванню дисципліни, яка є основою для успішної діяльності та гармонійних стосунків у суспільстві.

Воля відіграє важливу роль у самореалізації та досягненні життєвих цілей. Вона дозволяє людині долати внутрішні та зовнішні бар'єри, підтримувати мотивацію і зосереджуватися на важливих завданнях. Наприклад, людина, яка прагне досягти професійного успіху, використовує вольові якості для систематичного навчання, розвитку навичок і подолання труднощів у кар'єрі. Розвиток волі також сприяє підвищенню впевненості у власних силах, формуванню позитивної самооцінки та розширенню можливостей для самореалізації.

Воля є необхідною для ефективної взаємодії з іншими людьми, оскільки вона забезпечує контроль над емоціями, толерантність і здатність до співпраці. У соціальних групах людина з розвиненими вольовими якостями часто стає лідером, здатним організувати роботу, приймати відповідальні рішення та підтримувати групову згуртованість. Наприклад, у кризовій ситуації лідер із сильною волею може допомогти команді залишатися зосередженою на меті та підтримувати позитивну атмосферу.

Ефективність будь-якої діяльності значною мірою залежить від здатності людини проявляти волю. Наприклад, організованість і самоконтроль допомагають раціонально розподіляти час і ресурси, уникати імпульсивності та концентруватися на пріоритетних завданнях.

Наполегливість і витримка дозволяють не здаватися у складних обставинах, зберігати продуктивність і досягати поставлених цілей. Таким чином, воля є важливим чинником успішної професійної діяльності, навчання та особистого життя.

Розвиток волі – це свідомий процес, спрямований на формування та зміцнення вольових якостей, таких як наполегливість, самоконтроль, рішучість і витримка. Воля є важливою складовою людської діяльності, оскільки дозволяє досягати поставлених цілей, долати труднощі та контролювати власну поведінку.

Основні принципи розвитку волі:

1. *Постановка амбітних, але досяжних цілей.* Мотивація до розвитку волі починається з формування чітких і значущих цілей. Вони повинні бути амбітними, але реалістичними, щоб стимулювати людину до наполегливої роботи. Досягнення навіть невеликих проміжних цілей допомагає зміцнити віру у власні сили та сприяє формуванню наполегливості.

2. *Регулярне подолання перешкод.* Подолання труднощів є ключовим елементом розвитку волі. Здатність залишатися наполегливим навіть у складних обставинах зміцнює характер і дозволяє адаптуватися до стресу. Наприклад, виконання складного проекту або робота в умовах обмеженого часу допомагають розвивати витривалість і стійкість.

3. *Розвиток самодисципліни.* Самодисципліна полягає в умінні виконувати необхідні дії, навіть якщо вони не приносять миттєвого задоволення. Регулярне дотримання розпорядку дня, графіку фізичних тренувань або виконання робочих завдань без відволікань сприяє формуванню стійких звичок і зміцненню самоконтролю.

Переваги розвиненої волі:

підвищення ефективності. Людина з розвиненою волею здатна ефективніше виконувати завдання, дотримуватися планів і досягати цілей;

стійкість до стресу. Вольові якості допомагають краще справлятися з труднощами, залишатися спокійним і зосередженим у складних ситуаціях;

формування корисних звичок. Воля сприяє розвитку позитивних звичок, таких як регулярні фізичні вправи, правильне харчування чи навчання;

зміцнення характеру. Вольові якості формують такі риси, як відповідальність, рішучість, наполегливість і здатність брати на себе зобов'язання.

Розвиток волі є ключовим аспектом особистісного зростання, який потребує систематичної роботи над собою. Через постановку цілей, подолання перешкод, розвиток самодисципліни та аналіз своїх дій людина зміцнює свою здатність досягати успіху навіть у найскладніших умовах.

Воля є фундаментальним елементом людської психіки, який забезпечує здатність до подолання труднощів, реалізації своїх прагнень та адаптації до змінних умов. Вона сприяє формуванню гармонійної, відповідальної та успішної особистості, здатної досягати значущих цілей у житті. Розвиток волі має вирішальне значення для ефективності діяльності, гармонійних стосунків у суспільстві та загального благополуччя людини.

ТЕМА 16. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ

16.1. Емоційні процеси. Почуття

Емоційні процеси є невід'ємною складовою психічної діяльності людини. Вони відображають її суб'єктивне ставлення до навколишнього світу, власних дій і подій. Емоції - це психофізіологічні стани, які виникають як реакція на значущі стимули та супроводжуються певними відчуттями, змінами у поведінці та фізіологічних процесах. Наприклад, радість, сум, страх, гнів є типовими емоційними реакціями на зовнішні або внутрішні події.

Емоції виконують важливу функцію сигналізації, допомагаючи людині орієнтуватися у світі, визначати небезпеку чи можливість, а також регулювати поведінку. Наприклад, страх сигналізує про загрозу, мобілізуючи організм для захисту, тоді як радість стимулює до повторення позитивного досвіду.

Почуття - це складніші, стійкіші утворення емоційної сфери, які виражаються через глибокі переживання, пов'язані зі значущими для людини об'єктами чи ідеями. Почуття мають триваліший характер і формуються на основі культурних, соціальних та особистісних цінностей. Наприклад, любов, дружба, патріотизм або ненависть є типовими прикладами почуттів.

Основна відмінність між емоціями та почуттями полягає у їхньому тривалому впливі на поведінку та мотивацію. Емоції зазвичай виникають як реакція на конкретний стимул і мають тимчасовий характер, тоді як почуття є більш стійкими і можуть впливати на людину тривалий час, визначаючи її цілі, цінності та стосунки.

Функції почуттів:

1. *Сигнальна функція.* Сигнальна функція почуттів і емоцій полягає у тому, що вони повідомляють людині про значущість об'єктів, подій чи ситуацій. Ця функція допомагає орієнтуватися у світі та своєчасно реагувати на зміни. Наприклад, почуття задоволення свідчить про те, що результати діяльності відповідають очікуванням або потребам, а почуття невдоволення сигналізує про невідповідність очікувань, стимулюючи до змін або пошуку інших шляхів. Сигнальна функція дозволяє людині уникати небезпек і знаходити шляхи досягнення гармонії з навколишнім середовищем.

2. *Регулятивна функція.* Почуття та емоції регулюють поведінку людини, впливаючи на її дії, рішення та взаємодію з іншими. Емоції виконують роль внутрішнього механізму, який мотивує до певних дій або, навпаки, утримує від них. Наприклад, страх перед небезпекою спонукає людину уникати ризикованих ситуацій, тоді як любов до близьких мотивує до турботи про них і захисту. Регулятивна функція допомагає адаптувати поведінку до змінних умов середовища, сприяючи збереженню благополуччя та досягненню поставлених цілей.

3. *Комунікативна функція.* Емоції та почуття є важливим засобом міжособистісного спілкування. Вони допомагають передавати інформацію

про внутрішній стан людини, її ставлення до ситуації чи об'єкта, навіть якщо це не висловлюється словами. Наприклад, усмішка передає радість і доброзичливість, тоді як сумне обличчя виражає скорботу чи втрату. Тон голосу, жести та міміка також слугують індикаторами емоційного стану. Комунікативна функція емоцій сприяє встановленню та підтриманню емоційних зв'язків між людьми, формуючи основу для довіри, співчуття та взаєморозуміння.

4. Оціночна функція. Почуття допомагають людині оцінювати об'єкти, події чи явища, виражаючи її ставлення до них. Наприклад, почуття гордості за досягнення свідчить про позитивну оцінку власних чи чужих успіхів, тоді як почуття провини вказує на усвідомлення порушення норм чи принципів. Емоційна оцінка часто є першим сигналом, який визначає, як людина буде діяти у подальшому. Оціночна функція почуттів допомагає розрізнити, що є важливим і цінним для людини, а що може бути знехтувано.

5. Мотиваційна функція. Емоції та почуття є потужним джерелом мотивації, яке спонукає людину до дій, спрямованих на задоволення її потреб або досягнення бажаних результатів. Наприклад, захоплення мистецтвом може мотивувати людину до творчості, а бажання уникнути сорому - до виконання своїх обов'язків. Мотиваційна функція забезпечує активність людини, формує цілі та визначає напрямок її діяльності. Завдяки цьому почуття стають рушійною силою особистісного розвитку та самореалізації.

Функції почуттів забезпечують гармонійне поєднання емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів психіки. Вони сприяють адаптації до змінного середовища, підтримують взаємодію з іншими людьми та допомагають людині орієнтуватися у своїх цінностях і потребах. Розуміння і розвиток функцій почуттів відіграє важливу роль у формуванні емоційного інтелекту, що є основою для успішного соціального, професійного та особистого життя.

16.2. Види почуттів

Почуття є складною формою емоційного переживання, яка формується на основі соціального, культурного та індивідуального досвіду людини. Вони відображають ставлення людини до навколишнього світу, діяльності чи самих себе. Основними видами почуттів є моральні, інтелектуальні, естетичні та практичні.

