

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології**



ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

**Навчально-методичний комплекс
(дистанційний курс)**



**Київ
2025**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

Навчально-методичний комплекс
(дистанційний курс)

Київ
2025

УДК 159.9(072)
О-751

Укладачі:

Наталія ПОЛУДЬОННА, завідувач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент;

Марія РОГОВЕНКО, доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензенти:

Світлана ДСНІЖНА, доцент кафедри психології та соціології Університету державної фіскальної служби, кандидат педагогічних наук, доцент;

Олександр МАРТЕНКО, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 19 червня 2025 року (протокол № 6)

Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за їхню якість, а також відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та службову інформацію, несуть автори

Основи психології [Текст]: навч.-метод. комплекс О-751 (дистанційний курс) [для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю «Правоохоронна діяльність»] / уклад.: Н. С. Полудьонна, М. М. Роговенко. – Київ : НАВС, 2025. – 83 с.

УДК 159.9(072)

© Національна академія внутрішніх справ, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН.....	8
ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	9
Тема 1. Психологія як наука.....	9
Тема 2. Пізнавальні психічні процеси.....	16
Тема 3. Емоційно-вольова сфера особистості.....	28
Тема 4. Поняття про особистість та її структуру.....	42
Тема 5. Психічні властивості особистості.....	57
ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	78
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	81

ВСТУП

Необхідність курсу «Основи психології» полягає в озброєнні здобувачів вищої освіти системою психологічних умінь і навичок, необхідних у майбутній професійній діяльності. Психологія – дуже складна галузь знань, яка досліджує надзвичайно багатогранні явища й процеси, що охоплюють великий обсяг специфічних понять і термінів, пов'язаних через свій предмет з багатьма галузями інших дисциплін.

Психологічні знання потрібні для самовдосконалення, підвищення ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу. Керівнику певного колективу психологічні знання потрібні для навчання й виховання своїх підлеглих. Опанування системи психологічних знань сприяє зростанню культури окремої людини й усього суспільства, покращанню якості життя, психічного здоров'я людини, підвищенню рівня навчальної та професійної діяльності, громадської поведінки.

Значення та роль психологічних знань для працівників правоохоронних органів дуже суттєві через низку факторів. Передусім працівник поліції має справу з людьми – предметом їх праці є інші люди. Цим вони подібні до юристів, журналістів, лікарів, викладачів, чия праця найцінніша й важлива в суспільстві саме через те, що вони перебувають на вістрі найскладніших соціальних відносин, від яких часто залежить доля й життя багатьох громадян. Саме тому в системі вишівської підготовки ця дисципліна повинна посідати гідне місце серед профільних дисциплін.

Метою курсу є опанування здобувачами вищої освіти основ психологічних знань щодо загальних закономірностей і механізмів психічної діяльності для самовдосконалення, підвищення власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу.

Предметом курсу є основні психологічні положення, теорії, концепції, категорії, механізм функціонування психіки людини, закономірності розвитку та формування особистості.

Завданнями курсу є:

- ознайомлення з системою психологічних знань;
- засвоєння знань щодо основних категорій і понять психології;
- засвоєння знань щодо закономірностей формування та основних властивостей психічних процесів особистості, емоційно-вольової сфери та індивідуальних особливостей людини;
- ознайомлення з соціально-психологічними явищами в різних соціальних групах людей.

У результаті вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- методологічні основи психології як науки;
- сутність поняттєвого апарату психології;
- основні принципи та завдання психології;
- психологічні процеси, стани та властивості особистості;
- види діяльності та спілкування людей;
- індивідуально-психологічні властивості особистості (темперамент, характер, здібності);

вміти:

- застосовувати базові психологічні знання, вільно оперувати поняттєвим апаратом;
- користуватися основними та додатковими психологічними методами;
- вирішувати різноманітні психологічні ситуації;
- вміти виявляти особливості поведінки особистості.

Форма підсумкового контролю – залік.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Психологія як наука

Психологія як наука, її предмет, об'єкт і завдання. Принципи та основні категорії психології. Загальна характеристика галузей психології. Методи психології, їх загальна характеристика.

Природа психіки і свідомості. Психіка як властивість високоорганізованої матерії. Основні функції психіки. Рефлекторна природа психіки. Стадії розвитку психіки. Свідоме та несвідоме в психічній діяльності людини.

Тема 2. Психічні пізнавальні процеси

Загальна характеристика психічних пізнавальних процесів. Поняття про відчуття, фізіологічне підґрунтя відчуттів. Класифікація і різновиди відчуттів. Основні властивості відчуттів. Відчуття і діяльність. Поняття про сприймання. Різновиди та властивості сприймань. Спостереження і спостережливість.

Поняття про увагу, фізіологічне підґрунтя уваги. Теорії уваги та моделі уваги. Різновиди, форми та властивості уваги. Поняття про уяву, зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю, фізіологічне підґрунтя уяви. Процес створення образів уяви. Різновиди уяви. Уява й особистість.

Поняття про пам'ять, теорії пам'яті та її різновиди. Запам'ятовування, відтворення та їх різновиди. Забування та його причини. Індивідуальні особливості пам'яті. Поняття про мислення, соціальна природа мислення. Розумові дії та операції мислення. Форми мислення та процес розуміння. Процес розв'язання завдань. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення.

Тема 3. Емоційно-вольова сфера особистості

Емоції і почуття, теорії емоцій. Класифікація емоцій та почуттів. Експресивний компонент емоційного реагування. Характеристика різних видів емоційного реагування. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.

Прикладна роль емоцій. Характеристика різних емоцій: емоції очікування й прогнозу; фрустраційні емоції; комунікативні емоції; інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси. Характеристика емоційних станів.

Емоційні властивості людини. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність. Ідентифікація емоцій за мімікою та

пантомімікою. Керування емоціями. Емоційна поведінка та емоційні типи.

Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості. Аналіз складної вольової дії. Основні якості та функції волі. Вольова діяльність, вчинок як вияв волі. Вольові дії, локус контролю. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання. Етапи вольових дій. Безвілля, його причини і переборення.

Тема 4. Поняття про особистість та її структуру

Поняття про особистість. Особистість, індивід, індивідуальність. Мотиваційна сфера особистості. Спрямованість особистості. Структура особистості. Біологічне та соціальне в структурі особистості. Самосвідомість особистості. Формування особистості. Загальна характеристика теорій особистості.

Поняття про задатки людини в психології. Здібності як психічне явище особистості. Структура та види здібностей. Характеристика загальних та спеціальних здібностей. Обдарованість, талант, геніальність. Розвиток здібностей. Сенситивний період та відповідна діяльність. Вік і здібності. Здібності й професія.

Тема 5. Психічні властивості особистості

Поняття про темперамент. Тип вищої нервової діяльності та темперамент. Основні якості характеристики темпераменту: лабільність, сенситивність, реактивність, активність, темп реакції, пластичність, ригідність. Психологічна характеристика типів темпераменту.

Поняття про характер і темперамент. Провідні риси характеру: моральні, вольові, емоційні, інтелектуальні. Акцентуйовані риси характеру. Характер і зовнішність. Розвиток і виховання характеру.

Поняття потреби, мотиву і мотивації. Мотивація як система факторів та як характеристика процесу. Мотивація як сукупність особистісних (стійких) та ситуативних (динамічних) факторів. Ієрархія і зміна мотивів. Типи мотивів, внутрішні та зовнішні мотиви, процесуально-змістовні мотиви, мотив саморозвитку, мотив досягнення. Фактори, які визначають рівень мотивації досягнення. Просоціальні (суспільно-значущі) мотиви. Альтруїзм і емпатія як мотиви. Мотив афіліації. Зовнішні та внутрішні цілі. Психологічні особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назви теми	Нормативний обсяг годин	з них				
		Усього годин з викладачем	з них			Самостійна робота
			Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	
Тема 1. Психологія як наука	16	6	2	4		10
Тема 2. Психічні пізнавальні процеси	22	12	4	6	2	10
Тема 3. Емоційно-вольова сфера особистості	24	14	4	8	2	10
Тема 4. Поняття про особистість та її структуру	30	16	6	8	2	14
Тема 5. Психічні властивості особистості	28	16	6	8	2	12
Усього годин	120	64	22	34	8	56
Підсумковий контроль	залік					

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Психологія як наука

Навчальні питання до 1 семінарського заняття

1. Психологія як наука, її предмет, об'єкт і завдання.
2. Принципи та основні категорії психології.
3. Загальна характеристика галузей психології.
4. Методи психології, їх загальна характеристика.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що під психологією розуміють науку, яка вивчає явища, закономірності та механізми розвитку і функціонування психіки як властивості головного мозку людини створювати суб'єктивні образи об'єктивної реальності, на основі та за допомогою яких відбувається керування діяльністю особистості. Предметом психологічної науки є факти, закономірності та механізми психічних явищ. Об'єктом психологічної науки є жива істота як носій певних психологічних особливостей та якостей.

Основними завданнями психології є вивчення психологічних фактів і закономірностей; встановлення механізмів психічної діяльності.

Психологія ставить перед собою і ряд інших завдань:

- вивчення якісних особливостей психічних явищ і процесів, які мають не тільки теоретичне, але й практичне значення;
- аналіз становлення і розвитку психічних явищ і процесів у зв'язку із детермінованістю психіки об'єктивними умовами життя і діяльності людей;
- дослідження фізіологічних механізмів, що лежать в основі психічних явищ, оскільки без їх знання неможливо правильно опанувати практичні засоби їх формування і розвитку;
- сприяння планомірному впровадженню наукових знань психології у практику (розробка наукових і практичних методик навчання і виховання, раціоналізації процесу праці у різних видах діяльності людей).

До другого питання. В даному питанні слід зазначити, що психологія має свої принципи: методологічні принципи

детермінізму, єдності свідомості та діяльності, розвитку психіки в діяльності.

Принцип детермінізму розкриває причини виникнення психіки у філогенезі та онтогенезі, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини. За принципом єдності свідомості та діяльності свідомість становить внутрішній план діяльності, модель дійсності, за допомогою яких регулюється взаємодія людини з навколишнім світом. Відповідно до принципу розвитку психіки в діяльності психіка людини розглядається як результат діяльності людини.

Основними категоріями психології є: свідомість, особистість, діяльність. Свідомість – усвідомлене буття; вищий рівень психічного відображення і саморегуляції, притаманний лише людині як суспільно-історичній істоті, що є результатом її трудової діяльності та постійного спілкування з іншими людьми за допомогою мови. Особистість – це активний носій свідомості з індивідуально – типовою структурою психологічних властивостей та якостей, який вибірково ставиться до навколишньої дійсності та виконує певні соціальні ролі, система соціальних якостей, набутих індивідом у процесі соціалізації, що визначаються його включеністю у суспільні відносини, спільну діяльність та спілкування.

До третього питання. При відпрацюванні даного питання слід звернути увагу на те, що сучасна психологія являє собою складну систему різних галузей цієї науки, які виділилися у процесі її історичного розвитку, але тісно пов'язані між собою. Ця система постійно розвивається і має декілька підходів до класифікації.

За принципом розвитку:

а) науки, що вивчають особливості розвитку людини на різних вікових етапах: дитяча психологія, психологія юності, психологія дорослої людини, геронтопсихологія,

б) психологія аномального розвитку: патопсихологія, олігофренопсихологія, сурдотифлопсихологія тощо,

в) порівняльна психологія, що зіставляє психіку тварини та людини.

За сферами діяльності: науки, що вивчають особливості проявів психічного життя у різних сферах діяльності людини:

педагогічна психологія, військова психологія, психологія спорту, торгівлі, реклами, релігії, юридична психологія тощо.

Систему психологічних наук можна поділити на: фундаментальні і прикладні, загальні і спеціальні. Фундаментальні галузі – загальне значення для розуміння та пояснення психології і поведінки людей. Досягнення прикладних галузей використовують на практиці.

Спеціальні галузі психології тісно пов'язані із теорією і практикою навчання і виховання, до них входять: генетична психологія, психофізіологія, диференціальна психологія, вікова, соціальна, педагогічна, медична, патопсихологія, юридична психологія, психодіагностика і психотерапія.

Загальні галузі ставлять та вирішують проблеми, однаково важливі для розвитку всіх наукових напрямків, а спеціальні - виділяють питання, що мають особливий інтерес для пізнання будь-якого або декількох груп явищ.

До четвертого питання. В даному питанні слід виокремити те, що психологія як дисципліна має свій предмет і методи вивчення закономірностей, механізмів і психічних фактів. Методами дослідження психіки є: спостереження; опитування; тести; експеримент; моделювання; біографічний метод, метод вивчення продуктів творчості; метод контент-аналізу.

Опитування – це метод, при використанні якого людина відповідає на ряд питань. Може бути усним або письмовим (анкетування), що дає змогу охопити велику кількість людей.

Тести – це спеціалізовані методи психодіагностичного дослідження, при застосуванні яких можна отримати точну кількісну або якісну характеристику досліджуваного явища.

Експеримент – у психологічному дослідженні може бути природним (організовується і проводиться у звичайних життєвих умовах) або лабораторним (передбачає створення деякої штучної ситуації, яка дає можливість те чи інше явище найкраще дослідити).

Моделювання передбачає створення штучної моделі явища, яке неможливо дослідити шляхом спостереження, опитування або експерименту.

Для біографічного методу характерні використання матеріалів, що стосуються особливостей життя людини, її розвитку як особистості, аналізу важливих подій її дитинства, юнацтва, навчання та трудової діяльності.

Вивчення продуктів творчості як метод дослідження можливостей за наявності таких об'єктивних (матеріальних або матеріалізованих) наслідків діяльності людини, як архівні матеріали, чернеткові записи, щоденники, креслення, поетичні, музичні, художні твори тощо.

Метод контент-аналізу – виявлення та оцінки характеристик інформації, що містяться у текстах і мовних повідомленнях.

Навчальні питання до 2 семінарського заняття

1. Природа психіки та свідомості. Психіка як властивість високоорганізованої матерії. Основні функції психіки.
2. Рефлекторна природа психіки.
3. Стадії розвитку психіки.
4. Свідоме та несвідоме в психічній діяльності людини.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Необхідно врахувати, що поняття психіки традиційно розглядаються як властивість живої високоорганізованої матерії; властивість і функція головного мозку, що полягає в здатності особливим чином відображати об'єктивну дійсність. Слово “психіка” (від грецьк “душа”) має подвійне значення. Психіка не дається людині у готовому вигляді з моменту народження і не розвивається сама по собі. Функції психіки: відображення навколишнього світу і регуляція поведінки та діяльності живої істоти з метою забезпечення її виживання.

Основні функції психіки можна згрупувати за такими напрямками:

1. Пізнавальна функція – відповідає за сприйняття та обробку інформації з навколишнього світу та внутрішнього стану людини. Вона включає:
 - відчуття: первинне відображення окремих властивостей предметів та явищ (колір, звук, запах, дотик).
 - сприйняття: цілісне відображення предметів та явищ в сукупності їхніх властивостей.
 - пам'ять: збереження, накопичення та відтворення минулого досвіду, знань та навичок.
 - мислення: процес узагальненого та опосередкованого відображення дійсності, встановлення зв'язків і відносин між предметами та явищами.

– увага: створення нових образів, ідей на основі попереднього досвіду.

– увага: спрямованість та зосередженість психічної діяльності на певному об'єкті.

2. Регулятивна функція – забезпечує керування поведінкою та діяльністю людини, дозволяючи їй адаптуватися до мінливих умов і досягати поставлених цілей. Вона охоплює:

– мотивація: спонукання до дії, що визначається потребами, інтересами, цінностями та цілями.

– емоції та почуття: суб'єктивне переживання ставлення людини до предметів та явищ дійсності, що впливає на її поведінку.

– воля: свідоме регулювання людиною своєї поведінки та діяльності, спрямоване на подолання труднощів та досягнення мети.

– прийняття рішень: вибір однієї з можливих дій або варіантів поведінки.

3. Комунікативна функція – забезпечує взаємодію людини з іншими людьми та обмін інформацією. Вона включає:

– спілкування: процес обміну інформацією, взаємодії та встановлення контактів між людьми.

– мовлення: система знаків, яка використовується для спілкування, передачі думок та почуттів.

– невербальна комунікація: обмін інформацією без використання слів (жести, міміка, інтонація).

4. Адаптивна функція – дозволяє людині пристосовуватися до навколишнього середовища та виживати в ньому. Вона реалізується через взаємодію всіх вищезазначених функцій, забезпечуючи гнучкість та ефективність поведінки в різних ситуаціях.

Ці функції взаємопов'язані та працюють комплексно, дозволяючи людині взаємодіяти зі світом, навчатися, розвиватися та реалізовувати свій потенціал.

До другого питання. Слід звернути увагу на те, що психічні стани мають рефлекторну природу. Вони виникають під впливом обставин, фізіологічних факторів, ходу роботи, часу і словесних впливів (похвала, осудження тощо).

Вищими і стійкими регуляторами психічної діяльності є властивості особистості. Під психічними властивостями людини слід розуміти стійкі утворення, що забезпечують певний кількісно-

якісний рівень діяльності і поведінки, типової для даної особи. Кожна психічна властивість формується поступово у процесі відображення і закріплюється на практиці. Властивості особистості різноманітні, і їх потрібно класифікувати відповідно до групувань психічних процесів, на основі яких вони формуються. Звідси можна виділити властивості інтелектуальної діяльності людини (спостережливість, гнучкість розуму), вольові (рішучість, настирливість), емоційні (чуйність, ніжність, афективність тощо).

Психічні властивості не співіснують разом, вони синтезуються та утворюють складні структурні утворення особистості, до яких потрібно віднести: 1) життєву позицію особистості (систему потреб, інтересів, переконань, ідеалів, що обумовлює вибірковість та рівень активності людини); 2) темперамент (систему природних властивостей особистості, що характеризує динамічну сторону поведінки); 3) здібності (систему інтелектуально-вольових і емоційних властивостей, що визначає творчі можливості особистості); 4) характер як систему відношень і способів поведінки.