1. Моральні почуття виражають ставлення людини до моральних норм, цінностей і принципів. Вони формуються на основі суспільних уявлень про добро і зло, справедливість і несправедливість, обов'язок і відповідальність. Наприклад, почуття обов'язку стимулює людину виконувати свої зобов'язання навіть у складних умовах, почуття справедливості - прагнути до чесності у взаєминах. Водночас почуття сорому чи провини виникають, коли людина усвідомлює, що її дії суперечать моральним нормам. Моральні почуття відіграють важливу роль у регуляції

поведінки, сприяючи гармонійним стосункам у суспільстві та підтримуючи соціальний порядок.

2. *Інтелектуальні почуття* пов'язані з пізнавальною діяльністю людини. Вони виникають під час отримання нових знань, вирішення складних завдань чи досягнення інтелектуальних відкриттів. Наприклад, почуття інтересу стимулює людину до вивчення нового, а радість від відкриття підсилює мотивацію до подальшого навчання. Інтелектуальні почуття є важливими для творчої діяльності, наукових досліджень і професійного розвитку. Вони допомагають зберігати допитливість, підтримують бажання розвиватися і вдосконалювати свої знання.

3. *Естетичні почуття* відображають ставлення людини до прекрасного в мистецтві, природі чи навколишньому світі. Вони формуються через сприйняття гармонії, краси, величі чи витонченості. Наприклад, захоплення красою пейзажу або музичного твору пробуджує глибокі емоційні переживання, які сприяють естетичному задоволенню. Естетичні почуття розвивають здатність до творчості, сприяють формуванню художнього смаку та позитивно впливають на емоційний стан людини. Вони також є основою для створення мистецьких шедеврів і культурного розвитку суспільства.

4. *Практичні почуття* виникають у процесі діяльності людини та відображають її ставлення до результатів цієї діяльності. Вони пов'язані з досягненням успіху, виконанням важливих завдань або подоланням труднощів. Наприклад, задоволення від успішного завершення проекту або гордість за виконану роботу є типовими прикладами практичних почуттів. Вони підтримують мотивацію, допомагають долати перешкоди та сприяють ефективній діяльності. Практичні почуття також відіграють важливу роль у професійному та особистісному розвитку, формуючи позитивне ставлення до праці.

Кожен вид почуттів має своє унікальне значення для життя людини. Моральні почуття регулюють поведінку у суспільстві, інтелектуальні - стимулюють розвиток знань, естетичні - формують здатність цінувати красу, а практичні - підтримують ефективність у діяльності. Розуміння та розвиток цих почуттів допомагають людині гармонійно поєднувати різні аспекти свого життя, знаходити баланс між особистими прагненнями та суспільними очікуваннями, а також досягати задоволення від власної діяльності та взаємодії зі світом.

16.3. Індивідуальні особливості емоційної сфери

Емоційна сфера кожної людини є унікальною, і її особливості визначаються різними чинниками, включаючи темперамент, життєвий досвід, рівень розвитку емоційного інтелекту, культурні норми та особистісні риси. Ці фактори впливають на інтенсивність, тривалість та вираження емоцій, а також на те, як людина реагує на різні життєві ситуації.

1. *Темперамент* є природженою характеристикою нервової системи, яка значно впливає на емоційність людини. Наприклад, холерики демонструють сильні, але короточасні емоційні реакції. Вони схильні до швидких змін настрою, легко збуджуються, але також швидко заспокоюються. Меланхоліки, навпаки, відчувають глибокі й тривалі емоції. Їхні переживання часто пов'язані зі схильністю до занепокоєння або суму, і вони довго залишаються під враженням від подій. Сангвініки зазвичай емоційно стійкі, з позитивним настроєм і помірною інтенсивністю емоційних реакцій, тоді як флегматики відзначаються спокоєм і стриманістю у вираженні почуттів.

2. *Життєвий досвід* формує емоційний фон людини, визначаючи її реакцію на події. Наприклад, людина, яка пережила стресові ситуації, може стати більш тривожною та обережною, особливо в подібних обставинах. Натомість позитивний досвід сприяє формуванню впевненості та оптимізму. Емоційна пам'ять, яка зберігає як позитивні, так і негативні враження, впливає на те, як людина реагує на нові події. Наприклад, людина, яка отримувала підтримку в складних ситуаціях, швидше за все, розвине почуття безпеки та довіри до оточення.

3. *Рівень розвитку емоційного інтелекту*. Емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати свої емоції, контролювати їх, розуміти емоційні стани інших людей і будувати ефективні взаємини. Люди з високим емоційним інтелектом здатні краще регулювати свої емоції, уникати імпульсивних дій і ефективніше реагувати на емоційні прояви інших. Наприклад, вони можуть зберігати спокій у конфліктних ситуаціях, виявляти емпатію та знаходити компромісні рішення. Натомість низький рівень емоційного інтелекту може призводити до частих конфліктів, нездатності керувати своїми емоціями та труднощів у взаємодії з іншими.

4. *Культура та соціальне середовище*. Культурні та соціальні норми впливають на те, як людина висловлює свої емоції. У деяких культурах емоції прийнято стримувати, демонструючи самоконтроль і збереження гармонії. Наприклад, у багатьох азійських культурах прояви радості чи гніву вважаються недоречними у публічних місцях. Водночас у культурах, де заохочується відкритість, як-от у середземноморських країнах, люди активно висловлюють свої емоції через жести, міміку чи голос. Соціальне середовище також впливає на емоційну сферу: у родинах, де підтримується емоційна відкритість, діти вчаться висловлювати свої почуття, тоді як у більш стриманих родинах вони можуть розвивати навички самоконтролю.

5. *Особистісні риси*. Риси характеру та цінності людини визначають її емоційні реакції. Наприклад, оптимісти частіше переживають радість, надію та задоволення, навіть у складних ситуаціях. Вони схильні фокусуватися на позитивних аспектах життя і шукати шляхи подолання труднощів. Песимісти, навпаки, можуть бути схильними до тривоги, суму чи розчарування, оскільки їхній емоційний фон зосереджений на негативних очікуваннях. Риси, як-от емпатійність, доброзичливість чи агресивність, також впливають на інтенсивність і характер емоцій.

РОЗДІЛ 5. ПСИХОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ

ТЕМА 17. ПСИХОЛОГІЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ

17.1. Темперамент. Теорії темпераменту

Темперамент - це індивідуальна характеристика людини, яка визначає динамічні аспекти її психічної діяльності та поведінки. Це вроджена властивість, яка залежить від типу нервової системи та проявляється у швидкості, інтенсивності, ритмічності, емоційності та активності реакцій людини на різні життєві ситуації.

Темперамент є основою для формування характеру, але сам по собі не визначає цінності чи моральних якостей людини. Важливо розуміти, що темперамент не можна змінити, оскільки він закладений генетично, але можна навчитися керувати його проявами.

Теорії темпераменту

1. *Теорія Гіппократа та Галенова концепція.* Гіппократ першим запропонував концепцію чотирьох типів темпераменту, пов'язаних із домінуванням певної "рідини" в організмі: крові (сангвінік), жовчі (холерик), чорної жовчі (меланхолік) і слизу (флегматик). Ця теорія стала основою для подальших досліджень темпераменту.

2. *Фізіологічна теорія Івана Павлова.* Іван Павлов визначив темперамент як особливості вищої нервової діяльності, які залежать від типу нервової системи. Він виділив три основні властивості нервових процесів: силу, рухливість і врівноваженість. Від комбінації цих властивостей залежать типи темпераменту. Наприклад, сильний, неврівноважений тип відповідає холерику, а сильний, рухливий та врівноважений - сангвініку.

3. *Типологія Юнга.* Карл Юнг запропонував розподіл темпераментів на основі домінування інтроверсії чи екстраверсії, а також мислення, почуттів, інтуїції чи сприйняття. Цей підхід акцентує увагу на пізнавальних процесах і сприйнятті світу.

Темперамент є вродженою характеристикою, яка визначає динамічні аспекти поведінки та реакції людини. Існують чотири основних типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик і меланхолік. Кожен із них має свої особливості, які впливають на стиль діяльності, емоційність і спосіб спілкування.

1. *Холерик* характеризується сильною, але неврівноваженою нервовою системою. Для нього властиві емоційна збудливість, імпульсивність і швидкість у прийнятті рішень. Холерики активні, енергійні, здатні швидко включатися в роботу та мобілізувати свої сили для досягнення мети. Вони цілеспрямовані, часто виступають ініціаторами змін і здатні вести за собою інших.

Однак у поведінці холериків є й недоліки: вони можуть бути нестриманими, легко піддаватися емоціям, схильні до конфліктів і швидкої зміни настрою. Через це їхні дії іноді виглядають поспішними, а інтерес до

справи може згаснути, якщо вони стикаються з тривалими труднощами або рутинною. Наприклад, холерик може з ентузіазмом почати новий проєкт, але втратить інтерес до його завершення через брак терпіння.