До третього питання. В даному питанні необхідно звернути увагу на те, що стадії розвитку психіки пов'язані з рівнем розвитку нервової системи організмів:

– елементарна сенсорна (лат. *sensus* – відчуття) психіка – чутливість організму до окремих біологічно нейтральних показників середовища; основа – діяльність (павук реагує на вібрацію павутини); рівні – нижчий (найпростіші, нижчі багатоклітинні) та вищий (безхребетні; нервова система); функції психіки – відчуття;

– перцептивна (лат. *perception* – сприймання, впізнавання) психіка – чутливість тварин до предметів довкілля; основа – діяльність, що складається з операцій (сsaveць, відділений від їжі перепоною, обійде її); розвинена індивідуальна пам'ять; рівні – нижчий (вищі безхребетні, головний мозок), вищий (хребетні (птахи і ссавці) – інстинктивна поведінка поступається научінню; великі півкулі, найвищий (антропоїди, кора великих півкуль головного мозку); функції психіки – сприймання, інтелект; свідомість; рівень специфічно людський; дій, що не мають прямого біологічного смислу; функції психіки – свідомість.

До четвертого питання. Під час розгляду даного питання, необхідно усвідомити, що психічна діяльність людини є надзвичайно складною і багатогранною, і її не можна звести

лише до того, що ми усвідомлюємо. Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, одним з перших глибоко дослідив цю складність, виділивши у психіці людини сфери свідомого та несвідомого.

Свідоме – це та частина психіки, яка включає все, що ми можемо безпосередньо усвідомлювати в цей момент: наші думки, почуття, відчуття, образи, спогади, які знаходяться в полі нашої уваги. Це те, що ми сприймаємо як наше “Я” і можемо контролювати або спрямовувати.

Основні характеристики свідомого:

- усвідомленість: здатність розуміти свої внутрішні стани та зовнішні об’єкти;
- контроль: можливість свідомо керувати своїми думками, емоціями та діями;
- логіка та раціональність: функціонує за принципами логіки, причинно-наслідкових зв’язків;
- спрямованість: фокусується на конкретних завданнях та цілях;
- обмеженість: обсяг інформації, яку ми можемо одночасно свідомо обробляти, є обмеженим.

Несвідоме – це значно більша частина психіки, яка містить думки, бажання, спогади, почуття, інстинкти, які не усвідомлюються нами, але активно впливають на нашу поведінку, емоції та сприйняття світу. Воно може включати витіснені травматичні спогади, приховані бажання, автоматичні реакції, які сформувалися протягом життя.

Основні характеристики несвідомого:

- неусвідомленість: недоступність для безпосереднього усвідомлення, прямий доступ до нього відсутній;
- автоматизм: багато процесів несвідомого є автоматичними та не вимагають свідомого контролю (наприклад, дихання, биття серця, деякі навички);
- алогічність: часто діє за принципами, відмінними від логіки, може поєднувати суперечливі елементи;
- символічність: проявляється через символи, сни, обмовки, вільні асоціації;
- потужний вплив: попри свою прихованість, має величезний вплив на свідоме життя та поведінку.

Теми рефератів, доповідей:

1. Психологія як наука про душу.
2. Біологічна еволюція психіки та її основні етапи.
3. Зміст психології в контексті сучасного наукового простору.
4. Критичний підхід до психоаналізу З. Фрейда.
5. Основні положення гештальт-психології.
6. Біхевіоризм як психологічна наука про поведінку.

Завдання для самостійної роботи

1. Функції, що контролюються мозком.
2. Центральна (ЦНС) і периферична нервова система.
3. Перша і друга нервові системи як регулятори психічних явищ.
4. “Несвідоме” як психічне явище.
5. Поняття “підсвідоме” і його взаємодія з “свідомим”.

Тема 2. Пізнавальні психічні процеси

Навчальні питання до 1 семінарського заняття

1. Загальна характеристика пізнавальних процесів.
2. Поняття про відчуття. Фізіологічне підґрунтя відчуттів. Класифікація і різновиди відчуттів.
3. Основні властивості відчуттів. Відчуття і діяльність.
4. Поняття про сприймання. Різновиди сприймань.
5. Властивості сприймань. Спостереження і спостережливість.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що психічні процеси – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уявлення, увага, емоції, воля – виконують провідну функцію. З одного боку, вони створюють структурні одиниці внутрішнього світу особистості, саму особистість. З іншого – є формами та інструментами відображення особистістю реальності, виконуючи пізнавально-регулятивну функцію активності особистості. Слід підкреслити, що не можна здійснювати аналітичний розрив між психічною функцією (сприймання, мислення, емоції) та психічним змістом (спрямованість, характер, мотиви, відношення) особистості. Взаємний зв'язок

між ними міцний та нерозривний (сприймання, пам'ять, мислення набувають цілеспрямованого характеру за допомогою вольових зусиль; тим же чином вони формують єдність самої особистості). Психічні пізнавальні процеси – діяльність психічного відображення, форма та інструмент пізнання навколишньої реальності.

До другого питання. Необхідно усвідомити, що найпростіший пізнавальний психічний процес – відчуття – полягає у відображенні мозком властивостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму за безпосереднього впливу подразників на відповідні органи чуття (єдині канали, по яких зовнішній світ проникає в людську свідомість). Відчуття дають матеріал для інших, найбільш складних психічних процесів – сприймання, мислення, уяви. Мозок не вступає у безпосередній контакт з навколишнім світом, який внаслідок цього не може безпосередньо впливати на мозок.

Існують спеціальні канали зв'язку, які І. П. Павлов назвав аналізаторами (матеріальний орган відчуття) – це складний нервовий механізм, який виконує тонкий аналіз навколишньої дійсності, тобто виділяє окремі його елементи та властивості. Органи відчуття людини одержують, відбирають, накопичують інформацію і передають її у мозок. Відтак виникає ефективне відчуття навколишнього світу і стану самого організму. Як і будь-яке психічне явище, відчуття мають рефлекторну природу, їхньою фізіологічною основою є нервовий процес, що виникає під час дії подразника на відповідний йому аналізатор. Будь-який аналізатор складається з трьох відділів:

- периферичного або рецептора (від лат. рецепіо – “сприймати”). Це органи чуття (око, вухо, язик, ніс, шкіра) і спеціальні нервові закінчення, що знаходяться у м'язах, тканинах і внутрішніх органах;

- провідникового (аферентні, еферентні) – це доцентрові нерви;

- мозкового або центрального відділу (коркові). Він дуже складно влаштований і саме тут виникають відчуття.

Усі відділи аналізатора працюють як єдине ціле. Процес відчуття не лише починається, наприклад, в оці, а й завершується в ньому.

Відчуття можуть мати не тільки якісний, але й кількісний аналіз. Вони можуть бути виміряні за допомогою визначення

порогів. Існують два види порогів – абсолютний і відносний. Для того, щоб у результаті дії подразника на органи відчуття виникло відчуття, необхідно, щоб стимул, який його викликає, досяг певної величини. Така величина називається абсолютним нижнім порогом відчуття, або порогом чутливості даної модальності.

До третього питання. Слід звернути увагу на те, що органи чуття мають властивість пристосовуватися (адаптуватися) до зміни умов. Наприклад, під час переходу від світла до темряви й назад, суттєво змінюється чутливість очей (у десятки разів). Одні аналізатори мають високу швидкість адаптації, інші – низьку. Зміна чутливості аналізаторів під впливом їх пристосування до дії подразника називають адаптацією (від лат. “адаптере” – прилаштовувати, звикати). Часто плутають явища адаптації та сенсibiliзації. Причина у тому, що і ті, й інші явища пов’язані зі зміною чутливості. Однак при адаптації може відбуватися як зниження чутливості (під дією сильного подразника), так і підвищення (під дією послабленого подразника). Сенсibiliзація – це завжди підвищення чутливості. Але головна відмінність цих явищ складається у тому, що адаптація настає у результаті прямого пристосування органу чуття до дії подразника, відбувається начебто зрушення шкали чутливості під впливом дії подразника. У той же час явище сенсibiliзації настає у результаті дії на нервову систему ряду сторонніх факторів (наприклад, хімічний вплив), що приводять до тимчасового підвищення даної чутливості. Важливим фактором зміни чутливості є тренування органів чуття.

До четвертого питання. Слід врахувати, що в основі сприймання лежать відчуття, але вони не зводяться до їх суми. Сприймання – психічний процес відображення предметів і явищ дійсності у сукупності їх властивостей і частин за безпосередньої дії їх на органи відчуття з розумінням цілісності відображуваного. На відміну від відчуттів, які відображають тільки окремі властивості та якості предметів, сприймання завжди цілісне і предметне, воно об’єднує відчуття, що ідуть від ряду аналізаторів. Сприймання можуть бути: повними і неповними; глибокими і поверхневими; помилковими або ілюзорними; швидкими й повільними. Спеціальних органів чуття не має. Матеріал для сприймання дають аналізатори. Залежно від переважання аналізатора можна говорити про:

зорове сприймання (розглядання картини); слухове сприймання (слухання музики); тактильне сприймання (обмацування). Буває сприймання: простору; часу; руху; предмета; мови; музики; людини людиною.

До п'ятого питання. Слід звернути увагу на те, що сприймання можуть бути: повними й неповними; глибокими й поверхневими; помилковими або ілюзорними; швидкими й повільними. Сприймання завжди постійне. У ньому безпосереднє пізнання доповнюється минулим досвідом, тому воно завжди осмислене і може бути висловлене словами. Сприймання вибіркове, а саме: найпотрібніші деталі цілого завжди сприймаються виразніше. Вибірковість залежить від аперцепції – це залежність сприймання від загального змісту психічної діяльності людини, від її досвіду, інтересів, скерованості. Тому що сприймає не рука, око, вухо, а особистість. По-різному сприймає оточення людина, яка знаходиться в радісному або пригніченому настрої. Вибірковість сприймання виражається певним відношення людини до того, що вона сприймає. Є професійне сприймання у людей різних спеціальностей. Наприклад, поле по-різному сприймає художник, ботанік, геолог, агроном, мисливець і дачник. Те, що знаходиться в центрі уваги, називається об'єктом сприймання, а все інше – тлом.

Навчальні питання до 2 семінарського заняття

1. Поняття про увагу. Фізіологічне підґрунтя уваги. Теорії уваги.
2. Моделі уваги. Різновиди, форми та властивості уваги.
3. Поняття про увагу. Зв'язок уваги з об'єктивною дійсністю. Фізіологічне підґрунтя уваги.
4. Процес створення образів уваги. Різновиди уваги. Увага й особистість.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. При вивченні даного питання необхідно, перш за все усвідомити, що увага – форма психічної діяльності людини, що виявляється в її спрямованості та зосередженості на певних об'єктах з одночасним абстрагуванням від інших. Увага сама по собі не є таким же психічним процесом, яким є, наприклад, сприймання, мислення

або увага, тому що вона не має свого змісту, а тільки характеризує динаміку будь-якого психічного процесу. З увагою пов'язані спрямованість та вибірковість пізнавальних процесів. Будь-яка діяльність людини вимагає виділення об'єкта і зосередженості на ньому. Виділення об'єкта із маси інших називається вибірковістю уваги: увага до одного є одночасно неувагою до іншого.

Початкова форма уваги – орієнтовний рефлекс, який є реакцією на все нове, несподіване, малознайоме. Він дозволяє “налаштувати” органи чуття на сприймання. Без уваги сприймання неможливе. Чим більше наша увага буде привернута новизною, складністю або інтенсивністю стимулу (об'єкта чи явища), тим більшою буде вірогідність того, що стимул буде сприйнятим. Інший фактор – повторюваність (на цьому будується реклама).

Залежно від характеру об'єкта, на який спрямована увага, розрізняють:

зовнішню – виявляється у зовнішніх діях людини, спрямована на теоретичне і практичне опанування навколишнім світом;

внутрішню – виявляється у наших внутрішніх діях (розв'язування задач “про себе”, самоспостереження тощо).

До другого питання. Слід звернути увагу не те, що існують такі види уваги: мимовільна – виникає без усякого наміру людини, без заздалегідь поставленої мети, і вимагає вольових зусиль; довільна – історично виникла у трудовій діяльності свідомо поставленою метою, а також вимагає певних вольових зусиль.

Ще один вид – післядовільна увага. Наприклад, індивід так захопився роботою, що його важко від неї відірвати. Увага, яка спершу підтримувалася вольовим зусиллям, тобто була довільною, переходить у післядовільну. Вона характеризується тривалою зосередженістю, з нею пов'язують найбільш інтенсивну і плідну розумову і творчу працю, високу продуктивність усіх видів праці.

Властивості уваги:

зосередженість – утримування уваги на одному об'єкті при повному абстрагуванні від усього іншого (пов'язана з глибоким інтересом);

стійкість – довготривала увага на об'єкті або діяльності залежить від активності самої людини та рухомості об'єкта (на

нерухомому об'єкті увага утримується 5 секунд), якщо людина діє з об'єктом, то стійкість уваги може утримуватися 15 – 20 хвилин;

об'єм – кількість об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою ясністю (для визначення об'єму користуються максістоскопами), у дорослої людини норма складає від 4 до 6 об'єктів;

розподілення – одночасна увага до двох або більше об'єктів і одночасному виконанню дій з ними (інакше - вміння виконувати два і більше видів діяльності);

переключення – переміщення уваги з однієї діяльності на іншу у зв'язку з постановкою нового завдання (залежить від типу нервової системи).

До третього питання. При вивченні даного питання слід усвідомити, що уява – це психічний процес творення образів предмета, ситуацій, обставин через приведення наявних у людини знань у нову комбінацію.

Види уяви: а) продуктивна (творча) – створення образів майбутніх подій, розробка програм майбутніх дій з урахуванням наявних обставин (більш складна психічна діяльність); б) репродуктивна (відтворювальна) – ймовірне прогнозування особливостей ситуації чи послідовності окремих аспектів в умовах, коли наявної інформації недостатньо.

У житті людини уявлення виконує такі функції.

– уявлення дійсності в образах, користування ними та виконання завдань;

– регулювання емоційних станів;

– довільна регуляція пізнавальних процесів і станів.

До четвертого питання. Слід звернути увагу на те, що відтворення залежить від: вихідної інформації, суми та якості знань людини, наявності психологічної установки. Образи формуються на основі відпрацьованого матеріалу і попереднього досвіду (наприклад, образи казкових героїв).

Є уява: а) довільна – проявляється тоді, коли нові образи чи ідеї виникають в результаті спеціальної спрямованості людини уявити щось конкретне (за деталями креслення уявити деталь); б) мимовільна – друга сигнальна система гальмується, виникає особлива активність ізольованих груп нервових клітин кори головного мозку (сновидіння; галюцинації – це фантастика, що не має нічого спільного з дійсністю, зазвичай це результат порушення психіки чи хворобливий стан; марення –

це нормальний психічний стан, що пов'язаний із фантазією і з певним бажанням; мрії – створення образів майбутнього, яке бажається).

Існують такі форми уяви:

- аглютинація (склеювання) – поєднання якостей предметів чи явищ, які в реальній дійсності не сумісні;
- гіперболізація – уявне перебільшення чи применшення якостей об'єкта, можливостей його дій;
- типізація – виділення однорідних властивостей різних об'єктів та їх перенесення на інші.

Навчальні питання до 3 семінарського заняття

1. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті. Різновиди пам'яті.
2. Запам'ятовування та його різновиди. Відтворення та його різновиди. Забування та його причини. Індивідуальні особливості пам'яті.
3. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення. Розумові дії та операції мислення.
4. Форми мислення. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Потрібно знати, що наш мозок володіє дуже важливою властивістю, оскільки він не тільки отримує інформацію про навколишній світ, але зберігає та накопичує її. Образи зберігаються й у відсутність предметів чи явищ у вигляді уявлень пам'яті. Пам'яттю називається запам'ятовування, збереження та наступне відтворення індивідом його досвіду. Бувши однією з найважливіших характеристик усіх психічних процесів, пам'ять забезпечує єдність і цілісність людської особистості.

В основу класифікації пам'яті покладені три ознаки:

а) об'єкт, тобто те, що запам'ятовується (моторна пам'ять – це запам'ятовування, збереження і відтворення рухів та їхніх систем; емоційна пам'ять – пам'ять на почуття; образна пам'ять – пам'ять на уявлення, на картини природи, життя, а також на звуки, запахи, смаки);

б) ступінь вольової регуляції пам'яті. З цього погляду розрізняють мимовільну пам'ять (запам'ятовування і відтворення,

за якої відсутня спеціальна мета щось запам'ятати чи пригадати) та довільна (ставиться певна мета запам'ятовування; відтворення з докладанням вольового зусилля);

в) за тривалістю утримання інформації:

– довготривала – тривале збереження матеріалу після багаторазового його повторення і відтворення;

– короткочасна пам'ять характеризується дуже коротким збереженням після одноразового дуже нетривалого сприймання і негайним відтворенням (у перші ж секунди після сприймання матеріалу);

– оперативна пам'ять забезпечує запам'ятовування інформації, необхідної тільки для виконання певної дії.

До другого питання. Слід усвідомити, що запам'ятовування – це процес пам'яті, завдяки якому відбувається закріплення нового через поєднання його з набутих раніше. Запам'ятовування завжди вибіркоче. У пам'яті зберігається далеко не все, що діє на наші органи відчуття. Вибірковість пам'яті залежить від мотиву, мети, інтересу, установки, діяльності особистості.

Відтворення – це процес пам'яті, в результаті якого відбувається актуалізація закріпленого змісту психіки через вилучення його з довгострокової пам'яті й переведення в оперативну. Процес відтворення відбувається за схемою: впізнавання – власне відтворення – пригадування. Особливе місце посідають спогади – історична пам'ять особистості. Впізнавання – це відтворення якогось об'єкта в умовах повторного сприймання. Згадування – відтворення образів нашого минулого, локалізованого в часі та просторі.

Забування – процес, протилежний запам'ятовуванню. Це природний процес, він часом допомагає «розвантажувати» пам'ять від багатьох непотрібних деталей і узагальнювати те, що запам'яталося, сприяючи його збереженню. Забування може бути повним або частковим, тимчасовим чи довготривалим. Процес забування протікає нерівномірно: спочатку швидко, потім повільніше.

Інтегративною якістю, якою визначається ефективність усієї пам'яті особистості є продуктивність. Вона визначається: обсягом пам'яті – кількістю матеріалу, який може бути відтворений після одноразового його сприймання, це поняття індивідуальне. Кожна особистість має індивідуальні відмінності

(особливості) пам'яті, які виявляються в різних сферах її мнемічної діяльності.

У процесах пам'яті індивідуальні відмінності виявляються у швидкості, точності, міцності запам'ятовування та готовності до відтворення.

Швидкість запам'ятовування визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

Точність запам'ятовування характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, і кількістю зроблених помилок.

Міцність запам'ятовування виявляється у тривалості збереження завченого матеріалу (або у повільності його забування).

Готовність до відтворення виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості.

До третього питання. Слід звернути увагу не те, що мислення – вища форма відображення мозком навколишнього світу, найбільш складний пізнавальний процес, який властивий тільки людині.

Мислення необхідне: коли безпосереднє пізнання не можливе з причини недосконалості наших аналізаторів; коли безпосереднє пізнання принципово було б можливим, але в сучасних умовах воно виключене (вивчення історії); коли безпосереднє пізнання принципово можливе, але нераціональне (наприклад: визначити висоту дерева можна, поставивши у сонячний день на землю палку і помітити час, коли тінь від палки буде дорівнювати висоті. У цей момент і тінь від дерева буде дорівнювати висоті дерева).

Пізнання нового відбувається через розумові дії (операції): аналіз – розчленування в думці предмета, явища або поняття і вирізнення окремих його частин, ознак або властивостей; синтез – поєднання в думці окремих елементів, частин, ознак у єдине ціле; порівняння - встановлення подібності й несхожості між предметами або явищами дійсності; абстрагування – відволікання від несуттєвих ознак і відокремлення самих лише суттєвих особливостей групи предметів або явищ.

До четвертого питання. При вивченні даного питання слід усвідомити три основні форми мислення:

поняття – це відображення загальних і при тому суттєвих властивостей предметів і явищ дійсності, (існує у вигляді значення слова);

судження – містить ствердження або відхилення якогонебудь положення відносно предметів, явищ або їх властивостей. Вони бувають загальними (усі метали проводять електричний струм); частковими (про частини предметів); одиничними (Київ – столиця України). Судження розкривають зміст понять. Знати предмет - означає вміти висловлювати про нього правильне і змістовне судження. Істинність судження перевіряється практикою;

умовиводи – утворення з декількох суджень нового судження (доведення геометричної теорії). Умовивід, який знімає невизначеність і дає відповідь на запитання, усвідомлюється як розуміння (це пізнання зв'язків між предметами і явищами, що переживається як задоволення пізнавальної потреби). Є два види: індуктивне – перехід від часткового до загального судження; дедуктивне – навпаки.

За характером мислення виділяють такі типи людей:

інтуїтивний тип – переважання емоцій над логікою і домінування правої півкулі головного мозку, орієнтований на практично корисне використання знань поза залежністю від їх істинності та логічної не протирічності. Його життєве кредо – істинне те, що корисне;

розумові – властиві раціональність і домінування лівої півкулі головного мозку, логіки над інтуїцією та емоціями. Цікавляться знаннями як таким, шукають і встановлюють логічний зв'язок між явищами.

Зміст розумових операцій може бути чотирьох типів: 1) фігуративним – наочно – образна інформація; 2) символічним – знаки, числа, коди, літери; 3) семантичне – ідеї та поняття; 4) поведінкове – емоції, думки, настрої і бажання людей, їх взаємовідношення.

Продуктивне мислення буває: дивергентне – слугує засобом народження оригінальних, творчих ідей (допускає існування декількох правильних відповідей на одне й те саме питання); конвергентне – пов'язане з розв'язанням задач, які мають єдину правильну відповідь.

Завдання до практичного заняття

Вирішення практичних завдань:

Завдання 1. Марія, 30 років, дизайнерка інтер'єрів, працює над новим проектом для клієнта. Вона обирає шпалери та фарби. Коли вона дивиться на зразки, покладені поруч на столі, певний відтінок синього здається їй яскравішим, коли він лежить поруч з помаранчевим, і тьмянішим, коли поруч з блакитним, хоча насправді це один і той самий зразок. Клієнтка ж наполягає, що один і той самий зразок тканини виглядає інакше при денному світлі, ніж при штучному освітленні її квартири, хоча сама тканина не змінюється.

1. Які особливості пізнавального процесу сприйняття ілюструє цей кейс?

2. Поясніть, чому один і той самий колір може сприйматися по-різному залежно від оточення та освітлення.

3. Запропонуйте, як Марія може мінімізувати вплив цих ілюзій при виборі матеріалів.

Завдання 2. Олег, 25 років, студент, готується до двох іспитів одночасно – з історії та математики. Він намагається слухати онлайн-лекцію з історії, паралельно вирішуючи задачі з математики в зошиті. Через 15 хвилин він розуміє, що не запам'ятав майже нічого з лекції і зробив кілька помилок у розрахунках.

1. Які властивості уваги продемонстровано в даній ситуації?

2. Чому Олег не зміг ефективно виконувати обидва завдання?

3. Які поради ви можете дати Олегу щодо оптимізації його навчального процесу з точки зору уваги?

Завдання 3. Анна, 45 років, викладач університету, була свідком незначного ДТП на перехресті. Коли поліцейський попросив її описати автомобіль, що втік з місця події, вона була впевнена, що це був червоний седан. Однак пізніше, переглядаючи відеозаписи з камер спостереження, виявилось, що автомобіль був синього кольору. При цьому вона досі чудово пам'ятає події свого дитинства, які відбулися десятки років тому.

1. Поясніть, які механізми пам'яті задіяні у випадку Анни.

2. Чому її пам'ять про ДТП виявилася неточною, тоді як спогади дитинства залишаються яскравими?

3. Які фактори могли вплинути на спотворення її пам'яті про колір автомобіля?

Завдання 4. Дмитро, 35 років, інженер-програміст, стикнувся з проблемою в коді, яку не може вирішити вже кілька годин. Він перепробував усі стандартні рішення, але нічого не спрацьовує. Раптом, під час прогулянки в парку, йому спадає на думку нестандартне рішення, яке він одразу ж поспішає реалізувати.

1. Які форми мислення були задіяні Дмитром на різних етапах вирішення проблеми?

2. Який феномен мислення ілюструє момент “осяяння” під час прогулянки?

3. Чому іноді “відсторонення” від проблеми допомагає знайти рішення?

Завдання 5. 7-річний Максим любить будувати замки з конструктора. Він не дотримується інструкцій, а створює власні химерні конструкції, які часто не схожі на жодні реальні будівлі, але повністю відповідають його уявленню про фантастичні світи. Його батьки дивуються його здатності “бачити” ці споруди ще до того, як він почне збирати.

1. Які види уяви проявляє Максим у своїй грі?

2. Як уява пов’язана з креативністю?

3. Які практичні поради можна дати батькам для розвитку уяви у дітей?

Теми рефератів, доповідей:

1. Особливості екстрасенсорного сприймання.

2. Феноменальні можливості людської пам’яті.

3. Умови успішності запам’ятовування.

4. Критичність мислення та його продуктивність.

5. Проблема мисленнєвих стратегій.

6. Роль мовлення у протіканні психічних процесів.

Завдання для самостійної роботи

1. Загальна характеристика пізнавальних процесів.

2. Яскраві особистості в історії людства і нашої держави.

Якими якостями вони були наділені, чому за ними йшли інші?

3. На основі першоджерел, власних спостережень, опитування дослідіть “магічне” число Міллера: чи воно проявляється лише у психічних процесах уваги та сприйняття, чи є визначальним в управлінні людьми, у “конструкції” всесвіту (7 кольорів веселки, 7 днів у тижні) тощо?

4. Дослідіть спільне і відмінне у процесах науково-технічного і художнього (літературного, образотворчого, музичного, акторського) творчого мислення.

5. Вірно чи ні? Пам'ять тісно пов'язана із більшістю процесів мислення.

6. Вірно чи ні? Мова розвивається так, як сприйняття, пам'ять, мислення.

7. Коефіцієнт IQ змінюється з віком, хворобою, самопочуттям?

8. Доберіть приклади просторових ілюзій сприйняття, спробуйте класифікувати їх і дайте рекомендації щодо можливості їх урахування у сприйманні людини людиною.

Тема 3. Емоційно-вольова сфера особистості

Навчальні питання до 1 семінарського заняття

1 Емоції і почуття. Теорії емоцій. Розуміння емоцій та почуттів.

2. Класифікація емоцій та почуттів.

3. Експресивний компонент емоційного реагування. Характеристика різних видів емоційного реагування.

4. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід усвідомити, що почуттями або емоціями називають переживання людиною свого відношення до того, що вона пізнає або робить, до інших людей і до самої себе. Почуття – більш складне, постійне, стійке відношення людини, риса особистості. Емоції – просте, безпосереднє переживання у даний момент. Почуття виражаються в емоціях, але не безперервно, і, в даний момент можуть не виражатися у будь-якому конкретному переживанні. Почуття на відміну від емоцій можуть бути властиві тільки людини, тоді як примітивні форми емоцій задоволення, радості, гніву, страху можуть переживати й вищі тварини. Емоції не можуть виникати самі по собі, без причини. Джерело емоцій – об'єктивна дійсність у її співвіднесенні з потребами людини. Виникнення почуттів обумовлено суспільним буттям людини. Інакше кажучи, почуття

носять суспільний характер. В основі почуттів лежать перш за все потреби, що виникають у процесі суспільного розвитку і пов'язані з відношеннями між людьми: потреба у спілкуванні, потреба у трудовій діяльності тощо.

До другого питання. Слід звернути увагу, що в залежності від спрямованості почуття поділяються на моральні (переживання людиною її відношень до інших людей: кохання, ненависті, сорому, провини, співчуття тощо), інтелектуальні (почуття, що пов'язані із пізнавальною діяльністю: здивування, сумнів, гумор, іронії, впевненості, допитливості), естетичні (почуття краси при сприйнятті явищ природи чи створенні творів мистецтва), практичні (почуття, що пов'язані з діяльністю людини). Прояв сильного і стійкого позитивного почуття до будь-чого чи будь-кого називається пристрастю.

Виникнення і поява емоцій і почуттів пов'язана із складною комплексною роботою кори головного мозку. Людські емоції і почуття опосередковані соціальними умовами існування і виконують дві основні функції:

сигнальну – переживання виникають у зв'язку із змінами в оточуючому середовищі чи в організмі людини (ми, не використовуючи мову, можемо міркувати про стан іншої людини, краще її розуміти);

регулятивну – емоції і почуття спрямовують нашу поведінку, підтримують її, спонукають переборювати перешкоди.

До третього питання. Слід усвідомити, що з ускладненням форм діяльності, змінюються і форми емоційного життя. Причини емоції не завжди усвідомлюються, але обов'язково визначаються моральними та естетичними оцінками, притаманними даному суспільству. Поділ емоцій відбувається за їх якісними характеристиками (позитивні та негативні, наприклад, від страху людина може заціпеніти, а може у відчай кинутися назустріч небезпеці) і по модальності (значення). До основних характеристик емоцій можна віднести:

- якість (знак – позитивний чи негативний, модальність – здивування, радість, печаль тощо);
- динаміка протікання (довготривалість, інтенсивність тощо);
- динаміка зовнішнього вираження (емоційна експресія, мова, міміка тощо).

До четвертого питання. При вивченні даного питання слід звернути увагу на те, що позитивний емоційний стан підвищує працездатність, знижує втомлювальність людини. Негативні емоції пов'язані з такими змінами в організмі, які знижують психічну активність, ведуть до значного погіршення діяльності людини, зниженню працездатності. У деяких умовах можливе одночасне переживання протилежних емоцій. Наприклад, закінчуючи школу, учень і радіє, і сумує від того, що пішли у минуле шкільні роки. В одних випадках емоції відрізняються дієвістю. Вони спонукають до вчинків, висловлювань, збільшують напруження сил і називаються стеничними (коли людина, приміром, ладна “гору зрушити”). В інших випадках емоції, які називаються астенічними, характеризуються пасивністю або спогляданням (переживання почуттів розслаблює людину).

Навчальні питання до 2 семінарського заняття

1. Прикладна роль емоцій.
2. Характеристика різних емоцій: емоції очікування й прогнозу; фрустраційні емоції; комунікативні емоції; інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси.
3. Характеристика емоційних станів.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що емоції виконують низку важливих прикладних (тобто практичних, функціональних) ролей у житті людини, впливаючи на її поведінку, мислення, стосунки та загальне благополуччя. Основними з них є: оцінювальна (сигнальна) функція; мотиваційна (спонукальна) функція; регулятивна функція; комунікативна функція; захисна функція; функція навчання та розвитку.

Емоції не є просто пасивними переживаннями, а відіграють активну, прикладну роль у нашому житті, допомагаючи нам адаптуватися до світу, взаємодіяти з іншими людьми, навчатися та досягати наших цілей. Недарма їх часто називають “мовою душі”, яка говорить нам про наш внутрішній стан та наше ставлення до зовнішніх подій.

До другого питання. Слід акцентувати увагу на тому, що емоції очікування й прогнозу виникають, коли ми передбачаємо майбутні події та їхні наслідки. Серед них виділяються:

надія – позитивне очікування бажаного результату, що спонукає до активності та подолання труднощів;

тривога – несприятливе очікування невизначеної загрози, що може викликати обережність або, навпаки, паралізувати дії;

передчуття – нечітке, інтуїтивне відчуття майбутнього, яке може бути як позитивним, так і негативним;

напруга – стан очікування важливої події, що може бути як приємним (очікування подарунка), так і обтяжливим (очікування результатів іспиту).

Фрустраційні емоції виникають у відповідь на перешкоди або неможливість досягнення бажаної мети. Серед них можна виділити:

гнів – сильна негативна емоція, що виникає, коли перешкода сприймається як несправедлива або навмисна. Може спонукати до активних дій для усунення перешкоди;

роздратування – менш інтенсивний прояв гніву, викликаний незначними, але повторюваними перешкодами;

розчарування – відчуття смутку та втрати, що виникає, коли очікуваний результат не виправдався;

безпорадність – стан, коли людина відчуває повну нездатність змінити ситуацію або подолати перешкоду, часто супроводжується апатією.

Комунікативні емоції – це ті, що виникають і проявляються у процесі спілкування з іншими людьми:

симпатія – позитивне ставлення до іншої людини, що сприяє встановленню контакту та довіри;

антипатія – негативне ставлення до іншої людини, що ускладнює або унеможлиблює спілкування;

сором – емоція, що виникає при усвідомленні власної невідповідності соціальним нормам або очікуванням, часто призводить до бажання сховатися або виправити ситуацію;

провина – відчуття відповідальності за негативні наслідки своїх дій щодо інших, може спонукати до вибачень або компенсації;

емпатія – здатність співпереживати емоціям іншої людини, розуміти її стан та реагувати відповідним чином, що є основою для глибоких соціальних зв'язків.

Інтелектуальні емоції пов'язані з пізнавальною діяльністю, процесами мислення, навчання та розуміння:

здивування – реакція на щось неочікуване або нове, що перериває поточну діяльність і стимулює пізнавальний інтерес;

цікавість – прагнення до пізнання нового, невідомого, що є потужним рушієм навчання та досліджень;

радість відкриття – задоволення від розуміння чогось нового, вирішення складної задачі або успішного завершення інтелектуального пошуку;

сумнів – стан невизначеності щодо істинності чогось, що стимулює до подальшого аналізу та пошуку доказів;

почуття гумору – здатність помічати комічне в ситуаціях, що дозволяє по-новому поглянути на проблеми та знизити напругу.

До третього питання. При вивченні даного питання необхідно звернути увагу на ключові характеристики емоційних станів, до яких відносяться:

– суб'єктивність: емоції завжди особисті та індивідуальні. Одна й та сама подія може викликати різні емоційні реакції у різних людей;

– інтенсивність: емоції можуть бути слабкими (наприклад, легке роздратування) або дуже сильними (наприклад, лють, екстаз);

– тривалість: емоційні стани можуть бути короткочасними (миттєвий спалах радості) або тривалими (хронічна тривога);

– полярність: емоції поділяються на позитивні (радість, щастя, любов) та негативні (смуток, гнів, страх);

– вплив на фізіологію: емоції супроводжуються фізіологічними змінами, такими як прискорене серцебиття, зміни дихання, потовиділення, що є реакцією організму на переживання.

Навчальні питання до 3 семінарського заняття

1. Емоційні властивості людини.
2. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою.
3. Керування емоціями.
4. Емоційна поведінка. Емоційні типи.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід усвідомити, що емоційні властивості відіграють важливу роль в житті людини. Вчені, зокрема, зазначають, що така емоційна властивість як емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста балету, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, танцювальність, успішність у класичному й звичайному танцях, а також акторську майстерність. Емоційними властивостями людини є:

- емоційна збудливість – ступінь готовності емоційного реагування на значущі для людини подразники;

- глибина переживання емоцій (емоційна глибина) виражається в тому, наскільки глибоко людина переживає емоції;

- емоційна ригідність – це стійкість емоцій, яка виявляється в тому, що виникнувши на якусь подію чи ситуацію, ця емоція продовжує виявлятися, попри те, що обставини вже змінились, і збудник перестав діяти;

- лабільність емоцій (рухливість, здатність до переключення) – полягає в тому, що людина вільно виходить з одних емоційних ситуацій і швидко пристосовується до інших;

- емоційна стійкість розглядається як: а) здатність емоційно сильно не збуджуватись у ситуаційних умовах, придушувати емоційні реакції, самоконтролювати їх; б) емоційна незбудливість, нереагування на емоційні подразники;

- експресивність – це вияв емоцій людини через міміку, жести, голос, моторику, пантоміміку, мовлення тощо;

- емоційний відгук – це ступінь чутливості, сприйняття.