2. *Сангвінік* має сильну, рухливу та врівноважену нервову систему. Він енергійний, товариський, легко адаптується до нових умов і ситуацій. Сангвініки зазвичай оптимістичні, з хорошим почуттям гумору, вони швидко реагують на зміни, вміють працювати в команді та люблять бути в центрі уваги.

Сангвініки добре справляються із завданнями, які вимагають швидких рішень і креативності. Однак вони можуть проявляти поверхове ставлення до справ, особливо якщо завдання втрачає новизну або перестає викликати інтерес. Їхня схильність до частих змін у захопленнях іноді перешкоджає завершенню розпочатих справ. Наприклад, сангвінік може захопитися новим хобі, але швидко переключитися на інше, залишаючи попереднє незавершеним.

3. *Флегматик* характеризується сильною, врівноваженою, але малорухливою нервовою системою. Він спокійний, витриманий і схильний до систематичної діяльності. Флегматики стійкі до стресу, не схильні до емоційних зривів, повільно адаптуються до нових обставин, але залишаються надійними та послідовними у виконанні завдань.

Флегматики уникають конфліктів, мають стабільний емоційний фон і добре працюють у рутинних умовах. Їхня повільність у прийнятті рішень компенсується здатністю ретельно аналізувати ситуацію та уникати поспішних висновків. Однак флегматики можуть бути надмірно пасивними й інертними, що іноді заважає їм адаптуватися до швидко змінюваних обставин. Наприклад, флегматик може довго готуватися до початку нового проєкту, але в разі виконання завдання він буде надійним і стабільним виконавцем.

4. *Меланхолік* має слабку нервову систему, що робить його чутливим до стресів і емоційно вразливим. Він часто схильний до глибоких і тривалих переживань, ретельно аналізує свої почуття та дії. Меланхоліки зазвичай вдумливі, уважні до деталей, мають високу чутливість і творчі здібності.

Однак їхня вразливість до зовнішніх подразників може призводити до тривожності, замкнутості та низької стійкості до стресу. Меланхоліки важко адаптуються до змін, потребують підтримки в складних ситуаціях і довго оговтуються від невдач. Наприклад, меланхолік може довго обдумувати негативний коментар, але в атмосфері підтримки здатний досягати високих результатів у творчих або інтелектуальних сферах.

Кожен тип темпераменту має свої сильні та слабкі сторони. Важливо враховувати ці особливості у навчанні, роботі та взаємодії з іншими людьми. Розуміння власного темпераменту допомагає ефективніше використовувати свої сильні сторони, а також розвивати навички, які компенсують недоліки. У роботі з іншими людьми знання типів темпераменту сприяє зменшенню конфліктів, покращенню комунікації та досягненню гармонійних стосунків.

17.2. Вища нервова діяльність як фізіологічна основа темпераменту

Вища нервова діяльність є фундаментом, на якому базуються індивідуальні особливості темпераменту. Вона визначається особливостями функціонування центральної нервової системи і впливає на швидкість, інтенсивність та стабільність психічних і поведінкових реакцій. Ці особливості, закладені генетично, зумовлюють, як людина реагує на зовнішні та внутрішні стимули, і є основою для формування різних типів темпераменту.

Іван Павлов, досліджуючи механізми вищої нервової діяльності, виділив три основні властивості нервової системи, які визначають динамічні характеристики поведінки: силу, рухливість та врівноваженість нервових процесів.

1. Сила нервових процесів. Сила нервових процесів характеризує здатність нервової системи витримувати інтенсивні чи тривалі подразники без перенапруження. Люди з сильною нервовою системою здатні ефективно працювати в умовах високого навантаження, швидко адаптуватися до змін і витримувати стрес. Наприклад, сангвініки та флегматики мають сильну нервову систему, що дозволяє їм демонструвати емоційну стабільність та витривалість.

Люди зі слабкою нервовою системою (меланхоліки) швидше втомлюються при інтенсивному подразненні, чутливі до стресу і схильні до тривалих переживань. Їхня слабка нервова система робить їх емоційно вразливими, але водночас дозволяє глибоко аналізувати ситуації та виявляти творчий підхід.

2. Рухливість нервових процесів. Рухливість нервових процесів визначає швидкість переходу від одного стану до іншого, тобто здатність нервової системи змінювати режим роботи залежно від ситуації. Висока рухливість є характерною для сангвініків і холериків, які легко переключаються між завданнями, швидко адаптуються до нових умов і реагують на зміни. Вони демонструють ініціативність, але іноді можуть бути схильними до поверхневості через недостатнє заглиблення у деталі.

Флегматики, які мають низьку рухливість нервових процесів, схильні до повільного переключення між завданнями. Вони довго пристосовуються до нових обставин, але є надійними та послідовними у своїй роботі. Їхня повільність компенсується здатністю ретельно аналізувати ситуацію і діяти продумано.

3. Врівноваженість нервових процесів. Врівноваженість нервових процесів відображає баланс між збудженням та гальмуванням у нервовій системі. Ця властивість визначає, наскільки гармонійно людина реагує на подразники, уникаючи як надмірного збудження, так і надмірного гальмування.

Сангвініки та флегматики мають врівноважену нервову систему, що дозволяє їм підтримувати стабільність у поведінці, уникаючи імпульсивних

рішень і зберігати контроль у стресових ситуаціях. Холерики, навпаки, мають неврівноважену нервову систему, де переважає збудження, що робить їх імпульсивними, енергійними, але часто нестриманими. Меланхоліки також мають неврівноважену нервову систему, але у них переважає гальмування, через що вони можуть бути замкнутими і сором'язливими.

Комбінація властивостей нервової системи та типи темпераменту
Тип темпераменту залежить від поєднання сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів:

сангвінік: сильна, рухлива, врівноважена нервова система. сангвініки енергійні, оптимістичні, добре пристосовуються до змін.

холерик: сильна, рухлива, неврівноважена нервова система. холерики імпульсивні, активні, але часто нестримані та емоційно нестабільні.

флегматик: сильна, малорухлива, врівноважена нервова система. флегматики спокійні, надійні, схильні до повільних, але стабільних дій.

меланхолік: слабка, малорухлива, неврівноважена нервова система. Меланхоліки чутливі, вразливі, часто занурені у глибокі переживання.

Розуміння фізіологічної основи темпераменту допомагає пояснити індивідуальні особливості поведінки, реакції на стрес та адаптацію до змін. Знання властивостей власної нервової системи дозволяє розвивати сильні сторони темпераменту та компенсувати слабкі. Наприклад, холерикам важливо навчитися контролювати свої емоції, тоді як меланхолікам - розвивати стійкість до стресу.

Розуміння цих принципів також сприяє ефективній взаємодії між людьми. Наприклад, у колективі важливо враховувати, що холерики будуть ініціативними лідерами, флегматики - надійними виконавцями, сангвініки - мотиваторами, а меланхоліки - творчими аналітиками. Це робить концепцію вищої нервової діяльності не лише теоретичною, але й практичною основою для роботи з індивідуальністю.

Темперамент впливає на стиль поведінки, спосіб спілкування, адаптацію до нових умов та ефективність у різних видах діяльності. Розуміння власного типу темпераменту допомагає людині враховувати свої сильні та слабкі сторони, будувати стосунки з іншими та вибирати підходящі сфери діяльності. Наприклад, активні холерики та сангвініки добре проявляють себе в умовах швидкої зміни завдань, тоді як флегматики та меланхоліки підходять для систематичної та спокійної роботи.

Темперамент є однією з основних характеристик особистості, що визначає динамічні особливості психічної діяльності: швидкість реакцій, емоційну збудливість, витривалість та стиль поведінки. Розуміння темпераменту є важливим інструментом для особистісного та професійного розвитку. Воно сприяє побудові гармонійних стосунків, зменшенню кількості конфліктів та ефективній взаємодії у команді. Ця навичка допомагає приймати людей такими, якими вони є, враховувати їхні потреби та створювати середовище, що сприяє успіху та гармонії у спільній діяльності.

ТЕМА 18. ПСИХОЛОГІЯ ХАРАКТЕРУ

18.1. Короткий аналіз характерологічних вивчень

Характер - це сукупність індивідуально-психологічних особливостей людини, які проявляються у її поведінці, ставленні до себе, інших людей і світу загалом. Характер визначає, як людина діє в різних життєвих ситуаціях, як вона долає труднощі, спілкується з іншими і вирішує завдання.

На відміну від темпераменту, який є природженим, характер формується впродовж життя під впливом соціального середовища, виховання та власного досвіду. Він відображає свідомі та несвідомі цінності, звички, установки й риси особистості.

Історія вивчення характеру включає кілька підходів, які намагаються пояснити природу, особливості та структуру характеру. У різний час дослідники пропонували теорії, що базувалися на фізіологічних, психологічних і соціальних чинниках. Серед найвідоміших підходів можна виділити концепції Гіппократа, Карла Юнга, Карла Леонгарда та Ернста Кречмера.

1. Теорія Гіппократа та темпераментні основи. Одним із перших спроб пояснити особливості характеру були ідеї давньогрецького лікаря Гіппократа, які пізніше розвинув Гален. Вони припускали, що поведінка людини визначається домінуванням певних тілесних "рідин": крові, жовтої жовчі, чорної жовчі та слизу. Відповідно до цього поділу було виділено чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, меланхолік і флегматик.

Ця теорія заклала основи для подальших досліджень динамічних аспектів характеру. Наприклад, сангвініки вважалися енергійними та оптимістичними, тоді як меланхоліки - вразливими і схильними до глибоких переживань. Незважаючи на свою давність, концепція Гіппократа мала значний вплив на розвиток характерології.

2. Типологія Карла Юнга. Карл Юнг запропонував інший підхід до аналізу характеру, розділивши людей на інтровертів і екстравертів. Інтроверти орієнтовані на свій внутрішній світ, більше зосереджені на роздумах, емоціях та індивідуальних переживаннях. Вони можуть бути схильними до замкнутості, але здатні до глибоких аналітичних міркувань. Екстраверти, навпаки, спрямовані на зовнішній світ, активні у спілкуванні, легко адаптуються до соціальних ситуацій і орієнтовані на дії.

Цей підхід став основою для розробки тестів на визначення типів особистості, таких як тест Майєрс-Бріггс. Типологія Юнга розширила розуміння характеру, акцентуючи увагу на ролі орієнтації особистості у поведінці та прийнятті рішень.

3. Концепція Леонгарда про акцентуації характеру. Карл Леонгард зробив значний внесок у вивчення характеру, запропонувавши концепцію акцентуацій. Акцентуації характеру - це надмірно виражені риси, які в нормальних умовах не викликають труднощів, але у певних ситуаціях можуть стати джерелом проблем або конфліктів.

Леонгард виділив кілька типів акцентуацій, наприклад, гіпертимний (активний, оптимістичний), дистимічний (схильний до суму, замкнутий), демонстративний (прагнення до уваги, егоцентричність) тощо. Його дослідження допомогли зрозуміти, як певні риси характеру можуть впливати на поведінку та взаємодію людини в соціумі.

4. *Типологія Кречмера*. Ернст Кречмер пов'язував особливості характеру з будовою тіла людини. Він виділив три основні типи статури:

Астенічний тип (вузькі плечі, худорлявість): схильний до інтроверсії, стриманості, високої чутливості.

Пікнічний тип (повнота, м'яка статура): характеризується доброзичливістю, емоційністю, схильністю до веселості чи меланхолії.

Атлетичний тип (мускулістість, пропорційність): асоціюється з рішучістю, стійкістю, впевненістю.

Хоча типологія Кречмера отримала критику через узагальнення, вона стала основою для дослідження зв'язку фізичних і психологічних характеристик людини.

Значення характерологічних вивчень. Дослідження характеру розширили розуміння індивідуальності, допомогли систематизувати риси характеру та виявити їхній вплив на поведінку. Ці теорії сприяють розробці методів психологічної діагностики, створенню умов для ефективного навчання, роботи та взаємодії у соціумі. Вивчення характеру також дозволяє краще розуміти себе та інших, що важливо для гармонійного розвитку особистості та побудови здорових міжособистісних стосунків.

18.2. Структура характеру

Характер є багатогранною структурою, яка включає сукупність стійких особливостей людини, що проявляються у її поведінці, мотивації та взаємодії з оточуючим світом. Ця структура охоплює кілька основних компонентів, кожен із яких визначає специфіку ставлення людини до різних аспектів життя.

1. *Ставлення до себе*. Цей компонент відображає рівень самоповаги, самооцінки та впевненості у власних силах. Людина з адекватним ставленням до себе усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, прагне до самовдосконалення та реалістично оцінює свої можливості. Наприклад, людина з високою самооцінкою не боїться братися за складні завдання, оскільки впевнена у своїй здатності їх виконати.

Занижена самооцінка, навпаки, може призводити до невпевненості, пасивності чи страху перед невдачами. Такі люди часто уникають відповідальності або уникають ризикованих ситуацій. Завищена самооцінка також може бути проблематичною, адже вона може викликати самовпевненість і нехтування думками інших. Ставлення до себе є важливим показником психологічного благополуччя та самореалізації людини.

2. *Ставлення до інших людей.* Цей компонент визначає, як людина взаємодіє з оточуючими, які емоції та поведінкові моделі вона демонструє у стосунках. Людина з доброзичливим ставленням проявляє емпатію, турботу та готовність допомогти іншим. Наприклад, такі риси, як чуйність і терпимість, сприяють побудові гармонійних і довірливих стосунків.

Інші риси, як-от агресивність чи байдужість, можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію. Агресивність часто супроводжується конфліктами, тоді як байдужість може викликати відчуження і знижувати якість соціальних контактів. Ставлення до інших людей є важливим компонентом соціальної адаптації та емоційного інтелекту.

3. *Ставлення до діяльності.* Цей аспект структури характеру проявляється через мотивацію та підхід до виконання завдань. Людина з позитивним ставленням до діяльності демонструє такі якості, як цілеспрямованість, відповідальність і наполегливість. Наприклад, працююча людина здатна подолати труднощі, зберігати зосередженість на меті та досягати високих результатів.

Негативне ставлення до діяльності може проявлятися у вигляді лінощів, безвідповідальності або відсутності ініціативи. Це зазвичай пов'язано з низькою мотивацією або небажанням виходити із зони комфорту. Ставлення до діяльності визначає працездатність і продуктивність людини, що є важливим для досягнення професійного та особистісного успіху.

4. *Ставлення до світу.* Цей компонент відображає загальний емоційний настрій людини, її сприйняття навколишнього середовища та ставлення до життєвих подій. Людина з оптимістичним ставленням до світу схильна до позитивного мислення, віри в успіх і творчого підходу до вирішення проблем. Наприклад, оптиміст швидше долає труднощі та зберігає впевненість у майбутньому.

Песимістичне ставлення, навпаки, може проявлятися через тривожність, схильність до сумнівів і уникнення ризику. Такі люди часто зосереджуються на негативних аспектах ситуацій, що може стримувати їхній розвиток. Ставлення до світу впливає на здатність адаптуватися до змін, знаходити ресурси для самореалізації та підтримувати емоційну стабільність.

Різні компоненти структури характеру взаємодіють між собою, утворюючи унікальний профіль кожної людини. Розуміння структури характеру допомагає краще усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, працювати над покращенням міжособистісних стосунків і підвищувати ефективність у діяльності. Крім того, аналіз характеру сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню стійкості до життєвих викликів і досягненню балансу між внутрішнім світом та зовнішнім середовищем.

Хоча характер і темперамент мають різну природу, вони взаємопов'язані. Темперамент визначає динамічні особливості поведінки (швидкість реакцій, емоційність, енергійність), а характер формує її зміст. Наприклад, холерик може бути імпульсивним у поведінці, але спрямованість

його дій визначатиметься характером. У поєднанні темпераменту та характеру формується унікальна індивідуальність кожної людини.

Характер є важливою складовою особистості, але не охоплює її повністю. Особистість включає також інтелектуальні, емоційні, соціальні та моральні аспекти, які взаємодіють із характерологічними рисами. Характер визначає стиль поведінки, а особистість - загальний напрямок і цілі.

Акцентуації характеру. Акцентуації характеру - це надмірно виражені риси характеру, які знаходяться на межі між нормою і патологією. Вони не є психічними розладами, але можуть призводити до адаптаційних труднощів у певних ситуаціях.

18.3. Класифікація акцентуацій за Леонгардом

Карл Леонгард розробив концепцію акцентуацій характеру, згідно з якою певні риси характеру можуть бути надмірно вираженими. Ці акцентуації не є патологією, але в певних умовах можуть ускладнювати взаємодію людини із соціумом або створювати труднощі в адаптації. Леонгард виділив кілька основних типів акцентуацій, які відображають різні аспекти поведінки та емоційної сфери.

1. Гіпертимний тип. Люди з гіпертимним типом акцентуації характеризуються надмірною активністю, енергійністю, оптимізмом і товариськістю. Вони мають схильність до лідерства, легко встановлюють контакти, часто беруть ініціативу. Гіпертими люблять бути в центрі уваги, часто виявляють ентузіазм у нових справах і позитивно ставляться до змін.

Однак надмірна активність може призводити до необережності, недостатньої уваги до деталей і незавершення розпочатих справ. У складних ситуаціях гіпертими можуть демонструвати схильність до ризику та недостатню самоконтрольованість.

2. Дистимічний тип. Дистимічний тип відзначається схильністю до песимізму, замкнутості, низької активності та тривалих роздумів. Люди з таким типом акцентуації часто мають знижений емоційний фон, схильні до меланхолії, уникають галасливих компаній та конфліктів.