До другого питання. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність включає:

- емпатію – здатність розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй;

- розпізнавання невербальних сигналів: емоції часто проявляються не тільки у словах, а й у міміці (вираз обличчя), жестах, позі, інтонації голосу;

- усвідомлення контексту: емоції людини завжди виникають у певному контексті (розуміння ситуації, в якій перебуває людина, її попереднього досвіду, цінностей та переконань, допомагає точніше інтерпретувати її емоції);

– слухання – передбачає здатність чути не лише слова, а й намагатися зрозуміти емоційний підтекст, що є ключовим для розуміння емоцій інших.

Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою – це здатність розпізнавати внутрішній емоційний стан людини за її виразом обличчя (міміка) та рухами тіла (пантоміміка).

До третього питання. Слід усвідомити, що керування емоціями є важливою складовою емоційного інтелекту, що допомагає адаптуватися до різних ситуацій, будувати здорові стосунки та досягати цілей. Основні аспекти керування емоціями: усвідомлення емоцій (самосвідомість; прийняття емоцій; регуляція емоцій. Ефективне керування емоціями дозволяє: зберігати спокій у стресових ситуаціях; уникати імпульсивних та деструктивних реакцій; підтримувати здорові стосунки з оточуючими; приймати виважені рішення; зберігати психічне та фізичне здоров'я.

До четвертого питання. При вивченні даного питання слід звернути увагу на три види емоційної поведінки в процесі спілкування: резонування, відсторонення і дисонування.

Емоційне резонування – це здатність особистості відгукуватися на різні емоційні стани партнерів. Емоційний резонанс між партнерами зумовлює додавання їхніх енергій, закладених в емоціях, і стимулює додатковий психологічний ефект взаємодії – синергізм.

При емоційному відстороненні людина у відповідь на емоційний стан навколишніх виявляє невиразні, приглушені емоції. Вони можуть бути наслідком емоційної ригідності як властивості людини.

Для емоційного дисонування характерне демонстративне виключення особистості з емоційної атмосфери спілкування або виявом емоцій, протилежних за змістом ситуації взаємодії. Емоційне дисонування може бути ознакою аутичності дітей. Ці діти не схильні виявляти емоції «за компанію»: коли всі веселяться, вони тримаються осторонь.

Емоційні типи – це узагальнені категорії, що описують типові способи реагування людини на різні ситуації та її домінуючі емоційні патерни.

Єдиного підходу щодо емоційних типів не існує. Різні психологи та теорії можуть виділяти різні класифікації. Однак можна умовно виділити кілька поширених схильностей:

холеричний тип (імпульсивний) – характеризується схильністю до частих і сильних емоційних спалахів, переважно гніву, роздратування. Емоції виникають швидко, інтенсивно і часто проявляються зовні. Особливості: швидка зміна настрою, запальність, але й швидке “відхіднення”, може бути енергійним та ініціативним;

сангвінічний тип (оптимістичний/життєрадісний) – домінують позитивні емоції, легко пристосовується до нових умов, швидко перемикається між емоціями, не затримуючись на негативних. Особливості: веселий, комунікабельний, активний, з високою життєвою енергією;

флегматичний тип (спокійний/незворушний) – емоції проявляються повільно, вони неглибокі, але стабільні, важко вивести з рівноваги. Особливості: стійкий, неквапливий, розсудливий, малоемоційний зовні, але може мати глибокі внутрішні переживання;

меланхолійний тип (чутливий/песимістичний) – схильність до глибоких, тривалих і часто негативних емоцій (смуток, тривога, сум), дуже чутливий до критики, легко ранимий. Особливості: замкнутий, вдумливий, переживає все “в собі”, може бути схильним до песимізму.

Крім цих класичних темпераментів, які мають емоційну складову, існують інші підходи, що виділяють, наприклад: “емоційно-стабільний” та “емоційно-нестабільний” типи (останній часто пов’язаний з підвищеною тривожністю, перепадами настрою); “високочутливі особистості” – люди, які інтенсивніше сприймають зовнішні подразники та глибше переживають емоції; “оптимісти” та “песимісти” як домінуючі афективні установки.

Навчальні питання до 4 семінарського заняття

1. Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості.
2. Аналіз складної вольової дії. Основні якості волі. Функції волі.
3. Вольова діяльність. Вчинок як вияв волі. Вольові дії. Локус контролю.
4. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання. Етапи вольових дій.
5. Безвілля, його причини і переборення.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що воля – цілеспрямоване регулювання особистістю своєї поведінки, виражене в здатності свідомо долати перешкоди та труднощі при здійсненні дій і вчинків. Основні функції волі: спонукальна (проявляється у системі цілей, які особистість ставить перед собою, у конкретних мотивах поведінки для досягнення цих цілей); регулятивна (передбачає стримування небажаних, шкідливих для особистості прагнень, а також цілеспрямоване орієнтування активності в певному напрямі для досягнення максимального ефекту діяльності).

Подолання труднощів та перепон вимагає так званого вольового зусилля. У кожній вольовій дії можна виділити декілька вольових актів: простий вольовий акт (виконання дії, що не потребує вибору одного з декількох альтернативних варіантів); складний вольовий акт (виконання дії чи поведінка, що є результатом вибору одного з можливих варіантів перебігу подій та його реалізації); особливо складний вольовий акт (здійснюється протягом нетривалого часу як єдина дія при мобілізації усіх зусиль особистості).

До другого питання. Розглядаючи це питання, слід наголосити, що складна вольова дія – це цілеспрямована, усвідомлена діяльність людини, спрямована на досягнення певної мети, яка вимагає подолання внутрішніх або зовнішніх перешкод. Її аналіз охоплює кілька ключових етапів:

- усвідомлення мети та формування спонукування – на цьому етапі людина чітко визначає, чого вона прагне досягти, і формує стійке бажання (мотив) до реалізації цієї мети;

- вироблення плану дії – пошук і вибір оптимальних засобів і способів її досягнення;

- прийняття рішення – передбачає свідомий вибір одного з можливих варіантів дії, навіть якщо це пов'язано з подоланням сумнівів, вагань або внутрішнього конфлікту;

- виконання дії – людина переходить до безпосередньої реалізації плану, що передбачає зосередженість, самоконтроль та здатність долати труднощі, що виникають;

- оцінка результату та корекція – після виконання дії людина аналізує досягнутий результат, порівнює його з

початковою метою, у разі необхідності вносить корективи в подальші дії.

До вольових якостей відносять: цілеспрямованість, самостійність, настирливість, витримку, сміливість, мужність, дисциплінованість.

Воля виконує кілька ключових функцій:

функція спонукання (мотиваційна) – воля забезпечує ініціацію та підтримання активності людини;

функція вибору – коли людина стикається з декількома можливими варіантами дій або мотивами, воля допомагає здійснити свідомий вибір;

функція регуляції (контролю) – воля забезпечує свідомий контроль за перебігом дії, її корекцію та внесення необхідних змін, дозволяє стримувати небажані імпульси, підтримувати високий рівень активності та зосередженості, долати зовнішні та внутрішні перешкоди;

функція ініціації – воля є рушійною силою для початку нової діяльності або зміни існуючої, дозволяє людині не просто реагувати на зовнішні подразники, а й активно виступати ініціатором власних дій та змін у навколишньому світі;

функція гальмування – воля дозволяє гальмувати небажані дії, реакції або думки, які можуть заважати досягненню мети.

До третього питання. Під час засвоєння даного питання слід підкреслити, що вольова діяльність – це свідомо, цілеспрямована активність людини, спрямована на досягнення поставлених цілей шляхом подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Вона проявляється у здатності до саморегуляції своєї поведінки, думки та емоцій.

Вчинок є яскравим і найбільш повним проявом волі. Це свідомо дія, яка має суспільне значення і може бути оцінена з моральної, правової або соціальної точок зору. Вчинок завжди передбачає: мотив – внутрішня причина, що спонукає до дії; мета – усвідомлений бажаний результат; свідомий вибір – прийняття рішення діяти певним чином, часто долаючи сумніви або суперечливі бажання; подолання перешкод – це може бути як внутрішня боротьба (наприклад, з лінню, страхом), так і зовнішні обставини.

Вольові дії – це окремі акти вольової діяльності. Вони можуть бути простими або складними. Прості вольові дії – це автоматизовані, звичні дії, що не потребують значного

вольового зусилля (наприклад, застібнути гудзик). Складні вольові дії – вимагають значної свідомої участі, планування, прийняття рішення та подолання значних перешкод (наприклад, підготовка до іспиту, виконання складної наукової роботи).

Локус контролю – психологічна характеристика, яка відображає схильність людини приписувати відповідальність за події у своєму житті (успіхи та невдачі) або собі (внутрішні фактори), або зовнішнім обставинам (доля, інші люди, випадковість). Люди з внутрішнім локусом контролю переконані, що їхні успіхи та невдачі залежать від їхніх власних зусиль, здібностей та рішень. Такі люди зазвичай більш відповідальні, ініціативні та наполегливі. Люди із зовнішнім локусом контролю схильні вважати, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами. Вони часто приписують свої досягнення удачі або допомозі інших, а невдачі – невезінню або несприятливим обставинам. Це може призвести до пасивності та безвідповідальності.

До четвертого питання. Слід звернути увагу на те, що вольові дії зазвичай проходять дві основні фази: підготовки та виконання. Під час фази підготовки відбувається усвідомлення мети, її осмислення, аналіз наявних засобів та умов для її досягнення (може виникати внутрішня боротьба мотивів, наприклад, бажання досягти мети проти небажання долати труднощі). Фаза виконання передбачає безпосередню реалізацію прийнятого рішення та плану. На цьому етапі відбувається мобілізація всіх сил для подолання перешкод. Стимулювати вольові дії можна як ззовні, так і зсередини. Зовнішні стимули: нагороди, похвала, визнання, покарання; приклад інших – спостереження за успішними вольовими діями інших людей; вимоги та очікування – соціальні норми, вимоги колективу або авторитетних осіб. Внутрішні стимули: висока мотивація – сильне бажання досягти мети; самосвідомість – розуміння своїх сильних сторін і обмежень; цілепокладання – чітке формулювання реалістичних і значущих цілей; самонавіювання – використання внутрішніх установок для підвищення рішучості (“Я зможу!”, “Я це зроблю!”); усвідомлення відповідальності – розуміння важливості своїх дій для себе та інших. Етапи вольових дій можна деталізувати так:

1. Виникнення спонукання та усвідомлення мети: з’являється потреба або бажання, що потребує вольового

зусилля для реалізації. Людина формулює, чого вона хоче досягти.

2. Обмірковування та боротьба мотивів: аналіз ситуації, зважування всіх “за” і “проти”, пошук можливих шляхів досягнення мети.

3. Прийняття рішення: кульмінаційний момент, коли людина свідомо обирає один з варіантів дії та бере на себе відповідальність за його виконання. Це може бути важким етапом, що вимагає рішучості.

4. Планування: розробка послідовності кроків, необхідних для досягнення мети (визначення ресурсів, термінів, можливих перешкод та шляхів їх подолання).

5. Виконання: безпосередня реалізація плану. На цьому етапі проявляється наполегливість, витримка, самоконтроль та вміння долати труднощі.

6. Оцінка результату: після завершення дії людина аналізує, наскільки успішно було досягнуто мету, чи були допущені помилки, і як можна покращити майбутні дії.

До п'ятого питання. Слід звернути увагу на те, що безвілля – це стан психіки, що характеризується нездатністю людини до свідомої, цілеспрямованої та наполегливої діяльності, спрямованої на досягнення поставлених цілей. Причини безвілля можуть бути різноманітними і часто взаємопов'язаними:

1) психологічні причини:

– відсутність чітких цілей та мотивації: якщо людина не розуміє, навіщо їй щось робити, або не бачить цінності в потенційному результаті, вольові зусилля не активізуються;

– низька самооцінка та невпевненість у собі: постійний страх невдачі, переконання у власній нездатності можуть паралізувати волю, оскільки людина навіть не намагається діяти, бо вже очікує провалу;

– високий рівень тривожності та страху: тривога перед невідомим, страх критики або відповідальності можуть блокувати прийняття рішень та початок дій;

– перфекціонізм: бажання зробити все ідеально може призвести до бездіяльності, оскільки людина боїться, що не зможе досягти досконалості;

– наявність вторинних вигод: іноді бездіяльність може приносити “вигоду” (наприклад, співчуття оточуючих, уникнення відповідальності), що несвідомо закріплює її;

– відсутність досвіду подолання труднощів: якщо в дитинстві або юності людина не мала можливості самостійно долати перешкоди, її вольові якості можуть бути недорозвинені;

2) фізіологічні та соматичні причини:

– хронічна втома та перевтома: фізичне виснаження суттєво знижує психічну енергію, необхідну для вольових зусиль;

– недосипання: хронічний брак сну негативно впливає на когнітивні функції та здатність до самоконтролю;

– деякі захворювання: депресія, астеничні стани, деякі неврологічні розлади можуть суттєво пригнічувати волю.

3) соціальні причини:

– надмірна опіка: у сім'ях, де за дитину все вирішують і роблять, не формується самостійність та воля;

– відсутність відповідальності: якщо людина ніколи не несла відповідальності за свої дії, вона не вчиться мобілізувати волю;

– деструктивне оточення: оточення, яке не підтримує ініціативу або постійно критикує, може пригнічувати волю.

Подолання безвілля – це тривалий і системний процес, що вимагає самодисципліни та поступових кроків: визначення чітких, реалістичних цілей; розбиття великих завдань на малі кроки; формування сильної мотивації; планування.

Завдання до практичного заняття

1. Укласти порівняльну таблицю різних емоцій: емоції очікування й прогнозу; фрустраційні емоції; комунікативні емоції; інтелектуальні емоції.

2. Вирішення практичних завдань:

Завдання 1. Олена, 32 роки, менеджерка проєктів, отримала пропозицію про підвищення, яка передбачає більшу відповідальність, але й значно вищу зарплату. Вона відчуває сильне хвилювання та радість через потенційні можливості, але водночас тривогу через страх не впоратися з новими обов'язками. Під впливом ейфорії від підвищення зарплати вона майже одразу погоджується, не проаналізувавши детально всі

“за” і “проти”, а також можливі наслідки для її особистого життя. За кілька днів, коли перша ейфорія спадає, до неї приходить розуміння, що нові умови праці можуть вимагати понаднормових годин та частих відряджень, що суперечить її бажанням проводити більше часу з родиною.

1. Опишіть, які емоції та почуття переживає Олена.

2. Як ці емоції вплинули на процес прийняття її рішення?

3. Які вольові якості допомогли б Олені прийняти більш обдумане рішення в цій ситуації?

Завдання 2. Андрій, 28 років, водій таксі, стоїть у довгій автомобільній черзі. Він вже спізнюється на важливе замовлення, і це викликає у нього сильне роздратування. Коли інший водій раптово “підрізає” його, Андрій вибухає гнівом: починає голосно сигналити, викрикувати образи, а потім навіть намагається “відплатити” тим самим, створюючи аварійну ситуацію. Після інциденту він відчуває провину та сором, але в момент конфлікту не зміг контролювати свою поведінку.

1. Визначте емоції, які відчуває Андрій. До якого типу емоцій вони належать?

2. Які вольові процеси були відсутні або недостатньо розвинені, що призвело до такої реакції?

3. Запропонуйте стратегії, які Андрій міг би застосувати для управління своїм гнівом у подібних ситуаціях.

Завдання 3. Марія, 20 років, вирішила підготуватися до марафону, хоча раніше ніколи не займалася бігом на довгі дистанції. Перші тренування даються їй дуже важко: м’язи болять, дихання перехоплює, з’являється бажання все кинути. Проте, вона ставить собі чітку мету, складає графік тренувань і кожного дня, незважаючи на втому та дискомфорт, виходить на пробіжку. Через три місяці вона успішно долає марафонську дистанцію, відчуваючи величезне почуття гордості та задоволення від досягнутого.

1. Які вольові якості продемонструвала Марія у процесі підготовки до марафону?

2. Опишіть роль мотивації та саморегуляції в її успіху.

3. Які позитивні емоції Марія відчуває в кінці, і як вони пов’язані з її вольовими зусиллями?

Теми рефератів, доповідей:

1. Емоційно-вольова сфера особистості працівника поліції та її значення в ефективності професійної діяльності.
2. Емоції і людські взаємини.
3. Теорія рекапітуляції Холла-Болдуїна.
4. Теорія провідної діяльності О. М. Леонтьєва.
5. Відмінності між людьми з сильною та слабкою волею.

Завдання для самостійної роботи

1. Розкрити відмінності між емоціями та почуттями.
2. Охарактеризувати структуру емоційної сфери людини.
3. Охарактеризувати психологічні фактори формування вольових якостей.
4. Дослідження особистостей із сильною волею. Добре це чи погано для них та решти людей? Проаналізуйте життя та діяльність літературних і реальних персонажів.

Тема 4. Поняття про особистість та її структуру

Навчальні питання до 1 семінарського заняття

1. Поняття про особистість. Особистість. Індивід. Індивідуальність.
2. Мотиваційна сфера особистості.
3. Спрямованість особистості.
4. Структура особистості. Біологічне та соціальне в структурі особистості.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що особистість – це активний носій свідомості з індивідуально-типовою структурою психологічних властивостей та якостей, який вибірково ставиться до оточуючої дійсності та виконує певні соціальні ролі, система соціальних якостей, набутих індивідом у процесі соціалізації, що визначаються його включеністю у суспільні відносини, спільну діяльність та спілкування. Ознаки особистості: 1) свідомість (вищий рівень психічного відображення і саморегуляції, притаманний лише людині як суспільно-історичній істоті; самосвідомість – структурна складова свідомості, що визначається системою уявлень особистості про саму себе і

детермінує її взаємодію з іншими людьми); 2) активність (особливий спосіб взаємодії з оточуючою дійсністю; здатність людини здійснювати суспільно значимі перетворення на основі засвоєння багатств матеріальної та духовної культури); 3) система особистісних відносин (суб'єктивно-оціночна, усвідомлена, вибіркова позиція особистості стосовно соціального оточення, що проявляється у відповідній поведінці); 4) рольова поведінка (виконання особистістю сукупності соціальних ролей, що свідчать про її належність до окремих соціальних груп чи суспільства в цілому); 5) наявність певної структури (особистість складається із сукупності ієрархічно взаємопов'язаних та взаємодіючих психологічних якостей і властивостей).