Дистиміки відрізняються вдумливістю, відповідальністю та вірністю у стосунках. Однак вони можуть бути надто критичними до себе та інших, часто сумніваються у своїх здібностях і потребують підтримки для подолання труднощів.

3. Циклотимічний тип. Циклотиміки демонструють чергування періодів підвищеного та зниженого настрою. У фазі підйому вони активні, оптимістичні, товариські, легко долучаються до нових проєктів. У фазі спаду стають замкнутими, пасивними, схильними до сумнівів і меланхолійних настроїв.

Цей тип акцентуації може ускладнювати стабільну діяльність і взаємини через непередбачуваність емоційного стану. Однак циклотиміки часто демонструють творчий підхід і здатність до адаптації в різних умовах.

4. *Збудливий тип.* Збудливий тип характеризується імпульсивністю, агресивністю, недостатнім контролем емоцій і схильністю до вибухів гніву. Такі люди можуть бути рішучими, енергійними, але водночас демонструють недостатню стриманість у стресових ситуаціях.

Збудливі особистості добре працюють у швидких, нестандартних умовах, але їхня імпульсивність може призводити до конфліктів, необачних дій та труднощів у стосунках.

5. *Тривожний тип.* Тривожний тип характеризується підвищеною тривожністю, сором'язливістю, невпевненістю та схильністю до уникнення ризику. Такі люди часто переживають через дрібниці, уникають конфліктів і надають перевагу передбачуваності у всьому.

Попри свою невпевненість, тривожні люди можуть бути чуйними, уважними до деталей і надійними в ситуаціях, які вимагають скрупульозності та терпіння. Їхня схильність до аналізу допомагає уникати необачних рішень, але іноді стримує активність через страх помилок.

6. *Демонстративний тип.* Люди з демонстративним типом акцентуації прагнуть до уваги, виявляють егоцентричність і схильність до театральної поведінки. Вони часто демонструють яскраві емоції, люблять вражати інших, намагаються бути в центрі подій.

Демонстративні особистості можуть бути креативними, ініціативними та хорошими ораторами. Однак їхній постійний потяг до уваги іноді викликає неприязнь у оточуючих, особливо якщо поведінка здається надмірною або маніпулятивною.

Розуміння характеру та його акцентуацій має велике значення для різних сфер життя:

У спілкуванні. Знання акцентуацій характеру допомагає уникати конфліктів, краще розуміти мотиви поведінки інших людей і будувати гармонійні взаємини. Наприклад, у роботі з гіпертимами варто враховувати їхню схильність до активності, тоді як дистиміки потребують підтримки та стимуляції.

У навчанні та роботі. Аналіз характеру дозволяє ефективніше адаптувати підходи до навчання чи роботи, враховуючи сильні та слабкі сторони людини. Наприклад, циклотимікам можна надавати завдання, які враховують їхні фази активності, а тривожним людям створювати умови з мінімальним стресом.

У саморозвитку. Знання про свій характер допомагає людині працювати над собою, формувати позитивні риси, розвивати емоційний інтелект і підвищувати рівень адаптації до життєвих змін.

Формування позитивних рис характеру сприяє особистісному зростанню, досягненню життєвих цілей і гармонії у стосунках із собою та світом. Вивчення характеру - це шлях до глибшого розуміння людської індивідуальності, що є основою успіху та благополуччя.

ТЕМА 19. ПСИХОЛОГІЯ ЗДІБНОСТЕЙ

19.1. Здібності. Визначення здібностей та їх види

Здібності - це індивідуальні особливості людини, які визначають її потенціал до успішного виконання певних видів діяльності. Вони є важливою складовою особистості, оскільки впливають на професійний, творчий та соціальний розвиток. На відміну від знань, умінь і навичок, здібності є вродженими чи набутими психологічними передумовами для їх формування.

Здібності виявляються у швидкості навчання, ефективності виконання завдань і глибокому розумінні специфіки діяльності. Їхній розвиток залежить як від біологічних факторів (генетична схильність, стан нервової системи), так і від соціального середовища, виховання та навчання.

Здібності класифікуються за їх універсальністю та специфічністю у різних сферах діяльності. Вони поділяються на дві основні категорії: загальні здібності, які є базовими для багатьох видів діяльності, та спеціальні, які забезпечують успіх у конкретних сферах.

1. Загальні здібності.

Загальні здібності мають універсальне значення і впливають на успішність у широкому спектрі діяльності. Вони формують основу для розвитку спеціальних здібностей і забезпечують загальний інтелектуальний, емоційний та соціальний розвиток людини. До загальних здібностей належать:

Інтелектуальні здібності. Інтелектуальні здібності характеризують здатність до логічного мислення, аналізу, узагальнення, вирішення проблем та навчання. Вони включають креативність, гнучкість мислення та здатність до швидкого засвоєння нових знань. Наприклад, здатність вирішувати математичні задачі, проводити дослідження чи розробляти стратегії є проявами високого рівня інтелектуальних здібностей.

Розвиток інтелектуальних здібностей залежить від багатьох факторів, таких як генетична схильність, якість освіти, доступ до інформації та стимулювання пізнавальної активності.

Емоційні здібності. Емоційні здібності охоплюють здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, а також контролювати та використовувати емоції для досягнення цілей. Вони є основою емоційного інтелекту, який допомагає людині регулювати емоційні реакції, будувати гармонійні стосунки і справлятися зі стресом.

Люди з розвиненими емоційними здібностями можуть краще управляти конфліктами, підтримувати позитивний настрій у колективі та досягати успіху в соціальній взаємодії. Вони демонструють емпатію, вміння знаходити спільну мову з іншими і зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Комунікативні здібності. Комунікативні здібності включають здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, висловлювати свої думки зрозуміло і переконливо, вести переговори та вирішувати конфлікти. Вони є

важливими для соціального життя, професійної діяльності та успішного співробітництва.

Наприклад, комунікативні здібності проявляються у вміннях слухати та розуміти співрозмовника, переконувати аудиторію під час презентацій чи будувати довірчі стосунки. Розвиток цих здібностей вимагає практики, активного спілкування, роботи над мовленнєвими навичками та вивчення невербальних аспектів комунікації.

Значення загальних здібностей. Загальні здібності є базовими для формування спеціальних здібностей і визначають загальний рівень компетентності людини. Вони допомагають адаптуватися до нових умов, вирішувати завдання різної складності та досягати успіху у багатьох сферах діяльності. Наприклад, людина з розвиненими інтелектуальними, емоційними та комунікативними здібностями може ефективно працювати як у технічних, так і у творчих професіях, створюючи гармонійний баланс між раціональними та емоційними аспектами діяльності.

Розвиток загальних здібностей є важливим завданням для освіти, саморозвитку та професійного становлення, оскільки вони створюють міцну основу для успішної самореалізації у житті.

2. Спеціальні здібності.

Спеціальні здібності - це індивідуальні особливості, які забезпечують успішність у конкретних видах діяльності. Вони дозволяють людині досягати високих результатів у певній сфері, проявляти творчість, майстерність та професіоналізм. На відміну від загальних здібностей, які є універсальними, спеціальні здібності мають вузьке застосування і тісно пов'язані зі специфікою діяльності.

Рівень розвитку спеціальних здібностей залежить від природжених задатків, які є біологічною основою для їх формування, а також від цілеспрямованого навчання, практики та стимулюючого середовища.

Музичні здібності. Музичні здібності включають здатність сприймати, відтворювати та створювати музичні твори. Вони проявляються у гарному слуху, почутті ритму, здатності розрізняти висоту звуків, мелодії та гармонії. Люди з розвиненими музичними здібностями легко навчаються гри на музичних інструментах, створюють власні композиції чи майстерно виконують вокальні партії.

Розвиток музичних здібностей залежить від раннього знайомства з музикою, систематичних занять та участі у творчій діяльності. Наприклад, навчання в музичних школах, участь у конкурсах або спільні виступи сприяють підвищенню майстерності.

Математичні здібності. Математичні здібності характеризуються здатністю до абстрактного мислення, роботи з числами, розв'язання логічних задач і аналізу складних систем. Люди з високими математичними здібностями легко знаходять закономірності, створюють математичні моделі та вирішують проблеми, що потребують аналітичного підходу.

Ці здібності є важливими у багатьох сферах, таких як інженерія, наука, економіка та інформаційні технології. Їхній розвиток вимагає регулярного

тренування, вирішення математичних задач різної складності та занурення у професійне середовище, де необхідно застосовувати ці навички.

Технічні здібності. Технічні здібності включають вміння працювати з механізмами, конструювати, аналізувати технічні процеси та вирішувати інженерні завдання. Люди з розвиненими технічними здібностями мають схильність до роботи з технікою, розуміння її принципів функціонування, а також здатність знаходити нові технічні рішення.

Ці здібності є основою для професій у сфері інженерії, будівництва, програмування, розробки нових технологій. Для їх розвитку важливим є практичний досвід, участь у технічних проєктах, використання сучасних інструментів та ознайомлення з новітніми досягненнями науки і техніки.

Художні здібності. Художні здібності виявляються у здатності до створення творів мистецтва, роботі з кольором, формою, композицією. Люди з такими здібностями мають тонке естетичне сприйняття, уяву та креативність. Вони можуть виражати свої ідеї через живопис, скульптуру, дизайн, архітектуру чи інші форми мистецтва.

Розвиток художніх здібностей вимагає систематичного тренування, наприклад, занять у художніх студіях, відвідування мистецьких шкіл, експериментів із різними техніками та матеріалами. Стимулюючим фактором є участь у виставках, конкурсах та обмін досвідом із іншими митцями.

Спортивні здібності. Спортивні здібності охоплюють фізичну витривалість, координацію рухів, швидкість реакції, силу, спритність і баланс. Вони забезпечують успіх у фізичних вправах, ігрових видах спорту, змаганнях. Люди зі спортивними здібностями швидко освоюють нові рухові навички, демонструють високу працездатність і впевненість у своїх силах під час виступів.

Розвиток спортивних здібностей залежить від регулярних тренувань, підтримання фізичної форми, дотримання здорового способу життя та участі у змаганнях. Підтримка професійних тренерів і стимулююче середовище також відіграють важливу роль у досягненні високих результатів.

Спеціальні здібності визначають професійний напрямок людини, її інтереси, хобі та особистісне самовираження. Розуміння і розвиток цих здібностей дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, досягати високих результатів у діяльності, яка приносить задоволення, та вносити значний вклад у суспільство.

Формування спеціальних здібностей вимагає цілеспрямованості, систематичної праці, підтримки з боку наставників і сприятливих умов. Їхній розвиток сприяє не лише професійному успіху, але й підвищенню рівня особистісної гармонії та самореалізації.

19.2. Характеристика здібностей та їх розвиток

Здібності є динамічними утвореннями, які можуть розвиватися протягом усього життя людини. Вони не виникають у готовому вигляді, а

формується та вдосконалюється під впливом природжених задатків, навчання, практики, мотивації та соціального середовища. Рівень розвитку здібностей залежить від взаємодії цих факторів, а також від умов, у яких людина живе і працює.

Задатки як основа здібностей. Задатки є природженими анатомо-фізіологічними особливостями нервової системи, які створюють передумови для формування здібностей. Вони включають генетично зумовлені властивості мозку, органів чуття, опорно-рухової системи, що впливають на швидкість навчання, адаптацію до нових умов і розвиток специфічних умінь.

Наприклад, людина з природженим музичним слухом має більші шанси досягти успіху у сфері музики, тоді як високий рівень фізичної координації може стати основою для розвитку спортивних здібностей. Однак задатки лише задають потенціал, який може бути реалізований або залишитися нерозвиненим без відповідного навчання та стимуляції.

Роль навчання та практики. Навчання та практика є ключовими чинниками розвитку здібностей. Регулярне виконання вправ, систематичне засвоєння знань і формування навичок дозволяють людині вдосконалювати свої здібності та досягати високого рівня майстерності.

Практика відіграє важливу роль у спеціалізації здібностей, оскільки дає можливість закріплювати вміння, знаходити індивідуальні підходи до виконання завдань і розширювати діапазон можливостей. Наприклад, художник вдосконалює свої художні здібності через постійне малювання, експерименти з матеріалами та техніками, а спортсмен розвиває фізичні здібності через тренування, адаптовані до його індивідуальних потреб.

Вплив мотивації. Мотивація є потужним стимулом для розвитку здібностей. Вона визначає готовність людини вкладати зусилля у навчання та вдосконалення навичок, долати труднощі та досягати поставлених цілей. Внутрішня мотивація, така як бажання самореалізації чи інтерес до певної діяльності, є особливо ефективною, оскільки забезпечує стійкість і наполегливість.

Наприклад, дитина, яка отримує задоволення від гри на музичному інструменті, буде прагнути вдосконалювати свої вміння, навіть якщо стикається з труднощами. Зовнішні чинники мотивації, такі як винагорода чи визнання, також можуть стимулювати розвиток здібностей, але їхній вплив зазвичай є менш тривалим.

Значення соціального середовища. Соціальне середовище суттєво впливає на формування та розвиток здібностей. Підтримка з боку родини, вчителів, наставників та однолітків створює сприятливу атмосферу для навчання, стимулює досягнення нових висот і формує позитивне ставлення до діяльності.

Наприклад, дитина, яка отримує схвалення та підтримку від батьків, легше долає труднощі у навчанні, а професійний наставник може допомогти розкрити потенціал, запропонувавши ефективні методи навчання. Водночас,

негативне оточення або відсутність підтримки можуть обмежувати розвиток здібностей, навіть якщо людина має високий потенціал.

Недостатня стимуляція та негативний досвід. Нестача стимуляції чи негативний досвід можуть значно обмежити розвиток здібностей. Наприклад, якщо дитина з музичним слухом не отримує можливості займатися музикою, її здібності можуть залишитися нерозвиненими. Аналогічно, постійна критика чи відсутність віри в успіх можуть спричинити втрату мотивації та зниження самооцінки, що ускладнює подальший розвиток.

Тому важливо створювати умови, які сприяють самовираженню, експериментуванню та подоланню страху невдач. Людина, яка отримує можливість проявляти себе у сприятливій атмосфері, швидше долає труднощі та досягає успіху.

Значення розвитку здібностей. Розвиток здібностей має велике значення для самореалізації, професійного зростання та досягнення життєвих цілей. Він дозволяє людині виявити свої сильні сторони, знайти власне покликання і зробити внесок у суспільство.

Кожна людина має унікальний набір здібностей, які можуть бути розвинені за умови наявності задатків, відповідного навчання, сильної мотивації та підтримки соціального середовища. Усвідомлення своїх можливостей та постійна робота над їх вдосконаленням сприяють особистісному зростанню, гармонійному розвитку та підвищенню якості життя.

19.3. Рівні розвитку здібностей

Здібності проявляються на різних рівнях розвитку, від базових до надзвичайно високих, які дозволяють людині досягати унікальних результатів. Три основних рівні - талановитість, обдарованість і геніальність - відрізняються за ступенем вираженості та впливу на досягнення людини.

1. Талановитість. Талановитість характеризується високим рівнем розвитку спеціальних здібностей, які дозволяють людині досягати успіху в конкретній сфері діяльності. Талановита людина має здатність швидко освоювати нові навички, знаходити оригінальні підходи до вирішення завдань і досягати високих результатів.

Талановитість часто проявляється у ранньому віці через особливу зацікавленість певною діяльністю, легкість у навчанні та здатність до творчого підходу. Наприклад, талановитий музикант може віртуозно виконувати складні твори або створювати оригінальні композиції, тоді як талановитий художник виявляє здатність до тонкого сприйняття кольору, форми та пропорцій.

Розвиток талановитості залежить від цілеспрямованої роботи, систематичного навчання, практики та підтримки з боку наставників і соціального середовища.

2. *Обдарованість*. Обдарованість є більш широким поняттям, ніж талановитість, і охоплює сукупність здібностей, які забезпечують високий потенціал у кількох сферах діяльності. Обдаровані люди демонструють високу продуктивність у навчанні, науці, мистецтві, техніці чи інших галузях.

Особливістю обдарованості є креативність, допитливість, здатність до швидкої адаптації в нових умовах та вміння генерувати нестандартні ідеї. Наприклад, обдарована дитина може одночасно демонструвати успіхи в музиці, математиці та спорті.

Розвиток обдарованості вимагає створення спеціальних умов: поглибленого навчання, доступу до різноманітних джерел знань, підтримки інтересів і стимулювання творчості. У суспільстві обдаровані люди часто стають лідерами, які впливають на розвиток своєї галузі.

3. *Геніальність*. Геніальність є найвищим рівнем розвитку здібностей, що дозволяє людині створювати унікальні досягнення, які мають значний вплив на суспільство. Геніальність проявляється у проривних відкриттях, революційних ідеях чи видатних творах мистецтва.

Генії відзначаються не лише надзвичайними здібностями, а й здатністю поєднувати їх із наполегливістю, рішучістю та глибинним розумінням суті явищ. Наприклад, Леонардо да Вінчі був генієм, чий вплив поширювався на науку, мистецтво, техніку. Альберт Ейнштейн створив революційні теорії, які змінили уявлення про Всесвіт, а Вольфганг Амадей Моцарт залишив неперевершену музичну спадщину.

Геніальність є рідкісним явищем, що вимагає не лише природжених задатків, а й виняткових умов для їхнього розвитку.

Здібності відіграють важливу роль у житті людини, оскільки вони допомагають реалізувати свій потенціал, досягати успіху і знайти своє місце у суспільстві. Розвиток здібностей сприяє самореалізації, професійному зростанню, соціальній адаптації та підвищенню якості життя.