Поряд з поняттями “людина”, “особистість” у психологічній науці нерідко вживаються терміни “індивід”, “індивідуальність”. Якщо поняття “людина” охоплює сукупність усіх людських якостей, незалежно від того, є чи немає їх у даної конкретної людини, то поняття “індивід” додатково включає такі психологічні і біологічні властивості, які поряд з особистісними також їй властиві.

Індивід – окрема людина, наділена сукупністю природжених якостей і властивостей та здатністю до розвитку. Індивідуальність – саме вузьке за змістом поняття з усіх, що обговорюються, містить у собі лише ті індивідуальні та особистісні властивості людини, таке їх сполучення, яке дану людину відрізняє від інших людей.

До другого питання. Під час розгляду даного питання, необхідно усвідомити, що мотиваційна сфера особистості – це сукупність усіх мотивів людини, які спонукають її до певної діяльності та поведінки, спрямовані на задоволення потреб і досягнення цілей. Вона є динамічною системою, що постійно розвивається і змінюється під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Основними компонентами мотиваційної сфери є:

потреби – внутрішні стани дефіциту, що викликають прагнення до їх задоволення (наприклад, потреба в їжі, безпеці, визнанні, самореалізації);

мотиви – усвідомлені спонукання, які безпосередньо спрямовують дії людини на досягнення конкретних цілей. Мотиви можуть бути усвідомленими та неусвідомленими;

цілі – бажані результати, на досягнення яких спрямована діяльність людини. Вони надають мотиву конкретного напрямку;

інтереси – стійка спрямованість особистості на певні предмети або види діяльності, що приносить задоволення;

переконання – усвідомлені мотиви, що виступають як принципи поведінки і є основою світогляду людини.

До третього питання. Слід звернути увагу на те, що інтегрованим показником соціальної цінності орієнтацій особистості є її спрямованість. Система домінуючих мотивів поведінки і діяльності визначає спрямованість особистості. Спрямованість разом зі світоглядом є вищим регулятором поведінки та дій людини. Залежно від того, які мотиви в діяльності й поведінці відіграють домінуючу роль, розрізняють такі види спрямованості:

– особистісна спрямованість. Характеризується переважанням у особистості мотивів, спрямованих на забезпечення особистого благополуччя. Наприклад, успішно закінчити заклад вищої освіти, щоб зробити добру кар'єру;

– колективістська спрямованість. Зумовлена переважанням мотивів, спрямованих на забезпечення успіху в спільній роботі, наприклад, намагання здобути командну перемогу в змаганнях;

– ділова спрямованість. Відображає переважання мотивів, які породжені діяльністю і зорієнтовані на неї: інтерес до праці, бажання оволодіти конкретним видом діяльності тощо.

До четвертого питання. На сьогодні єдиного підходу до визначення структури особистості у психологів немає. Структуру особистості не можна характеризувати як систему, котра складається з різних груп психічних властивостей: темпераменту, характеру, здібностей і спрямованості. Одні з них (властивості темпераменту) взагалі не є властивостями особистості; інші ж (характер, здібності та спрямованість) являють собою не різні “підсистеми”, а різні функції тих самих властивостей особистості. Особистість є продуктом життєвого шляху людини. Структура особистості не є сталою, а поступово складається в процесі її соціального розвитку.

Ряд психологів у структурі особистості розрізняють інтеріндивідну структуру як те соціальне ціле, до якого належить особистість з її суспільними зв'язками і взаєминами, та

інтраіндивідуальну структуру що включає п'ять ієрархічно пов'язаних підструктур, які є внутрішніми психічними утвореннями самої особистості: психічні процеси; стани; властивості особистості; сенсорні і мнемічні функції; мотивація з потребами та установками. Структура особистості будується одночасно за субординаційним принципом супідрядності загальних властивостей елементарним соціальним і психофізіологічним властивостям і координаційному принципу, при якому взаємодія корельованих властивостей поєднується з їх відносною автономією (наприклад, система ціннісних орієнтацій, установок).

Сукупність властивостей інтраіндивідуальної структури складає характер як систему властивостей особистості, її суб'єктивного ставлення до суспільства, інших людей та власне до себе. Отже, структура особистості включає:

1) спрямованість – інтегральна властивість, що визначає вибіркове ставлення особистості до оточуючої діяльності (потреби, інтереси, ідеали, життєві плани тощо);

2) здібності – сукупність психологічних властивостей, що відповідають потребам певної діяльності та забезпечують її успішне виконання, за рівнем розвитку поділяються на такі: обдарованість, талант, геніальність;

3) система управління “Я” – самосвідомість особистості, яка здійснює саморегуляцію поведінки і діяльності;

4) характер – своєрідний психічний склад особистості, що проявляється в стилі її поведінки і діяльності; зміст характеру складають моральні, вольові, емоційні риси.

Проблема співвідношення біологічного (природного) і соціального начал у структурі особистості людини є однією з найскладніших і дискусійних у сучасній психології. Є думка, що вся особистість людини розпадається на ендопсихічну та екзопсихічну організацію.

Ендопсихіка (від грец. усередині) як підструктура особистості відображає внутрішню взаємозалежність психічних елементів і функцій, начебто внутрішній механізм людської особистості, ототожнюваний з нервово-психічною організацією людини.

Екзопсихіка (від грец. зовні) визначається ставленням людини до зовнішнього середовища, тобто до всієї сфери того, що протистоїть особистості, до чого особистість може так чи інакше ставитися.

Ендопсихіка приховує в собі такі риси, як сприйнятливність, особливості пам'яті, мислення та уяви, здатність до вольового зусилля, імпульсивність; екзопсихіка – систему відносин людини та її досвід, тобто інтереси, нахили (схильності), ідеали, переважаючі почуття, сформовані знання.

Навчальні питання до 2 семінарського заняття

1. Самосвідомість особистості.
2. Формування особистості.
3. Загальна характеристика теорій особистості.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що самосвідомість особистості – це фундаментальна психічна здатність людини усвідомлювати себе як окрему, унікальну особистість, відмінну від інших, та ідентифікувати своє “Я”. Це не просто знання про себе, а активний процес пізнання і розуміння власних думок, почуттів, бажань, цінностей, здібностей та місця у світі.

Ключові аспекти самосвідомості включають:

самопізнання – процес формування уявлень про себе, своїх якостей, можливостей та обмежень. Це включає знання про свою зовнішність, характер, здібності, інтереси, тощо;

самовідношення – емоційно-ціннісне ставлення до себе, що виявляється у самоповазі, самоприйнятті, самооцінці (високої чи низької), а також у почутті власної гідності;

саморегуляція – здатність керувати своєю поведінкою, діями та емоціями відповідно до своїх цілей, цінностей та уявлень про себе. Вона включає самоконтроль, самодисципліну та вміння адаптуватися до різних ситуацій;

Самосвідомість не є вродженою, а формується і розвивається протягом життя під впливом соціального оточення, досвіду, виховання та самостійної діяльності. Вона відіграє вирішальну роль у становленні особистості, її самореалізації та ефективній взаємодії зі світом. Високий рівень самосвідомості сприяє кращому розумінню себе та інших, прийняттю зважених рішень і досягненню особистісного зростання.

До другого питання. Необхідно усвідомити, що формування особистості – це складний, багатогранний і безперервний процес становлення людини як соціальної істоти,

що володіє індивідуальними якостями, світоглядом, ціннісними орієнтаціями та системою відносин до себе, інших людей і світу загалом. Цей процес починається з народження і триває протягом усього життя, зазнаючи впливу багатьох чинників.

Основними чинниками формування особистості є:

спадковість (біологічні передумови) – передача від батьків певних генетичних програм, які визначають тип нервової системи, темперамент, задатки здібностей. Важливо розуміти, що спадковість надає лише потенціал, а не готові риси особистості;

соціальне середовище – найбільш значущий фактор, до якого входять:

– сім'я: перше і найважливіше середовище, де дитина засвоює норми поведінки, цінності, формує перші уявлення про себе та світ;

– освітні заклади: школа, університет, де відбувається цілеспрямоване навчання, розвиток інтелектуальних здібностей, соціалізація та формування світогляду;

– групи однолітків: впливають на формування самооцінки, соціальних навичок, цінностей та ідентичності через взаємодію, конкуренцію та співпрацю;

– суспільство загалом: культура, традиції, норми, соціальні інститути, економічні та політичні умови, які формують суспільну свідомість та індивідуальні установки;

виховання – цілеспрямований і систематичний вплив на особистість з метою формування у неї певних якостей, цінностей та норм поведінки;

власна активність (самовиховання) – особиста ініціатива, прагнення до саморозвитку, рефлексія, самоаналіз та свідоме формування власних якостей.

У результаті взаємодії цих чинників особистість набуває індивідуальності, розвиває свої здібності, формує характер, світогляд та систему цінностей, що дозволяє їй адаптуватися до життя і реалізувати свій потенціал.

До третього питання. Слід зазначити, що теорії особистості – це систематизовані погляди та концепції, що пояснюють, як формується, функціонує та розвивається особистість. Вони пропонують моделі, які допомагають зрозуміти складність людської психіки, мотивації, поведінки та

індивідуальних відмінностей. Хоча існує багато різних підходів, більшість теорій особистості намагаються відповісти на такі ключові питання:

- що становить основу особистості? (наприклад, несвідомі потяги, риси характеру, когнітивні процеси, соціальна взаємодія);

- як особистість розвивається протягом життя? (які етапи вона проходить, який вплив мають дитинство, юність, дорослість);

- чому люди поведуться так, а не інакше? (які мотиви та фактори визначають поведінку);

- як пояснити індивідуальні відмінності між людьми? (чому одні є екстравертами, інші інтровертами; чому хтось тривожний, а хтось спокійний);

- чи можна змінити особистість і як? (можливості психотерапії, саморозвитку).

Попри різноманіття, більшість теорій можна умовно згрупувати за основними парадигмами:

- психодинамічні теорії (З. Фрейд, К. Юнг) роблять акцент на несвідомих конфліктах, інстинктах, ранньому дитячому досвіді як рушійних силах особистості;

- гуманістичні теорії (К. Роджерс, А. Маслоу) роблять фокус на потенціалі для зростання, самоактуалізації, свободі вибору та прагненні до самореалізації;

- поведінкові (біхевіористські) теорії (Б. Скіннер, І. Павлов) розглядають особистість як сукупність навчених реакцій на зовнішні стимули, підкреслюючи роль підкріплення та умовних рефлексів;

- когнітивні теорії (А. Бек, А. Елліс) наголошують на ролі мислення, переконань, схем та інтерпретації інформації у формуванні особистості та поведінки.

- теорії рис (Р. Кеттелл, Г. Олпорт) описують особистість через набір стійких характеристик, що визначають типову поведінку в різних ситуаціях;

- соціально-когнітивні теорії (А. Бандура): підкреслюють взаємодію між особистістю, поведінкою та середовищем, а також важливість навчання через спостереження та саморегуляцію.

Кожна з цих теорій пропонує свою унікальну перспективу на природу людини, має свої сильні та слабкі сторони, і є

корисною для розуміння різних аспектів людського досвіду. Вони не виключають, а доповнюють одна одну, створюючи повнішу картину складності особистості.

Навчальні питання до 3 семінарського заняття

1. Поняття про задатки людини в психології.
2. Здібності як психічне явище особистості.
3. Структура здібностей.
4. Види здібностей. Характеристика загальних та спеціальних здібностей.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що у психології під поняттям задатки розуміють вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи та організму людини, що є природною передумовою для розвитку певних здібностей. Іншими словами, це біологічна основа, “сировина”, на базі якої за певних умов можуть розвинутися (а можуть і не розвинутися) ті чи інші здібності.

Важливо розуміти, що задатки не є готовими здібностями. Наявність задатків не гарантує автоматичного розвитку здібностей. Наприклад, людина може мати задатки до музики (тонкий слух, гарне почуття ритму), але без навчання, практики та мотивації вона не стане музикантом. Задатки носять широкий, багатозначний характер. Одні й ті ж задатки можуть бути основою для розвитку різних здібностей. Наприклад, сильна нервова система може сприяти успіху як у спорті, так і в науковій діяльності, де потрібна висока працездатність. Задатки мають індивідуальні відмінності, люди народжуються з різними задатками. Це пояснює, чому одним людям легше даються певні види діяльності, ніж іншим. Задатки реалізуються через діяльність, перетворюються на здібності лише в процесі активної діяльності, навчання, виховання та саморозвитку. Без відповідних умов та зусиль задатки можуть залишитися нереалізованими. Часто задатки проявляються у вигляді схильностей – вибіркової спрямованості людини до певного виду діяльності, до якої вона відчуває інтерес та має більші успіхи.

Приклади задатків: особливості будови голосового апарату та гострота слуху – для музичних здібностей; тип нервової системи (наприклад, швидкість перебігу нервових

процесів) – для швидкості реакції, витривалості, пам'яті; особливості будови аналізаторів (гострота зору, розрізнення кольорів) – для художніх здібностей або професій, що вимагають високої точності сприйняття.

Таким чином, задатки є необхідною, але недостатньою умовою для розвитку здібностей. Вони лише створюють потенційну основу, яка потребує “обробки” через активну взаємодію з середовищем і власні зусилля для перетворення на повноцінні здібності.

До другого питання. Потрібно знати, що здібності – це індивідуально-психологічні особливості людини, які відповідають вимогам даної діяльності і є умовою успішного її виконання. До здібностей відносять, наприклад, музичний слух і почуття ритму – для успішного заняття музикою; швидкість рухових реакцій – для заняття деякими видами спорту. Таким чином у здібності не потрапляють властивості темпераменту і характеру, хоча вони є психічними і індивідуально-змінними.

Здібність формується, а звідси й виявляється тільки у процесі відповідної діяльності. Інакше кажучи, здібності – прижиттєве, а не вроджене утворення.

Будь-яка діяльність вимагає від людини не однієї здібності, а комплексу взаємопов'язаних здібностей. Наприклад, однієї лише спостережливості, якою б вона досконалою не була, не достатньо, щоб стати хорошим слідчим. Слід зазначити, що здібності не тільки спільно визначають успішність діяльності, але й взаємодіють один з одним, впливаючи одна на одну. В залежності від наявності та ступеня розвитку здібності, що входять у комплекс здібностей конкретної людини, набувають іншого характеру. Тому певне сполучення різних високорозвинутих здібностей визначає рівень розвитку здібностей у конкретної людини. Слід зазначити про тісний взаємозв'язок здібностей із знаннями, уміннями, навичками. Але не можна ототожнювати здібності із знаннями, уміннями та навичками, не можна відсутність знань сприймати за відсутність здібностей.

У науці відома роль біологічних факторів як природних передумов розвитку здібностей. Такі природні передумови називаються задатками – це вроджені анатоμο-фізіологічні особливості мозку, нервової системи, аналізаторів, які обумовлюють індивідуальні відмінності між людьми. Наявність задатків полегшує формування здібностей. Те, наскільки

виявляться і оформляється задаток, залежить від умов індивідуального розвитку. В залежності від того, існують чи ні умови для розвитку здібностей, вони можуть бути: потенційними та актуальними.

Помилково вважати, що кожній здібності відповідає певний задаток. Задатки багатозначні: на основі одного й того ж задатку можуть виробитися різні здібності. Наприклад, швидкість, точність, спритність рухів рук можуть, в залежності від умов життя і діяльності, виробитися здібності хірурга і скрипаля.

Безперечно, успішність виконання діяльності визначають і мотивація, і особистісні властивості, що й спонукало вчених віднести до здібностей будь-які властивості психіки, ті, що у тій чи іншій мірі визначають успіх у конкретній діяльності.

До третього питання. Слід усвідомити, що здібності не є чимось монолітним, а мають складну, ієрархічну структуру, що складається з кількох взаємопов'язаних компонентів.

Основні елементи структури здібностей:

– ядро (провідні компоненти): це ключові, найбільш значущі елементи здібності, які є вирішальними для успішної діяльності. Наприклад, для музичних здібностей ядром буде гармонійний слух та почуття ритму;

– допоміжні компоненти (допоміжні здібності): це ті якості та особливості, які сприяють реалізації провідних компонентів, але самі по собі не є визначальними для конкретної здібності. Наприклад, для музиканта це може бути хороша пам'ять, фізична витривалість, координація рухів;

– загальні здібності: це ті якості, які необхідні для успіху в багатьох видах діяльності. До них відносять:

- інтелектуальні здібності: Розвиток мислення, пам'яті, уваги, уяви.

- креативні здібності: Здатність до творчості, генерування нових ідей.

- навчальні здібності: Швидкість та ефективність засвоєння знань і навичок;

– спеціальні здібності: це ті, що виявляються у специфічних видах діяльності, наприклад:

- математичні здібності: Здатність до оперування абстрактними поняттями, логічного мислення;

- літературні здібності: здатність до написання текстів, володіння словом.

- спортивні здібності: фізичні якості, координація, витривалість.

Ієрархічний характер структури означає, що загальні здібності є фундаментом, на якому розвиваються спеціальні. Водночас, спеціальні здібності, розвиваючись, можуть впливати на вдосконалення загальних.

До четвертого питання. Слід звернути увагу на те, що здібності поділяються на загальні та спеціальні. Загальні здібності забезпечують успіх у багатьох видах діяльності та пов'язані з рівнем розвитку інтелекту. До них належать:

- розумові здібності: швидкість мислення, логічність, гнучкість, здатність до аналізу та синтезу, уміння встановлювати закономірності. Ці здібності лежать в основі успішного навчання та вирішення різноманітних завдань;

- творчі здібності: оригінальність, здатність до генерації нових ідей, нестандартне мислення, винахідливість. Вони проявляються у здатності створювати щось нове та унікальне;

- навчальні здібності: швидкість і легкість засвоєння нових знань, умінь і навичок. Це важлива умова для постійного розвитку та адаптації до нових умов.

Спеціальні здібності забезпечують успіх в окремих, специфічних видах діяльності. Вони можуть бути дуже різноманітними і включають:

- музичні здібності: абсолютний слух, почуття ритму, музична пам'ять, здатність до інтонаційного вираження;

- художні здібності: відчуття форми, кольору, композиції, здатність до образного мислення, уміння передавати емоції та стани;

- технічні здібності: просторове мислення, уміння працювати з механізмами, розуміння принципів роботи техніки;

- спортивні здібності: координація рухів, швидкість реакції, витривалість, сила, гнучкість;

- математичні здібності: здатність до абстрактного мислення, розуміння логічних структур, уміння вирішувати математичні задачі;

– літературні здібності: почуття мови, багатий словниковий запас, здатність до образного мислення, уміння створювати зв'язні та виразні тексти.

Як загальні, так і спеціальні здібності можуть розвиватися протягом життя людини, формуючись і змінюючись під впливом діяльності та навчання.

Навчальні питання до 4 семінарського заняття

1. Обдарованість. Талант. Геніальність.
2. Розвиток здібностей. Сенситивний період та відповідна діяльність.
3. Вік і здібності. Здібності і професія.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що поняття обдарованості не дістало загальновизнаного визначення. Найпоширенішим є визначення німецького психолога В. Штерна, який формулює його так: “Обдарованість – це загальна здатність індивіда свідомо орієнтувати своє мислення на нові вимоги; це загальна здатність психіки пристосовуватися до нових завдань і умов життя”.

Обдарованість є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості. Обдарованість виражає внутрішні можливості розвитку не організму як такого, а особистості. Обдарованість виявляється лише через свою співвіднесеність з умовами, в яких відбувається конкретна діяльність людини. Вона виражає внутрішні задатки й можливості людини, тобто внутрішні психологічні умови діяльності в їхньому співвіднесенні з вимогами, які ставить ця діяльність. Обдарованість є своєрідним поєднанням здібностей, від яких залежить можливість досягнення більшого або меншого успіху у виконанні тієї чи іншої діяльності. Обдарованість і здібності людей відрізняються не в кількісному, а в якісному відношенні.

Талант – вищий рівень здібностей людини до певної діяльності. Це поєднання здібностей, які дають людині змогу успішно, самостійно й оригінально виконати певну складну трудову діяльність. Талант – це високий рівень розвитку спеціальних здібностей; сукупність таких здібностей, що дають змогу одержати продукт діяльності, який вирізняється новизною,

високим рівнем досконалості і суспільною значимістю. Вже в дитячому віці можуть виявитися перші ознаки таланту в галузях музики, математики, лінгвістики, техніки, спорту тощо.

Геніальність – найвищий рівень творчих проявів особистості, втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства. Геній, образно кажучи, створює нову епоху у своїй царині знань. Для генія характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долавання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

До другого питання. При відпрацюванні даного питання слід звернути увагу на те, що розвиток здібностей – це складний і динамічний процес, що триває протягом усього життя людини. Він не відбувається автоматично, а вимагає активної взаємодії із зовнішнім світом, цілеспрямованої діяльності та навчання. Здібності не є вродженими в готовому вигляді, а формуються на основі задатків – вроджених анатомо-фізіологічних особливостей нервової системи, мозку, органів чуття та руху. Задатки визначають потенційні можливості людини, але наскільки вони будуть реалізовані, залежить від середовища та виховання. Реалізація можливостей, які надають здібності одного рівня, відкриває нові перспективи для подальшого розвитку здібностей більш високого рівня. Здібності не лише проявляються, але й формуються та розвиваються в процесі відповідної діяльності. Чим більше людина залучена до діяльності, що вимагає використання певних здібностей, тим інтенсивніше вони розвиваються. Наприклад, заняття музикою розвивають музичні здібності, а вирішення математичних задач – математичні. Розвиток здібностей відбувається комплексно, тобто одночасно вдосконалюються кілька взаємодоповнюючих здібностей.

Сенситивний період – це період особливої чутливості організму до впливу певних факторів середовища, максимально сприятливий для розвитку тієї чи іншої функції або здібності людини. Це своєрідні “вікна можливостей”, коли дитина найбільш сприйнятлива до засвоєння певних навичок і знань. Для ефективного розвитку здібностей важливо забезпечити дитині відповідну діяльність, яка відповідає її віковим потребам та сенситивним періодам. Це означає створення умов, що стимулюють активність, інтерес та залученість дитини. Таким

чином, цілеспрямований розвиток здібностей у відповідні сенситивні періоди через активну та різноманітну діяльність є ключовим для формування гармонійної та обдарованої особистості.

До третього питання. Слід усвідомити, що взаємозв'язок між віком і здібностями є складним і багатогранним. Він не зводиться до простого лінійного зростання чи спаду, а має свої особливості на різних етапах життя.

У період дитинства та юності відбувається найінтенсивніший розвиток здібностей. Мозок дитини надзвичайно пластичний, і завдяки активній взаємодії з навколишнім світом, навчанню та грі, формуються і вдосконалюються як загальні (інтелектуальні, творчі), так і спеціальні здібності (музичні, художні, математичні тощо). У цей час надзвичайно важливими є сенситивні періоди – вікна можливостей, коли дитина найбільш сприйнятлива до певних видів навчання та розвитку. Якщо в ці періоди не створити відповідних умов для стимуляції здібностей, їхній подальший розвиток може бути значно ускладнений.

У зрілому віці (від 25–30 до 60 років) здібності продовжують розвиватися, хоча й дещо повільніше, ніж у дитинстві. На цьому етапі відбувається спеціалізація та поглиблення вже сформованих здібностей. Люди досягають піку у професійній діяльності, де вони максимально реалізують свій потенціал.

У похилому віці (після 60 років) спостерігаються зміни у функціонуванні нервової системи, що може впливати на деякі аспекти здібностей. Часто відзначається уповільнення швидкості мислення та реакції, зниження обсягу короткочасної пам'яті. Однак, кристалізований інтелект, тобто накопичені знання, досвід, мудрість, може залишатися на високому рівні або навіть зростати. Люди похилого віку можуть успішно виконувати завдання, що вимагають глибокого розуміння, аналізу життєвого досвіду та стратегічного мислення.

Зв'язок між здібностями та вибором професії є одним із найважливіших аспектів успішної самореалізації людини. Здібності не просто допомагають у навчанні чи виконанні окремих завдань, вони є фундаментом для досягнення високих результатів у професійній діяльності та отримання задоволення від роботи. Наявність розвинених здібностей, що відповідають

вимогам певної професії, значно підвищує шанси на успіх. Людина, яка має схильність до математики, швидше та ефективніше опанує професії, пов'язані з аналізом даних чи програмуванням. Аналогічно, особа з розвиненими комунікативними здібностями буде успішнішою у сферах, що вимагають постійної взаємодії з людьми. Коли професія відповідає здібностям, людина відчуває більшу зацікавленість, мотивацію та задоволення від своєї праці. Це не лише покращує результативність, а й сприяє емоційному благополуччю та запобігає вигоранню.

Завдання до практичного заняття

1. Опрацювати такі методики:

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Опитувальник на визначення рівня адаптованості особистості до нового соціокультурного середовища В. Соніна.

Методика “Діагностика мотивації професійного навчання за В. Каташова”.

2. На їх основі зробити висновки щодо діагностики рівня адаптованості та мотивації студентів.

3. Скласти опорну схему етапів ідентичності молодій людині.

4. Визначити вплив наведених показників на успішність та поведінку студентів.

Теми рефератів, доповідей:

1. Емоційно-вольова сфера особистості працівника поліції та її значення в ефективності професійної діяльності.

2. Емоції і людські взаємини.

3. Основні теорії особистості у зарубіжній та вітчизняній психології.

4. Проблема спрямованості особистості.

5. Поняття про психічний розвиток індивіда та формування особистості.

6. Геніальність як вищий ступінь розвитку здібностей.

Завдання для самостійної роботи

1. Як співвідносяться між собою поняття “індивід”, “особистість”, “індивідуальність”?

2. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.
3. Охарактеризуйте особливості розвитку психіки та особистості людини в діяльності.
4. Проаналізуйте вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості на її діяльність.

Тема 5. Психічні властивості особистості

Навчальні питання до 1 семінарського заняття

1. Поняття про темперамент.
2. Тип вищої нервової діяльності та темперамент.
3. Основні якості характеристики темпераменту: лабільність, сенситивність, реактивність, активність, темп реакції, пластичність, ригідність.
4. Психологічна характеристика типів темпераменту.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід усвідомити, що темперамент – головна властивість особистості. Його вважають найбільш стійкою вродженою характеристикою людини, що ґрунтується на типі вищої нервової діяльності, яка майже не змінюється впродовж життя та виявляється у всіх сферах життєдіяльності. Темперамент визначає силу, швидкість, інтенсивність, темп та ритм психічних процесів і реакцій, але не впливає на зміст психіки (тобто на інтереси, переконання, здібності). У людини виявляються такі типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолічний.

Особливості темпераменту більш-менш очевидно виявляються і “читаються” у поведінці людини. Кожна людина має свою власну манеру триматися, впливати на інших. Одна говорить спокійно, врівноважено, постійно усміхається, легко пробає образи. Інша в цих самих ситуаціях повільна, замислена, часто побоюється сказати зайве, довго пам’ятає образи. Хтось говорить голосно, прагне лідирувати в спілкуванні, жваво жестикулює, швидко переходить від однієї теми розмови до іншої. А хтось говорить тихо, рідко змінює позу, скупий на жести і міміку, при цьому ніби “застрягає” на деталях. Усе це – вияв індивідуальності людини, її темпераменту.

Важливо пам'ятати, що чисті типи темпераменту трапляються рідко. Більшість людей мають змішаний тип, де переважають риси одного або двох типів. Темперамент не визначає здібності чи характер людини, але впливає на стиль її діяльності, поведінки та взаємодії з оточуючими. Знання власного темпераменту допомагає краще зрозуміти себе, свої реакції та ефективніше адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

До другого питання. Відомий учений фізіолог І. П. Павлов, доводячи наявність певної закономірності у вияві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу, що в основі їх лежать фундаментальні властивості нервових процесів – збудження та гальмування, їх врівноваженість і рухливість. Сила нервової системи визначає її працездатність. Вона виявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження. Врівноваженість нервових процесів – це баланс між процесами збудження та гальмування, а їхня рухливість – швидкість зміни збудження та гальмування. Рухливість нервових процесів виявляється в здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного чи навпаки. Якістю, протилежною до рухливості, є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого. Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють тип нервової системи.

І. П. Павлов розумів тип нервової системи як вроджений, який відносно слабо схильний до змін під впливом оточення і виховання. Він називав його генотипом. На думку Павлова, властивості нервової системи утворюють фізіологічну основу темпераменту, що є не чим іншим, як психічним виявом загального типу нервової системи.

І. П. Павлов визначив чотири основні типи нервової системи, близькі до традиційної типології Гіппократа – Галена, які описав їх так:

- сильний, врівноважений, рухливий тип – сангвінік;
- сильний, врівноважений, інертний тип – флегматик;
- сильний, рухливий, нерівноважений тип – холерик;
- слабкий, нерівноважений, малорухливий тип – меланхолік.

На основі кожного типу формуються різні системи умовних нервових зв'язків, але сам процес їх формування залежить від типу нервової системи. Тим самим тип нервової системи надає своєрідності поведінці людини, накладає характерний відбиток на всю її сутність – визначає рухливість психічних процесів, їх стійкість. Проте він не є вирішальним чинником поведінки, вчинків, переконань, які формуються в процесі індивідуального життя людини та у процесі виховання.

До третього питання. Під час розгляду даного питання слід звернути увагу на те, що усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче основними якостями:

лабільність – відображає швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування;

сенситивність – це сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію;

реактивність – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники;

активність – тобто те, наскільки людина виявляє енергійність у житті й діяльності;

темп реакцій – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій;

пластичність – гнучкість, ступінь здатності пристосування до нових умов;

ригідність – інертність, негнучкість, нечутливість до зміни умов.

До четвертого питання. Під час розгляду даного питання слід звернути увагу на відмінності різних типів темпераменту.

Холерик – людина із сильною, невірноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається перевагою збудження над гальмуванням. Холеричний темперамент вирізняється циклічністю та імпульсивністю у діяльності й поведінці. Холерик може цілком віддатися справі, завзято працюючи, енергійно переборюючи труднощі на шляху досягнення мети, і раптом усе кинути. Непостійність його настрою та циклічність поведінки, які вчені пояснюють невірноваженістю вищої нервової діяльності, виявляються в переважанні збудження над гальмуванням. Але люди з таким темпераментом, коли в них є серйозні, позитивні інтереси, виявляють ініціативу, енергійність і принциповість у справах.

Якщо ж таких інтересів немає, холерик схильний до афективних переживань, роздратованості та нестриманості.

Сангвінік – людина із сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою, для якої властива висока швидкість реакцій. Для цього типу темпераменту характерна висока лабільність. Сангвініки можуть легко збуджуватися, а також легко гальмувати свої бажання. Для діяльності сангвініка характерна продуктивність у тому разі, коли йому цікаво, коли він знаходить щось нове для себе. Якщо стає нецікаво, він починає нудьгувати і полишає розпочату справу, не доводячи її до кінця. Його вчинки обдумані, в стресовій ситуації виявляє “реакцію лева”. Для сангвініка характерна підвищена реактивність, він голосно сміється та бурхливо сердиться. Почуття виникають дуже легко і так само легко змінюються, може легко контролювати свої емоції відповідно до вимог середовища. Риси сангвінічного темпераменту по-різному виявляються залежно від спрямованості діяльності людини: за відсутності серйозних інтересів у житті сангвініки бувають легковажними та поверховими.

Флегматик – спокійний, завжди врівноважений, наполегливий і завзятий трудівник життя. Його реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, а тому флегматики адекватно реагують на впливи зовнішнього середовища: якщо слабкі подразники, то й реакція слабка, якщо сильні – то сильна. Але властива їм інертність не дає змоги швидко реагувати на швидкі зміни середовища. Умовні рефлексії у флегматиків утворюються повільніше, але виявляються досить стійкими. За спрямованістю флегматик інтроверт, тому важко сходиться з людьми, не має потреби в нових знайомствах. Водночас йому властиві обов’язковість, товариськість, рівне ставлення до інших людей. Його важко роздратовати чи довести до афективного стану. Однак почуття у флегматиків виникають повільніше, ніж у сангвініків і холериків. Проте вони характеризуються силою та водночас стриманістю у зовнішніх виявах, слабкою експресивністю.

Меланхолік – це людина зі слабкою, нерівноваженою, малорухливою нервовою системою, яка володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний може спричинити в них “зрив”. Меланхолійному типові темпераменту властива слабкість як збудливого, так і гальмівного процесів.

Тому умовні рефлекси в меланхоліків нестійкі і від зміни оточення легко гальмуються. У них особливо послаблене внутрішнє гальмування, звідси – низька комплексна реактивність, легке відволікання уваги, нетривале зосередження на об'єктах діяльності. За спрямованістю меланхолік – інтроверт, тому він важко переживає зміну життєвого оточення, потрапляючи в нові умови життя, дуже розгублюється. Він буває надміру сором'язливим, відлюдкуватим, боязким та нерішучим, не любить нових знайомств і галасливих компаній. Меланхоліки часто пасивні, загальмовані, тому для них вплив сильних подразників може стати джерелом різних порушень поведінки. Для меланхоліка характерний низький рівень психічної активності, швидка стомлюваність, глибина і стійкість емоцій при слабкому їхньому зовнішньому вираженні, переважають негативні емоції. За несприятливих умов можуть розвинутися підвищена емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість.

Навчальні питання до 2 семінарського заняття

1. Поняття про характер. Характер і темперамент.
2. Провідні риси характеру: моральні, вольові, емоційні, інтелектуальні.
3. Акцентуйовані риси характеру.
4. Характер і зовнішність. Розвиток і виховання характеру.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід усвідомити, що характер – це цілісне, прижиттєве утворення, система найбільш загальних і стійких рис особистості, що однаково виявляється у різних видах діяльності й поведінки, спілкуванні, відношенні до дійсності. Основою формування характеру є суспільно-історичні умови життя, соціальне середовище, життєвий досвід, переважаючі форми діяльності, умови виховання, самовиховання. Зміст характеру, що відображає суспільні впливи, складає життєву спрямованість особистості, тобто її матеріальні і духовні потреби, інтереси, переконання, ідеали тощо спрямованість особистості визначає цілі, життєвий план людини, ступінь його життєвої активності. Характер людини припускає щось значиме для неї у світі, у житті, щось, від чого залежать мотиви її вчинків, цілі її дій, задачі, які вона собі ставить. Саме спрямованість особистості лежить в основі

єдності, цільності, сили характеру. Наявність цілі у житті – головна умова сформованості характеру. Безхарактерній людині властива відсутність чи розкиданість цілей.

Характер нерідко порівнюють із темпераментом, а у деяких випадках і підмінюють ці поняття один одним. Хоча темперамент і характер у психології розрізняються, чіткої межі між ними не проводиться. У самому загальному і приблизному змісті темперамент продовжує розумітися або як “природна основа”, або як “динамічна основа” характеру. Так, наполегливість у холерика виявляється у киплячій діяльності, у флегматика – у спокійній діловитості. Темперамент впливає на форми прояву характеру, однак не визначає його. У людей з однаковими властивостями темпераменту може бути зовсім різний характер. Властивості темпераменту можуть навіть у певній мірі бути у протиріччі з характером. З іншого боку сам темперамент перебудовується під впливом характеру: людина із сильним характером може підпорядкувати негативні сторони свого темпераменту, контролювати його прояв. В кінцевому рахунку риси темпераменту і характеру органічно пов’язані і взаємодіють один з одним у єдиному цілісному вигляді людини, утворюючи нероздільний сплав – інтегральну характеристику її індивідуальності.

До другого питання. Під час розгляду даного питання слід звернути увагу на те, що характер людини формується з комплексу взаємопов’язаних рис, які визначають її поведінку, ставлення до себе та оточуючого світу. Їх можна умовно поділити на чотири основні групи: моральні, вольові, емоційні, інтелектуальні.

Моральні риси – це ті якості, що регулюють ставлення людини до інших та до суспільства в цілому. Вони визначають її етичну позицію та систему цінностей. До провідних моральних рис належать:

- чесність: відкритість, правдивість у словах і вчинках, відсутність обману та лицемірства;
- справедливість: об’єктивне ставлення до людей, неупередженість, здатність оцінювати ситуації за заслугами;
- доброзичливість: прагнення до добра, турбота про благополуччя інших, чуйність та співчуття;
- відповідальність: усвідомлення наслідків своїх дій, готовність нести відповідальність за власні рішення та вчинки.

Вольові риси – характеризують здатність людини до свідомої та цілеспрямованої діяльності, подолання труднощів та досягнення поставлених цілей. До них належать:

- цілеспрямованість: чітке бачення мети та наполегливість у її досягненні;
- рішучість: здатність швидко приймати обґрунтовані рішення та втілювати їх у життя;
- наполегливість: вміння долати перешкоди, не здаватися перед труднощами, продовжувати роботу до завершення;
- самостійність: здатність діяти без сторонньої допомоги, брати на себе ініціативу та вирішувати проблеми.

Емоційні риси – відображають особливості емоційного життя людини, її схильність до певних емоційних реакцій та способів їх вираження. Серед них:

- емпатія: здатність співпереживати, розуміти та відчувати емоції інших людей;
- стриманість: вміння контролювати свої емоції, не піддаватися імпульсивним поривам;
- оптимізм: позитивне ставлення до життя, віра в краще, здатність бачити хороше навіть у складних ситуаціях;
- стійкість до стресу: вміння зберігати спокій та ефективність у напружених або несприятливих умовах.

Інтелектуальні риси – характеризують пізнавальні здібності людини, особливості її мислення, сприйняття та пам'яті. До них можна віднести:

- допитливість: прагнення до нових знань, інтерес до пізнання світу;
- критичне мислення: здатність аналізувати інформацію, виявляти логічні помилки, формувати власну обґрунтовану думку;
- креативність: здатність генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення, творчо підходити до завдань;
- здатність до навчання: легкість у засвоєнні нової інформації та навичок, бажання постійно розвиватися.

Ці групи рис взаємодіють між собою, формуючи унікальний характер кожної особистості, що визначає її місце у світі та успішність у різних сферах життя.

До третього питання. Слід звернути увагу на те, що акцентуація – це власне, ті індивідуальні риси характеру, які мають тенденцію до переходу в патологічний стан. За більшої

виявленості вони накладають відбиток на особистість як таку і, врешті-решт, можуть набути патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості. Основні риси, які можуть бути акцентованими, включають:

гіпертимічний тип – надміру піднятий настрій, завжди веселий, говіркий, дуже енергійний, самостійний, прагне до ризику, лідерства, авантюр, не реагує на зауваження, ігнорує покарання, переступає межі дозволеного, відсутня самокритичність;

застряглий тип – “застрягає” на своїх почуттях, думках, не може забути образи, “зводить рахунки”, службова та побутова незговірливість, схильність до затяжних чвар, у конфліктах частіше буває активною стороною;

емотивний (емоційний) тип – надмірна чутливість, вразливість, глибоко переживає навіть дрібні неприємності, зайва чутливість до зауважень, невдач, тому має частіше сумний настрій;

педантичний тип – виражена занудливість у вигляді “переживань” подробиць, на службі здатен втомити відвідувачів формальними вимогами, втомлює домашніх зайвою охайністю;

тривожний (психастенічний) тип – знижений фон настрою, побоювання за себе, близьких, боязкість, невпевненість у собі, крайня нерішучість, довго переживає невдачу, бере під сумнів свої дії;

демонстративний тип – виражене прагнення бути у центрі уваги і домагатися своєї мети будь-якою ціною (сльози, скандали, хвороби, наряди, брехня, незвичні захоплення). Легко забуває про свої непорядні вчинки;

циклотимічний – товариськість циклічно змінюється (висока у період підвищеного настрою і низька у період пригніченості);

збудливий тип – низька контактність, сповільненість вербальних та невербальних реакцій, нерідко занудливі та похмурі, схильні до хамства та лайки, до конфліктів, де самі є активною, провокуючою стороною, у колективі з людьми часто конфліктує, владні у сім’ї, в емоційно спокійному стані сумлінні, охайні, люблять тварин і маленьких дітей, однак у стані емоційної збудливості роздратовані, запальні, погано контролюють свою поведінку;

дистимічний тип – постійно знижений настрій, смуток, замкнутість, небагатослівність, песимістичність, тяжіє гамірним товариством, у конфлікти вступає рідко, частіше буває в них пасивною стороною;

екзальтований (лабільний) тип – дуже мінливий настрій, емоції яскраво виражені, часто відволікається на зовнішні події, говіркий, закоханий.

Визначити тип акцентуації або її відсутність можна за допомогою спеціальних психологічних тестів.

До четвертого питання. Слід усвідомити, що характер і зовнішність – це дві важливі складові особистості, що хоч і є окремими феноменами, проте можуть взаємодіяти та впливати одна на одну. Прямого причинно-наслідкового зв'язку між зовнішністю та характером немає. Не можна за формою носа чи кольором очей визначити, яка людина перед нами. Проте існує опосередкований вплив, зокрема характер може проявлятися у зовнішності через міміку, жести, поставу, вираз обличчя. Наприклад, життєрадісна людина часто має відкритий, усміхнений вираз обличчя, тоді як похмура – насуплений. Довготривалі емоційні стани можуть формувати певні риси (наприклад, зморшки навколо очей від частого сміху або похмурі складки на лобі). Також характер впливає на стиль одягу та догляд за собою, відображаючи ставлення до себе і до суспільства. Зовнішність може впливати на те, як людина сприймається оточуючими, а це, своєю чергою, формує самосвідомість та самооцінку, які є важливими компонентами характеру. Наприклад, людина, яка відчуває себе привабливою, може бути більш впевненою та відкритою. І навпаки, негативне сприйняття власної зовнішності може викликати замкнутість або комплекси.

Розвиток характеру – це тривалий і складний процес, що починається з народження і триває протягом усього життя. Він залежить від спадковості, середовища та власної активності. Спадковість – вроджені особливості нервової системи (темперамент), які створюють основу для формування характеру. Середовище впливає на розвиток характеру через сім'ю – дитина засвоює цінності, норми поведінки, моделі взаємодії (приклад батьків, їхній стиль виховання, емоційна атмосфера в домі); школу та соціальне оточення – однолітки, вчителі, друзі, участь у колективних справах формують соціальні навички, відповідальність, комунікативні якості; культурні та суспільні

норми – цінності суспільства, традиції, моральні установки впливають на формування світогляду та переконань. Власна активність – людина не є пасивним об'єктом виховання, її власні вчинки, свідомі зусилля, самоаналіз, прагнення до самовдосконалення є ключовими для формування характеру.

Виховання характеру – це цілеспрямований процес формування бажаних рис характеру через: особистий приклад (батьки, вчителі, значущі дорослі є моделями поведінки); формування звичок (систематичне виконання певних дій, наприклад, дотримання порядку, допомога іншим); створення виховних ситуацій (заохочення до подолання труднощів, прийняття відповідальних рішень); словесний вплив (роз'яснення, переконання, бесіди про моральні цінності); самоконтроль та самовиховання (з віком зростає роль самосвідомості, людина може свідомо працювати над своїми рисами, ставити цілі для самовдосконалення, аналізувати свої успіхи та невдачі).

Навчальні питання до 3 семінарського заняття

1. Поняття потреби, мотиву і мотивації.
2. Мотивація як система факторів та як характеристика процесу.
3. Мотивація як сукупність особистісних (стійких) та ситуативних (динамічних) факторів.
4. Ієрархія і зміна мотивів. Внутрішні (пов'язані з процесом та змістом діяльності) та зовнішні(соціальні та вузькоособистісні) мотиви.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що в психології потреба, мотив і мотивація є ключовими поняттями, що пояснюють рушійні сили поведінки людини. Вони тісно взаємопов'язані та утворюють ланцюг, що веде до активності та досягнення цілей.

Потреба – це внутрішній стан організму або особистості, що відображає необхідність у чомусь, що є важливим для її виживання, розвитку, благополуччя. Це відчуття нестачі або бажання чогось. Потреби можуть бути фізіологічними (їжа, вода, сон), соціальними (спілкування, любов, визнання) або духовними (самореалізація, пізнання, краса). Потреба є первинним джерелом активності.

Мотив – це усвідомлена спонука, причина, внутрішня рушійна сила, що викликає діяльність людини, спрямовану на задоволення певної потреби. Мотив надає поведінці спрямованості та сенсу. Якщо потреба – це “чого я хочу?”, то мотив – це “чому я це хочу?”. Наприклад, потреба в їжі може стати мотивом для пошуку їжі, приготування страви або роботи для заробітку грошей на їжу. Один і той же мотив може задовольняти різні потреби, і навпаки, одна потреба може породити різні мотиви.

Мотивація – це складний психологічний процес, що динамічно регулює поведінку людини. Це сукупність всіх факторів (потреб, мотивів, цілей, інтересів, цінностей, переконань), які спонукають людину до дії, спрямовують її активність та підтримують її на певному рівні. Мотивація пояснює, чому людина поводить певним чином, як вона реагує на внутрішні та зовнішні стимули, і як вона прагне до досягнення своїх цілей. Вона включає в себе процеси формування мотивів, їхню ієрархію, зміни та вплив на поведінку.

До другого питання. Слід усвідомити, що мотивація має подвійну природу, її можна розглядати як систему факторів і як характеристику процесу. Коли ми говоримо про мотивацію як систему факторів, ми маємо на увазі сукупність внутрішніх і зовнішніх сил, які спонукають людину до дії. Ці фактори визначають, що саме рухає людиною. До них належать: потреби, мотиви, цілі, цінності та переконання, інтереси, зовнішні стимули. Ці фактори не існують ізольовано, а взаємодіють, створюючи складну ієрархічну систему, яка визначає загальну спрямованість особистості.

Розглядаючи мотивацію як характеристику процесу, ми фокусуємося на динаміці спонукання до дії. Це те, як відбувається активізація, спрямування та підтримка поведінки. Процес мотивації включає такі етапи та аспекти:

виникнення спонукання – потреба викликає внутрішнє напруження або дискомфорт, що стає сигналом для дії;

формування та усвідомлення мотиву – людина усвідомлює, чого саме вона хоче і чому;

постановка цілей – визначення конкретних результатів, до яких потрібно прагнути для задоволення потреби та реалізації мотиву;

прийняття рішення – вибір стратегії поведінки та конкретних дій для досягнення цілей;

виконання діяльності – безпосередня реалізація обраних дій;

регуляція та підтримка активності – процес мотивації не є одномоментним, він передбачає постійну оцінку проміжних результатів, подолання перешкод, корекцію дій та підтримання належного рівня зусиль до досягнення мети. Це може включати самоконтроль, самостимуляцію та адаптацію до змінних умов;

задоволення потреби та зниження напруги – досягнення мети призводить до задоволення потреби, що зменшує внутрішнє напруження.

Таким чином, мотивація як система факторів відповідає на питання “що спонукає?”, а як характеристика процесу – на питання “як відбувається спонукання і регуляція поведінки?”. Обидва аспекти є взаємодоповнюючими для повного розуміння природи людської активності.

До третього питання. Мотивацію можна розглядати як складне явище, що формується під впливом двох основних груп факторів: особистісних (стійких) і ситуативних (динамічних). Їхня взаємодія визначає, чому і як людина діє в конкретній ситуації. Особистісні (стійкі) фактори мотивації – це внутрішні, відносно стабільні характеристики особистості, які формуються протягом життя і є її невіддільною частиною. Вони становлять ядро мотиваційної сфери людини. До них належать:

потреби – глибокі, фундаментальні прагнення (наприклад, потреба в безпеці, визнанні, самореалізації), які є базовими рушійними силами;

цінності – стійкі переконання щодо того, що є важливим і бажаним у житті. Вони визначають загальний напрямок життєдіяльності та вибір цілей;

мотиви – усвідомлені спонукання, які сформувалися на основі потреб і цінностей, і є відносно постійними (наприклад, мотив досягнення успіху, мотив влади, мотив афіліації);

інтереси – стійка пізнавальна та емоційна спрямованість особистості на певні об’єкти чи види діяльності, що приносить задоволення;

світогляд та переконання – система поглядів на світ і місце людини в ньому, що впливає на інтерпретацію ситуацій та вибір поведінки;

риса характеру – вольові якості (наполегливість, рішучість), емоційна стійкість, відповідальність;

рівень домагань та самооцінка – уявлення про свої можливості та бажані результати, які впливають на вибір цілей та інтенсивність зусиль.

Ситуативні (динамічні) фактори мотивації – це зовнішні чинники, що виникають у конкретній ситуації та можуть тимчасово впливати на рівень і спрямованість мотивації. Вони є мінливими та залежать від поточних обставин. До них належать:

зовнішні стимули (стимули) – об'єкти або умови зовнішнього середовища, які можуть активізувати або посилювати мотивацію (наприклад, обіцянка винагороди, загроза покарання, похвала, критика, дедлайн);

очікування – передбачення людиною можливих наслідків своїх дій. Наприклад, очікування успіху чи невдачі у конкретному завданні;

складність завдання – рівень виклику, який ставить перед собою людина або який їй ставить ситуація. Занадто легкі або занадто складні завдання можуть знижувати мотивацію;

наявність ресурсів – доступність часу, знань, інструментів, підтримки – усе це впливає на можливість і бажання діяти;

соціальний контекст – вплив групи, конкуренція, співпраця, очікування інших людей;

емоційний стан – поточні емоції (радість, страх, гнів, інтерес), які можуть посилювати або гальмувати мотиваційну активність.

Мотивація не є статичною. Вона виникає в результаті взаємодії особистісних (стійких) і ситуативних (динамічних) факторів. Особистісні фактори формують загальну схильність і потенціал до дії, тоді як ситуативні фактори активують, змінюють або модифікують цю схильність у певний момент.

До четвертого питання. Слід усвідомити, що мотиви людини не існують ізольовано, вони утворюють складну ієрархічну систему, де одні мотиви можуть бути більш значущими та домінуючими, ніж інші. Ця ієрархія не є статичною, вона може змінюватися протягом життя під впливом досвіду, розвитку особистості та зовнішніх обставин. Класичним прикладом ієрархічної організації мотивів є піраміда потреб Абрахама Маслоу, де потреби нижчого рівня повинні бути задоволені (хоча б частково) перш ніж людина зможе

повноцінно прагнути до задоволення потреб вищого рівня. Зміна мотивів може відбуватися кількома шляхами:

розвиток та дозрівання – з віком та накопиченням життєвого досвіду змінюються пріоритети. Мотиви, які були важливими у дитинстві (наприклад, гра), поступаються місцем іншим у підлітковому віці (наприклад, спілкування з однолітками, самоідентифікація), а потім і у дорослому житті (наприклад, професійний розвиток, створення сім'ї);

трансформація (перетворення) – мотиви можуть змінювати свою форму або зміст. Наприклад, мотив заробітку грошей (спочатку для задоволення базових потреб) може перетворитися на мотив накопичення капіталу (для влади або соціального статусу);

задоволення та насичення – після тривалого задоволення певного мотиву його інтенсивність може зменшуватися, дозволяючи іншим, раніше менш значущим, мотивам вийти на передній план;

виховання та самовиховання – цілеспрямований вплив або свідомо робота над собою може призвести до формування нових мотивів або зміни ієрархії існуючих;

кризові ситуації – стресові події, значні життєві зміни (наприклад, втрата роботи, переїзд) можуть кардинально змінити систему цінностей та, відповідно, ієрархію мотивів.

Мотиви також поділяються на внутрішні та зовнішні залежно від джерела спонукання. Внутрішні мотиви (інтринсивні) – це мотиви, які пов'язані із змістом та процесом самої діяльності. Пов'язані зі змістом діяльності – діяльність цікава сама по собі через свою сутність, через можливість вирішити цікаву проблему, здобути нові знання, освоїти навичку. Пов'язані з процесом діяльності – задоволення отримується від самого процесу виконання завдання, наприклад, радість від творчості, азарту гри, занурення в інтелектуальну роботу.

Приклад: програміст, який годинами працює над кодом не через дедлайн, а тому що захоплений розв'язанням складної задачі; художник, який малює заради самого процесу творчості та вираження своїх ідей.

Зовнішні мотиви (екстринсивні) – це мотиви, які обумовлені зовнішніми для діяльності обставинами, тобто тим, що знаходиться поза самою діяльністю. Людина виконує певну

дію не заради неї самої, а заради отримання зовнішніх результатів або уникнення негативних наслідків.

До них належать:

– соціальні мотиви, пов'язані із взаємодією з іншими людьми та їхнім сприйняттям: мотив визнання (прагнення отримати похвалу, повагу, високу оцінку від оточуючих); мотив приналежності (бажання бути частиною групи, відповідати її очікуванням); мотив уникнення покарання/засудження (діяльність виконується, щоб уникнути несхвалення або покарання); мотив взаємодопомоги/альтруїзму (бажання принести користь іншим, допомогти);

– вузькоособистісні мотиви, пов'язані з матеріальною вигодою, статусом або іншими особистими, часто утилітарними цілями: мотив матеріального стимулювання (прагнення отримати гроші, бонуси, подарунки); мотив кар'єрного зростання (бажання підвищення по службі, отримання нового статусу); мотив престижу (прагнення до високого соціального положення, символів успіху).

Приклад: студент, який навчається заради високої стипендії або щоб уникнути відрахування; працівник, який працює понаднормово заради премії або підвищення.

Навчальні питання до 4 семінарського заняття

1. Типи мотивів. Процесуально-змістовні мотиви. Мотив саморозвитку. Мотив досягнення.
2. Фактори, які визначають рівень мотивації досягнення.
3. Просоціальні (суспільно-значущі) мотиви. Альтруїзм і емпатія як мотиви. Мотив афіліації.
4. Зовнішні та внутрішні цілі. Психологічні особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації.

Методичні рекомендації до семінарського заняття

До першого питання. Слід звернути увагу на те, що мотиви – це внутрішні спонукання, які спрямовують поведінку людини на досягнення певних цілей. Існує безліч класифікацій мотивів, але можна виділити кілька ключових типів, що різняться за своєю природою та спрямованістю. Вони можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими, і часто діють у поєднанні, визначаючи складність людської діяльності.

Процесуально-змістовні мотиви (або внутрішні мотиви) пов'язані з безпосереднім задоволенням від самого процесу діяльності, а не від її кінцевого результату. Людина відчуває радість, інтерес, захоплення від виконання завдання, незалежно від того, чи принесе це якусь зовнішню винагороду. Наприклад, художник малює заради процесу творчості, а не заради продажу картини, або програміст отримує задоволення від вирішення складної логічної задачі. Цей тип мотивів є потужним двигуном для самостійної та ініціативної діяльності.

Мотив саморозвитку – це прагнення людини до постійного вдосконалення своїх здібностей, знань, навичок та особистісних якостей. Він виявляється у бажанні опанувати нове, розширювати свій кругозір, розвивати таланти та досягати вищого рівня майстерності у різних сферах життя. Цей мотив є одним із найвищих у ієрархії потреб, за А. Маслоу, і спонукає до навчання, творчості та особистісного зростання. Він спрямований на реалізацію власного потенціалу та самоактуалізацію.

Мотив досягнення – це прагнення досягти успіху у важливій для людини справі, перевершити інших або перевищити встановлені стандарти. Він характеризується бажанням долати перешкоди, досягати високих результатів, демонструвати компетентність і майстерність. Люди з високим мотивом досягнення часто ставлять перед собою складні, але реалістичні цілі, наполегливі у їх реалізації та орієнтовані на отримання зворотного зв'язку про свою ефективність. Цей мотив є ключовим у академічній, професійній та спортивній діяльності.

До другого питання. Під час підготовки даного питання необхідно усвідомити, що рівень мотивації досягнення – це не статична величина, він формується під впливом безлічі взаємопов'язаних факторів. Розуміння цих чинників допомагає пояснити, чому одні люди прагнуть до високих результатів, тоді як інші задовольняються меншим.

1. Особистісні особливості

Самооцінка та впевненість у собі: Люди з високою, реалістичною самооцінкою та впевненістю у власних силах частіше виявляють високий рівень мотивації досягнення. Вони вірять у свою здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Локус контролю: Особи з внутрішнім локусом контролю (вірю в те, що вони самі контролюють результати свого життя)

зазвичай мають вищу мотивацію досягнення. Вони бачать зв'язок між своїми зусиллями та успіхом.

Стійкість до фрустрації: Здатність зберігати наполегливість перед невдачами та розчаруваннями є ключовою. Люди, які не здаються після перших труднощів, частіше досягають успіху.

Прагнення до досконалості: Внутрішня потреба робити щось найкращим чином, незважаючи на зовнішні обставини, є потужним стимулом.

2. Соціальні та культурні фактори

Виховні моделі: Стиль виховання, що заохочує самостійність, ініціативу та відповідальність, сприяє розвитку високої мотивації досягнення. Підтримка та позитивне підкріплення від батьків відіграють важливу роль.

Соціальне оточення та референтні групи: Вплив однолітків, вчителів, менторів та соціальних груп, де цінуються досягнення та успіх, може значно підвищити мотивацію.

Культурні цінності: Культури, які акцентують увагу на індивідуальних досягненнях, конкуренції та успіху, зазвичай виховують людей з високою мотивацією досягнення.

3. Характеристики завдання та ситуації

Складність завдання: Занадто легкі або надто складні завдання можуть знижувати мотивацію. Оптимальний рівень складності (коли завдання є викликом, але реальним для виконання) стимулює прагнення до досягнення.

Наявність чітких цілей: Добре сформульовані, конкретні та вимірні цілі дають чіткий напрямок і підвищують мотивацію.

Можливість зворотного зв'язку: Регулярний і конструктивний зворотний зв'язок про прогрес допомагає людині коригувати дії та підтримувати мотивацію.

Привабливість винагороди: Хоча мотивація досягнення значною мірою внутрішня, зовнішні винагороди (як-от визнання, підвищення, матеріальні бонуси) також можуть підсилювати її, особливо якщо вони сприймаються як справедливі та бажані.

4. Попередній досвід

Досвід успіху та невдачі: Попередні успіхи підкріплюють віру в себе та стимулюють до нових досягнень. Навпаки, часті невдачі, особливо без належного аналізу та висновків, можуть

привести до синдрому вивченої безпорадності та зниження мотивації.

Атрибуція причин успіху/невдачі: Те, як людина пояснює свої успіхи та невдачі (чи приписує вона їх власним зусиллям, здібностям, чи зовнішнім обставинам), суттєво впливає на майбутню мотивацію.

Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи унікальний профіль мотивації досягнення для кожної людини. Розуміння їхнього впливу дозволяє ефективніше розвивати та підтримувати прагнення до успіху як на індивідуальному, так і на організаційному рівні.

До третього питання. Слід звернути увагу на те, що до групи просоціальних (суспільно значущих) мотивів належать мотиви, пов'язані з усвідомленням суспільного значення діяльності, з почуттям обов'язку, відповідальності перед групою або суспільством загалом. У разі впливу суспільно значущих мотивів наявна ідентифікація (ототожнення) індивіда з групою. Людина не лише вважає себе членом соціальної групи, не тільки ототожнюється з нею, а й переймається її проблемами, інтересами, цілями тощо. Особистості, яку спонукають до діяльності суспільно значущі мотиви, притаманні нормативність, відданість групі, визнання і захист групових цінностей, прагнення реалізувати групові цілі. Відповідальні люди, зазвичай, є активнішими, сумлінніше виконують професійні обов'язки, більшою мірою переймаються справами своєї групи. Вони вважають, що від їхньої праці й зусиль залежить спільна справа. Стимулюючи ідентифікаційні процеси, спрямовані на ототожнення людини з групою, можна розвинути (або принаймні актуалізувати) суспільно значущі мотиви.

Просоціальна поведінка (допомога, альтруїзм) – це будь-які дії, спрямовані на благополуччя інших людей. Діапазон цих дій досить широкий – від люб'язності до допомоги людині, яка потрапила в біду.

Афіліація (від англ. affiliation – приєднання) – це прагнення до встановлення або підтримання стосунків з іншими людьми, прагнення до контакту і спілкування з ними. Сутність афіліації полягає в самоцінності спілкування. Афіліативне

спілкування – таке спілкування, яке дає відчуття задоволення, захоплює, подобається людині.

Метою афіліативного спілкування може бути прагнення здобути любов партнера у спілкуванні (або принаймні симпатію).

До четвертого питання. Зовнішні та внутрішні цілі. Психологічні особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації.

Слід усвідомити, що зовнішні цілі орієнтовані на отримання зовнішніх винагород або уникнення покарань. Їхня цінність походить від зовнішніх джерел або наслідків, наприклад: гроші, матеріальні блага (машина, будинок), статус, визнання, слава, уникнення критики.

Внутрішні цілі орієнтовані на задоволення, яке походить безпосередньо від самої діяльності або від її внутрішніх наслідків. Їхня цінність властива самій діяльності, наприклад: особистісне зростання, саморозвиток, опанування нових навичок, внесок у суспільство, пошук сенсу, радість від творчості, цікавість.

Психологічні особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації

Джерелом зовнішньої мотивації виступає спонукання, яке походить від зовнішніх факторів: винагороди, покарання, очікування інших. Поведінка здійснюється для досягнення бажаного зовнішнього результату або уникнення небажаного. Зовнішня мотивація може бути дуже ефективною для виконання рутинних, нецікавих завдань, де внутрішнього інтересу немає. Вона часто має тимчасовий ефект, коли зовнішня винагорода зникає, поведінка може припинитися.

Джерелом внутрішньої мотивації виступає спонукання, яке походить від внутрішнього задоволення, інтересу, радості від самої діяльності. Поведінка здійснюється заради неї самої, через її особистісну цінність або привабливість.

Внутрішня мотивація забезпечує довготривалу зацікавленість і наполегливість у діяльності, оскільки джерело задоволення постійно присутнє і часто призводить до більш високої якості виконання завдань, творчості та глибшого розуміння. Люди, внутрішньо мотивовані, краще долають труднощі, так як сам процес є винагородою.

Завдання до практичного заняття

Вирішення практичних завдань:

Завдання 1. “Вроджене чи набуте?” Що, на вашу думку, є більш визначальним – темперамент чи характер? Наведіть аргументи на підтримку своїх поглядів, використовуючи приклади з життя або відомих особистостей.

Завдання 2. “Портрет темпераменту”: Опишіть “портрет” кожного з чотирьох основних типів темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік), використовуючи асоціації, кольори, символи, тварин.

Завдання 3. Конфлікт у робочому колективі. У відділі маркетингу працюють дві співробітниці: Олена, яка завжди спокійна, повільна у прийнятті рішень, але ретельна (назвемо її умовно “флегматик”), та Ірина, що швидко реагує, емоційна, іноді імпульсивна (умовно “холерик”). Вони працюють над спільним проектом, і постійно виникають непорозуміння через різні темпи роботи та підходи до вирішення проблем.

Проаналізуйте, як особливості їхніх темпераментів та можливі риси характеру впливають на цей конфлікт.

Запропонуйте психологічні стратегії для врегулювання цього конфлікту, враховуючи індивідуальні особливості кожної співробітниці.

Які рекомендації ви б дали керівнику для оптимізації командної роботи?

Завдання 4. Адаптація у новому колективі. Новий співробітник, 30-річний Андрій, приходить працювати у відділ, де всі колеги вже давно знайомі. Андрій дуже замкнутий, не любить гучних розмов, довго зникає до нових обставин, але є дуже відповідальним і виконавчим.

Проаналізуйте, які особливості темпераменту та характеру Андрія можуть впливати на його адаптацію.

Розробіть план дій для керівника відділу та колег, щоб максимально полегшити Андрію процес адаптації.

Які психологічні бар’єри можуть виникнути у Андрія, і як їх можна подолати?

Завдання 5. Вибір між особистим життям і кар’єрою. Молодий фахівець Олег стоїть перед дилемою: прийняти вигідну пропозицію роботи, яка передбачає переїзд в інше місто та постійні відрядження, але значно покращить його матеріальне становище та кар’єрний ріст, або залишитися в рідному місті, де

його чекає стабільна, але менш престижна робота та можливість створити сім'ю.

Визначте конфліктуючі мотиви Олега (наприклад, мотив досягнення, мотив афіліації, мотив безпеки).

Проаналізуйте, які чинники можуть впливати на його рішення.

Які питання ви б поставили Олегу, щоб допомогти йому усвідомити свої справжні мотиви і прийняти зважене рішення?

Теми рефератів, доповідей:

1. Відповідність між ознаками темпераменту за І. П. Павловим і властивостями особистості за Г. Айзенком.
2. І. П. Павлов про можливість корекції властивостей темпераменту.
3. Характер і почерк.
4. Поняття фізіономіки.

Завдання для самостійної роботи

1. Провідні властивості особистості в системі характеру.
2. Проведіть спостереження вищих тварин (котів, собак) на наявність чотирьох основних типів нервової системи. Чи справді, як вважав І. П. Павлов, люди і вищі тварини наділені аналогічними темпераментами?
3. Чи насправді існує злочинний тип обличчя, що його шукав Ломброзо? Доберіть факти з криміналістики: додайте матеріали художніх творів і власні спостереження.

ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Психологія як наука, її предмет, об'єкт і завдання.
2. Принципи та основні категорії психології.
3. Загальна характеристика галузей психології.
4. Методи психології, їх загальна характеристика.
5. Природа психіки і свідомості. Психіка як властивість високоорганізованої матерії. Основні функції психіки.
6. Рефлекторна природа психіки.
7. Стадії розвитку психіки.
8. Свідоме та несвідоме в психічній діяльності людини.
9. Загальна характеристика пізнавальних процесів.
10. Поняття про відчуття. Фізіологічне підґрунтя відчуттів. Класифікація і різновиди відчуттів.
11. Основні властивості відчуттів. Відчуття і діяльність.
12. Поняття про сприймання. Різновиди сприймань.
13. Властивості сприймань. Спостереження і спостережливість.
14. Поняття про увагу. Фізіологічне підґрунтя уваги. Теорії уваги.
15. Моделі уваги. Різновиди, форми і властивості уваги.
16. Поняття про уяву. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю. Фізіологічне підґрунтя уяви.
17. Процес створення образів уяви. Різновиди уяви. Уява і особистість.
18. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті. Різновиди пам'яті.
19. Запам'ятовування та його різновиди. Відтворення та його різновиди. Забування та його причини. Індивідуальні особливості пам'яті.
20. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення. Розумові дії та операції мислення.
21. Форми мислення. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення.
22. Емоції і почуття. Теорії емоцій. Розуміння емоцій та почуттів.
23. Класифікація емоцій та почуттів.

24. Експресивний компонент емоційного реагування. Характеристика різних видів емоційного реагування.

25. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.

26. Прикладна роль емоцій.

27. Характеристика різних емоцій: емоції очікування й прогнозу; фрустраційні емоції; комунікативні емоції; інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси.

28. Характеристика емоційних станів.

29. Емоційні властивості людини.

30. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою.

31. Керування емоціями.

32. Емоційна поведінка. Емоційні типи.

33. Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості.

34. Аналіз складної вольової дії. Основні якості волі. Функції волі.

35. Вольова діяльність. Вчинок як вияв волі. Вольові дії.

Локус контролю.

36. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання. Етапи вольових дій.

37. Безвілля, його причини і переборення.

38. Поняття про особистість. Особистість. Індивід. Індивідуальність.

39. Мотиваційна сфера особистості.

40. Спрямованість особистості.

41. Структура особистості. Біологічне та соціальне в структурі особистості.

42. Самосвідомість особистості.

43. Формування особистості.

44. Загальна характеристика теорій особистості.

45. Поняття про задатки людини в психології.

46. Здібності як психічне явище особистості.

47. Структура здібностей.

48. Види здібностей. Характеристика загальних та спеціальних здібностей.

49. Обдарованість. Талант. Геніальність.

50. Розвиток здібностей. Сенситивний період та відповідна діяльність.

51. Вік і здібності. Здібності і професія.

52. Поняття про темперамент.
53. Тип вищої нервової діяльності та темперамент.
54. Основні якості характеристики темпераменту: лабільність, сенситивність, реактивність, активність, темп реакції, пластичність, ригідність.
55. Психологічна характеристика типів темпераменту.
56. Поняття про характер. Характер і темперамент.
57. Провідні риси характеру: моральні, вольові, емоційні, інтелектуальні.
58. Акцентуовані риси характеру.
59. Характер і зовнішність. Розвиток і виховання характеру.
60. Поняття потреби, мотиву і мотивації.
61. Мотивація як система факторів та як характеристика процесу.
62. Мотивація як сукупність особистісних (стійких) та ситуативних (динамічних) факторів.
63. Ієрархія і зміна мотивів. Внутрішні (пов'язані з процесом та змістом діяльності) та зовнішні (соціальні та вузькоособистісні) мотиви.
64. Типи мотивів. Процесуально-змістовні мотиви. Мотив саморозвитку. Мотив досягнення.
65. Фактори, які визначають рівень мотивації досягнення.
66. Просоціальні (суспільно-значущі) мотиви. Альтруїзм і емпатія як мотиви. Мотив афіліації.
67. Зовнішні та внутрішні цілі. Психологічні особливості зовнішньої та внутрішньої мотивації.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1. Загальна психологія : навч. посіб. / Т. Б. Поясок, О. І. Беспарточна, О. В. Квасник, В. В. Шаполова. Харків : Бровін О. В., 2023. 396 с.
2. Бабаян Ю. О. Загальна психологія. Практикум з дослідження психічних пізнавальних процесів людини : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи студентів / Ю. О. Бабаян, Ю. Г. Шапошникова. Миколаїв : Румянцева Г. В., 2021. 204 с.
3. Васянович Г. П. Основи психології : навч. посіб. Київ : Пед. думка, 2012. 114 с.
4. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. для студентів заочної форми навчання / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Г. Годлевська. Вінниця : ВНТУ, 2009. 163 с.
5. Практикум із психології : навч. посіб. / О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 157 с.
6. Руденко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 146 с.

Додаткова література

7. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 204 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742710>
8. Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах : монографія / Н. Ю. Максимова та ін.; за ред. Н. Ю. Максимової. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 250 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742767>
9. Бабчук О. Г. Діагностика психічного розвитку дітей з практикумом : конспект лекцій. Одеса, 2021. 83 с.
10. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за

заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.

11. Іванцев Н. І., Іванцев Л. І. Психологічне консультування в реабілітаційному процесі : навч.-метод. рек. для засвоєння дисципліни (ОР: Магістр, спеціальність «Психологія»). Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2020. 125 с.

12. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 80 с.

Навчальне видання

ПОЛУДЬОННА Наталія,
РОГОВЕНКО Марія

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

Навчально-методичний комплекс
(дистанційний курс)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції

Дк № 4155 від 13.09.2011.

Підписано до друку 25.06.2025. Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Обл.-вид. арк. 5,25. Ум. друк. арк. 4,88