Людина, яка розуміє свої здібності, краще орієнтується у виборі навчання, роботи чи творчості. Наприклад, усвідомлення своїх математичних здібностей може допомогти вибрати професію інженера чи програміста, тоді як розвинені музичні здібності сприяють кар'єрі музиканта.

Підтримка здібностей, особливо у дітей, є важливим завданням суспільства. Вона включає створення умов для навчання, надання доступу до ресурсів, сприяння творчості та заохочення до досягнень. Це дозволяє людині не лише реалізувати свій потенціал, але й зробити внесок у розвиток культури, науки, техніки чи інших галузей.

Здібності є невід'ємною частиною людської індивідуальності, які дозволяють кожному знайти свій унікальний шлях у житті. Їхній розвиток залежить від задатків, навчання, практики, мотивації та підтримки. Створення сприятливого середовища для розвитку здібностей є ключем до успіху не лише окремої особистості, а й суспільства в цілому.

ТЕМА 20. ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК

20.1. Загальне поняття про психічний розвиток

Психічний розвиток - це процес якісних змін психіки людини, які відбуваються протягом життя. Він охоплює формування когнітивних, емоційних, вольових і соціальних аспектів психіки, забезпечуючи поступове вдосконалення особистості. Психічний розвиток пов'язаний із розширенням знань, набуттям навичок, формуванням характеру та адаптацією до змін у середовищі.

Цей процес має тривалий характер і залежить від вікових, біологічних, соціальних та індивідуальних чинників. У дитинстві психічний розвиток є найбільш інтенсивним, проте важливі зміни відбуваються і в підлітковому, дорослому та літньому віці.

Психічний розвиток людини є складним процесом, що обумовлений взаємодією біологічних, соціальних та особистісних факторів. Ці фактори впливають на формування когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей людини, створюючи унікальний психічний профіль кожної особистості.

1. Біологічні фактори. Біологічні фактори визначають базові передумови психічного розвитку, такі як генетична спадковість, будова мозку, особливості нервової системи, фізіологічний стан організму.

Генетична спадковість передає від батьків природжені задатки, які впливають на інтелектуальні здібності, темперамент, фізичні можливості та емоційну стійкість. Наприклад, діти батьків із високим рівнем інтелекту часто успадковують когнітивний потенціал, але реалізація цього потенціалу залежить від інших умов.

Будова мозку і функціонування нервової системи є ключовими для когнітивної діяльності. Наприклад, розвиток мовлення залежить від нормальної роботи центрів мовлення у мозку. Особливості нервової системи, такі як її сила, рухливість і врівноваженість, впливають на формування темпераменту, який, у свою чергу, визначає динаміку поведінки людини.

Фізіологічний стан організму також відіграє важливу роль. Хронічні захворювання, недоїдання або відсутність фізичної активності можуть негативно вплинути на здатність до навчання, концентрацію уваги і загальну працездатність.

2. Соціальні фактори. Соціальне середовище є вирішальним фактором у формуванні особистості та психіки людини. Воно включає взаємодію з родиною, однолітками, педагогами, культурними традиціями, освітою та іншими елементами соціуму.

Родина виступає першою і найважливішою соціальною групою, у якій дитина засвоює моральні норми, отримує емоційну підтримку та формує базові навички спілкування. Наприклад, діти, які ростуть у сприятливій

родинній атмосфері, мають вищий рівень емоційної стабільності та впевненості у собі.

Освіта і виховання створюють умови для розширення знань, розвитку інтелектуальних здібностей, формування самодисципліни та соціальних навичок. Наприклад, взаємодія з однолітками в школі допомагає формувати комунікативні здібності, тоді як систематичне навчання стимулює когнітивний розвиток.

Культура і традиції формують світогляд людини, її моральні цінності та ставлення до суспільства. Наприклад, у колективах із сильними моральними засадами діти засвоюють чесність, відповідальність і толерантність.

3. Активність суб'єкта. Активна участь самої людини у власному розвитку є важливим фактором психічного становлення. Особисті зусилля, самостійність і прагнення до самореалізації визначають темпи та напрямки розвитку.

Дитина, яка активно досліджує навколишній світ, швидше засвоює нові знання і навички. Наприклад, допитливість і бажання експериментувати сприяють розвитку креативності та мислення. У дорослому віці саморозвиток, навчання нових навичок та постановка цілей стимулюють психічне зростання.

Пасивне ставлення до власного розвитку, навпаки, може призводити до стагнації і втрати можливостей для самореалізації. Тому важливо розвивати у людей відповідальність за свій розвиток і мотивацію до вдосконалення.

4. Взаємодія спадковості і середовища. Психічний розвиток є результатом взаємодії природжених задатків (спадковості) та умов середовища. Наприклад, навіть при високому інтелектуальному потенціалі відсутність доступу до якісної освіти може обмежити когнітивний розвиток людини.

З іншого боку, сприятливі умови середовища можуть допомогти реалізувати задатки і навіть компенсувати їх недостатність. Наприклад, дитина, яка не має природжених музичних здібностей, але отримує підтримку і якісне навчання, може досягти високих результатів у цій сфері.

Баланс між біологічними і соціальними факторами визначає гармонійний розвиток психіки. Успішна взаємодія цих факторів сприяє формуванню індивідуальності, високої адаптивності та здатності до самореалізації.

Психічний розвиток людини є результатом складної взаємодії біологічних, соціальних та особистісних факторів. Для оптимального розвитку необхідно створювати сприятливі умови, які враховують як природжені особливості, так і соціальний вплив. Активна участь самої людини у своєму розвитку, підтримка родини, якісна освіта та здорове середовище є ключовими чинниками для досягнення гармонійного становлення особистості.

20.2. Основні теорії психічного розвитку людини

Процес психічного розвитку є складним і багатограним, і різні психологи пропонували свої підходи до його пояснення. Нижче наведено огляд основних теорій, які розглядають розвиток психіки з різних перспектив.

1. Теорія Жана Піаже.

Жан Піаже вважав, що психічний розвиток відбувається через послідовні стадії когнітивного зростання. Його теорія базується на ідеї, що діти активно досліджують і взаємодіють із середовищем, поступово змінюючи спосіб мислення.

Стадії когнітивного розвитку за Піаже:

Сенсомоторна стадія (0–2 роки): дитина пізнає світ через рухи й сенсорні досвіди, розвиваючи розуміння причинно-наслідкових зв'язків.

Передопераційна стадія (2–7 років): мислення стає символічним, але ще залишається егоцентричним; дитина не здатна до логічного мислення.

Стадія конкретних операцій (7–11 років): розвивається логічне мислення, але воно обмежується конкретними об'єктами й ситуаціями.

Стадія формальних операцій (12 років і більше): дитина здатна до абстрактного мислення, гіпотетичного міркування та систематичного вирішення проблем.

Ця теорія підкреслює, що психічний розвиток має поетапний характер, кожна стадія будується на попередній і потребує певного досвіду для переходу до наступної.

2. Теорія Лева Виготського.

Лев Виготський акцентував увагу на соціальному контексті розвитку. Він вважав, що навчання та взаємодія з більш досвідченими дорослими чи однолітками є рушійною силою психічного розвитку.

Ключові поняття теорії:

Зона найближчого розвитку (ЗНЗ): це різниця між тим, що дитина може зробити самостійно, і тим, що вона здатна виконати за допомогою дорослих або однолітків.

Інтеріоризація: процес засвоєння соціального досвіду, який стає внутрішнім (наприклад, мова спочатку використовується для спілкування, а згодом для мислення).

Роль культури: психічний розвиток залежить від культурного середовища, яке визначає доступні знання та інструменти для навчання.

Виготський наголошував, що психічний розвиток не обмежується індивідуальним досвідом, а формується завдяки соціальній взаємодії та культурному контексту.

3. Теорія Еріка Еріксона.

Ерік Еріксон запропонував психосоціальну теорію, яка розглядає розвиток особистості через послідовність восьми стадій. Кожна стадія пов'язана з певним психосоціальним конфліктом, який необхідно вирішити для гармонійного розвитку.

Основні стадії психосоціального розвитку за Еріксоном:

Довіра проти недовіри (0–1 рік): формування базового почуття безпеки через турботу дорослих.

Автономія проти сорому й сумнівів (1-3 роки): розвиток незалежності та самоконтролю.

Ініціатива проти провини (3-6 років): здатність ініціювати діяльність і брати відповідальність.

Працьовитість проти почуття неповноцінності (6-12 років): формування впевненості у своїх здібностях через досягнення.

Ідентичність проти рольової плутанини (12-18 років): пошук себе, своїх цінностей і соціальної ролі.

Близькість проти ізоляції (молодий вік): здатність до встановлення близьких стосунків.

Продуктивність проти стагнації (середній вік): створення та підтримка суспільних цінностей.

Цілісність Я проти відчаю (старість): усвідомлення життєвого шляху й прийняття його результатів.

Ця теорія акцентує увагу на життєвих кризах, які є важливими етапами для формування здорової особистості.

4. Психоаналітична теорія Зигмунда Фрейда

Зигмунд Фрейд розглядав психічний розвиток через призму формування лібідо – енергії, яка рухає людськими інстинктами. Його теорія включає п'ять стадій, на кожній з яких дитина зосереджена на певній ерогенній зоні.

Стадії психосексуального розвитку за Фрейдом:

1. *Оральна стадія (0–1 рік):* задоволення через рот (ссання, жування).

2. *Анальна стадія (1–3 роки):* формування контролю над випорожненням (почуття порядку чи бунту).

3. *Фалічна стадія (3–6 років):* інтерес до статевих органів, ідентифікація зі статтю.

4. *Латентна стадія (6–12 років):* енергія лібідо спрямована на соціальні й навчальні цілі.

5. *Генітальна стадія (12 років і більше):* статеве дозрівання й формування здатності до зрілих стосунків.

Фрейд вважав, що проблеми, які виникають на ранніх стадіях, можуть вплинути на особистість у дорослому віці.

Кожна з цих теорій доповнює одна одну, формуючи цілісне уявлення про процес психічного розвитку та його особливості на різних етапах життя.

20.3. Вікова періодизація психічного розвитку людини

Психічний розвиток людини відбувається поступово, із переходом через різні вікові періоди, кожен з яких має свої завдання, особливості та виклики. Ці періоди визначають зміни у когнітивній, емоційній, соціальній та поведінковій сферах, формуючи унікальний досвід і особистісний розвиток.

1. Немовлячий вік (0–1 рік)

Цей період є найінтенсивнішим у фізичному та психічному розвитку. Основними завданнями немовлячого віку є розвиток сенсорного сприйняття, моторики та емоційної прив'язаності до дорослого.

Дитина починає розпізнавати обличчя близьких, реагувати на звуки, кольори та рухи. Формується базова емоційна прив'язаність до матері чи іншого дорослого, яка забезпечує відчуття безпеки. Моторний розвиток включає поступовий перехід від хаотичних рухів до координованих дій: перевертання, сидіння, повзання, а згодом і перші кроки.

Основним досягненням цього періоду є формування базової довіри до світу, що закладає основу для подальшого емоційного розвитку.

2. Ранній дитячий вік (1–3 роки)

У цьому віці відбувається значний розвиток мовлення, формування перших навичок самостійності та основ соціальної взаємодії.

Дитина активно опановує нові слова, починає будувати прості фрази, розуміє звернення до себе. Формуються базові навички самостійності: вміння одягатися, їсти, виконувати прості завдання. Соціальна взаємодія з дорослими і однолітками стає більш активною: дитина починає грати у спільні ігри, імітувати поведінку дорослих.

Основним завданням цього віку є формування почуття автономії, коли дитина вчиться діяти самостійно та долати перешкоди.

3. Дошкільний вік (3–6 років)

Дошкільний вік характеризується формуванням уяви, базових когнітивних навичок, моральних цінностей і рольової гри.

Уява розвивається через активну гру, творчість і фантазії. Дитина починає засвоювати елементарні знання про світ, розвивати логічне мислення та мовленнєві навички. Моральні цінності формуються через взаємодію з дорослими, читання казок, спостереження за соціальними моделями. Рольова гра стає важливим способом пізнання соціальних ролей і відносин.

Головним досягненням цього віку є формування ініціативності, що стимулює прагнення до самостійного пізнання світу.

4. Молодший шкільний вік (6–10 років)

Цей період пов'язаний із початком систематичного навчання, розвитком абстрактного мислення, самодисципліни та соціальних зв'язків у колективі.

Діти навчаються читати, писати, рахувати, аналізувати та класифікувати інформацію. Вони починають усвідомлювати свої обов'язки, розвивають вміння працювати в групі, вибудовують дружні стосунки з однолітками. З'являється здатність планувати свою діяльність і оцінювати результати.

Основним завданням цього періоду є формування працьовитості та здатності до організованої діяльності.

5. Підлітковий вік (10–16 років)

Підлітковий вік характеризується формуванням ідентичності, розвитком критичного мислення, пошуком соціальної ролі та першими проявами самостійності.

У цей час підлітки аналізують свої інтереси, цінності, намагаються знайти своє місце в суспільстві. Вони стають більш незалежними від батьків, але ще потребують їхньої підтримки. Формується здатність до самостійного прийняття рішень, оцінювання альтернатив.

Основним завданням цього віку є формування почуття ідентичності та особистісного самовизначення.

6. Юнацький вік (16–21 рік)

Цей період є важливим для розвитку професійних інтересів, вибору життєвих цілей і усвідомлення власних цінностей.

Юнаки та дівчата визначають свої професійні пріоритети, навчаються у закладах освіти, набувають перший досвід роботи. Відбувається формування світогляду, здатності брати на себе відповідальність за своє життя та свої рішення.

Основним завданням цього віку є досягнення емоційної і соціальної зрілості.

7. Зрілість (21–60 років)

Зрілість є найтривалішим періодом, у якому відбувається зміцнення професійної майстерності, формування сім'ї та соціальна реалізація.

Людина досягає професійних висот, бере участь у громадській діяльності, формує стабільні соціальні стосунки. Водночас вона стикається з викликами, такими як баланс між роботою та сім'єю, адаптація до змін у суспільстві.

Основним завданням цього періоду є досягнення соціальної стабільності та продуктивності.

8. Літній вік (після 60 років)

У літньому віці людина оцінює свій життєвий шлях, зберігає емоційний баланс і адаптується до вікових змін.

Цей період може бути сповнений нових можливостей для самореалізації через хобі, спілкування, допомогу родині чи громаді. Важливим аспектом є збереження фізичного та психічного здоров'я, підтримання соціальних контактів.

Основним завданням цього віку є досягнення мудрості, задоволеності життям і адаптації до завершального етапу життєвого шляху.

Вікова періодизація психічного розвитку є ключовим інструментом у психології, який дозволяє глибше зрозуміти закономірності та особливості розвитку особистості на різних етапах життя. Вона допомагає визначити специфічні потреби, завдання та виклики, з якими стикається людина у кожному віковому періоді, забезпечуючи основу для гармонійного розвитку, підтримки та адаптації до змін.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл, Г. О. Психологія мислення : підручник. - Київ : Ніка-Центр, 2018. - 352 с.
2. Білан, Ю. О. Експериментальна психологія : підручник. - Київ : Ліра-К, 2020. - 336 с.
3. Гончаренко, С. У. Психологія : теорія і практика : навчальний посібник. - Київ : Освіта України, 2021. - 320 с.
4. Гуменюк, Л. І. Загальна психологія : навчальний посібник. — Київ : Академія, 2019. - 352 с.
5. Калмикова, Л. О. Основи психології : підручник для студентів ВНЗ. - Харків : Ранок, 2020. - 416 с.
6. Капська, А. Й. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник. - Київ : Академвидав, 2020. - 256 с.
7. Кочубейник, О. М. Психологія особистості : навчальний посібник. - Київ : Генеза, 2017. - 296 с.
8. Кравченко, Л. І. Основи психодіагностики : навчальний посібник. - Київ : Академвидав, 2021. - 312 с.
9. Лапін, Н. В. Основи психології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - Київ : Знання, 2021. - 304 с.
10. Максименко, С. Д. Загальна психологія : підручник. - Київ : Центр навчальної літератури, 2019. - 400 с.
11. Нечай, О. М. Методологія психологічних досліджень : підручник. - Харків : Ранок, 2019. - 416 с.
12. Пірен, М. І. Загальна психологія : підручник. - Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. - 384 с.
13. Побірченко, Н. П. Основи психології : навчальний посібник. - Чернівці : Букрек, 2020. - 320 с.
14. Прокопенко, О. І. Психологія розвитку : навчальний посібник. - Харків : Основа, 2019. — 288 с.
15. Роменець, В. А. Історія психології : підручник. - Київ : Либідь, 2020. - 464 с.
16. Слюсаренко, Н. В. Психологія навчання : навчальний посібник. - Київ : Знання, 2018. — 288 с.
17. Титаренко, Т. М. Соціальна психологія : навчальний посібник. - Київ : Освіта України, 2020. - 384 с.
18. Ткаченко, Т. І. Основи психології : навчальний посібник. - Київ : Видавничий дім «Слово», 2018. - 320 с.
19. Чамата, Н. В. Психологія : підручник. - Київ : Ліра-К, 2019. - 368 с.
20. Яценко, Т. С. Глибинна психологія : теоретико-прикладні аспекти : підручник. - Чернівці : Букрек, 2019. - 408 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Атаєва Олена Алімівна

ПСИХОЛОГІЯ

Конспект лекцій з дисципліни
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за спеціальностями 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»,
073 «Менеджмент», 141 «Електроенергетика, електротехніка
та електромеханіка»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 30.01.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 7,62. Обсяг 1,471 Мб. Зам. № 11/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна