

**Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля Національного університету
цивільного захисту України**

**Людмила Мохнар
Ольга Дячкова
Олександра Франчук
Марина Марцін**



**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ
ДЛЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

навчальний посібник

Черкаси
2021

УДК 159.9

М 86

Рецензенти:

Г. Грибенюк – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, доктор психологічних наук, професор.

В. Вареник – завідувач кафедри військової підготовки Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент.

Л. Мохнар, О. Дячкова, О. Франчук, М. Марцін

Основи психології для рятувальників: частина 1. – Черкаси : ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021 – 152 с.

Навчальний посібник розкриває основний зміст психології як наукової дисципліни. У першій частині навчального посібника викладено предмет, завдання, методи та галузі психологічного знання. На основі вивчення значного масиву наукової літератури розкрито сутність поняття психіки та її структури. Схарактеризовано індивідуально-психологічні особливості людини.

*Рекомендовано методичною радою
Черкаського інституту пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України
(протокол № 1 від 14.09.2021 р.)*

Л. Мохнар, О. Дячкова,
О. Франчук, М. Марцін;
ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА	5
1.1. Психологія як наукова дисципліна	5
1.2. Сучасна психологія і перспективи її розвитку	17
1.3. Методи психологічного дослідження	40
РОЗДІЛ 2. ПСИХІКА ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ	54
2.1. Розвиток психіки у філогенезі та онтогенезі	54
2.2. Будова, функціонування та властивості центральної нервової системи	61
2.3. Сутність людської психіки, її зміст та основні функції	70
2.4. Мозок та психіка людини	83
2.5. Психіка і організм людини	86
2.6. Екстатичні (змінені) стани свідомості	94
2.7. Паталогічні стани свідомості	110
2.8. Структура психіки людини	111
РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДИНИ	122
3.1. Темперамент	122
3.2. Здібності	133
3.3. Характер	138
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	148

ПЕРЕДМОВА

Необхідність глибокого засвоєння знань із основ психології, досконале оволодіння відповідними уміннями та навичками диктується вимогами повсякденної практики та необхідністю підвищення якості підготовки рятувальників. Тому матеріал поданий у посібнику побудований на основі сучасних уявлень про психіку, фундаментальних тверджень психологічної науки і виходить із принципів професійно-діяльнісної спрямованості у підготовці фахівців служби цивільного захисту.

Навчальний посібник «Основи психології для рятувальників» має на меті допомогти рятувальникам оволодіти знаннями з основ психології та активізувати навчальну діяльність рятувальників.

На сторінках навчального посібника розкрито загальні теоретичні принципи і найважливіші методи психологічної науки, охарактеризовано основні наукові поняття психології, під час аналізу яких виявлено її найважливіші закономірності.

В основі даного навчального посібника лежить принцип єдності теоретичної та практичної підготовки. Матеріали посібника містять наукові погляди на природу психічного академіка Сергія Дмитровича Максименка.

Авторський колектив

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

1.1. Психологія як наукова дисципліна

1. Психологія як система знань.
2. Психологія як суспільна і природнична дисципліна.
3. Місце психології в системі наук.
4. Взаємозв'язок теоретичних і прикладних завдань психологічної науки і практики.
5. Історія розвитку психологічної науки.
6. Галузі практичного застосування психологічних знань.
7. Співвідношення наукової, життєвої, народної та парапсихології як джерел знань про психіку.

Ключові поняття: психологія, психіка, наука, галузі психології, життєва психологія, народна психологія, парапсихологія.

Слово "психологія" походить від двох старогрецьких слів: *psyche*, що означає дихання, душа і *logos*, що означає наука. Дослівно: психологія наука про душу. Проте, в наш час ніхто так не визначає психологію як науку. У своїх першоджерелах поняття про душу носило матеріалістичний характер. Так, матеріалістичні філософи (Демокрит, Лукрецій, Епікур) розуміли душу людини як різновидність матерії, як тілесне утворення, яке виникає із кулькоподібних, дрібних і найбільш рухливих атомів. А філософ ідеаліст Платон розумів душу людини як щось божественне, яке відрізняється від тіла. Душа, перш ніж потрапити в тіло людини, існує відокремлено у вищому світі, де пізнає ідеї вічну і незмінну

суть. Попавши в тіло, душа починає згадувати бачене до народження. Тобто, нематеріальна душа є носієм і причиною психічного життя людини її думок, переживань і волі. Ідеалістична теорія Платона, яка трактувала тіло і психіку як два самостійних і антагоністичних начал, поклала основу для всіх наступних ідеалістичних теорій. Релігія на основі глибокої віри внесла в поняття про душу релігійний зміст. За релігійним розумінням, душа це нематеріальна, безтілесна істота, яка ніби-то покидає тіло людини в момент її смерті і продовжує існувати в потойбічному світі. Великий філософ Арістотель в трактаті "Про душу" виділив психологію як своєрідну сферу знань і вперше висунув ідею нероздільності душі і живого тіла. Душа, психіка проявляються в різноманітних здатностях до діяльності: чуттєвій, рухливій, розумній і ін., вищі здатності виникають із нижчих і на їх основі. Арістотель показав, що ці образи з'єднуються у трьох напрямках: за подібністю, за суміжністю і за контрастом, тим самим вказав на основні види зв'язків асоціації в психічній діяльності.

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

Найперше, висхідне, традиційне, найбільш адекватне назві і, зрештою, найпростіше визначення психології формулюється так: *Психологія – це вчення про душу.* Дійсно, у переводі з давньогрецької "псюхе" – це душа, "логос" – слово, пізнання, наука. Це найбільш загальне визначення психології є базовим для створення інших визначень, певна частина яких конкретизує його, певна частина – заперечує.

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

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

Отож, особливості психології як науки обумовлені передусім особливостями психічної реальності. З того, що психічна реальність має особливий статус в людському житті, витікає й непересічне значення психологічних знань для людини.

Предмет та об'єкт психології. *Об'єктом* кожної науки є та реальність, яку вона вивчає. Безвідносно до самого факту вивчення (тобто оскільки ця реальність є об'єктивною). *Об'єкт психології становить психічна реальність* як така. Якщо не мати сумнів у існуванні цієї реальності (а далі цей можливий сумнів буде нами розвіяний), то психологія теж має право на існування. У чому ж специфіка психічної реальності? За видатним вітчизняним психологом Г.І. Челпановим, який стояв біля витоків наукової психології взагалі, відмінність психічних явищ від явищ фізичних і матеріальних, які складають предмет наук про природу, полягає в тому, що: по-перше, психічні явища не можуть бути сприйнятими через посередництво зовнішніх органів чуття (зовнішнього досвіду), а можуть безпосередньо пізнаватися тільки шляхом внутрішнього досвіду, по-друге, психічні явища можуть бути підвладні безпосередньому спогляданню тільки тої особи, яка їх переживає – тоді як фізичні явища можуть сприйматися великим числом споглядачів, по-третє, психічним явищам не може бути приписана просторова протяжність (на відміну від явищ, скажімо, фізіологічних).

Кожна наука відрізняється від інших за своїм предметом та методом як шляхом його пізнання. *Предметом* кожної науки має бути сутність її об'єкту. Що ж може бути визначеним як сутність психічного? На це питання є дуже багато відповідей, оскільки предмет науки (на відміну від об'єкту) залежить від того кута зору, під яким сприймають досліджувану реальність науковці. На протязі існування науки її предмет може певним чином трансформуватись, і це

не завжди буде свідчити про те, що на зміну одній науці прийшла інша. Рефлексія над своїм предметом, прагнення до його все більш точного визначення, переформулювання у зв'язку з новими точками зору й повернення до попередніх формулювань у пошуку втрачених аспектів смислу – все це нормальні процеси життя науки

На першому етапі свого становлення психологія існувала як наука про душу. Таке визначення було дано більше як 2000 років тому. Наявністю душі намагалися пояснити всі незрозумілі явища в житті людини. Сама душа уподібнювалась із тілом людини, що стало основою антропоморфізму. Але так як душа нечувана і небачена, то залишається лише вірити в її існування. А все те, що побудоване на вірі не є наукою, а є різновидністю релігії. З подальшим розвитком природничих наук, психологія як наука про душу не задовільняє вчених. Тому, що все те, що стверджує психологія душі неможливо довести, так як його неможливо об'єктивно спостерігати та практично аналізувати. А тому залишається тільки вірити. В результаті виникає інший спосіб пояснення дійсності. Цей спосіб дістав назву теорії захованих властивостей і субстанцій. Це мало свій відповідний вплив і на психологію. В результаті перестали говорити про душу, а почали про інше. Людина, чи людський мозок має особливу властивість, завдяки якій вона здатна думати, відчувати, бажати і таке інше. Ця властивість дістала назву свідомості. Так історично виникло **друге визначення предмету психології.** На зміну психології душі прийшла так звана психологія свідомості, тобто другий етап розвитку психологічної науки.

Психологія свідомості вже заснована на спостереженні, більше того, в ній навіть стає можливим експеримент, завдяки чому вона нагромадила значний матеріал про властивості і закономірності внутрішнього психічного життя людини. Проте, у всьому цьому матеріалі є одна суттєва особливість він зібраний за допомогою методу, який має суб'єктивний характер. Тобто, психологія свідомості використовує спостереження людини над самим собою, над власними внутрішніми станами, переживаннями, думками, бажаннями, і таке інше. Таке специфічне спостереження дістало назву інтроспекції. При інтроспекції спостережувані явища "видимі" тільки тій людині, в "душі" якої вони протікають. А тому ми не можемо перевірити, чи правильно усвідомлює людина ті психічні процеси, які їй наявні. Ми не можемо бути впевненими, що втручання самоспостереження не змінює сам характер протікання психічних процесів. У зв'язку з цим багато вчених на початку ХХ століття прийшли до висновку, що психологія, щоб стати наукою повинна взагалі викинути із свого предмету питання про свідомість, а залишити лише те, що можна безпосередньо побачити і зафіксувати. В результаті наступає **третій етап розвитку психології психологія як наука про поведінку**. Цей етап дістав назву біхевіоризм. Зовні предмет психології, запропонований біхевіористами, ніби-то строго відповідає вимогам науки. Адже поведінка, реакції це те, що можна безпосередньо спостерігати, контролювати і вимірювати. Спостерігаючи поведінку, реакції, ми дійсно досліджуємо об'єктивні факти. Сама поведінка, самі реакції, дії і вчинки людини визначаються її думками, почуттями, бажаннями,

тобто, відповідними мотивами. І якщо ми не враховуємо ці мотиви, то ми тим самим втрачаємо можливість зрозуміти і саму поведінку. В результаті психологія поведінки викидає із психології саму психологію, а залишає лише одну поведінку.

На **четвертому етапі** розвитку науки, психологію уже тлумачили як науку про закономірності виникнення, розвитку і прояву психіки взагалі і людської свідомості зокрема.

Предметом вітчизняної психології радянських часів в найбільш загальному виразі стали *психічні явища*. Поняття "психічні явища" більш конкретне, ніж "душа"; кожен психолог розуміє його однаково, без залежності від того, традиції якої психологічної школи він презентує у своїй творчості. До психічних явищ зараховуються психічні процеси (сприймання, мислення та ін.), психічні стани (наприклад, стан афекту або кризи), психічні якості (наприклад, особистісна тривожність, креативність), сюди ж попадає і особистість як складне інтегральне психічне утворення, обумовлене біологічно і соціально. Поняття "психічні явища" не бере до уваги сутнісної сторони психіки.

Сучасними визначеннями *предмету психології* є такі: *індивідуальний світ «Я» людини* (у цьому визначенні підкреслюється сутнісна єдність психічних явищ, бо "світ" – це вже не проста їх сукупність, а цілісне самостійне утворення); *людина, як суб'єкт психіки* (в останньому визначенні підкреслено поняття суб'єкту, котре вказує на активність людини в самотворенні, самовизначенні в психічному розвитку. Біологічне і соціальне з цієї точки зору

є не причинами, утворюючими людину, а тільки умовами її самотворення).

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

Існують різні класифікації наук. До найпоширеніших відносять поділ на природничі та *соціальні*. Психологія має багатогранні зв'язки як із природничими, так і з соціальними науками.

Теоретико-методологічною основою психології є філософія. З *природничими* науками психологія пов'язана загальнотеоретичними положеннями, що використовують для обґрунтування закономірностей розвитку психіки, проблемами природженого та набутого, що вважають центральними у психології і генетиці, проблемами фізіології, зокрема фізіології вищої нервової діяльності, деякими проблемами фізики.

Експериментальна психологія розвивалася під впливом досліджень природничих наук. Перші експериментальні дослідження з психології виникли з потреб астрономії. Згодом вони стали основою таких наук, як психофізика та психоакустика. Дослідження з психології ґрунтувалися на даних біологічних наук, законі біологічної еволюції, досягненнях фізіології.

Медичні науки беруть чи мають брати до уваги дані психології при розробленні проблем охорони здоров'я,

боротьби із захворюваннями. На основі медицини, педагогіки, психології виникли шкільна гігієна, медична психологія, нейропсихологія та ін. Знання психології сприяє спілкуванню лікаря з пацієнтом, пропаганді медичних знань, проектуванню медичної техніки тощо.

Координація психології з технічними науками важлива для розв'язання проблем інженерної психології, ергономіки, кібернетики тощо; розробки систем керування; підготовки працівників у системі керування; створення роботів, комп'ютерів, систем комунікації, засобів відображення інформації; підготовки роботи людини в новостворених технічних системах, апаратах.

Зв'язок зі *суспільними* науками насамперед зумовлений тим, що психологія вийшла з філософії. Найтісніший зв'язок має психологія з педагогікою. Ці науки відокремилися від філософії в різний час (психологія – на початку XVII ст., педагогіка в XIX ст.).

Місце психології в системі наук ілюструє нелінійна класифікація філософа-діалектика Б. Кедрова, в ній психологія займає центральне місце. *Філософія, соціологія та інші соціальні науки* надають психології можливість методологічно точно та теоретично правильно підходити до розуміння психіки та свідомості людини, їх походження та ролі в житті і діяльності людини, у вивченні ролі психології в суспільному прогресі.

Історичні науки показують психології як здійснювався розвиток психіки та свідомості на різних етапах становлення суспільства та людських стосунків.

Фізіологія та антропологія дозволяють психології більш точно зрозуміти будову та функції нервової системи, їх роль та значення в формуванні механізмів функціонування психіки.

Психологія і медичні науки. Медичні науки мають враховувати дані психології при розв'язанні проблем охорони здоров'я, боротьби із захворюваннями. На основі медицини, педагогіки, психології виникли шкільна гігієна, медична психологія, нейропсихологія та ін. З урахуванням знань психології мають розв'язуватися проблеми спілкування лікаря з пацієнтом, пропаганди медичних знань, узгодження медичної техніки із психологічними властивостями.

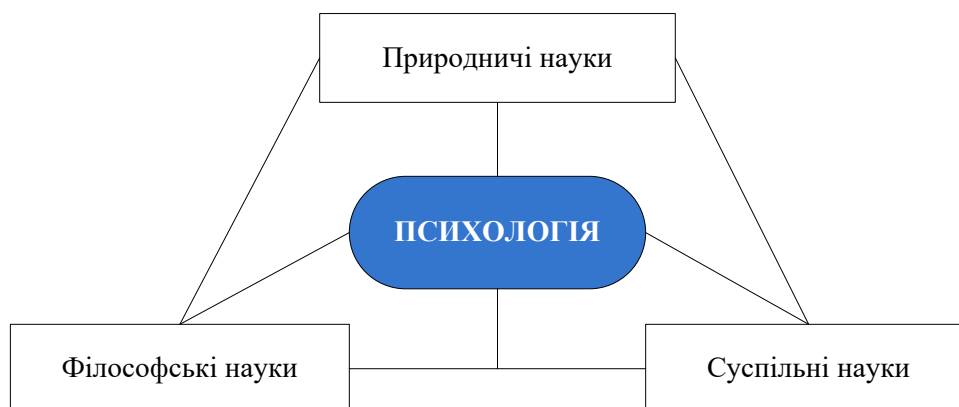


Рис. 1.1. Зв'язок психології із суміжними науками

Багатогранний зв'язок психології з іншими науками – філософськими, природничими, соціальними – зумовлений тим, що в центрі її уваги стоїть людина. Проте близькість психології до інших наук і наявність спільних проблем із деякими з них не позбавляє її самостійності. Сьогодні психологія розвивається у напрямі максимального

розширення зв'язків із суміжними науками, зберігаючи водночас свою своєрідність і самостійність.

Психологія тісно пов'язана з історією, економікою, соціологією, лінгвістикою, літературознавством, теорією мистецтв, юридичними і політичними науками. Згадані науки не можуть розвиватись без даних психології. На основі та під впливом загальної психології відбулося становлення таких наук, як соціальна психологія, юридична психологія тощо. Психологія має зв'язок із конфліктологією.

Наукова психологія – це галузь науки, що досліджує процеси виникнення, функціонування й розвитку психіки як форми активного відображення навколишньої дійсності. Тобто наукова психологія тлумачиться як галузь науки в цілому, яка застосовує загальнонаукові прийоми пошуку, тлумачення і верифікації психологічних фактів та явищ. Результатом у науці є встановлений науковий факт, закон, модель того чи іншого процесу.

Практична психологія – це галузь професійної діяльності, яка має на меті визначення психологічних особливостей життєвої позиції та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини, оптимізацію її індивідуального розвитку та збереження її індивідуальності. Практична психологія є однією з форм духовної практики, професійною діяльністю, що включає консультування, діагностику, терапію тощо. Таким чином, практична психологія об'єднує як безпосередню практичну

діяльність, так і методичне її забезпечення, тобто прикладний аспект.

Прикладна психологія визначається як науково-методичне забезпечення діяльності практикуючих спеціалістів, як вид науково-методичної праці з трансляцією досягнень науки у практичні технології роботи з людьми.

У прикладній психології важливим завданням виступає розробка психологічних технологій. Психологічна технологія – це цілісна методична система, що складається з трьох основних частин: діагностичної, інтерпретаційної (пояснювальної) і корекційної. Основний зміст застосування психологічної технології – це внесення змін у зміст, форми і напрями індивідуального розвитку особистості.

Прикладна (практична) психологія формувалася на основі запитів різних сфер професійної діяльності людини, в ході розв'язання конкретних практичних проблем.

Практична і наукова психологія мають помітні розбіжності не лише за зовнішніми ознаками, але й з огляду на завдання, методологію, принципи, зміст та форми розвитку.

Не тотожна практична (прикладна) психологія і психології побутовій. Побутова психологія – це історично закріплений у традиціях та інших сталих формах поведінки досвід управління індивідуальним розвитком і активністю людини, досвід, що функціонує як елемент фольклору, традицій, релігійної практики тощо.

Тому практична психологія повинна спиратися, з одного боку, на надбання психології наукової, а, з іншого боку, на багатство психології побутової.

1.2. Сучасна психологія і перспективи її розвитку

1. Напрями сучасної психології: біхевіоральний, глибинна та вершинна психологія, фрейдизм, індивідуальна психологія, аналітична психологія, неофрейдизм, гештальтпсихологія, гуманістичний напрям, екзистенціональна, генетична психологія, когнітивна психологія, трансактний аналіз та ін.

2. Школи вітчизняної психології (культурно-історична теорія Л. С. Виготського, концепція діяльності О. М. Леонтьєва, концепція Г. С. Костюка та ін.). Центри психологічної науки в Україні.

3. Галузі сучасної психології: загальна, вікова, соціальна, педагогічна, медична, космічна, експериментальна психологія, психофізика, психофізіологія, зоопсихологія та ін.

4. Методологічні принципи сучасної психології. Завдання і перспективи розвитку психології.

Ключові поняття: загальна, вікова, соціальна, педагогічна, медична, космічна, експериментальна психологія, психофізика, психофізіологія, зоопсихологія, біхевіоризм, глибинна та вершинна психологія, фрейдизм, індивідуальна психологія, аналітична психологія, неофрейдизм, гештальтпсихологія, гуманістичний напрям, екзистенціональна, генетична психологія, когнітивна психологія, трансактний аналіз, культурно-історична теорія, концепція діяльності, методологічні принципи.

Наука психологія створила чимало шкіл, напрямів, концепцій. Ставлення до них було різне, аж до заперечення

Інтроепективна психологія охоплює низку напрямів. Спільним у них є те, що всі вони використовують основний метод вивчення психіки – *самоспостереження*, тобто спостереження людини за власною свідомістю.

Асоціативна психологія бере свій початок від стародавньої філософії. У межах цього напрямку психічні явища пояснювали переважно за допомогою поняття про асоціації. Було доведено, що побудоване на асоціативній теорії навчання дає репродуктивні знання. Але положення представників асоціативної психології плідно використовують у сучасній психології, наприклад, для пояснення деяких механізмів пам'яті у психоаналізі, шизоаналізі.

Психоаналітичний підхід розробив З. Фройдом (1856-1939) наприкінці ХІХ - на початку ХХ ст. спершу як метод лікування психічних захворювань, а згодом для побудови гіпотез і теорій з психології, зокрема для пояснення ролі несвідомого в житті людини. В анатомії особистості Фройд виділяв три компоненти, що взаємодіють між собою: "Воно", "Я", "Над-Я". Несвідоме "Воно", за З. Фройдом, є успадкованим людською організацією глибинним шаром, "киплячим котлом інстинктів", невгамовних потягів людини. Свідоме "Я" є посередником між "Воно" і зовнішнім світом. "Я" виконує функцію впливу цього світу на несвідоме "Воно". "Над-Я" - це "інтерналізована версія суспільних норм і стандартів поведінки".

За З. Фройдом "Я" намагається підкорити собі "Воно", а якщо це не вдається, то "Я" підпорядковується "Воно", створюючи видимість своєї зверхності над ним. "Над-Я" теж може панувати над "Я", виступаючи в ролі совісті або несвідомого почуття провини.

Психоаналіз З. Фрейда поступово зазнавав змін – з'явився неофройдизм. Один із його представників – німецько-американський психолог Е. Фромм (1900-1980) заперечив біологізм З. Фрейда, переглянув символіку несвідомого, зміщуючи акценти з придушення сексуальності на конфліктні ситуації, зумовлені соціальними причинами. Він увів поняття "соціального характеру", трактуючи його як сполучну ланку між психологією індивіда й соціальною структурою суспільства.

Об'єктивна психологія – психологічна школа, спрямована на застосування об'єктивних методів аналізу, заснованих на конвенціональних правилах фіксації психічних явищ. До таких проявів відносять поведінку, реакції, рефлекси тощо. З цієї школи беруть початок інші напрями у психології.

Біхевіоризм (від англ. behaviorism – *поведінка*) – напрям в американській психології, представники якого заперечують свідомість як предмет психології. Засновник цього напрямку Дж. Б. Уотсон (1878-1958) виступив проти розуміння психології як науки про безпосередні суб'єктивні явища. Натомість він запропонував вважати предметом психології поведінку.

Уотсон запропонував схему "стимул-реакція" (S - R), яка означає, що в кожній ситуації стимулу S відповідає певна поведінка чи реакція R.



Необіхевіоризм – напрям в американській психології. Виник у 30-х роках ХХ ст., сприйняв головне положення біхевіоризму, згідно з яким предметом психології є об'єктивне спостереження реакції організму на стимул зовнішнього середовища (схема S - R). Проте представники необіхевіоризму ввели до загальної схеми "проміжну змінну" - сполучну ланку між "стимулом" і "реакцією" (S - O - R), вони вважають, що поняття "проміжна змінна" (O) визначає пізнавальні й мотиваційні компоненти поведінки.

Геіштальтпсихологія (від нім. Gestalt – *цілісна форма, образ*) – один із напрямів у психології 20-30-х років ХХ століття, створений М. Вертгеймером (1880-1944), В. Келером

(1887-1967), К. Коффкою (1886-1941) та іншими німецькими психологами. Початковим і основним елементом психіки гештальтисти вважають не відчуття, а цілісні образи - гештальти. Гештальтисти перенесли термін "гештальт" на мисленнєві й культурні утворення як цілісності, елементи яких пов'язані в єдину структуру.

Психологічну школу, пов'язану з діяльнісним підходом, було створено в колишньому Радянському Союзі. Ця школа будувалася на принципах розвитку, предметності та історизму. Її представники творчо опрацьовували ідеї іноземних науковців, зокрема швейцарського психолога, філософа і логіка Ж.Піаже (1896-1980) про операційну концепцію інтелекту та інші підходи. Чимало напрацювань цієї школи мають певну наукову цінність.

Персоналізм (від лат. persona – *особа*) – напрям у психології та філософії, що виник наприкінці ХІХ ст. в Росії, Україні та США. Представниками персоналізму були український і російський філософ М. О. Бердяєв (1874-1948), американський філософ Б. П. Боун (1847-1910), французький мислитель Е. Муньє (1905-1950) та ін. Вони проголошували особистість первинною творчою реальністю, а весь світ проявом творчої активності "верховної особистості" – Бога. На думку представників цього напрямку, дослідження розвитку особистості – основа для вивчення всіх психічних явищ.

Гуманістична психологія виникла на початку 50-х років ХХ ст. Вона не є однорідною, але всі її прихильники дотримуються погляду, що психологію не слід будувати за зразком природничих наук: людину треба вивчати як активний об'єкт дослідження. Представники цього напрямку -

американські психологи А.Х. Маслоу (1908-1970), К. Роджерс (1902-1982) та ін. – зосереджували увагу на автономності, самоактуалізації, самовдосконаленні, свободі вибору, відповідальності, прагненні людини до вищих цінностей тощо.

У центрі уваги гуманістичної психології – проблеми особистості, її розвиток.

Когнітивна психологія (від лат. cognitus – *знання, пізнання*) – один із напрямів сучасної психології. Дослідження представників когнітивної психології пов'язані з аналізом різних аспектів розумової діяльності індивіда. До принципів когнітивної психології належить трактування людини як діяльної, активної до сприйняття інформації особистості, яка керується певними планами, правилами, стратегіями.

Екзистенціальна психологія (від лат. exiſtentia – *існування*) – напрям у психології, що ґрунтується на принципах гуманістичної психології та розумінні буття людини, пов'язаного з проблемами стресу і тривоги. Представники цього напрямку вважають, що основними у психології мають бути проблеми часу, життя і смерті людини, – її свободи, відповідальності та вибору; спілкування, любові й самотності людини; сенсу життя та пошук цього сенсу.

Функціональна психологія орієнтує на дослідження пристосувальних функцій психіки. Вона виникла у США наприкінці ХХ ст. Згодом диференціювалася, виділивши декілька течій, які очолювали Т. А. Рібо (1839-1916) у Франції,

М. М. Ланге (1858-1921) в Україні та ін. Всі вони визначали психологію як науку про функції свідомості.

Аналітична психологія заснована швейцарським психологом і психіатром К. Г. Юнгом (1875-1961). Він трактував процес психічного розвитку індивіда як асиміляцію свідомістю змісту особистого і колективного несвідомого. За К. Юнгом, центром психіки є архетип *Самості* (архетип – від грец. – початковий образ, ідея). Поняття Самість Юнг вживає як архетип колективного несвідомого. Він використовує це поняття для обґрунтування самореалізації глибини колективного несвідомого. Кінцевою метою індивідуального розвитку є *досягнення особистої неповторності*.

К. Юнг увів поняття *комплекс* – сукупність взаємопов'язаних, емоційно заряджених ідей. У психоаналізі комплекс трактують як несвідоме психічне утворення, що виникає внаслідок витіснення зі свідомості ідей, пов'язаних із важливими для індивіда переживаннями.

Структурний психоаналіз – напрям сучасного психоаналізу, оснований на значенні мови для характеристики несвідомого, підсвідомого та для терапії психоневрологічних захворювань.

Феноменологічний психоаналіз охоплює психоаналітичні погляди й концепції, спрямовані на розширення феноменологічних складників психоаналізу та переосмислювання їх на базі феноменологічної концепції свідомості, тобто концепції, згідно з якою духовна сутність свідомості не залежить від реального існування людини та її життєвого досвіду.

Глибинна психологія – напрям, в якому вирішального значення надають неусвідомленим компонентам, розташованим у "глибинах" психіки людини, захованим за поверхнею свідомості.

Проективна психологія побудована на положеннях про цілісність особистості як єдиного "організму", невіддільність особистості від соціального середовища; розгляд особистості як саморегулювальної системи з метою організації суб'єктивного досвіду відповідно до завдань адаптації тощо.

Топологічна психологія – напрям гештальтпсихології, розроблений німецьким та американським психологом К. Левіном (1890-1947), згідно з яким опис поведінки людини у зовнішньому світі можна зробити за допомогою математичних понять топології – одного з розділів математики, що вивчає ті властивості фігур, які не змінюються при будь-яких деформаціях.

Гормічна (хормічна) психологія – напрям в англійській та американській психології, автори якого вважають, що основою кожного психічного явища є особлива нематеріальна сила – горме (хорме); вона виявляється як інстинкт.

Педологія (наука про дітей) – напрям у психології та педагогіці. Виник наприкінці XIX ст. Основна ідея педології – комплексний розгляд розвитку дитини. Цінним у педології було і є прагнення практичної спрямованості на діагностику психічного розвитку. У 1936 році педологію в Радянському Союзі було оголошено "псевдонаукою".

Концепція психології народів – один із напрямів у соціальній психології. Виник у Німеччині всередині XIX ст.

Згідно з цією концепцією, головною рушійною силою історії є народ, "дух цілого", що виражає себе в мистецтві, релігії, вихованні, мові, міфах, легендах, звичаях тощо. Головним дослідником цього напрямку в Україні був *О. Потебня* (1835-1891).

Операціональна концепція інтелекту та генетичної епістемології заснована швейцарським ученим Ж. Піаже (1896-1980). Провідним чинником інтелектуального розвитку дитини він вважав процеси соціалізації. Джерелом інтелектуального розвитку, за Ж. Піаже, є дії з речами.

Програмно-рольова концепція наукового колективу – теорія колективної наукової діяльності.

Психоаналітична герменевтика – одна з наукових течій, в якій розглядається мислительне тлумачення текстів при психоаналітичних дослідженнях.

Антипсихіатрія – вчення, спрямоване на радикальну перебудову сучасної психіатрії як форми насильства над психікою особистості.

Біопсихізм – теорія, згідно з якою психіка приписується всьому живому, навіть рослинам.

Волюнтаризм – течія у психології, автори якої вважають, що воля лежить в основі психіки людини.

Логотерапія – напрям, пов'язаний із пошуками сенсу життя.

Психосоматика – напрям у медицині, оснований на визнанні винятково переваги ролі психічних чинників у появі і перебігу хвороб та одужанні пацієнта.

Неопсихоаналіз – напрям у психології, психоаналізі й психотерапії.

Неофрейдизм – напрям у сучасній психології, психоаналізі, філософії та соціології. Виник на основі реалізації положень З. Фрейда про те, що його вчення універсальне і набуло не тільки психологічного, а й філософського значення. Робилися спроби поєднати фрейдизм із марксизмом та іншими філософськими теоріями. Особливо проникли ідеї З. Фрейда і представників неофрейдизму у науку про мистецтва, соціальну психологію, етнографію тощо.

Школи вітчизняної та радянської психології. Центри психологічної науки в Україні.

Культурно-історична теорія Л.С. Виготського (1890-1934). Згідно з цією теорією у людини виникає особливий вид психічних функцій, цілком відсутній у тварин. Важливим положенням цієї теорії є теза про опосередкований характер вищих психічних функцій.

Концепція поетапного формування розумових дій. Розробив російський та український психолог Б. Я. Гальперін (1902-1988); пов'язана з учінням про утворення в людини дій, образів і понять.

О. М. Леонтьєв (1903-1979) – російський радянський психолог, один із учнів та найближчих послідовників Л. С. Виготського, з 50-х рр. лідер наукової школи, яку називають школою Виготського-Леонтьєва. У його *діяльній концепції особистості* підкреслено особливий смислотворчий аспект мотивації. Термін "мотив", за Леонтьєвим, означає те об'єктивне, в чому конкретизується потреба в даних умовах і на що спрямовується діяльність. Леонтьєв вводить поняття "зрушення мотивів": людина під

впливом певного мотиву починає виконувати дію, а потім виконує її заради неї самої. В даному разі мотив немовби зміщується на ціль, а дія перетворюється у діяльність. Мотиви діяльності, що мають таке походження, Леонт'єв називає свідомими мотивами.

Г. С. Костюк (1899-1982) – фундатор сучасної психологічної науки в Україні, засновник Інституту психології (нині Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України). За його концепцією, індивід стає суспільною істотою, особистістю в міру того, як у нього формуються свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції.

Концепція ставлень особистості. Розробив український психолог О. Ф. Лазурський (1874-1917) і російський психолог В. М. М'ясищев (1892-1972). Згідно з цією концепцією, психологічним ядром особистості є її свідомо-вибіркове ставлення до дійсності.

Концепція діяльного опосередкування міжособистісних відносин - соціально-психологічна концепція, яку розробив сучасний російський психолог А. В. Петровський (1924-2006).

Психологія учинку – започаткував український психолог **В. А. Роменець** (1926-1998). На сучасному етапі виступає як концепція, в якій автор намагався поєднати гуманістичні ідеї з іншими, що виникли у минулому.

Відомий вітчизняний психолог **С. Л. Рубінштейн** (1889-1960) розробив принципи детермінізму і єдності свідомості та діяльності у психології. На його думку, особистість у з'ясуванні психічних процесів виступає як взаємопов'язана

сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються усі зовнішні діяння. До цих внутрішніх умов належать і психічні явища — психічні властивості та стани особистості.

Вихідною позицією в тлумаченні психіки *Г. Сковороди* (1722-1794) була феноменологія самопізнання як пізнання найглибшого в бутті. Він розглядав психіку людини як мікрокосмос, який є образом і подобою макрокосмосу: через самопізнання своєї суті пізнати суть світу. Залежно від розуміння сенсу буття людина вибудовує спосіб життя, свого існування у світі, обирає відповідну стратегію дій. У цьому поверненні до основ свого існування реалізуються стратегія людського життя, внутрішній світ людини, стимулюються «сердечні веселощі», породжується «душевна міць».

В Україні психологія розвивається як інтегральна частина світової психологічної науки. На початок ХХ ст. сформувалися відомі наукові школи: Київська (Г. І. Челпанов, І. А. Сікорський, С. А. Ананьїн), Одеська (І. М. Сеченов, І. І. Мечніков, М. М. Ланге, С. Л. Рубінштейн)

Одним із найбільших центрів розвитку експериментальної психології у 20-30-х роках був Харків, де проводив перші дослідження видатний психолог Л.С. Виготський. Теоретичні положення Л.С. Виготського про розвиток психіки, мовлення, мислення стали вагомим внеском у клінічну психологію.

У 30-ті роки в Україні сформувалася група талановитих психологів-дослідників (О. М. Леонт'єв, О. В. Запорожець, О. Р. Лурія, І. А. Соколянський, В. П. Протопопов, Л. С. Залужний, П. І. Зінченко, Л. І. Божович, П. Я. Гальперін та ін.). Більшість названих учених працювала у Харкові.

В Україні почали також цікавитися зоопсихологією (*С. В. Балей* (1885-1952)), яка пройшла процес розвитку від антропоморфізації тварин через стадію механістичних теорій рефлексології, коли вважалося, що у психічності тварин та людей є тільки кількісні різниці, аж до новіших теорій (*Н. Ладигіна-Котс, В. Протопопов, Г. Рогінський, А. Хільченко*), які доводили, що психіка тварин зумовлена винятково біологічними факторами, а людська свідомість — визначена ще й соціальними.

Представниками нової хвилі української психології були професори *І. А. Сікорський* (1842-1919) та *Г. І. Челпанов* (1862-1936). *І. А. Сікорський* є автором унікальної праці з фізіогноміки. Починав він з експериментального вивчення психічних процесів. Результати цих досліджень були узагальнені у праці "Про явища втоми при розумовій праці у дітей шкільного віку". *Сікорський* приділяв виняткову увагу психологічній культурі психіатричної служби в країні. Науковець сприяв успішному поширенню ідей про необхідність знання психіатрами також і нормальної психології, що дає нам право вважати його одним із засновників вітчизняної патопсихології. *Сікорський* проводив психологічний та патопсихологічний аналіз творів літератури і мистецтва, особистостей видатних мислителів та художників, що поклало початок з'ясуванню сутності проблеми психічних відхилень і таланту. *І. А. Сікорський* добре відомий за кордоном завдяки своїм науковим працям: "Душа дитини", "Про заїкання", "Про явища втоми".

Г. І. Челпанов відіграв значну роль у становленні психологічної науки в Росії й Україні. В його творчості знайшли

відбиток складність і суперечливість процесу виокремлення психології з філософії і набуття нею власного наукового статусу. У 20-х рр. він вивчає свідомість як феномен культури.

Науковим здобутком представника психологічного напрямку Львівсько-Варшавської філософської школи **Владислава Вітвіцького** (1878-1948) стала *теорія кратизму* (грец. kratos – сила), вибудована на ідеї про властиве людині інстинктивне прагнення до міцності, яке є основою розвитку чотирьох основних емоційних станів і форм компенсації: схильності до підвищення чи пониження, спрямованої на інших або на самого себе схильності.

У ділянці етнопсихології можна виділити праці видатного педагога **Г. Г. Ващенка** (1878-1967), який запропонував своє бачення національної педагогіки, що відповідає ментальності, історичній місії, потребам державного будівництва українського народу. Що ж стосується власне українського національного виховного ідеалу, то, він був переконаний, що український народ, як і будь-який інший, "має свої національні фізичні й психічні особливості, має своє призначення, а тому на засадах християнства й загальноєвропейської культури він має творити свій національний український виховний ідеал". З погляду Г. Ващенка, служіння Україні "треба усвідомлювати не лише як свій особистий обов'язок, а як сенс всього свого життя, без чого не варто жити".

Водночас, застерігав учений, виховуючи у молоді патріотизм, здорову національну гордість, свідомість своєї національної гідності, "ні в якому разі не можна виховувати в неї національної пихи й презирства до інших народів лише на тій

підставі, що вони не українці. Український народ на собі відчув, що таке несправедливість, і сам мусить бути справедливим".

Т. С. Яценко (1944) є засновником психодинамічної теорії та розробником методів *глибинно-психологічного пізнання психіки*. Особливої значимості набув метод психоаналізу комплексу тематичних психомалюнків. Т. С. Яценко розробила метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН) та розкрила проблему структури цілісної психіки в єдності свідомого і несвідомого; виокремила важливі різновиди психологічних захистів (базові та ситуативні); дослідила роль едіпальних залежностей у формуванні психіки та ін. У межах наукової школи академіка Т. Яценко розроблено психодинамічну теорію на засадах групової глибинно-зорієнтованої практики, в основу якої покладено метод групової корекції.

Ще одним із наукових центрів психологічної науки в Україні є інститут проблем виховання НАПН України, який очолює доктор психологічних наук, академік НАПН України, *І. Д. Бех*, утворений у 1997 році, діяльність якого спрямовано на теоретико-методологічні розробки, дослідно-експериментальну роботу та підготовку навчальної та методичної літератури з виховної проблематики. Дослідження проводяться у двох основних напрямках: 1) виховання як суспільне явище; 2) науково-методичне забезпечення національної системи виховання в різних соціальних інститутах.

У всіх обласних і районних містах існують центри психологічної служби, які працюють з різними категоріями населення в залежності від запиту та потреби.

До XVII ст. психологія розвивалась як частина філософії, потім як окрема галузь знань, а у XVIII ст. почався поділ психології на ряд окремих галузей знань. Сучасна психологія - це цілісна система, до якої входить понад три десятки галузей психологічних знань.

Загальна психологія вивчає закономірності психологічної діяльності людини з нормальним розвитком. Загальна психологія досліджує: пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву); емоційні процеси (емоції, почуття); вольові процеси (боротьба мотивів, прийняття рішень тощо); питання, пов'язані зі спілкуванням, діяльністю особистості, її характером і здібностями.

Вікова психологія вивчає психічний розвиток людини, формування її психічних процесів і станів. Її поділяють на *дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку*. Ця галузь психології невіддільна від диференційної психології.

Генетична (від грец. genesis – *походження*) *психологія* вивчає психічний розвиток людини з перших днів життя і до смерті. *Педагогічна психологія* вивчає психологічні основи виховання та навчання, досліджує формування пізнавальної діяльності та суспільно значущих якостей особистості. *Соціальна психологія* вивчає психічні явища, які виникають у процесі взаємодії людей у різних організаціях і соціальних групах, закономірності спілкування і взаємодії людей, діяльність малих і великих соціальних груп, процеси соціалізації особистості, розвиток соціальних настанов тощо.

Психологія мистецтва вивчає психологію створення і сприймання людиною творів мистецтва, властивості і

психічні стани людей, пов'язані зі створенням та сприйманням художніх цінностей. *Психологія спорту* розробляє питання навчання і виховання спортсмена, закономірності формування спортивних навичок, умінь, вольових і моральних якостей; досліджує психічні особливості, що виявляються в умовах спортивних змагань і діяльності тренера; розглядає психологічні аспекти підвищення ефективності тренування спортсмена, міжособистісні взаємини спортсменів у команді, міжкомандні взаємини тощо.

Юридична психологія досліджує психологію взаємин між представниками юридичних спеціальностей із підсудними, засудженими тощо, зокрема психологію допитів і показань, а також психологію виправлення, що вивчає особливості психічної діяльності в умовах застосування покарань.

Психологія діяльності в особливих умовах є однією з галузей психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності:

- особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стрес-факторів підвищеної інтенсивності та несуть у собі головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час та після виконання професійних обов'язків;

- інших осіб, що постраждали внаслідок дії зазначених факторів;

- а також пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, психокорекції, реабілітації та психопрофілактики.

За інтегральними оцінками, до таких категорії осіб можна віднести пожежників і рятувальників, співробітників правоохоронних, спеціалізованих органів, військовослужбовців, космонавтів, пілотів, моряків, охоронців, шахтарів, водіїв, спортсменів, працівників АЕС і т.п., а також інших осіб, що стали жертвами подій, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності зазначених категорій фахівців (ліквідація наслідків стихійного лиха, природних катаклізмів, боротьба з організованою злочинністю, корупцією, тероризмом, оперативно-розшукова діяльність, виконання миротворчої місії в інших країнах і т.і.).

Психологія діяльності в особливих умовах (молода галузь) галузь теоретичного та практично орієнтованого психологічного знання, присвячена дослідженню детермінації повсякденної поведінки та професійної діяльності людини чинниками ситуативного фізіо- та психотравмуючого впливу, формуванню вмій та навичок мінімізації їх негативних наслідків за умови підтримання достатнього рівня ефективності діяльності.

Психологія праці вивчає психологічні особливості трудової діяльності, зокрема професійно важливі якості певної спеціальності, психологічні основи організації та підвищення продуктивності праці; стосунки у трудовому колективі, професійну мотивацію, оптимізацію взаємин у трудових колективах. *Психологія творчості* вивчає процеси наукових відкриттів, творчої діяльності людей науки, літератури, музики, образотворчого мистецтва й раціоналізаторства. *Інженерна психологія* досліджує ставлення людини до різних механізмів, формування

характеру у взаємодії з машинами тощо. *Авіаційна психологія* вивчає діяльність спеціалістів-авіаторів.

Космічна психологія розробляє питання вольової та моральної підготовки космонавтів, досліджує психічні прояви у момент максимальних навантажень тощо. *Військова психологія* вивчає психологію людини у військових структурах, питання навчання та виховання військових. *Психологія управління* розглядає формування програм діяльності керівників і підлеглих, пов'язаних із зміною об'єктів управління; підвищення ефективності управління; психологічні особливості керівника, його управлінські потреби, здібності.

Екологічна психологія (психологія середовища) вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини та виховує екологічну свідомість; досліджує особливості сприймання людиною середовища та виявлення несприятливих для її розвитку чинників; розробляє мотивації екологічної поведінки осіб, відповідальних за завдані довкіллю збитки тощо.

Політична психологія досліджує психологічні аспекти політичної поведінки людей, застосування психологічних знань до пояснення політичних процесів; вивчає психологічні компоненти (настрій, думки, почуття) у політичному житті суспільства, процес їх формування та вияви на рівні політичної свідомості й самосвідомості націй, соціальних груп тощо.

Етнічна психологія (*етнопсихологія*) досліджує механізми групової психології етнічних спільнот, стосунки між цими спільнотами. *Історична психологія* вивчає

походження та розвиток пізнання, світосприймання, засвоєння звичаїв у різних епохах. *Економічна психологія* вивчає психологічні явища, пов'язані з виробничими стосунками; ставлення людини до різних форм власності; психологічні питання розподілу результатів праці; проблеми потреб людини тощо. *Психологія соціальної роботи* досліджує формування чи відновлення здатності людини до соціального функціонування. *Екстремальна психологія* вивчає зміни психологічних закономірностей життя та діяльності людини за нестандартних (екстремальних) умов.

Патопсихологія включає олігофренопсихологію (психологію людей з вадами розумового розвитку); тифлопсихологію (психологію людей з вадами зору); сурдопсихологію (психологію людей з вадами слуху). *Зоопсихологія* досліджує психологію тварин, їхню поведінку (переважно в лабораторних умовах). *Психологія реклами* має на меті оцінювання наявного чи сподіваного попиту на певні товари тощо. *Психологія "штучного інтелекту"* розробляє методи моделювання на обчислювальних машинах та використання цих машин для розширення інтелектуальних можливостей людини.

Найбільш повний виклад тих методологічних принципів, що були розроблені у радянській психології (які хоча й розроблені на засадах філософії *діалектичного матеріалізму*, але певним чином відповідають і вимогам західної академічної психології, побудованої на принципах *позитивізму*) дає український психолог *О. М. Ткаченко*. Згідно йому, суб'єкт (людина) взаємодіє з об'єктом (дійсністю) на трьох основних рівнях: *організму, індивіда, особистості*. Ці рівні

стають визначальними у тлумаченні методологічних принципів: *детермінізму, відображення, єдності свідомості та діяльності, розвитку, системно-структурного.*

Принцип детермінізму був запропонований С.Л. Рубінштейном у формулюванні «зовнішнє через внутрішнє» (тобто зовнішні причини впливають на людину, лише заломлюючись крізь внутрішні умови); О.М. Леонт'єв його переформулював як «внутрішнє через зовнішнє» (тобто внутрішнє, суб'єкт, діє крізь зовнішнє, й тим себе змінює); О. М. Ткаченко прийняв обидва формулювання як такі, що складають діалектичну єдність.

Принцип відображення у найбільш жорсткій формі стверджує, ніби психічне не є саме по собі об'єктивним буттям, а просто віддзеркалює у свідомості буття зовнішнього світу. Згідно цьому принципу всі психічні функції за своєю природою є відображувальними; психічне відображення має сигнальний характер (повідомляє суб'єкта про значущі для нього об'єкти за допомогою нейтральних подразників). Жодної внутрішньої (сутнісної) єдності у такій відображувальній системі не передбачено.

Принцип єдності психіки та діяльності (належить він С. Л. Рубінштейну, але у нього мова ішла про єдність із діяльністю не психіки, а саме свідомості). Згідно цьому принципу психіка являє собою внутрішній план діяльності (життєдіяльності, засвоєння соціального досвіду, його виробництва – відповідно рівням суб'єкта).

Принцип розвитку в діалектико-матеріалістичному тлумаченні є таким: кожному рівню детермінації відповідає свій тип розвитку.

Системно-структурний принцип бере психіку як систему взаємопов'язаних елементів; особливий акцент робиться на відкритість системи: взаємодія із біологічною системою (на рівні організму); із соціальною системою (на рівні індивіда); із культурно-історичними цінностями суспільства (на рівні особистості).

Згаданий перелік принципів не є єдино можливим. Сучасна *онтологічно-орієнтована* психологія, засновником якої є С. Л. Рубінштейн, користується іншими принципами побудови психологічного дослідження. Найбільш повний перелік цих принципів наведений київським вченим І. П. Манохою: *об'єктивності психологічного дослідження, багатомірного і багаторівневого існування предмету психології, дослідження психічних явищ у їх розвитку, творчої самодіяльності, організації розвивальних та формувальних психологічних впливів.*

Принцип об'єктивності психологічного дослідження вирішує проблему об'єктивного і суб'єктивного у науковому пізнанні. Цей принцип стверджує, що *індивідуальний світ «Я» людини* (предмет психології) існує об'єктивно. Він є цілісним і завершеним у своїй сутності, а тому немає потреби пояснювати психічне через інші («більш об'єктивні») рівні реальності – біологічне або соціальне. Психічне постає як об'єктивне явище, зміст якого завжди є суб'єктивним.

Принцип багатомірного і багаторівневого існування предмету психології вказує на те, що визначення сутності предмета психологічного дослідження можуть стосуватись різних рівнів його існування, але вони мають бути спорідненими і перебувати в певній ієрархії, залежно від

змістової ієрархії самих рівнів існування даного явища. Дотримання цього принципу є необхідним у синтетичних дослідженнях на перетині різних галузей науки: філософії, психології, лінгвістики, соціології та ін.

Принцип дослідження психічних явищ у їхньому розвитку базується на розумінні індивідуального світу «Я» особистості (предмету психології) як динамічного явища, яке постійно перебуває у стані зміни. На відміну від принципу розвитку у попередньому переліку, даний принцип передбачає, що психічне явище розгортається з власної сутності, а не є пасивним об'єктом вирішальних для розвитку впливів зовні – з біологічної природи або соціуму.

Принцип творчої самодіяльності (С. Л. Рубінштейн) вказує на основну рушійну силу розвитку індивідуального світу «Я» людини (предмета психології) та на змістовий напрям динаміки психічних явищ. Цей принцип вимагає визнання взаємозалежності буття світу і людини, що утворюються одним і тим же актом творчої самодіяльності, яким особистість включається в світове ціле, яке її охоплює.

Принцип організації розвивальних та формувальних психологічних впливів визначає умови, за яких вплив психолога на психічне явище може дійсно вважатися розвиваючим. Головною умовою для здійснення такого впливу є “змістове співнастроювання” з предметом, з його сутністю, з індивідуальною логікою його розвитку. Також цей принцип визначає необхідний і очікуваний ефект взаємодії психолога із предметом свого дослідження й перетворення.

1.3. Методи психологічного дослідження

1. Поняття про психологічне дослідження.

2. Проблема методу психологічного дослідження та його значення для науки.

3. Наукові методи психології: організаційні (лонгітюдний, комплексний, порівняльний), емпіричні (спостереження, самоспостереження, експеримент (лабораторний, природний, формуючий), бесіда, анкети, тести та ін.), методи обробки даних (кількісної та якісної), інтерпретаційні (генетичний, структурний, системний).

4. Методи активного впливу на особистість: психоконсультація, психокорекція, психотренінг, психотерапія та реабілітація.

5. Етапи психологічного дослідження.

6. Вимоги до застосування методів психологічного дослідження.

Ключові поняття: психологічне дослідження, методи психології, організаційні методи, емпіричні методи, методи обробки даних, інтерпретаційні методи, лонгітюдний, комплексний, порівняльний методи, спостереження, самоспостереження, експеримент, бесіда, анкети, тести, генетичний, структурний, системний методи.

Наука – це перш за все дослідження. Методи, шляхи, засоби, за допомогою яких видобуваються наукові факти, є дуже важливими для будь-якої науки, але для психології вони мають особливе значення. Практичні результати

психологічних досліджень допомагають людині пізнати себе, навчитися керувати собою.

Психологія вже зараз накопичила багато фактів, які вказують на те, як нове знання про людину робить її іншою: змінює її ставлення, цілі, стани, переживання. Враховуючи масштаб всього людства, можна сказати, психологія - наука, яка не лише пізнає, а й конструює, творить людину.

Основні проблеми методу в психології.

1. *Відробіток свого методологічного апарату, вибір наукових методів, виділення принципів дослідження.*

2. *Проблема адаптації методів, привнесених з інших наук.*

3. *Проблема адаптації зарубіжних психодіагностичних методик до власного культурного середовища.*

4. *Проблема об'єктивності.*

5. *Проблема етики психологічного дослідження.*

6. *Проблема підвищення психологічної письменності населення і швидкого застарівання діагностичних методик.*

Психологічні дослідження мають спиратися на основні принципи та відповідати логіці їх проведення.

Основними принципами психологічного дослідження є наступні:

➤ принцип детермінізму (причинної обумовленості): не можна вивчити явище, не дослідивши причини, що його викликають;

➤ принцип розвитку: психічне явище слід вивчати в безперервному розвитку;

➤ принцип системності: досліджуючи той чи інший прояв психіки людини слід зважати на його взаємозв'язок з іншими проявами;

➤ принцип об'єктивності: знання, яке отримується в дослідженні, має бути достовірним, науковим та ін.

За умови дотримання вказаних принципів та правильної організації результати психологічного дослідження матимуть наукову і практичну цінність.

Методи психологічного дослідження повинні відповідати наступним вимогам: науковий метод перш за все має бути об'єктивним, валідним та надійним. Під *валідністю* розуміється така якість методу, яка виражається у відповідності тому, для вивчення і оцінки чого він призначений. Під *надійністю* мається на увазі якість методу дослідження, що дозволяє отримати одні й ті самі результати за умови багаторазового використання даного методу.

Психологічне дослідження ґрунтується на методологічних засадах, здійснюється на основі використання відповідних методів і методик.

Явища, які вивчаються психологією, є настільки складними і різноманітними, що потребують неабиякої підготовки з боку дослідника. Його успіхи безпосередньо залежать від ступеня досконалості методів дослідження, які він використовує.

Метод – це спосіб, за допомогою якого можна отримати наукові факти, зафіксувати їх, проаналізувати, але завжди це той самий спосіб, який веде до розкриття закономірностей

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

Психологічне дослідження складається з **етапів**, вони представлені на рис. 1.2.

Загальнонаукові методи застосовуються майже в усіх науках. До них відносяться: аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання, гіпотетичний метод, узагальнення, абстрагування тощо.

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

Процес психологічного дослідження складається з низки етапів: підготовки, збирання, обробки, інтерпретації фактичних даних і формулювання висновків.

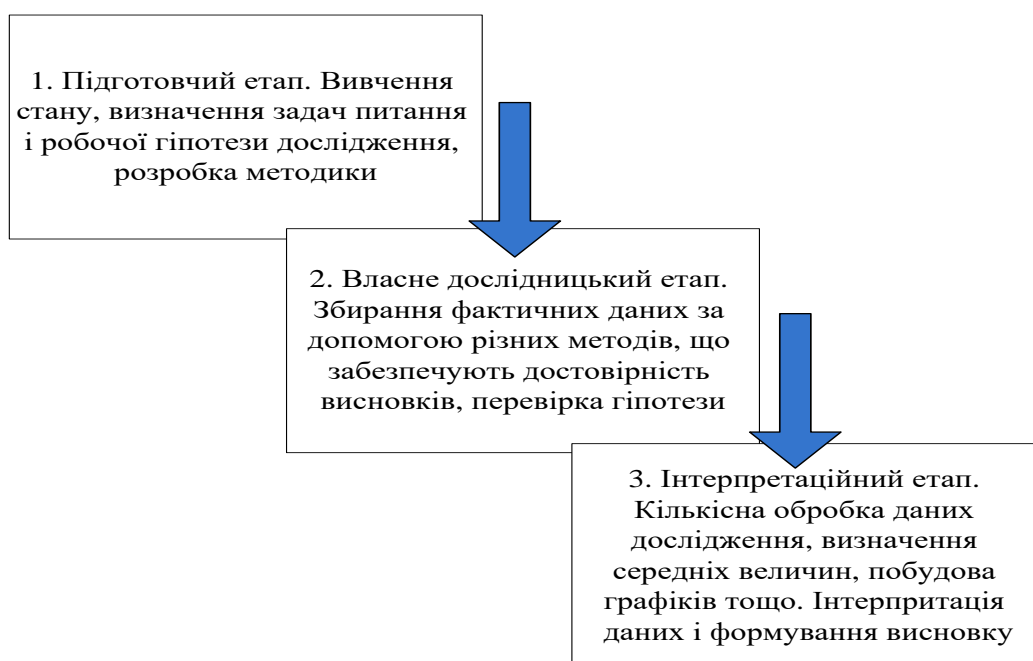


Рис.1.2. Етапи психологічного дослідження

На підготовчому етапі вивчають стан досліджуваної проблеми, проводять попередні спостереження, бесіди, анкетування, визначають мету й завдання дослідження. Важливим елементом цього етапу стає гіпотеза - уявлення про очікуваний результат дослідження.

На етапі збирання фактичних даних використовують емпіричні методи (експеримент, спостереження, тестування,

бесіди тощо). Експериментальні дані фіксують у протоколі, що має бути досить повним і цілеспрямованим, включаючи реєстрацію всіх необхідних параметрів експериментальної ситуації та психічних властивостей.

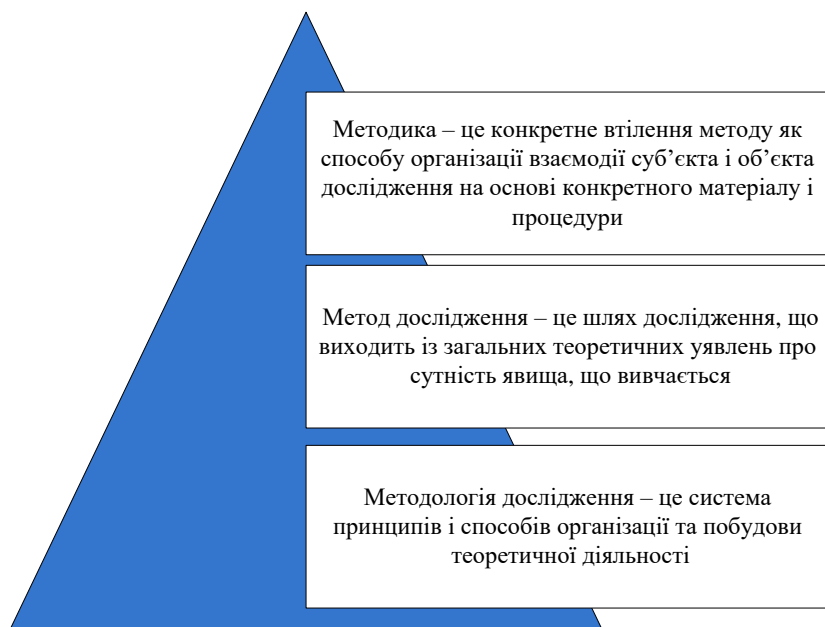


Рис. 1.3. Взаємозв'язок методології, методів і методик психологічного дослідження

Етап обробки даних передбачає кількісний та якісний аналіз і синтез зафіксованих даних.

На останньому етапі дослідження здійснюють інтерпретацію даних та формулювання висновків, встановлюють їхню відповідність чи невідповідність вихідній гіпотезі, виявляють нові питання та проблеми, на основі яких формують програму дослідження.

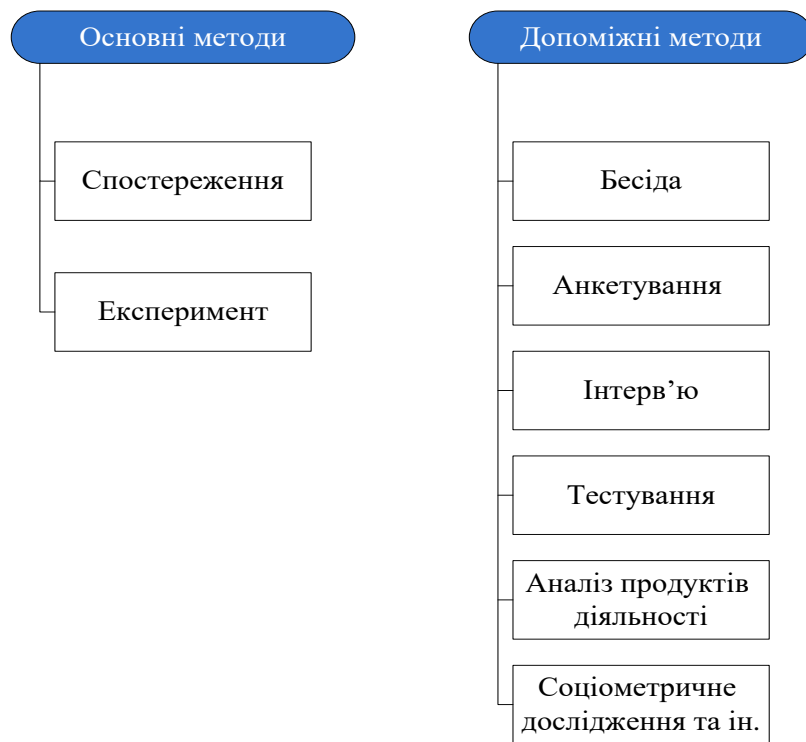


Рис. 1.4. Методи психології

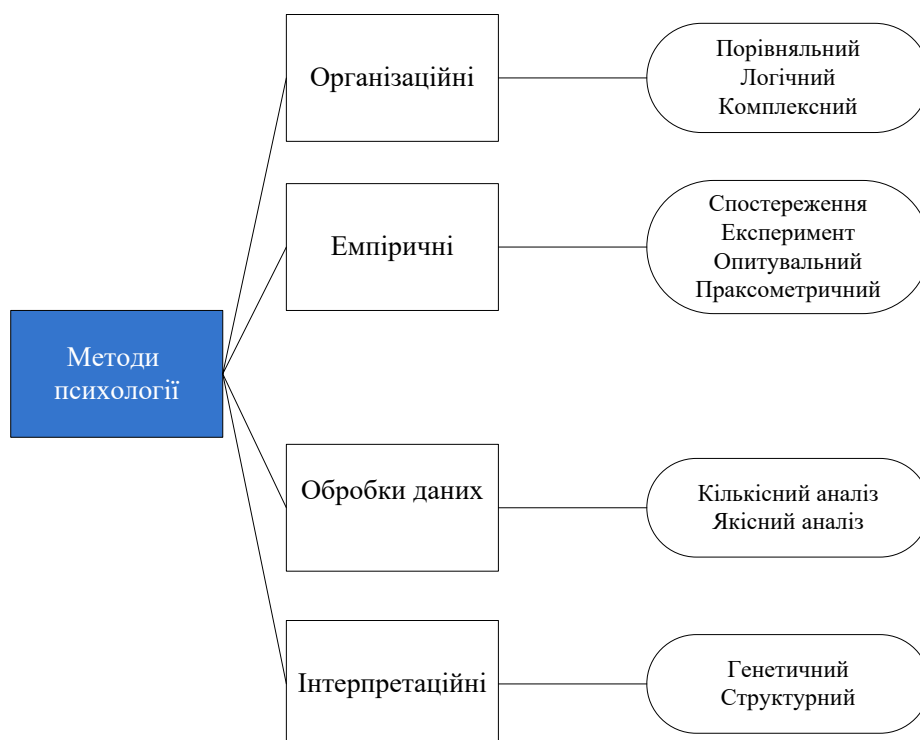


Рис. 1.5. Методи психологічного дослідження за Б. Ананьєвим

Методи психології доцільно розділити на дві групи: пізнавальні (дослідницькі) методи, методи активного впливу на людей. Відповідно до етапів психологічного дослідження, доцільно розрізняти чотири групи методів: організаційні; емпіричні; методи обробки даних; інтерпретаційні методи.

До *організаційних методів* належать: порівняльний метод, який реалізується зіставленням груп піддослідних, які відрізняються за віком, видом діяльності тощо; лонгітюдний метод, що виявляється у багаторазових обстеженнях тих самих осіб упродовж тривалого часу; комплексний метод, коли той самий об'єкт вивчають різними засобами представники різних наук, що дає змогу різнобічно характеризувати особистість.

До групи *емпіричних методів* входять: спостереження і самоспостереження; експериментальні методи; психодіагностичні методи (тести, анкети, питальники, соціометрія, референтометрія, інтерв'ю, бесіда); аналіз продуктів діяльності; біографічний метод; трудовий метод. Їх поділяють на *основні і допоміжні*. До **основних** належать: спостереження і експеримент, до допоміжних – бесіда, анкетування, інтерв'ю, тестування, аналіз продуктів діяльності, соціометричне дослідження та ін.

Методи обробки даних – це кількісні та якісні методи. До кількісних методів належать, наприклад, визначення середніх величин і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, факторний аналіз, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез отриманих даних, їх систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень.

До *інтерпретаційних методів* належать генетичний метод аналізу психологічних даних у процесі розвитку – з виокремленням стадій, критичних моментів, суперечностей тощо, а також структурний, системний метод, який передбачає встановлення зв'язків між усіма психічними якостями індивіда. Останній полягає в реалізації особистісного підходу, коли всі психічні властивості розглядаються у цілісній системі.

Розглянемо емпіричні методи отримання фактичних даних про психіку.

Метод **спостереження** полягає в тому, що експериментатор збирає інформацію, не втручаючись у ситуацію. Існує принципова відмінність наукового спостереження від життєвого, яке обмежується реєстрацією фактів і має випадковий, неорганізований характер. На противагу йому, наукове спостереження базується на певному плані, програмі, фіксації фактів та особливостей ситуації, на аналізі та інтерпретації. Для наукового спостереження характерні перехід від опису фактів до пояснення їхньої суті, формування психологічної характеристики особистості.

Якщо ми вивчаємо явище без зміни умов, за яких воно здійснюється, то йдеться про **просте об'єктивне спостереження**. Спостереження поділяють за різними ознаками. Розрізняють **пряме і непряме** спостереження. Прикладом прямого спостереження може бути вивчення реакції людини на подразник або спостереження за поведінкою дітей у групі, якщо ми вивчаємо типи контактів. Прямі спостереження поділяють також на активні (наукові) й пасивні або звичайні (життєві). **Наукове спостереження**

припускає цілком певну мету, завдання, умови спостереження. Проте якщо ми спробуємо змінити умови чи обставини, за яких здійснюється спостереження, то це вже буде експеримент.

Непряме спостереження застосовують у ситуаціях, коли ми хочемо за допомогою об'єктивних методів вивчити психічні процеси, непіддатливі прямому спостереженню. У дослідницькій практиці об'єктивні спостереження розрізняють також за низкою інших ознак.

За характером контакту – **безпосереднє спостереження**, коли спостерігач і об'єкт спостереження перебувають у безпосередньому контакті та взаємодії, та **опосередковане**, коли дослідник знайомиться зі спостережуваними суб'єктами побічно, за допомогою спеціально організованих документів: анкет, біографій, аудіо- або відеозаписів тощо.

За умовами здійснення спостереження – **польове спостереження**, яке відбувається в умовах повсякденного життя, навчання або роботи, та лабораторне, коли за суб'єктом або групою спостерігають у штучних, спеціально створених умовах.

За характером взаємодії з об'єктом розрізняють **включене спостереження**, коли дослідник стає членом групи, та його присутність і поведінка стають частиною спостережуваної ситуації, та **невключене (з боку)**, тобто без взаємодії і встановлення яких-небудь контактів з особою чи групою, яку вивчають.

Розрізняють також **відкрите спостереження**, коли дослідник відкриває спостережуваним свою роль (недоліком цього способу є зниження природної поведінки

спостережуваних суб'єктів), і приховане (інкогніто), коли про присутність спостерігача групі або індивіду не повідомляють.

За впорядкованістю в часі розрізняють спостереження **суцільні**, коли хід подій фіксується постійно, та **вибіркові**, коли дослідник фіксує процеси, які спостерігає, тільки в певні проміжки часу.

За впорядкованістю в проведенні розрізняють спостереження **структуровані**, коли події, що відбуваються, фіксуються відповідно до раніше розробленої схеми спостереження, та **довільні (неструктуровані)**, коли дослідник вільно описує події, що відбуваються, так, як він вважає за доцільне.

За характером фіксації розрізняють **констатуюче спостереження**, коли спостерігач фіксує факти так, як вони є, спостерігаючи їх безпосередньо або одержуючи від свідків події, та **оцінювальне**, коли спостерігач не тільки фіксує, а й оцінює факти щодо ступеня їхньої вираженості за заданим критерієм (наприклад, оцінює ступінь вираженості емоційних станів тощо).

Помилки спостереження з'являються через такі причини: гала-ефект (ефект ореолу), вплив усереднення, логічні помилки (підміну аргументів), помилки контрасту, помилки, пов'язані з упередженнями та стереотипами (етнічними, професійними), помилки некомпетентності спостерігача.

Найчастіше помилки спостереження виникають через схильність до гала-ефекту (або ефекту ореолу), який базується на узагальненні одиничних вражень спостерігача, виходячи з того, подобається чи не подобається йому спостережуваний,

його дії або поведінка. Помилки усереднення трапляються, коли спостерігач з тих чи інших причин почувається невпевнено. Логічні помилки виявляються, коли, наприклад, роблять висновок про інтелект людини за її красномовством, або про те, що люб'язна людина одночасно добродушна. Помилки контрасту може зумовити схильність спостерігача підкреслювати протилежні собі риси у спостережуваних індивідів. Трапляються також помилки, пов'язані з упередженнями, етнічними та професійними стереотипами, помилки некомпетентності спостерігача, коли опис факту підміняє думка спостерігача про нього тощо.

Головним методом психологічного пізнання вважають **експеримент**. Дослідник активно втручається в діяльність та поведінку піддослідного для створення необхідних умов, за яких виявляються ті чи інші психологічні факти, явища, якості. Залежно від рівня втручання дослідника в перебіг психічних явищ експеримент може бути **констатувальним**, коли вивчають наявні психічні особливості без зовнішнього втручання, та **формувальним**, коли психічні властивості особистості вивчають у процесі «штучного» цілеспрямованого розвитку з використанням засобів навчання і виховання людини.

За наявністю оснащення психологічний експеримент може бути **лабораторним і природним**. У лабораторному експерименті використовується спеціальна апаратура, наприклад, тахістоскоп – для обстеження обсягу уваги – або комп'ютер – для тестування. Дії піддослідного регламентовано інструкцією. Природному експерименту властиві звичайні умови, коли піддослідний не здогадується

про власну участь у дослідах, а експериментальні умови обмежуються замаскованим включенням дій дослідника чи його асистента у спільну з піддослідним поведінку (скажімо, у гру дітей у дитсадку).

Значного поширення набули **тести**, які використовують для визначення властивостей особистості, вимірювання рівня розвитку порівняно зі стандартом. Тест складається із завдань або запитань, що добирають за критеріями валідності (відповідності психічній якості, котра виявляється за його допомогою), надійності (сталості результатів вимірювання), стандартизованості (налагодженості в процесі перевірки на великій кількості піддослідних із визначенням достатнього рівня чутливості) тощо.

Застосування **анкет (питальників)** допомагає збирати фактичний матеріал, що стосується характеру, змісту та спрямованості думок, оцінок, настроїв людей. Недоліком цього методу є певний суб'єктивізм, неможливість контролювати щирість респондентів (тих, хто відповідає на запитання анкети). Для підвищення рівня імовірності результатів опитування доцільно додатково застосовувати інші методи.

Інтерв'ю та бесіда як методи здобуття інформації про особистість, її погляди, самооцінку, ціннісні установки, психічні властивості спираються на попередньо розроблену програму, гнучку стратегію формування запитань залежно від очікуваних та отриманих відповідей.

Аналіз продуктів діяльності як метод дослідження можливий за наявності об'єктивних (матеріальних або матеріалізованих) наслідків діяльності людини, таких як архівні матеріали, чернеткові записи, щоденники, креслення,

варіанти ескізів та малюнків. Їх аналіз дає підстави ретроспективно відтворювати закономірності психічної діяльності особистості, її психічні властивості.

Для **біографічного методу** характерні використання матеріалів, що стосуються особливостей життя людини, її розвитку як особистості, аналіз важливих подій у її дитинстві, юнацтві, навчанні та трудовій діяльності, внаслідок чого реконструюють характерні риси особистості.

Трудовий метод передбачає включення дослідника в конкретну діяльність (професійну, громадську тощо), оволодіння її технологією, входження у відповідну роль з метою вивчення ніби зсередини її закономірностей. Ефективність трудового методу залежить від здатності дослідника до перенавчання, перевтілення, певного артистизму, рефлексії, об'єктивної фіксації дослідних даних тощо.

Методи активного впливу на особистість. Сучасній науковій психології властиві не лише великі методичні можливості у пізнанні закономірностей психіки, а й здатність при потребі активно впливати на психічні властивості особистості. Потреба у цьому виникає, коли людина потрапляє у психотравмуючі ситуації – внаслідок міжособистісних конфліктів, стихійного лиха чи техногенної катастрофи тощо. Ці методи може застосовувати тільки професійно підготовлений психолог.

Назвемо деякі з цих методів. **Психологічну консультацію** проводять з метою надання людині психологічної допомоги. Психологічну консультацію будують за певним планом, який передбачає виявлення причин

виникнення проблеми, шляхів і прийомів її розв'язання та здатності до цього людини.

Психологічна корекція передбачає подолання певних відхилень у поведінці та діяльності людини засобами вивчення індивідуальних особливостей особистості, їх відповідності вимогам навколишнього соціального та природного середовища, виявлення і подолання існуючих суперечностей, формування нових цілей, цінностей, мотивацій поведінки, розробки програми зміни способу життя, перетворення в процесі самопізнання і самовиховання, розвитку здатності до саморегуляції тощо.

Психологічний тренінг (вправи, ділові ігри) застосовують для розвитку здібностей, наприклад уваги, пам'яті, мислення, уяви тощо. Зокрема, соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток комунікативних, перцептивних, інтеракційних здібностей, що поліпшує здатність людини до спілкування, забезпечує її особистісне зростання. Цей тренінг виконують за певним сценарієм у так званих групах дискусій, Т-групах тощо.

Психологічна терапія та реабілітація – це система спеціальних психологічних методів оздоровчого впливу на людину для нормалізації її психічного стану – під час перебування у важкому стресі, при психогеніях (непатологічних станах психіки).

До методів активного психологічного впливу потрібно додати такі групи: **методи регулювання, методи формування і спрямування поведінки та діяльності, методи психологічного забезпечення** (психологічної підготовки, психічного здоров'я тощо).

РОЗДІЛ 2.

ПСИХІКА ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ

2.1. Розвиток психіки у філогенезі та онтогенезі

1. Походження і розвиток психіки в процесі біологічної еволюції та історичного поступу людства.

2. Будова нервової системи: центральна (головний та спинний мозок) та периферична (соматична та автономна системи).

3. Будова головного мозку, функції його вищих структур.

4. Основні форми прояву психіки: психічні процеси, стани, властивості.

5. Функції психіки: взаємозв'язок відображувальної та регулятивної функцій.

6. Поняття психічного здоров'я. Ненормативний психічний розвиток.

7. Резерви розвитку психіки. Прийоми активізації резервів психіки.

Ключові поняття теми: походження психіки, розвиток психіки, біологічна еволюція, нервова система, головний та спинний мозок, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, функції психіки, психічне здоров'я, резерви психіки.

Аналізуючи розвиток психіки тварин, можна дійти висновку, що ступінь адекватності психічного відображення суб'єктивного світу залежить передусім від рівня розвитку матеріального субстрату психіки - органів чуття та нервової

системи. Розглядаючи найпростіший організм - амебу, бачимо, що одна й та ж клітина є і органом чуття, і органом травлення, і опорно-руховим органом. Тому в складній природній системі життєві можливості амеби невеликі. Це призвело до появи більш розвинених форм життя, де з'являються спеціальні органи, кожен з яких відповідає за свою специфічну сферу пізнання навколишнього і внутрішнього середовища. Вони складаються з клітин, функцією яких є сприймання сигналів:

- 1) із зовнішнього середовища – рецептори;
- 2) із внутрішнього середовища – ефектори.

Навколишнє та внутрішнє середовище все більше ускладнювалось, і рецептори та ефектори теж піддавалися еволюційним змінам. Вони розширювали свій спектр дії, тонше реагували на подразники, щоб краще їх відобразити. А головне, їм стало мало функції спеціалізації, яка розділяє органи і функції організму. При все більш зростаючому потоці сигналів із зовнішнього та внутрішнього середовищ знадобився нерозривний зв'язок між рецепторами та, як закономірність, між ефекторами. Завдяки цьому і утворилася нервова система (НС).

Основними складовими елементами стали нервові клітини – нейрони. У функцію нейрона входить передавати збудження від рецептора до НС, від НС до ефектора та між відділами самої центральної нервової системи. Нервова система пройшла чотири етапи еволюційного розвитку:

- 1) сітчаста;
- 2) ганглієва;
- 3) трубчаста;

4) центральна нервова система: головний мозок, спинний мозок.

Сітчаста нервова система існує у вигляді сітки нервових клітин, розкиданих по всьому організму і переплетених між собою.

Ганглієва нервова система – тип нервової системи, яка включає в себе не тільки нервову "сітку", а й вузли нервових клітин, які на ній знаходяться і з нею переплетені. Вищим етапом вузлової нервової системи є ланцюгова, коли в організмі виникають об'єднані в ланцюги вузли, або ганглії, серед яких головний зосереджує збудження, переробляє і регулює рухи окремих частин організму.

Трубчаста нервова система являє собою трубку з нервових клітин, яка потовщується у головному кінці (найпростіший головний мозок) у вигляді трьох мозкових пухирів.

Центральна нервова система (мозок) – вершина еволюційного розвитку НС. Поділяється на два основні відділи: 1) спинний мозок; 2) головний мозок.

Більш конкретні характеристики функції, закони та структури і одиниці нервової системи розглядаються такими галузями наукового пізнання, як фізіологія нервової системи та психофізіологія.

З точки зору загальної психології особливу увагу слід звернути на відділ центральної нервової системи – мозок (рис. 2.1).

Розуміння психіки людини, її пізнавальних процесів великою мірою визначається тим, наскільки ми знаємо передісторію її виникнення і розвитку. Передісторія ця

непроста і часом досить суперечлива. Однак без ознайомлення з нею ми не зможемо достатньо осмислити природу людської психіки як результат еволюції людини. Більше того, завдяки лише тим елементам психіки, які виникли у процесі руху різних форм матерії, можлива і складна психічна діяльність сучасної особистості.

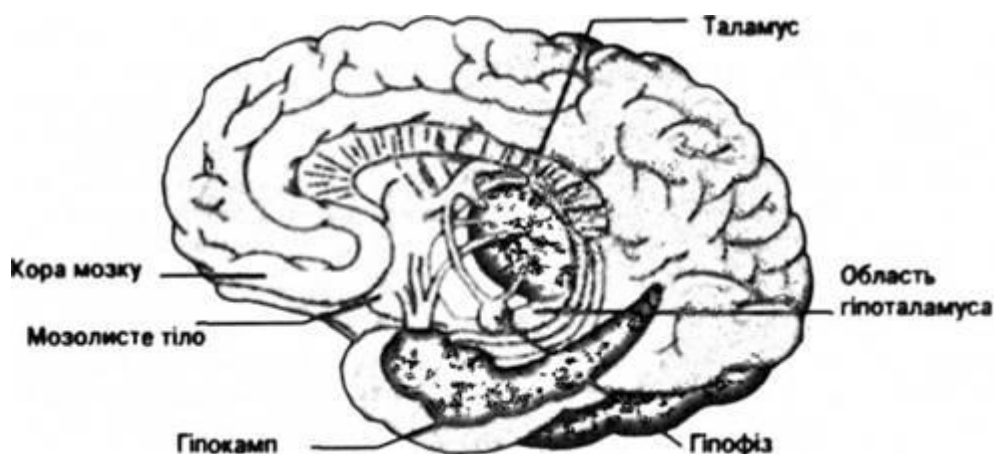


Рис. 2.1. Сагітальний переріз головного мозку

З матеріалістичної точки зору феномен психіки обумовлений еволюцією живої природи, і його існування повинне розглядатися як якість високоорганізованої матерії. Необхідно підкреслити, що існує велика кількість цих форм живої матерії, але всі вони розрізняються за рівнем розвитку психічних якостей. Цей рівень напрямку залежить від величини розвитку способів відображення психічно об'єктивних образів, які знаходяться у зовнішньому середовищі.

Елементарна здатність вибірково реагувати на дію зовнішнього середовища (подразливість) спостерігається у найпростіших форм живої матерії: одноклітинних, амеби

тощо. Зовні вона виглядає як вимушена активність живого організму (тропізм), яка спрямована лише на біологічно значущі для організму фактори дії зовнішнього середовища (подразника). Причому ця активність за своїм характером реактивна: це означає, що живий організм проявляє її тільки після прямої дії подразника. Чим вищим є рівень розвитку організму, тим у складнішій формі проявляється його активність у випадку зміни зовнішнього середовища.

Подальший розвиток живої матерії був причинно обумовлений (детермінований) зміною комплексу факторів зовнішнього середовища на складніший рівень, що призвело до виникнення складнішої форми реагування на дію подразника - чутливості. Чутливість характеризується тим, що дає живій матерії реагувати і на біологічно нейтральні подразнення, причому ще до безпосереднього контакту з ним. Чутливість притаманна таким видам тварин, як черви, молюски, кишковопорожнинні.

Розглядаючи розвиток живої матерії, можна зазначити, що її біологічний розвиток прямо пропорційно взаємопов'язаний з розвитком психіки. Це означає, що чим більше ускладнюється біологічна структура організму, тим вищий рівень психіки йому притаманний. Розрізняють такі основні стадії розвитку психіки тварин: елементарна сенсорна психіка, перцептивна психіка, інтелект.

Таблиця 2.1.

Стадії розвитку психіки тварин

Стадія психічного відображення	Характеристика стадії психічного відображення	Особливості поведінки на певній стадії психічного відображення
1. Елементарна сенсорна психіка	Здатність реагувати тільки на окремі властивості предметів зовнішнього світу	Реакція на біологічно нейтральні показники. Здатність уникати несприятливих умов середовища та пошук позитивних подразників
2. Перцептивна психіка (стадія предметного сприйняття)	Об'єднання окремих впливових властивостей у цілісний образ, відображення зовнішньої реальності у предметній формі	Різноманітні і складні рухові здібності. Активний пошук позитивних подразників; розвинута захисна поведінка
3. Стадія інтелекту	Відображення міжпредметних зв'язків	Поведінка пошуку. Здатність розв'язувати одну проблему різними шляхами. Здатність відновлювати раніше знайдений спосіб розв'язання у нових умовах. Великі можливості пристосування

Психічні процеси — це короткочасні процеси отримання, переробки інформації та обміну нею (наприклад відчуття і сприйняття, пам'ять і мислення, емоції, воля тощо). Психічні процеси забезпечують зв'язок особистості з дійсністю. Через них формуються психічні властивості.

Психічні властивості — сталі душевні якості, що утворюються в процесі життєдіяльності людини і характеризують її здатність на певні дії відповідати адекватними психічними діями (наприклад темперамент, досвід, характер, здібності, інтелект тощо).

Утворені *властивості*, у свою чергу, впливають на перебіг процесів.

Так, у процесі відчуття формуються конкретні сенсорні властивості й цілісна сенсорна організація особистості, яка визначає в подальшому кількісно-якісну характеристику відчуттів.

У процесі розв'язання теоретичних і практичних завдань формується вольова організація особистості, визначаючи, як ухвалюються рішення і як вони реалізуються в житті.

Утворена скерованість особистості веде до вибіркового сприйняття та емоційних реакцій, пов'язаних із ним.

Під **психічним станом** слід розуміти наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості (наприклад настрій, депресія, стрес тощо).

Психіка виконує когнітивну (пізнавальну), регулятивну, мотиваційну та комунікативну функції. Когнітивна функція виявляється в активізації всіх пізнавальних процесів при

виконанні виробничого завдання. У процесі праці людина сприймає і переробляє інформацію, приймає і реалізує рішення, осмислює різні варіанти дій, використовує засвоєні знання, навички і вміння, прогнозує можливі ситуації, вдосконалює способи діяльності. Регулятивна функція психіки в процесі праці реалізується в станах оптимальної мобілізації резервних можливостей працівника, необхідному рівні його активності, концентрації і спрямуванні пізнавальних процесів та волевих зусиль на досягнення поставленої мети. Мотиваційна функція психіки пов'язана з спонуканням працівника до активності та підтримання останньої на певному рівні. Комунікативна функція психіки в процесі праці реалізується у спілкуванні працівників, яке є основою міжособистісних відносин, способом організації спільної діяльності та методом пізнання людини людиною.

2.2. Будова, функціонування та властивості центральної нервової системи

Для підтримання гомеостазу, для того, щоб життєдіяльність людини була успішною, необхідно, щоб її внутрішні стани, практичні дії та зовнішні умови відповідали один одному. На фізіологічному рівні функцію цієї інтеграції виконує нервова система.

1) *Нервова система* – одна з систем людського організму, роль якої полягає у 1) *інтеграції* всіх психічних та фізичних функцій; 2) *управлінні* всіма процесами в організмі та його діями; 3) *встановленні зв'язків* організм-середовище. Нервова система складає матеріальну основу психічної діяльності та

пронизує весь організм людини. Вона анатомічно улаштована так, що має доступ та вихід на внутрішні органи та зовнішнє середовище, поєднуючи їх та управляючи рухами.

Суть діяльності нервової системи – одержання – переробка – передача інформації.

Основною анатомічною одиницею нервової системи є нервова клітина (*нейрон*) зі своїми відростками (нейрити, дендрити – приймають збудження, аксон – передає). У людини їх приблизно 14-15 млрд. (у мурашки – 250; у бджоли – 950). Нейрон проводить збудження (нервовий імпульс) іншим клітинам. Нервовий імпульс це електрична хвиля, що біжить по нервовому волокну і передається відростками до наступних клітин та викликає в них збудження чи гальмування. Завдяки взаємодії збудження та гальмування в кожний момент часу нервові імпульси можуть формуватися тільки в чітко визначеній групі клітин, чим забезпечується їх координована діяльність.

Існують наступні типи нейронів:

✓ *чуттєві* (сенсорні, аферентні) нейрони – проводять інформацію про відчуття (імпульс) від поверхні тіла (зір, слух, смак тощо) і від внутрішніх органів до мозку;

✓ *рухові* (еферентні, ефекторні) проводять відповідні імпульси (команди) від головного мозку до всіх робочих органів, м'язів та залоз;

✓ *асоціативні* (вставочні, переключаючі, пов'язуючі) аналізують інформацію та виробляють рішення. Їх тіла утворюють масу сірої речовини мозку. Вони, начебто,

вставлені між чуттєвими та виконуючими нейронами, і здійснюють зв'язок між ними. Їх також називають «нейронами локальної мережі».

Нервова система складається з двох *розділів* - центрального та периферичного.

➤ *Периферійна нервова система* – це нервові клітини, що закладені в органах чуття, м'язах, внутрішніх органах. Вона складається із:

✓ *соматичної НС* (займається регуляцією скелетних м'язів);

✓ *автономної (вегетативної) НС* (регулює роботу внутрішніх органів людини – серця, різних залоз, гладенької мускулатури внутрішніх органів).

Автономна система в свою чергу складається із: *симпатичної* (пов'язана з підготовкою до дії, активує, збуджує), *парасимпатичної* (пов'язана з відновлювальними функціями, розслабленням організму, гальмує).

➤ *Центральна нервова система* включає в себе головний мозок та спинний мозок. Вона регулює всі процеси організму та служить центром управління всіма системами людини.

Головний мозок – розташований в порожнечі черепа та ділиться на три відділення: передній, середній та задній.

Передній мозок складається з двох відділів – проміжного мозку та великих півкуль.

Проміжний мозок включає багато центрів, в яких 1) частково обробляються нервові імпульси, що спрямовуються у великі півкулі; 2) здійснюється управління функціями внутрішніх органів, регуляція температурою тіла,

формується відчуття голоду, спраги та насичення; 3) забезпечуються емоції людини.

Великі півкулі переднього мозку є найкрупнішими утвореннями головного мозку, основна маса який складається з білої речовини (провідні шляхи). Зверху великі півкулі вкриті тонким шаром (2,5-3 мм) сірої речовини. Це – кора великих півкуль, яка утворює багато складок, борозн та звивин. Складчаста будова збільшує поверхню кори, її об'єм, а значить, і число нейронів, що її утворюють. У людини кора головного мозку містить приблизно 14 млрд. клітин. У корі великих півкуль розрізняють три види нейронів: пірамідальні, зірчасті та веретеноподібні, які розташовані у 7 шарів. Скупчення сірої речовини знаходиться і під корою в глибині півкуль, утворюючи різні підкоркові ядра. Кора великих півкуль – найважливіший орган психічної діяльності, орган набутих протягом життя форм поведінки, які регулює психіка.

Під великими півкулями у потиличній частині розміщується *мозочок*, що відіграє суттєву роль у координації рухів.

До великих півкуль підходить мозковий стовбур у верхній частині якого знаходиться таламус (найбільший відділ проміжного мозку, у нижній – гіпоталамус (орган контрольованої автономної нервової системи, виконує низку функцій, що пов'язані з виживанням). Основні структури кори головного мозку людини наведено на рис 2.2.

Спинний мозок – частина ЦНС, у якій зосереджені висхідні та низхідні нервові шляхи; нервові центри, що управляють рухом (центри рухових рефлексів) та проміжні

нейрони, які передають сигнал до головного мозку або зразу в руховий апарат, тобто здійснюють вроджені форми рефлекторної поведінки (безумовні рефлекси).

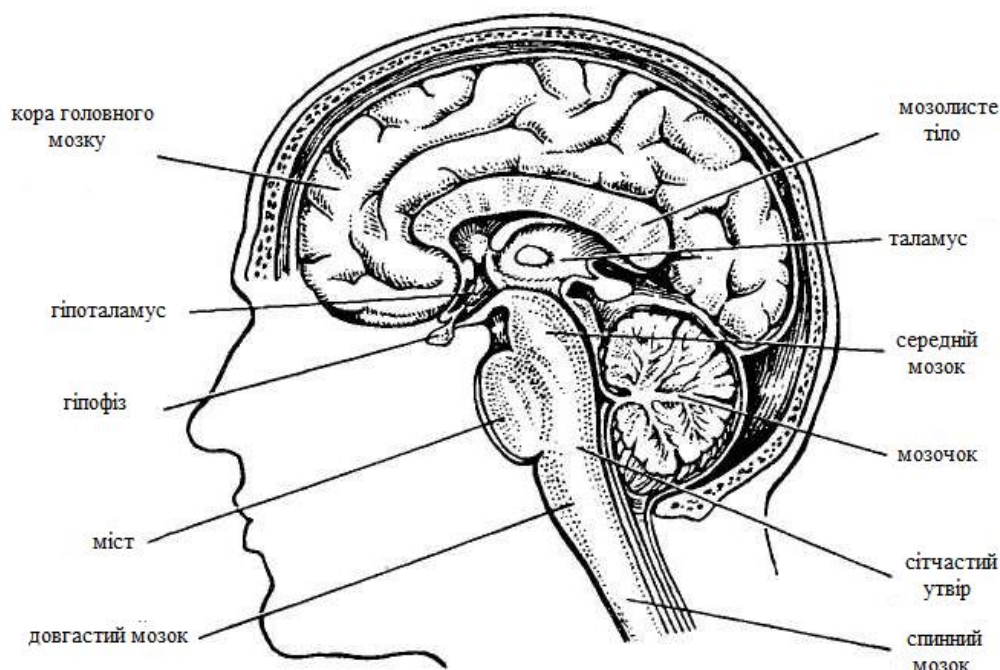


Рис. 2.2. Основні структури мозку людини

2) *Локалізація психічних функцій.* Кожна ділянка тіла і кожна психічна функція пов'язані з певною ділянкою кори головного мозку, тобто мають у корі певну локалізацію. Електрична стимуляція певних ділянок кори мозку тварин та спостереження за поведінкою людей під час різних процедур, спрямованих на кору головного мозку (зокрема, хірургічних операцій) показали, що подразнення одних ділянок викликає м'язові скорочення, інших – зорові, слухові чи інші відчуття. Всі органи та частини організму мають свої проєкції (представництва): органи чуття – в *сенсорних*, м'язи – в *моторних* частинах кори головного мозку. І чим важливіше

орган для тварини чи людини, тим більше місце займає в корі головного мозку його представництво. Виявляється, що значну ділянку кори великих півкуль займають нервові клітини, пов'язані з діяльністю кистей рук, особливо великого пальця та ділянки, що мають зв'язок з органами мовлення.

Значно складнішою є проблема локалізації у корі головного мозку психічних функцій. Зв'язок окремих психічних функцій із певними ділянками кори можна простежити при її локальному ураженні. Так було виявлено *центр артикуляції мовлення і центр розуміння мови*. Сучасні дослідження, дають змогу зробити висновок: *кожна психічна функція є надзвичайно складним утворенням, що дає динамічну локалізацію в різних відділах мозку*.

Вона забезпечується роботою певних ділянок кори та цілісною функціональною системою, що включає окремі ділянки кори, підкірки та мозкового стовбура.

3) *Функціональна організація мозку, асиметрія мозку*. За сучасними уявленнями, функціонально людський мозок як саморегульовальна система має три основні блоки:

I - енергетичний блок – створює робочий тонус кори (системи відділів мозкового стовбура, ретикулярної формації, утворення давньої кори);

II блок – інформаційний – приймає, переробляє та зберігає інформацію (задні відділи обох півкуль, тім'яні та потиличні ділянки кори);

III блок – регулятивний – забезпечує програмування, регуляцію та контроль діяльності (рис. 2.3).

У функціональній організації мозку людей і тварин є суттєві відмінності. У тварин обидві півкулі є рівнозначними.

В людини мозок асиметричний - права і ліва півкулі неоднакові за будовою і за функціями: ліва півкуля є мовна, абстрактно-мисленева, домінуюча, права – німа, наочно-образна, підпорядкована.

Поряд із «горизонтальним» діє «вертикальний» принцип функції головного мозку. Йдеться про явище *функціональної асиметрії* (від гр. невідповідність) – спеціалізованої активності півкуль. Вона має широкий спектр проявів: починається з *рухової* і закінчується *психічною асиметрією* - розподілом психічних функцій між правою і лівою півкулями.

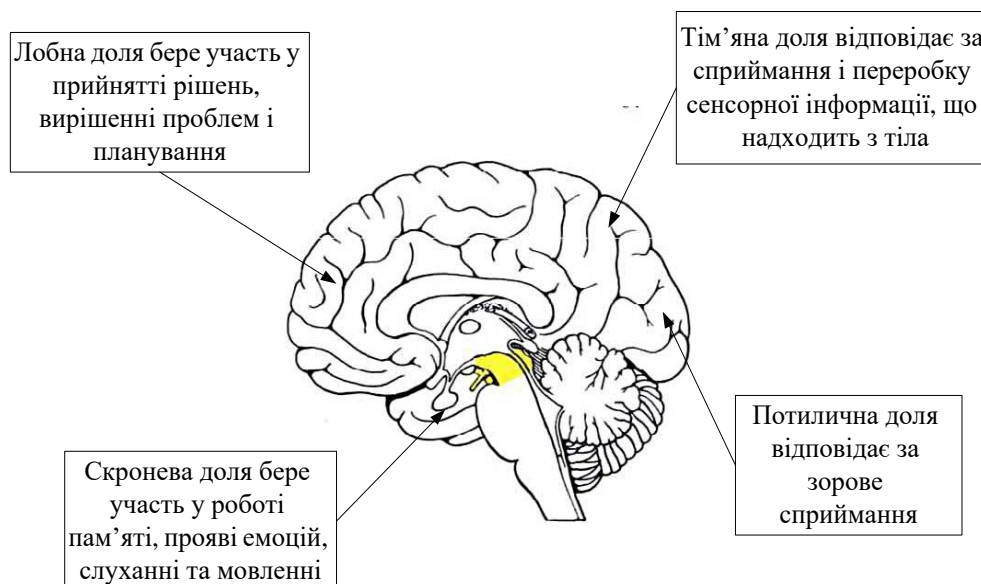


Рис. 2.3. Зображення мозку в розрізі показує розташування доль кори головного мозку і їх функцій

Так, ліва півкуля здебільшого оперує інформацією, яка існує у словесній або знаковій формі, й забезпечує читання й лічбу, права - наочною інформацією й забезпечує орієнтацію людини у просторі, розрізнення музичних тонів, мелодій, розпізнавання складних об'єктів, продукування сновидінь, емоційне ставлення до оточення.

Проте головні відмінності між півкулями полягають у характері переробки інформації. *Ліва півкуля* здійснює аналіз даних сприймання та словесно-логічної пам'яті і формує образ світу, ознаки якого можна передати словом. *Права півкуля* забезпечує миттєве й цілісне оперування інформацією різного, не завжди усвідомлюваного, змісту, що робить образ багатим, різноплановим і різнорівневим явищем.

Таблиця 2.2.

Ліва	Права
Відчуття звуків зліва	Відчуття звуків справа
Права половина зорового поля	Ліва половина зорового поля
Письмова мова	Елементарне розуміння мови
Головний центр мови	Просторові конструкції
Абстрактно-логічне мислення	Невербальне мислення, інтуїція, творчість
Раціональне сприймання	Чуттєве сприйняття
Хронологічний порядок	Повільний час
Читання карт, схем	Конкретний простір
Запам'ятовування імен, слів, символів	Запам'ятовування образів, конкретних подій, впізнавання облич людей
Мовленнєва активність, чутливість до змісту	Сприймання емоційного стану

Психічна асиметрія тісно пов'язана з руховою. При цьому складніші психічні процеси потребують більшої участі лівої півкулі, а простіші – правої. Наприклад, у разі

довільного оперування словами збуджуються рухові центри у лівій півкулі мозку, а при їх автоматичному використанні – правій.

Вертикальний принцип роботи мозку діє на рівні вторинних і третинних зон кори. Саме тому їх будова у правій і лівій півкулях відрізняється, а їх ушкодження викликає різні симптоми. Загалом обидві півкулі діють як єдине ціле, що дає підставу говорити про *білатеральну* (від лат. *bis* – двічі і *lateralis* – бічний) *регуляцію* як цілісний механізм функціонування *мозку*.

Психічна асиметрія притаманна лише людині, а передумови її становлення передаються генетично. Проте характер цієї асиметрії (домінування лівої чи правої півкулі при функціонуванні психічних процесів) формується протягом раннього онтогенезу.

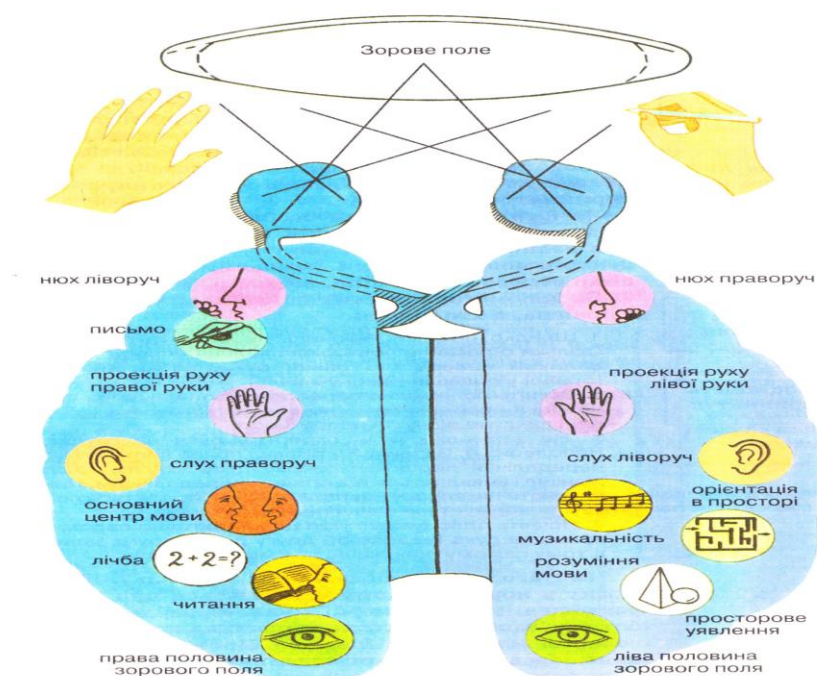


Рис. 2.4. Функціональна асиметрія півкуль головного мозку

2.3. Сутність людської психіки, її зміст та основні функції

Психологія як природнича наука – це теорії, об'єднані розумінням причинної зумовленості психічних явищ і їхньої ролі у процесі *адаптації* (лат. *adaptatio* – пристосовувати) організму до середовища. До того ж вони підкреслюють виняткове значення *руху* – різноманітних зовнішніх виявів активності організму у виникненні та функціонуванні психіки. Засновниками теорії такого плану були Ч. Дарвін, І. Сеченов, І. Павлов.

На сьогоднішній день вчені розглядають *психіку* людини як *властивість живої високоорганізованої матерії* яка полягає в *здатності відображати своїми станами оточуючий об'єктивний світ в його істотних зв'язках і стосунках*.

Психіка є продуктом тривалого (мільйони років) розвитку. Виникнення і розвиток психіки пов'язані з виникненням і розвитком органічної природи.

Розвиток психіки йде від елементарних, найпростіших форм до вищих проявів у людини логічного мислення свідомості.

Усім видам матерії починаючи від неживої, неорганічної і закінчуючи найвищою складною матерією – людським мозком, властива якість відображення, тобто здатність реагувати на впливи. Форми відображення залежать від форм існування матерії: відображення проявляється в здатності реагувати на зовнішні впливи, відповідно до характеру впливу та форми існування матерії. *Вищою формою*

відображення є психічне відображення, а вищою формою психічного відображення – свідомість.

У неживій природі відображення може проявлятися у вигляді механічної, фізичної та хімічної взаємодії тіл або речовин (хвиля і камінь, сонячний промінь і поверхня води, озон після грози тощо).

З появою життя на Землі жива матерія набуває особливих властивостей. Загальною властивістю усіх живих організмів є подразливість – здатність живого організму реагувати на зовнішні впливи середовища певними біологічними процесами. Подразливість є необхідною умовою обміну речовин між організмом та середовищем. Це біологічна форма відображення.

Розглянемо, як вона проявляється. Тварина відповідає активністю (зовнішньою і внутрішньою) на прямі впливи, які самі по собі позитивно чи негативно впливають на організм. Так, наприклад, поживні речовини, розчинені у воді, викликають в інфузорії процес асиміляції, тобто їх засвоєння. Дотик стороннього тіла до оболонки амеби викликає процес захоплення (незалежно від властивостей цього тіла). Таким чином, з виникненням життя відображення стає якісно іншим. У неживій природі об'єкт залишається пасивним щодо впливів, а в живій природі живі істоти проявляють активність, вони вибірково реагують на впливи внаслідок здатності саморегуляції.

Останнім часом з'являються публікації про те, що рослинам властиві складні форми реагування на зовнішні впливи. Елементарні рухи, здійснювані рослинами, називаються тропізмами (соняшник повертається за Сонцем;

мімоза згортається при дотику;росянка, піймавши у полон комаху, закриває пелюстки квітки тощо).

Описуються і більш складні прояви реагування рослин. Відомо, що за допомогою електродів, прикріплених до рослин, можна визначити їх біоелектричну активність. Якщо поряд із рослиною, до якої прикріплено електроди, зламати іншу, то фіксується збільшення біоелектричного потенціалу. Більше того, повернення до столу із рослинами людини, що зламала цю квітку, знову викликає таку ж реакцію, ніби рослина «упізнає» її. Аналогічну реакцію спостерігали у рослини, коли в її присутності опустили в окріп креветку. Звичайно, подібні явища вимагають експериментального масового підтвердження, проте вони свідчать про складність проявів форм відображення. *Подразливість є основою появи більш високого рівня відображення – психологічного відображення.*

Психічне відображення виникає на певному етапі розвитку тваринного світу у формі здатності відчувати. Здатність відчувати – це чутливість. Чутливість проявляється в реагуванні на такі впливи середовища, від яких безпосередньо життя організму не залежить, але які сигналізують про біологічно значущі впливи середовища. Наприклад, вібрація павутини, викликана потраплянням у неї комахи, не має прямого відношення до потреб павука, проте вона є для нього сигналом наявності поблизу їжі. Або: легке шарудіння для жаби саме по собі не підтримує її життя й не є шкідливим для нього, але становить для неї сигнал про наявність їжі чи небезпеки. Роль сигналу можуть виконувати звуки, запахи, кольори та інші якості предметів та їх поєднання. Таким чином, виникнення у тварини здатності

розрізняти окремі подразники, що відіграють сигнальну роль у пристосуванні її до зовнішнього середовища, є початком розвитку психіки у тварин.

Завдяки здатності відображати принаймні елементарні зв'язки між подразниками виробляється механізм передбачення очікуваної події. Це забезпечує можливість приготуватися до відображення впливу, який має відбутися (випереджувальне відображення). Наприклад, за запахом, звуком знаходять їжу, особин протилежної статі, звуки і запахи є для них сигналом небезпеки тощо. Отже, психіка виконує *сигнальну* функцію у пристосуванні тварин до зовнішнього середовища.

Поява і розвиток чутливості – нового рівня відображувальної діяльності йшла в нерозривному зв'язку з ускладненням способу життя тварин і розвитком у них нервової системи, органів чуття та органів руху. Удосконалення тілесної організації тварин під впливом способу їх життя відбувалося у двох протилежних напрямках: по-перше, у бік дедалі більшої організації органів чуття (зорового, слухового, нюхового, смакового тощо) та органів руху (ніг, крил); по-друге, у бік централізації нервової системи: від сітчастої (медуза), вузлової (черви, комахи) до нервової системи хребетних. У процесі біологічної еволюції тварин виділяють (за О. Леонтьєвим) три якісно відмінні стадії розвитку психіки:

- 1) стадія елементарної чутливості – *сенсорна*;
- 2) стадія предметного сприймання – *перцептивна*;
- 3) стадія найпростішої *інтелектуальної діяльності*;

На стадії *елементарної сенсорної* психіки тварина реагує лише на окремі впливи на неї властивостей предметів зовнішнього світу, які мають для неї певне біологічне значення, тобто вони пов'язані з тими впливами, від яких залежить реалізація основних біологічних функцій тварини. Відображення дійсності на цьому етапі представлене у формі елементарних відчуттів. Сенсорне відображення спостерігається у тварин із сітчастою та вузловою нервовим системами. Вони виділяють із середовища окремі властивості: вібрацію, звуки, запахи, кольори, які мають для тварин відображувальне аналітичне сигнальне значення і орієнтують тварин у зовнішньому світі (гусінь згортається у відповідь на дотик; бджола летить на квіти за запахом). Дотик та запах сигналізують про інші життєво важливі впливи.

На *перцептивній стадії* психічного відображення перебувають усі ссавці, що мають достатньо розвинений головний мозок. Його відображувальна функція багатша, а регулятивна – досконаліша. Для цієї стадії характерна здатність до синтетичного відображення різних властивостей одного об'єкта, часто складного (собака упізнає господаря за рядом ознак: голос, одяг, запах). Формується уявлення, удосконалюється пам'ять. Але одні з властивостей об'єкта є для тварин більш значущими (як сигнал), тоді як інші відіграють меншу роль.

Для розвитку психіки велике значення має спосіб життя тварин. Птахи, риби, які живуть в одноманітному середовищі, мають менш розвинену психіку, ніж багато наземних тварин. Провідною для цих тварин є, як і на попередній стадії,

інстинктивна діяльність, але зворотна реакція виникає на речі, образи.

Інстинктивні форми поведінки – це великої сили потяги організму, а саме слово «інстинкт» (лат.) означає «потяг».

Залежно від умов життя і стану організму інстинкти виникають, чергуються нові акти поведінки, розмноження, захисту, акти, пов'язані з живленням, тощо. У процесі індивідуального пристосування тварин до умов існування інстинктивні дії видаються осмисленими вчинками, але коли якась ланка інстинктивного акту порушується, тварини продовжують здійснювати наступні операції в ланцюжку інстинктивної дії, хоча успіху така дія не має.

Так, квочка продовжує сидіти на гнізді, якщо забрати з-під неї яйця, а бджола, почавши заліплювати наповнені медом щільники, продовжує це робити й тоді, коли викачати із щільників мед.

Отже, інстинктивні дії – це неусвідомлювані, механічні дії.

У кожної тварини протягом життя інстинкти можуть змінюватися (можна домогтися «мирного» співіснування лисиці та курки, кішки та миші тощо). Але така індивідуальна зміна інстинкту – не спадкова властивість.

Зміна звичних форм поведінки виявляється в набуванні нових навичок і способів поведінки, що виникають у результаті багаторазового природного доцільного вживання рухів і дій або в процесі дресирування.

Є органи сприймання, які працюють на основі взаємодії групи аналізаторів. Виникає реакція на дистантні подразники: у собаки виробляється рефлекс на дзвінок та їжу. Їжу показували

в іншій кімнаті і лише потім давали дзвінок – собака відчиняв двері й сам знаходив їжу. Цей приклад свідчить про те, що на цій стадії у тварин є образ, уявлення, пам'ять, а також здатність реагувати на властивості, які визначають спосіб дій, операції. Виділення останніх дає початок розвитку нової форми закріплення досвіду тварин – навичок.

Найбільш організовані тварини підіймаються ще на одну стадію розвитку – стадію *інтелекту*, яка характеризується складними формами відображення дійсності. Суттєвою для цієї стадії розвитку психіки є здатність розв'язувати так звані «двофазні» завдання. Їх розв'язання включає передусім *фазу підготовки*, коли дії тварини керуються не самим предметом, на який вони спрямовані, не кінцевою метою, а тим, що є лише засобом досягнення цієї мети. Друга *фаза «діяльності»* спрямована вже безпосередньо на той предмет, який є її безпосереднім чинником. Одне й те саме завдання може розв'язуватися різними способами з використанням різних операцій.

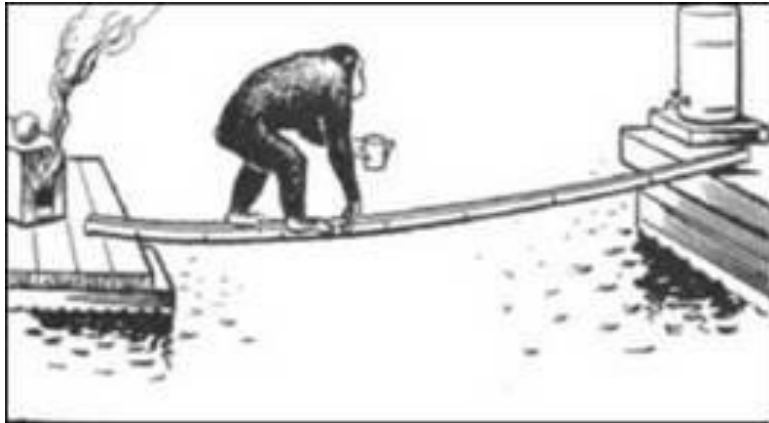
Інтелектуальна поведінка тварин характеризується такими основними ознаками:

1) за складних умов тварини після багаторазових «спроб і помилок» знаходять рішення;

2) якщо поставити тварину в аналогічні умови – відразу знаходять рішення;

3) якщо умови дещо видозмінити – знаходять рішення, а це означає, що їм властиве перенесення;

4) розв'язують «двофазні завдання» (деякі психологи стверджують, що мавпи можуть розв'язувати і «трифазні завдання», що є уже орієнтованою основою діяльності).



Мавпа за допомогою палиці дістає яблуко

Шимпанзе перебирається на інший пліт, щоб набрати води з баку і загасити вогонь, який заважає дістати приманку. Зачерпнути води з озера мавпа не здогадується

Разом із тим у нестандартних ситуаціях яскраво проявляються обмеження інтелектуальної поведінки тварин. Так, у відомому досліді з мавпою, яка гасила вогонь водою з бака, за зміни умов (вогонь знаходиться на плоті посеред річки, а бак з водою на іншому плоті, до якого важко було дістатися) вона намагалася розв'язати завдання старим методом – діставалася до бака з водою замість того, щоб скористатися водою з річки.

Примати вміють говорити знаками і на рівні 4-5-літньої глухонімої дитини. Спостереження науковців за приматами показали: мавпи незвичайно чутливі, вони веселяться і страждають, відчувають тугу, страх, депресію, прихильність і

дружні почуття. Між ними часто спалахує боротьба за владу, але вони не б'ються, як інші тварини, а плетуть інтриги, створюють коаліції й альянси, навіть вдаються до всякого роду брудних трюків.

Таким чином, усі форми відображення (тропізми, інстинкти, навички, інтелектуальні дії) різко не розмежуються. Існує єдина безперервна лінія розвитку у тваринному світі (інстинкти обростають навичками, навички переходять в інстинкти). Однак конкретні прояви демонструють перервність: в одних видів тварин переважають інстинкти, в інших – утворені в особистісному досвіді асоціації.



Рис. 2.5. Стадії розвитку психіки тварин

Відомо, що фізичні, психічні й інтелектуальні можливості людини дуже великі. На підтвердження можна навести такі приклади, як подвиги Геракла або силу Ілі Муромця. Існують численні свідчення очевидців про здібності йогів затримувати подих, припиняти роботу серця, знаходитися цілодобово на морозі й багато чого іншого. Можна навести конкретні факти з життя наших сучасників. Це життєвий шлях спортсмена-штангіста М. Дикуля, який отримав травму спини й виявився на 5 років прикутим до ліжка. Незважаючи на таку важку хворобу він зміг стати артистом цирку і виступає з унікальними силовими номерами. М. Дикуль відкрив відомий в усьому світі центр з реабілітації травм спини і кінцівок.

Цікавий досвід російського журналіста С. Шерешевського, який на початку ХХ століття брав участь у зустрічі видавців у Москві, де одержав догану за те, що не веде ніяких записів. Він відповів, що не має потреби в конспектах, і слово в слово повторив те, про що говорив виступаючий. Потім він був представлений відомому психологові А. Лурії, що досліджував його пам'ять протягом 25 років і заявив, що вона була не вродженою, а створеною самим С. Шерешевським. У своїх записах про власну пам'ять С. Шерешевський писав про те, що в дитинстві він засвоїв основні методи запам'ятовування, і це стало для нього природним процесом, що швидко розвився в абсолютно повне запам'ятовування і відтворення.

Історії відомі імена великих людей, яким вдалося досягти у своєму розвитку неймовірних результатів. Багатовіковим є досвід, метою якого був розвиток і тренування різних здібностей. Завданням сучасної психології є розробка

механізму розкриття повного потенціалу людини на основі вивчення резервів психіки.

На різних стадіях розвитку психіки у тварин спостерігаються певні механізми відображувальної діяльності. Так, тварини проявляють такі рівні поведінки:

Усі форми відображення (інстинкти, навички, інтелектуальні дії) різко не розмежовуються. Існує єдина безперервна лінія розвитку у тваринному світі (інстинкти обростають навичками, навички переходять в інстинкти).

Таким чином, можемо констатувати, що в природі існує 3 форми відображення матерії: фізична (ехо, дзеркало), біологічна (тропізми у рослин, таксиси у тварин) і психічна форма відображення, притаманна лише людині.

Фізичне відображення – це активне відображення світу в зв'язку з якоюсь необхідністю, з потребами. Психічне відображення не є дзеркальним, воно характеризується рядом особливостей:

1. Дає можливість правильно відображати оточуючу дійсність, що підтверджується практикою.
2. Забезпечує доцільність поведінки і діяльності.
3. Пропускається через індивідуальність людини.

Розрізняють основні *сфери психіки і основні функції*:

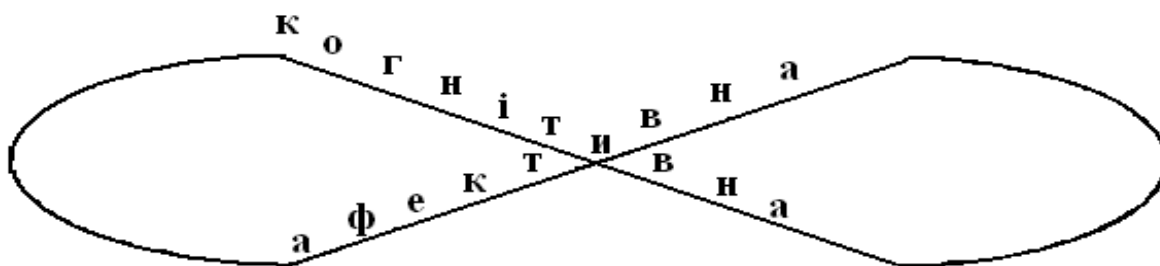


Рис. 2.6. Основні сфери психіки

Когнітивна сфера (когніс в перекладі - знання) – це зміст психіки, її предметне наповнення, що залежить від здібностей людини, її досвіду.

Афективна сфера – це та, що хвилює і змушує діяти: потяги, емоції, почуття і воля.

Таким чином, основні функції, які виконує психіка, полягають у *пізнанні* оточуючого світу, в *регуляції* взаємодії з ним. Суб'єктивність-суб'єктність, небайдужість, життєвість психіки, її сигнальний, знаковий та вчинковий характер є свідченням існування її як осередку життя. Тому погляд на психіку крізь призму функції відображення є недостатнім. Адже продукт цієї функції – образ світу, який опосередковує життя своєю здатністю орієнтувати людину в довколишньому, втілюється в її активності (й саме тому збагачується). Це вже *регулятивна функція*, без якої психіка була б пасивним утворенням, завжди вторинним, «відображальним» стосовно свого об'єкта; так само пасивним був би і її суб'єкт. Окрім цього, психіка є своєрідним засобом, що ним довільно чи мимовільно користується суб'єкт. Це її *інструментальна функція*. У психології це поняття практично не використовують. Проте оскільки психіка виконує *відображальну (пізнавальну) функцію* – відтворює світ у формі образу, а також *регулятивну* – узгоджує цей образ з дійсністю, то вона має й *інструментальну функцію* – виявляється у вигляді способу життя – шляхів і форм використання суб'єктом засобу, яким виступає психіка.

Пізнавальна, регулятивна та інструментальна функції психіки у сукупності забезпечують пристосування організму до середовища, освоєння індивідом культури, самореалізацію та творчість особистості. Завдяки їм процеси опосередкування, властиві психіці, набувають вигляду багаторівневого і багатofункціонального механізму її існування та розвитку. Виділяють ще й комунікативну функцію психіки, яка реалізується у спілкуванні, що є основою міжособистісних відносин, способом організації спільної діяльності та методом пізнання людини людиною.

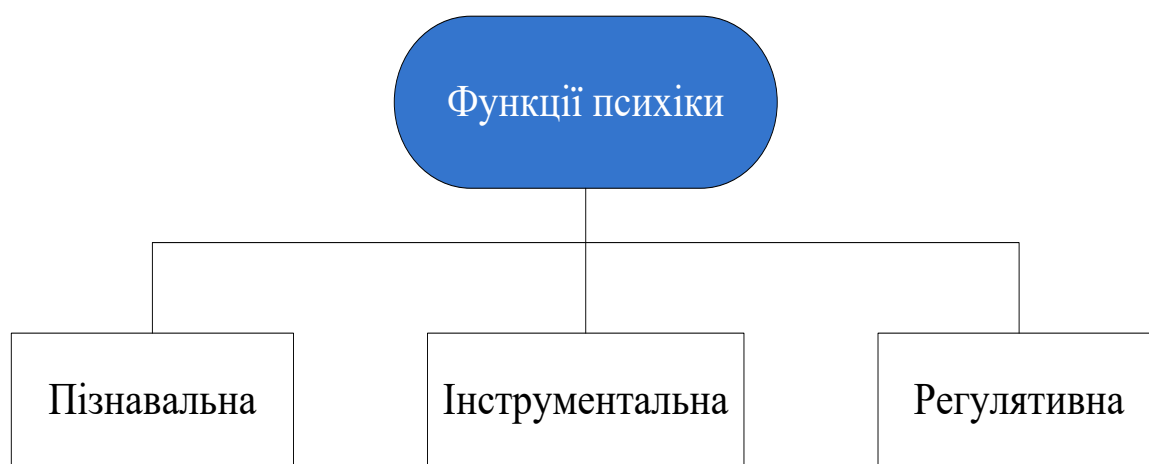


Рис. 2.7. Функції психіки

Кожну функцію можна пов'язати з певним колом психічних явищ. Наприклад, функцію відображення виконуватимуть відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява; регулятивну – увага, емоції, воля; інструментальну – особистість, свідомість, несвідоме, темперамент, характер, здібності. Звичайно, одне й те саме явище можна співвіднести з різними функціями. Та й виокремлення останніх є, певною мірою, умовним заходом, покликаним

підкреслити різнобічність психіки. Проте вона має свою структуру, і без спроби її аналізу психологічне пізнання буде неповним.

Зовнішній світ люди сприймають двома шляхами:

1. *Репродуктивно*, сприймаючи реальність майже так, як плівка відтворює сфотографовані речі;
2. *Свідомо*, розуміючи реальність та оживляючи її.

2.4. Мозок та психіка людини

Питання про взаємозв'язок мозку та психіки людини досить складне. Базовим у вирішенні цього питання було відкриття І. Павловим принципу умовно-рефлекторного зв'язку (з латинської слово «рефлекс» перекладається як відображення).

Відображення – це процес зміни внутрішнього стану суб'єкту в ході зовнішньої взаємодії, який в певній мірі відтворює особливості відображеного об'єкту.

Рефлекс – це реакція організму на подразнення, яка здійснюється за допомогою нервової системи. Рефлекторна діяльність – основна форма діяльності нервової системи. Поведінка живого організму є певною системою реакцій або рефлексів на подразники зовнішнього і внутрішнього середовищ.

Рефлекси здійснюються завдяки наявності в нервовій системі рефлекторних дуг, тобто ланцюга нервових клітин, що поєднують чутливі клітини з м'язами та залозами, які приймають участь в рефлекторній реакції. Прикладом може служити простий рефлекс – колінний. Від удару м'яз

напружується, в рецепторі виникає збудження, яке передається безпосередньо на виконавчий нейрон і надсилає до м'язу збудження – він скорочується і нога розгинається. Тут рефлекторна дуга складається з двох нейронів - чутливого та виконавчого). Переважна більшість рефлекторних дуг мають більш складну будову.

Рефлекторний принцип діяльності ЦНС розповсюджується як на спинний, так і на головний мозок (тобто нервовий центр певного рефлексу може знаходитись і в головному мозку, і у спинному).

Всі акти свідомої та несвідомої діяльності є рефlekсами. Це відкриття належить І. Сеченову. Розрізняють два види рефlekсів: безумовні (з ними тварина та людина народжується) та умовні (виробляються у неї в процесі життя).

Безумовні рефlekси – це спадково закріплені стереотипні форми реагування на біологічно значимі впливи зовнішнього світу чи зміни внутрішнього середовища організму. Безумовний рефлекс забезпечує пристосування до відносно постійних умов; це вроджена форма доцільної активності організму і є автоматичною відповіддю на значимі впливи зовнішнього середовища та зміни внутрішнього, які сприймаються органами відчуттів.

Види безумовних рефlekсів:

- ✓ харчові (ссання, жування, ковтання, слиновиділення, шлункова секреція, виділення жовчі);
- ✓ оборонні (скорочення м'язів у відповідь на пошкодження, роздратування, чхання, звуження зіниці ока);
- ✓ статеві;

✓ орієнтовні (рефлекси типу «Що таке?»).

Безумовні рефлекси не зникають і весь час діють при нормальному стані організму. Складна система безумовних рефлексів становить діяльність, яку називають інстинктивною.

Проте, враховуючи, що зовнішнє середовище повсякчас змінюється, для успішного пристосуватися до нього безумовних рефлексів недостатньо. Необхідні зв'язки, які утворюються у тварин та людини у процесі життя – це умовні рефлекси.

Умовний рефлекс – набута при житті реакція, що автоматично слідує у відповідь на біологічно нейтральний подразник (раніше індиферентний), який перетворився у сигнал, що попереджає організм про біологічно важливий вплив.

Умовами формування умовних рефлексів є:

- ✓ наявність біологічно нейтрального сигналу;
- ✓ умовний подразник повинен впливати раніше (тобто передувати у часі) безумовного подразники (світло – м'ясо; якщо будеш добре вчитись, то...);
- ✓ збудження безумовно-рефлекторного центру повинно бути досить високим (повинна бути потреба, мотивація; собака повинна бути голодною, а їжа смачною);
- ✓ відсутність перешкод з боку інших сигналів (шуму);
- ✓ неодноразове повторення зв'язку умовних та безумовних сигналів до утворення внутрішніх зв'язків (якщо це поєднання порушується, то умовний рефлекс затухає).

Зі зміною умов життя змінюються рефлекси. Корисні дії в силу їх зв'язку з приємним почуттям закріплюються; шкідливі (ті, що викликають неприємні відчуття) – зникають.

2.5. Психіка і організм людини

Організм існує тільки в природному середовищі, в процесі систематичного обміну продуктами з природним середовищем та існує глибинний, фундаментальний зв'язок нашого органічного існування з природою. А функція психіки і полягає, у відображенні, утриманні, відтворення і розвитку цієї єдності усіх істотних сил природи.

Той факт, що наше тіло і його психіка включені у загальний зв'язок світових процесів передбачає істотний зв'язок цього цілого на нашу психіку, вплив природних пульсацій і ритмів на наші психічні стани.

Усі ці впливи природи на психіку можна уявити у вигляді деяких кіл впливу:

1. Найбільш фундаментальним колом, що описує такий вплив є коло космічного життя.

У давнину в цьому контексті говорили про народження під певною зіркою, тобто про деякий стан світу і космічних процесів, які здійснюють первинні (а потім і наступні) впливи на нашу психіку і, відповідно, на життя, її образ.

2. Друге коло складає ціле життя Сонячної системи, в яке ми включені. Це коло утримує в собі попереднє коло, частиною якого він є. Сонячна система більш безпосередньо задає умови нашого життя, визначає її характер і структуру. Тому ми чутливо реагуємо на ритміку Сонячної системи, тому навіть виникають нові наукові дисципліни, які досліджують ці впливи (космобіологія, геліобіологія, геліопсихологія тощо). Так, помічено, що сонячні сплески, підвищення його радіоактивності здійснює безпосередній вплив на психічні стани.

3. Третім колом впливу є життя Землі. За своєю природою, біологією ми є дітьми Землі, земних природних умов.

а) вплив клімату. В умовах теплого клімату можна констатувати психічну структуру, яку можна означити як «душевну легкість» і, дійсно, люди в умовах теплого клімату більш експресивні, рухливі, «вільні», динамічні. В умовах холодного клімату переважає строгість, організованість, ритмічність життя. А помірний клімат визначає дещо середньої психічної організації (врівноваженість, стриманість).

б) частинам світу, географічним умовам середовища життя відповідають расові біопсихічні особливості, які формуються у процесі пристосування.

в) природні умови визначають також і первинні умови виробничої діяльності людей, визначають характер, способи, ритм виробничої діяльності, взагалі загальний характер рухів, психодинаміку, ритм своєї поведінки і реагування. Так, степовий житель звик оглядати простір під одним кутом зору, а міський житель орієнтується по іншому.

4. Ритми природні здійснюють свій вплив на психіку людини. Наприклад, зміна пори року відображується в психічних станах людини («весняний настрій», «осінній настрій»). Також час доби відповідає певним схильностям. Ранку більше відповідає розсіяність, дню – зосередженість, активність, вечору – вихід із діяльності, схильність до роздумів, рефлексії, а ночі – спокій, сон, відпочинок.

Особливе значення для психічної діяльності мають такі особливості людського організму: вік, стать, будова нервової системи і мозку, тип будови тіла, генетичні аномалії та рівень гормональної активності.

Практично будь-яке хронічне захворювання призводить до підвищення дратівливості, втомлюваності, до емоційної нестабільності, тобто веде до зміни психологічного тону. (За захворювання, що пов'язані з печінкою: жовтуха, подагра).

Спостерігається залежність специфіки психіки і психічних процесів від статі людини. Так, психологічні дослідження показали, що дівчата мають кращі вербальні (словесні) здібності ніж хлопці; а хлопці мають кращі математичні і візуально-просторові здібності, підвищену агресивність.

За гендерною (в перекладі – стать) теорією існують також відмінності і в міжпівкульній асиметрії. Тому в жінок виявлені більш високі показники, що пов'язані з лінгвістичними функціями, пам'яттю, аналітичними здібностями. Творчі художні здібності і можливість впевнено орієнтуватися в просторових координаціях значно вищі у чоловіків.

У першому випадку домінує ліва півкуля, а в іншому – права.

Сучасні дослідження підтверджують, що права і ліва півкулі мають специфічні функції і домінування активності тієї чи іншої півкулі здійснюють вплив на індивідуальні особливості людини.

Ліва півкуля відповідає за мовлення, математичні здібності, логічне мислення і прийняття рішень. Права півкуля забезпечує сприймання ритму і кольору, музики і живопису, роботу уявлення і фантазії, а також орієнтацію в просторі. Півкулі міцно взаємопов'язані, іноді одна із них бере на себе функції іншої. Обидві півкулі приймають участь в обробці інформації, обмінюючись сигналами через мозолисте тіло.

Організм людини, кожний його орган та кожна система – це продукт довготривалого розвитку життя на Землі, його адаптації до навколишнього середовища. Виживання організму пов'язане з дотриманням оптимальних внутрішніх умов (температура, тиск, концентрація солі, цукру та ін.) і живі організми виробили здатність зберігати відносну динамічну сталість внутрішнього середовища (тобто гомеостаз), яка є результатом взаємодії організму із середовищем.

Для підтримки гомеостазу в хребетних тварин сформувалося кілька регуляторних систем: імунна, ендокринна, нервова і психічна. Вони працюють у тісній взаємодії одна з одною.

У виникненні психічних феноменів беруть участь ендокринна, нервова і психічна регулятивні системи. Ендокринну систему утворюють залози внутрішньої секреції.

Вони виділяють речовини (гормони), які впливають на різні обмінні процеси, що забезпечують гомеостаз (активізують чи послабляють діяльність органів і систем організму).

Активність залоз визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Для реєстрації цих змін необхідні: 1) особливі, чуттєві до них апарати – аналізатори (тобто нервова система), 2) механізм переробки інформації, тобто – психічні процеси (психічна система).

Ендокринна система має кілька рівнів регуляції. Вищий центр регуляції ендокринних функцій є гіпоталамус – особливе утворення в основі мозку, у якому відбувається злиття нервових і ендокринних елементів у єдину нейроендокринну систему. Це утворення служить своєрідним посередником між нервовою та ендокринною системами регуляції гомеостазу.

Нервова та ендокринна системи виконують схожі функції керування станом внутрішнього середовища організму, проте відрізняються одна від одної наступним:

1. механізмами регуляції – в ендокринній системі це гуморальна регуляція, тобто регуляція за допомогою речовин, розчинених у крові; в нервовій – це регуляція за допомогою передачі нервового імпульсу по нервовому волокну;

2. швидкістю і тривалістю регулюючого впливу – ефект впливу при нервовій регуляції має локальний характер, тобто виявляється в тому місці, куди направляється відповідний сигнал; при ендокринній регуляції ефект дії має тривалий і загальний характер, оскільки гормони розносяться кров'ю по всьому організму (наприклад, гормони щитовидної залози підсилюють окисні процеси у всіх тканинах).

Гіпоталамус контролює стан внутрішнього середовища організму:

➤ за типом нервової регуляції (тут знаходяться центри голоду, спраги, підтримки температури тіла, водно-сольового обміну та статевої активності);

➤ за типом ендокринної регуляції (тут знаходяться особливі нервові клітини, що мають функції залози і продукують нейрогормони. Саме за допомогою цих нейрогормонів здійснюється зв'язок між нервовою та ендокринною системами.

Окремі групи клітин у гіпоталамусі продукують гормони, що безпосередньо впливають на певні органи (наприклад гормон, що сприяє затримці води в організмі при її недоліку).

Особливо високу активність гіпоталамус виявляє при реакціях організму на стрес, коли відбувається мобілізація всіх

сил для втечі, відображення нападу чи іншого виходу з небезпечної ситуації.

Проте настає момент (наприклад, при тривалому дефіциті води), коли ендокринного механізму регуляції виявляється недостатньо і тоді включається нервово-психічні механізми регуляції: 1) через рецептори в центральну нервову систему надходять імпульси про порушення гомеостазу (наприклад, водно-сольового балансу), 2) в центральній нервовій системі виникає так зване мотиваційне збудження (яке людина суб'єктивно сприймає як спрагу), 3) дії починають направлятися на її усунення (формується поведінкова реакція на задоволення потреби у воді), 4) при цьому активізуються діяльність слухових, нюхових і зорових органів та центрів, що направляють рухи. Таким чином включається психічна регулятивна система.

Живий організм – це відкрита система і його існування можливе тільки за рахунок постійного обміну речовинами з навколишнім середовищем. Для цього необхідно активно пересуватися в просторі та отримувати інформацію про навколишнє середовище, про зміни в ньому. Важливо щоб ці знання випереджали біологічно значимі події, адже пізно організму реагувати на вогонь після того, як він у нього потрапив. Значно більш ефективніше мати у своєму розпорядженні орган, який попереджає про можливе настання біологічно значимої події (наприклад, реагує на теплове випромінювання до зіткнення з вогнем).

Тому в процесі еволюції сформувалася система, що взяла на себе функцію випереджаючої реєстрації біологічно значимих подій – психіка.

Психіка виникає тоді, коли: 1) виникає система спеціалізованих клітин, що мають чутливість до біологічно нейтральних впливів (на відміну від подразливості – властивій будь-якій живій клітині здатності реагувати на біологічно значимі впливи); 2) з'являється здатність будувати образ навколишнього середовища, у якому знаходять відображення його властивостей. Психічний образ навколишнього середовища будується на основі активного перетворення нервовою системою інформації, яку доставляє до чуттєвих клітин (рецепторів) енергія біологічно нейтральних впливів середовища (електромагнітне випромінювання певного спектра, енергія звукових хвиль, хімічна енергія речовин тощо). При цьому кількість енергії повинна бути достатньою для того, щоб доставити інформацію, але далеко не достатньою, щоб заподіяти шкоду організму.

Засоби доставки організму інформації про події повинні бути надійними (тобто вони завжди повинні бути в наявності), в умовах нашої планети це – світлове випромінювання, повітряне середовище, розчинні і летючі хімічні речовини, сила гравітації. Ці та інші фактори середовища перетворюються в нервовий імпульс і викликають відповідні зміни у нервовій системі, породжуючи психічний образ зовнішнього середовища. Таким чином, психічні образи визначаються середовищем життя істот.

Крім того, враховуючи, що процес пристосування до середовища вимагає активного переміщення в ньому, нервова система при побудові рухів у фізичному середовищі повинна добре «знати» власне тіло, а отже, крім «образу світу» необхідним є і «образ тіла».

Людина (на відміну від тварини) має двоїсту природу - біологічну та соціальну:

➤ з біологічної точки зору, її поведінка визначається необхідністю збереження життєво важливих внутрішніх умов;

➤ соціальна природа визначає форми задоволення потреб.

Соціальна сутність людини проявляється в наявності у неї особистості – сукупності соціально обумовлених та соціально значимих психологічних властивостей. Існування людини як особистості також пов'язане із збереженням своєрідного «особистісного гомеостазу», тобто сукупності деяких обов'язкових умов, дотримання яких тільки і дозволяє людині існувати як особистості. «Особистісний гомеостаз» задається деякими соціально обумовленими «константами», істотна зміна яких спричиняє важкі наслідки для особистості. До таких, умовно говорячи, констант можна віднести, наприклад, самооцінку (чи Я – концепцію) та інтеріоризовані (тобто засвоєні особистістю і стали внутрішнім імперативом) соціальні норми і цінності. Їх зміни, коливання (пов'язані з соціально значимими вчинками) виявляються у формі тривоги, гніву чи почуття провини.

Таким чином, поведінка людини як організму та особистості визначається як біологічними, так і соціальними потребами, насамперед потреба слідувати соціальним нормам (похідними від яких є потреби в повазі, прихильності і любові навколишніх), а також потреба пізнання (в силу особливої ролі, яку в організації поведінки грають знання про навколишній світ і його образ).

2.6. Екстатичні (змінені) стани свідомості

Більшість психологів вважають, що термін «змінені стани свідомості» слід застосовувати тільки при описі психіки здорових людей. Інші розширюють розуміння змінених станів свідомості, вважаючи порушення свідомості, відомі в психіатрії, лише іншим полюсом в континуумі «нормальна свідомість – паталогічна свідомість». Таким чином, уся проміжна галузь між цими полюсами і відноситиметься до змінених станів свідомості.

У будь-якому випадку, змінені стани свідомості – це стани свідомості, які відрізняються від звичайних, нормальних станів свідомості людини, але не є паталогічними у психіатричному розумінні. Шляхи до їх отримання різноманітні: вони можуть бути викликані алкоголем, наркотиками, гіпнозом, медитацією, глибокою молитвою, сенсорною депривацією або звуками і спалахами світла певного ритму, підвищенням чи пониженням тиску, психічною травмою, тощо. Змінений стан свідомості можна фіксувати у людини в екстремальних станах і при сильних емоціях.

С. Гроф першим почав широко використовувати терапевтичні сеанси, які базуються на зануренні в змінені стани свідомості, ці сеанси відомі як: ЛСД-терапія, холотропне (цільне) дихання. Його метод базується на застосуванні гіпервентиляції у поєднанні з певним музичним впливом.

Змінені стани свідомості часто отримують за допомогою самої різної техніки медитації.

Медитація – процес самозаглиблення з метою самовдосконалення, при якому людина залишається на самоті із своєю свідомістю. Слово медитація походить від індо-європейського кореня мед-, що означає вимірювати. Латинське слово *meditatio* початково позначало будь-які фізичні або розумові вправи, а пізніше набрало специфічного значення споглядання.

Людство виробило дуже багато специфічних форм медитації, спільними рисами яких є усамітнення, розслаблення, зосередження.

До теперішнього часу в науці все помітніше тенденція розуміння свідомості не як однорідного стану, а як континууму станів свідомості і їх різноманітності. Психолог і філософ Дж. Б. Уотсон вказував на те, що безсонна свідомість є не більше ніж один особливий тип свідомості, тоді як всюди навколо нього лежать абсолютно інші, потенційні форми свідомості, відокремлені щонайтоншою перешкодою. Змінені стани свідомості зараз навіть розглядаються як невід'ємна складова нормальної психічної діяльності здорової людини.

Одним із перших змінених станів свідомості досліджував Фрідріх Ніцше (1844–1900 рр.), німецький філософ, один із засновників «філософії життя», професор класичної філології Базельського університету.

Він виділив у людській культурі два початки: аполлонівське й діоніське. Згодом вони стали розглядатися як основа для типології культур. Аполлонівський тип, або сторона культури, персоніфікує собою торжество світла, гармонію форм і відносин, проходження нормам і

встановленням культури, прагнення до досконалості й піднесених почуттів.

Діониський тип культури (або аспект у її функціонуванні) відрізняється неврівноваженістю, одержимістю у поведінці, яскравим проявом почуттів, емоційною відкритістю, екстатичними станами, діями, що йдуть врозріз із культурними нормами. Це своєрідний бунт емоцій проти розуму.

Дану класифікацію при дослідженні культур використовували Р. Бенедикт (1887-1948 рр.) (замальовки традиційних суспільств), К. Юнг (аналіз історичних психологічних типів) і інші. Саме він вперше зробив стан трансу предметом наукового аналізу, виділивши особливий тип світосприйняття – інтуїтивне мислення як необхідний елемент культури людства. З аналізом діониського елемента в історії культур пов'язане вивчення феноменів осяяння, містичного досвіду, інтуїтивного мислення. Широко відомі випадки містичних бачень, що відбувалися з відомими релігійними діячами (Магомет, Св. Тереза, Ж. д'Арк). У цих баченнях їм була доступна істина одкровення, отримана ними шляхом осяяння, інтуїтивного проникнення в суть речей, а не за допомогою досвідченого знання.

Таким чином, будь-яка культура являє собою єдність діониського і аполонівського (гармонійного) засад. У зв'язку із цим Бертран Уільям Рассел (1872-1970) висловився про роль діониського елемента культури, без якого життя було б нецікаве, але його присутність робить її небезпечною.

Значну роль у виконанні компенсаторної функції заповнення дійсності (розради) грає сучасна масова культура

у вигляді поп-музики, кіно, спорту. Індустріальний розвиток, все зростаючий темп життя, технократична ідеологія не дають людині можливості задовольнити свої потреби в спілкуванні, самотності, належності до суспільства. У процесі праці на сучасному підприємстві людина реалізує ті свої здатності, які необхідні тому або іншому виду виробництва матеріального або духовного.

Нерідко це можуть бути лише рухові навички або контролююча функція в постійно стресовій ситуації (авіадиспетчер, диспетчер на АЕС, обслуговування різних автоматизованих систем). І тут зовсім зайві щирі сердечні пориви людини, її почуття. Емоції оголошуються чимось другосортним, придушуються різними способами. Це призвело до того, що в країнах Заходу придушення емоцій стало невід'ємною рисою повсякденного життя. На думку німецького етнологіста І. Ейбесфельдта, проблема приймає такі масштаби, що люди вже стурбовані своєю нездатністю спілкуватися навіть із близькими родичами.

У традиційних суспільствах дефіцит спілкування, емоційності багато в чому переборювався в колективних ритуалах. Їхнім найважливішим наслідком була психотерапевтична компенсація, що складається у виробленні комунікації, об'єднанні людей, у подоланні самотності, тривожності, відчуженості, що давала почуття належності до групи: соціальної, професійної.

У сучасну епоху одну з форм подолання дефіциту спілкування й емоційного відчуження, знаходження спільності можна спостерігати на концертах рок-музики. Нерідко тут же можна побачити колективне входження в

транс. У зв'язку із цим варто звернути увагу на характерні деталі - на ритмічні рухи тіл слухачів і на руки, підняті над головою, що аплодують у такт музиці. Точно так само входять у транс молокани-стрибуни, п'ятидесятники, у яких багатогодинні молитви супроводжуються підняттям рук. Безумовно, не завжди й не все те, що відбувається на концертах рок-музики, сприяє реалізації деструктивних імпульсів у культурно-прийнятних формах. Буває й навпаки - агресивна поведінка стимулюється. Це своєрідна плата за придушення емоцій. Тому що людина не може й не повинна заперечувати свої почуття.

З 1988 р. у Манчестері почалося нове захоплення: танцювальні марафони із уживанням стимуляторів. Довільні колективні рухи, що тривають ніч безперервно, знімають утому після монотонного робочого тижня. За словами одного із піонерів даного руху, це зовсім особливе почуття звільнення, що викликає відкритість і дружелюбність, людина відчуває себе немов у плем'ї.

Розкріпачення емоцій, звільнення на час від стримуючих етнокультурних механізмів, розслаблення й одночасне шаленство в прояві почуттів – все це було в різні періоди історії європейських країн (вакханалії у Давній Греції, карнавали, рух відьом як специфічна форма екстатичних ритуалів і т.д.).

Е. Бургіньон (Erika Bourguignon, 1924 р.н.) – професор, доктор антропології, один із найвидатніших у світі фахівців з питань вивчення змінених станів свідомості, у своїй книзі «Психологічна антропологія» (1979) виділяє наступні особливості ЗСС: зміни у відчуттях, сприйнятті, мисленні,

втрата відчуття часу, контролю, зміна у вираженні емоцій, сприйнятті свого власного тіла, звуження або розширення границь «Я» (наприклад, акцентоване почуття єдності з людьми, природою), розчинення власного «Я».

Перерахованим ознакам відповідають релігійний і сексуальний екстаз, ритуальний транс, стан гіпнозу, сон в активній фазі, коли ми бачимо сни, стан просвітління, осяяння в східних культурах, відчуття, що переживаються людиною в кризових станах (перед смертю), станах, пережитих в медитації, а також комплекс явищ, названих американським психологом А. Маслоу вищими, вершинними переживаннями. До них відносяться комплекс відчуттів, що сприймаються людиною в результаті або в процесі діяльності: вищі піки творчого переживання, натхнення, миті екстазу від сприйняття краси природи й духу.

Ще одна важлива ознака ЗСС – втрата критичності. У сні ми дуже часто віримо в дійсність що відбувається й емоційно переживаємо її. Хоча іноді втручається раціональне «Я» – «я ж сплю» або виникає бажання прокинутися, вийти з неприємної ситуації. Важливо при цьому помітити, що позбавлення сну або регулярний короткостроковий сон – один із елементів техніки введення в транс у традиційному суспільстві поряд із сенсорним голодом, фізичним стресом, ритмічною музикою й танцями.

Цікаво, що навмисне входження в ЗСС може досягатися прямо протилежними способами: відсутністю емоційних вражень, тишею й надлишком емоційної активності. При тривалому недоліку сну організм людини ніби компенсує,

доповнює, задовольняє свої потреби баченнями наяву або ЗСС у якій-небудь іншій формі. Те ж саме стосується відчуття людей, довгий час позбавлених сенсорної інформації (тривалі подорожі, перебування в сурдокамері, у космічних польотах). Вони можуть чути музику, голоси людей тощо, що не рідкість в екстремальних умовах. Як приклад впливу сенсорної депривації, позбавлення спілкування людини у важких природних умовах, приведемо відчуття Х. Риттер, яка провела 60 діб в умовах полярної ночі на Шпіцбергені. У неї часто виникало почуття загальної гармонії, особливого змісту навколишнього світу. Вона почувала, що ніби злилася із Всесвітом. У неї розвивався стан любові до цієї ситуації, що супроводжується галюцинаціями. Цю любов вона порівнювала зі станом, що переживають люди при вживанні наркотиків або перебуваючи в релігійному екстазі. Цілком можна припустити, що таким способом людина захищається від перенапруг і стресів, коли спрацьовує психологічний захист.

У сучасному суспільстві постійно відтворюються умови, необхідні для входження в ЗСС: це сенсорний голод, фізичний стрес, відчуження людини від людини, недолік емоційного спілкування. До цього слід додати блокування емоцій із благословення технократичної ідеології. Емоції, що є енергетичним фундаментом людини, шукають обхідний спосіб вивільнення, що, як правило, ведуть не до гармонізації, а до розбалансування відносин індивіда із самим собою й з оточенням. Це виражається в агресивності, ворожості стосовно навколишньої дійсності, може призводити до психологічних розладів, аж до психозів.

Навчити людини чути й бачити красу, співпереживати їй у творах мистецтва – саме на цій основі можливий один із видів психотерапії, що використовує механізми, які закладені в сприйнятті мистецтва. Людина, сприймаючи твір мистецтва, співпереживає, стає співучасником дії. Вона у якійсь мірі поринає в потік описуваних або показуваних подій, повністю віддаючись тому, що відбувається.

Взагалі сприйняття творів мистецтва, насолода ними в їхніх пікових формах також є ЗСС. От як описує вплив музики Л. Толстой в «Крейцерівій сонаті»: «Музика змушує мене забути себе, моє щире положення, вона переносить мене в якесь інше, не своє положення... Вона, музика, відразу, безпосередньо переносить мене у той щиросердечний стан, у якому перебував той, хто писав музику».

Мистецтво гармонізує почуття, вносить певний порядок у душі. Нерідко твори мистецтва приводять людину в стан блаженства. І для цього не завжди необхідний Бетховен або Толстой. Потрібно емоційне співзвуччя внутрішньому стану людини, узгодження між ним і твором мистецтва в класичній або сучасній формі.

Ейфорія, блаженство (екстаз) – неодмінний елемент майже всіх ЗСС, хоча й не завжди.

Отже, можна стверджувати, що екстатичні стани необхідно розглядати не тільки як патологічні. Вони відіграють певну роль у функціонуванні людини як члена спільності. Одна із найважливіших функцій ЗСС - релаксація, тобто перехід з активного, збудженого стану в пасивне. Екстатичні ритуали допомагають досягти оптимального співвідношення самотності й спілкування як найважливіших

потреб людини. Потреба в самотності складається у вибіркового контролю доступу до «Я», тобто до відкритості або до закритості для соціальної й фізичної стимуляції. У традиційному суспільстві в етнокультурній традиції укладені способи балансування станів «самотність – спілкування», тобто регулюються відносини «Я – інші». Суспільство компенсує максимальну відкритість традиціями, пов'язаними з тимчасовою ізоляцією. І, навпаки, у культурах із максимізацією самотності, наприклад на Сицилії, це компенсується розкріпаченою поведінкою, наприклад на карнавалах.

Сон як різновид зміненого стану свідомості. Прикладом зміненого стану свідомості, що повністю відокремлює людину від фізичного і соціального оточення є звичайний сон, який займає третину всього нашого життя. Сон – періодичний стан фізичного і розумового відпочинку, що супроводжується сповільненими та ослабленими функціями організму, пригальмуванням діяльності центральної нервової системи. Під час сну організм відпочиває, накопичує потенційну енергію в нервовій системі, необхідну для активного стану. *Сновидіння* – це різної інтенсивності та яскравості образи, які виникають під час сну. У сновидіннях немає нічого надприродного (іноді винятком є віщі сні). Просто перша сигнальна система (образи) виходить з-під контролю другої сигнальної системи (мовлення) і, таким чином, образи активізуються, що й виявляється в снах. Під час сну ми створюємо в своїй уяві образи й цілі явища (сцени), які ніколи не спостерігали в реальному житті. Іноді вони фантастичні, дивовижні. Сон

стирає межі простору й часу. Наші сновидіння здебільшого не підкоряються законам логіки, на відміну від суджень в період бадьорості.

У середньому організм функціонує з такою черговістю: 16 годин активності, 8 годин сну. Цей 24-годинний цикл керується внутрішнім контрольним механізмом, який називається *біологічним годинником*. Він і відповідає за збудження центру сну. Тривалість його у кожної людини різна: хтось спить на добу 10-12 годин (серед відомих людей це Мірей Матьє, Софі Лорен та інші), комусь (наприклад, В. Бехтєреву, М. Вавілову, В. Гумбольдту, Ж. Кюв'є, Т. Едісону, В. Келеру, Б. Наполеону, Петру I, М. Фарадею) потрібно було 4-5 годин для відновлення сил. Як свідчать дослідження, люди з сильною нервовою системою сплять менше, оскільки доволі швидко відновлюють витрачену енергію. Люди зі слабшою нервовою системою та невеликим запасом енергії потребують більше часу для сну, щоб відновити життєві сили. Експериментально доведено, що рухливі люди сплять менше, ніж малорухливі. Не є відкриттям і те, що діти сплять довше, ніж дорослі, це пояснюється ростом організму.

Тривалий час вважали, що сон – це просто повний відпочинок організму, що дозволяє йому відновити сили організму, які були витрачені в період активності. Дійсно, помітили, що недостатність сну іноді суттєво впливає на поведінку: деякі люди засинали буквально стоячи, галюцинують або марять після 2-3 днів без сну; інші втрачають навіть здібності нормально сприймати дотикові, зорові або звукові стимули. Спимо ми різну кількість годин, однак є певний мінімум, або нижня межа сну. Це, на думку

медиків, 5,5 годин, оскільки ще менша тривалість сну зумовлює спад тонусу та ослаблення короткочасної пам'яті. Хоча основною є якість сну, а не його кількість.

Чимало людей вважають, що сон необхідний для відпочинку мозку. Однак наукові спостереження свідчать, що нервові клітини працюють у сні майже як в період бадьорості. Деякі групи клітин є навіть більш активними. Про все це дізнаємося з електроенцефалограми.

Сон має кілька фаз: повільну та швидку. Під час повільного сну відновлюється витрачена енергія, переробляється одержана за день інформація, сортується в мозку, водночас відсіюються непотрібні або несуттєві враження. Саме в цей період закріплюється в пам'яті вивчений перед сном матеріал, щось важливе для нас. Маловагоме забувається одразу. Окрім цього, саме під час повільного сну різко зростає виділення гормону росту, що підтверджує народне повір'я –«діти ростуть уві сні».

Однак сновидіння ми бачимо у другій фазі - швидкій, яку іноді називають парадоксальною - людина спить, а мозок і серце працюють майже з тим самим навантаженням, що й у активному стані.

Можна виділити чотири групи чинників, які зумовлюють періодичний добовий сон:

- ендогенні чинники, пов'язані зі стомленням і гіпногенними речовинами (серотонін, норадреналін, гамма-оксибутират, дельта-пептид та ін.);
- які діють ендогенно, ритмічно («внутрішній годинник»);

- безумовні (темрява, спокій, положення тіла, сенсорна монотонність, вплив температури, атмосферного тиску);
- умовнорефлекторні (звикання до певного часу сну, його тривалості та ін.).

Чи ж потрібен швидкий сон? Щоб відповісти на це запитання, американські вчені-дослідники Ч. Фішер і В. Демент провели експеримент. Під час інтенсивного сновидіння (в таких випадках пришвидшується дихання, підвищується артеріальний тиск, частота серцевих скорочень становить 180 ударів на хвилину, удари неритмічні, зіниці очей швидко і безладно рухаються під повіками) сплячого швидко будили. Він ставав роздратованим, довго не міг зосередитися, спостерігався певний розлад психіки. Це підтверджує важливість швидкого сну. Американський психолог В. Демент зазначає, що коли будили людей під час швидкого сну, то близько 85% з них розповідали про свої сновидіння. І навпаки, розбуджені у процесі повільного сну не завжди пам'ятали, що їм наснилося.

Наші сновидіння є нібито продовженням реального життя. Вони тривають від 10 до 50 хвилин і поглинають близько 20% нічного спокою. За ніч людина бачить у середньому п'ять сновидінь, переважно запам'ятовує останнє.

З давніх часів люди не переставали дивуватися феноменові під назвою «сон». К. Юнг впевнений, що людські сновидіння передували навіть мові. Впродовж століть люди вивчали й трактували сни, намагалися використати їх інформацію у повсякденному житті. Про це свідчать численні дослідження. Антрополог і психоаналітик К. Стюарт вивчав племена сеної у Малайзії і виявив, що снам тут надавали

великого значення: дітей змалечку вчили запам'ятовувати сновидіння, розповідати їх дорослим і приймати відповідні рішення, носили одяг тих кольорів, які бачили у сновидіннях.

Сучасні дослідження підтверджують зв'язок сновидінь зі станом здоров'я особи. Вперше таку залежність помітили ще лікарі Гіппократ та Гален, при цьому вони наголошували, що хвора людина бачить сні частіше, ніж здорова. Отже, за допомогою сновидінь можна вивчати людей з метою надання їм допомоги при різноманітних захворюваннях. З. Фрейд називав сновидіння «королівським шляхом у підсвідомість».

Іноді люди вживають снодійне, що скорочує фазу швидкого сну, яка, дуже важлива для подолання життєвих перешкод та й творчості, адже історії відомо чимало прикладів розв'язання проблем у сні, здійснення творчих відкриттів. Наприклад, сюжет твору «Горе з розуму» прийшов О. Грибоедову уві сні, О. Пушкіну наснилася ідея «Пророка», Достоевському – тема «Підлітка». Вольтер склав уві сні одну з пісень «Генриади». Ч. Діккенс спочатку бачив своїх героїв уві сні, а потім уже творив. Р. Шуман, Г. Берліоз та Дж. Гартіні під час сну писали мелодії, хімік Ф. Кекуле відкрив формулу бензолу. Р. Стівенсон, який любив творити, лежачи в ліжку, іноді під час написання твору засинав. У сні він «додивлявся» незавершений сюжет і, прокинувшись, продовжував його.

Італійському композитору XVIII ст. Дж. Гартіні приснився диявол, який грав йому на скрипці. Вранці музикант схопив скрипку, награв і записав почуту вві сні мелодію. Він так і назвав твір «Трелі диявола».

Філософ і психолог Т. Рібо вважав, що натхнення приходить іноді під час повного сну і будить сплячого.

Види снів. Встановлено два види сну: повільнохвильовий (повільний) і швидкохвильовий (швидкий) (рис. 2.8).

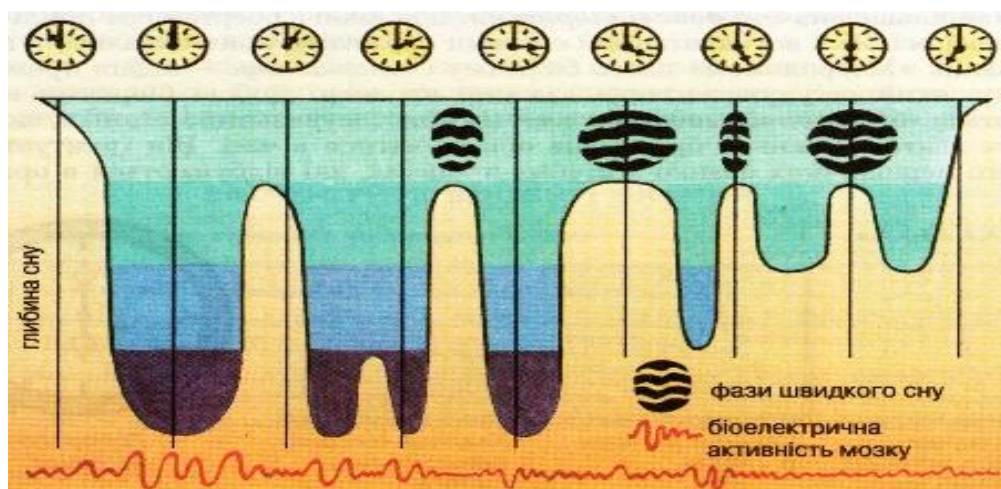


Рис. 2.8. Фази сну людини впродовж ночі

На основі електроенцефалографічної картини сон умовно поділили на такі основні фази: I – дрімання (1-7 хв.); II – «сонні веретена», що супроводжуються веретеноподібними ритмічними коливаннями; III і IV – переважають повільні дельта-хвилі, звідси й назва дельта-сон; V – поява альфа-хвиль, ніби стан пробудження.

Перші чотири фази характеризуються зниженням електричної активності кори кінцевого мозку (переважають повільні високоамплітудні тета- і дельта-хвилі), розслабленням скелетних м'язів, відсутністю рухів очей. Ці ознаки типові для так званого повільнохвильового сну (повільного сну).

У п'ятій фазі сну, яка називається швидкохвильовим сном (швидким сном), що триває 20-30 хв., реєструють швидкі рухи очей, напруження мимічних і скелетних м'язів.

Так, у стані активності на електроенцефалограмі переважають альфа- і бета-хвилі, висока частота електричної активності м'язів вказує на те, що скелетні м'язи напружені (підтримується тонус м'язів), рухи очей зумовлюють виникнення нерегулярних електричних імпульсів.

Потім вона знову змінюється глибоким повільнохвильовим сном. Досліджено також, що нічний сон не є однорідним. Такі періодичні коливання відбуваються приблизно через кожні 1,5 год. Повільні низькочастотні ритми електроенцефалограми змінюються швидкими високочастотними ритмами, характерними для періоду активності.

Отже, сон складається з чотирьох-п'яти циклів, кожен з яких починається стадією повільного сну і завершується стадією швидкого сну. Вчені припускають, що швидкохвильовий сон пов'язаний з аналізом і обробкою інформації, в результаті чого виникають сновидіння.

Що таке сновидіння? Сновидіння з давніх-давен вражають і хвилюють людей своєю таємничістю. Але вивчення діяльності мозку під час сну не дає підстав пов'язувати сновидіння з впливом якихось надприродних сил. Сновидіння мають цілком матеріальну основу і є результатом психофізіологічних процесів мозку. За І. Павловим, фізіологічною основою сновидіння є часткове незагальмування (чи розгальмування) кори кінцевого мозку. І. Сеченов вважав їх «небувалими комбінаціями минулих вражень».

У результаті дослідів виявлено, що під час фази швидкохвильового сну процеси в мозку переходять з

підсвідомого на свідомий рівень. Але оскільки загальмована кора великих півкуль не може забезпечити їхній аналіз, то ця інформація може поєднуватись у найрізноманітніших комбінаціях. Тому сновидіння можуть бути логічними, як і реальна діяльність незагальмованого мозку, або й неймовірними. Буває, що зміст сновидінь і свідоме мислення не відрізняються одне від одного. За сучасною точкою зору, сновидіння – це результат перекомбінації, перегляду інформації, що зберігається у пам'яті.

Сновидіння з'являються протягом життя людини в результаті її спілкування із зовнішнім світом. Тому сліпі від народження не мають у сновидіннях зорових образів, а глухонімі – мовних елементів і звуків. Це також свідчить про те, що сновидіння є результатом діяльності мозку. Перші сновидіння однієї ночі не вирізняються оригінальністю, а наступні вже більш яскраві. Кожен із 3-х сновидінь – кольоровий.

Біологічне значення сну полягає в необхідності відновлення енергетичного потенціалу і структури нервових клітин розвантаження мозку від надмірної інформації, переведення важливої інформації в довготривалу пам'ять. Потреба в сні є життєво необхідною.

Сон може порушуватися через екологічні впливи, інформаційні перевантаження, надмірну роботу в нічні години.

2.7. Паталогічні стани свідомості

Основним критерієм паталогічного стану свідомості (ПСС) є різні порушення сприйняття і розуміння реальності. Зазвичай такі стани є наслідком психічних захворювань, травм, впливом психотропних препаратів, несприятливих умов життя або професійної діяльності.

Паталогічні стани свідомості можуть викликатися за допомогою різноманітних хімічних речовин, що впливають на мозок. До речовин, що викликають *слабке збудження мозку*, відносять кофеїн та нікотин. Механізм їх дії полягає у тому, що спочатку вони послаблюють активність мозкових структур, що суб'єктивно відчувається як заспокоєння. Після цього організм виробляє норадреналін і активність мозку підвищується. Такі стани тривають протягом кількох десятків хвилин, після чого організм починає потребувати наступну дозу активації. Існують *сильні збуджувальні засоби* – амфітаміни, що спочатку викликають сильну активність, енергійність, після чого людину залишають сили. Довготривале вживання амфітамінів призводить до психічних порушень – *галюцинацій та марення*. До *нейродепресантів*, що сприяють *зниженню активності мозку*, відносять алкоголь, барбітурати, транквілізатори. Вживання цих речовин викликає зменшення споживання мозком кисню, що приводить до нечіткого мислення, сонливості і, врешті – решт – сну. Наркотики з групи опіатів блокують на рівні головного мозку сигнали, що направляються до центрів болю та активують нервові шляхи, пов'язані з центрами задоволення. Ці речовини швидко викликають фізичну та психологічну залежність і призводять до деградації особистості.

Взаємопереходи із одного стану свідомості до іншого можна уявити у вигляді «карти внутрішнього світу», розроблену у 1987 році американським психологом Фішером. На його думку, з нормального стану свідомості людина, розслаблюючись, може перейти до «плаваючої свідомості», коли відбувається часткове відключення від реальності. З іншого боку, посилення активації відчувається як переповнення енергією, людина переживає натхнення. Втім, коли активація мозку підвищується, людина починає переживати тривогу та страх, потім настає частковий відрив від реальності. Спочатку людина може відчути містичний екстаз, а потім настає повне розслаблення («плаваюча свідомість»). Таким чином, можна бачити, що існують взаємопереходи від одного стану свідомості до іншого.

2.8. Структура психіки людини

Дотепер психологи дискутують стосовно структури психіки, кожна теорія пропонує свою структуру психіки. Розглянемо поділ психіки на дві основні сфери: свідомої і несвідомої.

Свідомість склалася як властивість високоорганізованої матерії – мозку. Вона криє в собі відображення дійсності за допомогою відчуттів і абстрактного мислення.

Структурними елементами свідомості є також *емоції, воля, самосвідомість, інтуїція*. Людині, і тільки їй, властива вища форма прояву свідомості – понятійне мислення.

Людська свідомість має суспільний характер, оскільки сама людина є суспільною істотою.

Особливості свідомості

Рефлексивна здатність, тобто спроможність людини відобразити саму себе	Мисленне уявлення дійсності – побудова схеми буття в психіці людини, причому стосовно минулого і майбутнього	Використання мови для позначення психічних образів, здатність до комунікації	Найскладніші прояви інтелектуальної діяльності – абстрактне мислення	Регуляція окремих вчинків і поведінки в цілому
--	--	--	--	--

Рис. 2.9. Ознаки свідомості

Свідомість поза людським буттям неможлива: свідомість народжується в бутті, створює буття, відображає буття. Таким чином, свідомість виконує функції зображені на рис. 2.10.

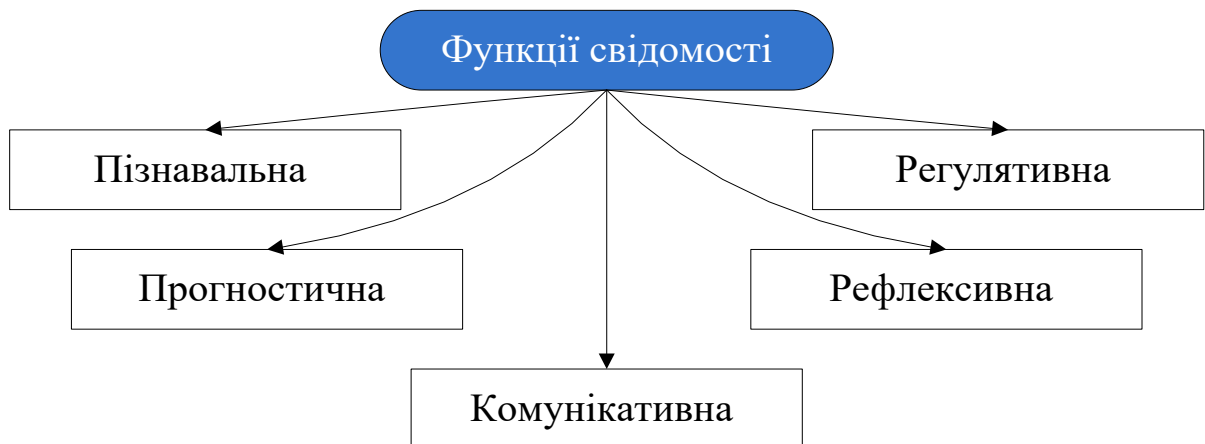


Рис. 2.10. Функції свідомості

Свідомість є вища, інтегральна форма психіки, результат суспільно-історичних умов формування людини у процесі трудової діяльності за постійного спілкування (з допомогою мови) з іншими людьми.

Попри те, що прояви свідомості мають системний та інтегрований характер, вчені для зручності вивчення цього феномену виробили структуру, що має такі компоненти:

Психіка – це складний комплекс, який працює за певними закономірностями. Як складові цього комплексу виокремлюють несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий рівні, які взаємопов'язані і взаємодіють між собою. Кожен рівень виконує свої необхідні функції у цілісному функціонуванні всієї психіки. Усі вони надзвичайно важливі під час життєдіяльності людини.

Свідомість є особливою формою психічної діяльності, орієнтованої на відображення й перетворення дійсності. У зоні ясної свідомості знаходить своє відображення мала частина психічного.

Найважливіші психологічні характеристики свідомості:

Перша її характеристика полягає в здатності *акумулювати* знання про навколишній світ. Це явище відбувається на основі пізнавальних процесів: *відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви.*

Друга характеристика свідомості – чітко закріплене в ній розрізнення *суб'єкта і об'єкта*, тобто розрізнення «Я» і «Не - Я» людини. Людина є єдиною із живих істот, яка здатна здійснювати самопізнання, вивчати й досліджувати саму себе.

Третя характеристика свідомості – забезпечення *цілеспрямованої діяльності людини*. До функцій свідомості належать формулювання мети діяльності. При цьому зважуються її мотиви, приймаються вольові рішення, береться до уваги перебіг дій, вносяться корективи тощо.

Четверта характеристика свідомості – наявність у її складі певного ставлення до когось чи чогось. Ставлення проявляється в почуттях, що їх можна назвати індикаторами міжособистісних стосунків. Наприклад, під час захворювань із порушенням свідомості відбувається розлад у сфері почуттів і ставлення: хворий може зненавидіти свою матір, яку доти гаряче любив.

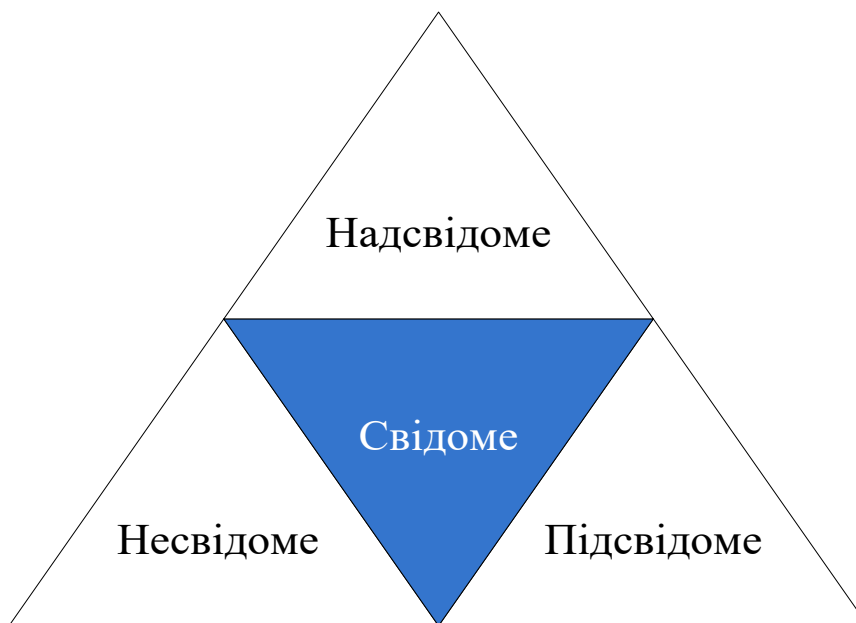


Рис. 2.11. Рівні психіки

Через свідомість забезпечується попередня побудова дій та передбачення їхніх наслідків, у контролюванні поведінки й керуванні нею, у здатності особистості давати собі раду в навколишньому матеріальному світі, у власному духовному житті.

Обов'язковою умовою формування і прояву всіх зазначених вище специфічних якостей свідомості є мова.

Несвідоме – це сукупність психічних процесів, актів і станів, зумовлених явищами дійсності, вплив яких суб'єкт не усвідомлює.

У несвідомому стані, на відміну від свідомого, неможливі цілеспрямований контроль людиною здійснюваних нею дій та оцінка наслідків цих дій.

До сфери несвідомого належать:

- ✓ психічні явища, які виникають під час сну (*сновидіння*);
- ✓ *реакції - відповіді*, спричинювані невідчутними, але реально діючими подразниками (*субсенсорні реакції*);
- ✓ *рухи*, які були в минулому усвідомлюваними, але з повторюванням стали *автоматичними* і тому більше не усвідомлюються;
- ✓ деякі *спонукання до діяльності*, в яких відсутнє усвідомлення мети.

До несвідомого відносять і деякі паталогічні явища, які виникають у психіці хворої людини: марення, галюцинації тощо.

Несвідоме – таке ж специфічне людське явище, як і свідомість, і не протиставляється йому. *Несвідоме* (несвідомий рівень) – це сукупність психічних явищ, актів і станів, які виявляються на глибокому рівні функціонування психіки й цілковито позбавляють індивіда можливості впливу, оцінки, контролю й звіту в їхньому впливові на поведінку, вчинки й діяльність.

Несвідоме – це таке психічне, яке прямо ніколи не стає свідомим, хоча постійно впливає на поведінку й діяльність людини.

Несвідоме не є чимось містичним, його не варто уявляти як ірраціональну, «темну» силу, що затаїлася в глибинах психіки людини. Це цілком нормальна частина психіки, особливий рівень психічної діяльності.

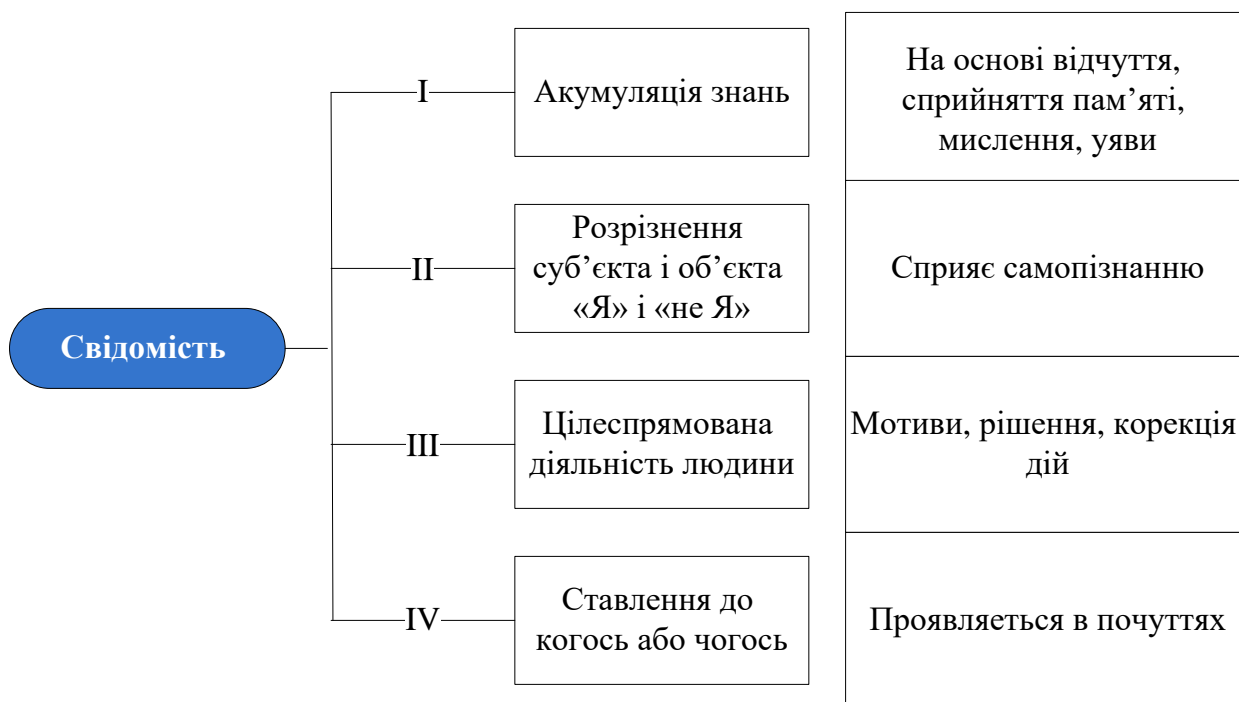


Рис. 2.12. Свідомість та її основні характеристики

На відміну від свідомості, несвідоме не передбачає попередньої уявної побудови дій, проектування їхніх результатів і постановки мети.

Несвідоме виявляється і в так званих імпульсивних діях, коли людина не усвідомлює наслідків своїх учинків. Наші наміри не завжди виражаються в наслідках наших дій адекватно, так, як ми б цього хотіли. Іноді, здійснивши той чи інший вчинок, людина сама не може зрозуміти, чому вона зробила саме так.

Формою вияву несвідомого є й так звана психологічна установка. Цей психічний феномен становить собою цілісний стан людини, який виражає динамічну визначеність її психічного життя, спрямованість особистості на активність у певному виді діяльності, загальну схильність до дії, стійку

орієнтацію на певні об'єкти, що зберігається доти, доки очікування людини виправдовуються.

До першого класу Ю. Гіппенрейтер відносить наступні підкласи: неусвідомлені автоматизми, явища неусвідомленої установки та неусвідомлюваний супровід свідомих дій; до другого – явища, описані З. Фрейдом (сновидіння, помилкові дії, невротичні симптоми); до третього – «надсвідомі» процеси, тобто «процеси утворення певного інтегрального продукту великої свідомої роботи, який потім «вторгається» у свідоме життя людини і, як правило, радикально змінює її течію»: процеси творчого мислення, сильні переживання, кризи почуттів тощо.

Основну відмінність надсвідомих процесів від несвідомих дослідниця вбачає у їх масштабності (часовій та змістовній).

Також Ю. Гіппенрейтер запропонувала схему співвідношення свідомості і неусвідомлених процесів різних класів (рис. 2.13). У несвідомому виділяють такі складові, як підсвідоме та надсвідомість.

Термін «*несвідоме*» ширший. Він охоплює *всі психічні явища, що не усвідомлюються людиною (інстинкти, інтуїцію, автоматизм, лунатизм, гіпноз, гарячку та інші хворобливі стани нестяминості).*

Підсвідоме – *психічні процеси, які відбуваються під порогом свідомості.*

У філософській та психологічній літературі підсвідоме нерідко ототожнюють із несвідомим. Проте ці поняття слід розрізняти. Поняттям «підсвідоме» позначають лише *ті феномени психіки, які на даний момент перебувають поза фокусом*

свідомості, проте щільно з нею пов'язані, впливають на її перебіг і з відповідною зміною умов порівняно легко переходять у її сферу.

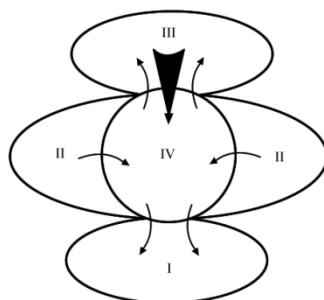


Рис. 2.13. Схема співвідношення свідомості і неусвідомлених процесів різних класів за Ю. Гіппенрейтер: I – неусвідомлені механізми свідомих дій; II – неусвідомлювані спонуки свідомих дій, III – неусвідомлювані процеси, IV – свідомість

Поняттям «підсвідоме» позначають лише ті феномени психіки, які на даний момент перебувають поза фокусом свідомості, проте щільно з нею пов'язані, впливають на її перебіг і з відповідною зміною умов порівняно легко переходять у її сферу.

Підсвідомість (підсвідомий рівень) – це уявлення, бажання, потяги, почуття, стани, психічні явища та акти, які колись упродовж життя «вийшли» зі свідомості, виявляються у відповідних ситуаціях ніби автоматично, без чіткого й зрозумілого усвідомлення, але за певних умов їх можна повернути назад та усвідомити.

Справді, у звичайних ситуаціях людина зовсім не замислюється, що те, що вона бачить, – це не є власне зовнішній світ, а зоровий образ зовнішнього світу. Інакше кажучи, людина не усвідомлює власного процесу

сприйняття. У цьому немає необхідності: людина пристосована діяти завдяки своїм зоровим образам, відношення між образом того чи іншого предмета й самим предметом, дією з ним є усталеним, і його використовують у процесі регуляції поведінки, діяльності автоматично. Але коли звичне відношення з тих чи інших причин порушується, включається процес усвідомлення.

У підсвідомості зберігається весь пережитий досвід, який не наявний у свідомості в цей час, але який стимулює аномальні форми поведінки, породжені нерозв'язаними конфліктами, що хвилюють суб'єкта.

Отже – проникнути в підсвідомість можна лише за допомогою таких методів, як аналіз описок, обмовок, запам'ятовувань, фантазій і снів людини, а також методу вільних асоціацій, проєктивних тестів тощо.

Проте зводити вивчення характеру лише до проникнення у сферу підсвідомого неправомірно насамперед тому, що в такому разі вкрай обмежується його пізнання.

Підсвідомі процеси та явища реалізують специфічну функцію людської психіки, сутність якої - в ефективному регулюванні її стосунків з дійсністю, що перебуває за порогом свідомості.

Підсвідомі процеси виконують певну захисну функцію: позбавляють психіку від постійного напруження свідомості там, де в цьому немає потреби.

Підсвідоме як психічне явище можна характеризувати не лише негативно – в розумінні чогось неусвідомленого (прихованого на цей момент, але здатного за певних умов виявитись у свідомості або приреченого назавжди залишатися невиявленим).

Воно має позитивну особливість: це специфічне відображення, що має свою структуру, елементи якої пов'язані як між собою, так зі з свідомістю та дією, впливаючи на них і відчуючи їхній вплив на собі.

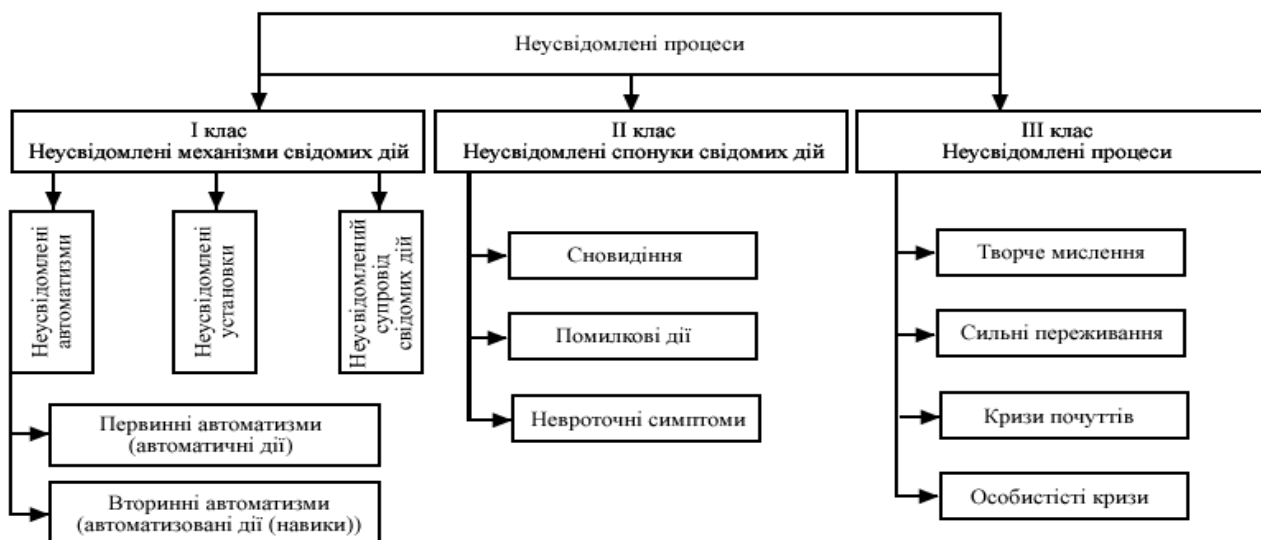


Рис. 2.14. Схема неусвідомлених процесів

Розглянемо деякі зі структурних елементів підсвідомого. Наприклад, ми відчуваємо те, що впливає на нас. Але аж ніяк не все, що впливає, стає при цьому фактом свідомості. Значну частину наших відчуттів ми не усвідомлюємо, і вона залишається підсвідомим. Якби на кожний вплив людина реагувала усвідомлено, вона не впоралася б із цим, оскільки не здатна миттєво переключатися з одного впливу на інший або утримувати у фокусі своєї уваги практично нескінченні подразники.

Механізми психічної автоматизації позбавляють свідомість постійного спостереження й непотрібного контролю за кожним фрагментом дії.

Підсвідоме виявляється в тій інформації, яка накопичується протягом усього життя та осідає у пам'яті як

досвід. З усієї суми наявних у нас знань у кожний конкретний момент у центрі свідомості осідає лише невелика їх частка. Про деякі знання, що зберігаються в пам'яті, люди навіть не підозрюють. Проте спеціальні дослідження довели, що в регулюванні поведінки людини значну роль відіграють враження, отримані в ранньому дитинстві й закладені у підсвідомості.

Інколи про людину говорять: «Вона зробила це несвідомо»; «Вона не хотіла цього, але так сталося» тощо. Часто ми звертаємо увагу на те, що ті чи інші думки виникають у нас мовби «самі по собі», сформованими, невідомо як і звідки.

Явища людської психіки дуже різноманітні. І аж ніяк не всі з них охоплює сфера свідомості й навіть підсвідомості. Психічна діяльність може виходити за межі підсвідомого, переміщаючись або на рівень свідомості, або на рівень надсвідомого, або на несвідомий рівень.

Надсвідоме – *рівень психічної активності особистості під час виконання творчих завдань, який не піддається усвідомлено-вольовому контролю.*

Надсвідомість (надсвідомий рівень) – утримує психічні явища, акти й стани, які виникли внаслідок взаємодії із Всесвітом, а також психічні механізми такої взаємодії.

До надсвідомих явищ зараховують творче натхнення, що супроводжується раптовим «освянням» новою ідеєю, яка народжується немовби від якогось поштовху зсередини, а також випадки миттєвого розв'язання завдань, які тривалий час не піддавалися свідомим зусиллям, і ті явища, які називають парапсихічними тощо.

РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

3.1. Темперамент.

1. Індивідуально-психологічні властивості особистості.
2. Поняття про темперамент.
3. Теорії темпераменту.
4. Фізіологічні основи темпераменту. Тип вищої нервової діяльності та темперамент.
5. Властивості темпераменту.
6. Типи темпераментів та їх психологічна характеристика.
7. Темперамент у діяльності, спілкуванні та поведінці.

Ключові поняття теми: індивідуально-психологічні властивості особистості, темперамент, теорії темпераменту, фізіологічні основи темпераменту, тип вищої нервової діяльності, тип темпераменту.

Темперамент є однією з найбільш значимих властивостей особистості. Інтерес до даної проблеми виник ще більше двох з половиною тисяч років тому. Він був викликаний очевидністю існування індивідуальних відмінностей, які обумовлені особливостями біологічної та фізіологічної будови організму, а також особливостями соціального розвитку, неповторністю соціальних зв'язків і контактів. До біологічно обумовлених структур особистості відноситься перш за все темперамент. Темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі інтенсивність і стійкість емоцій, емоційну

вразливість, темп і енергійність дій, а також цілий ряд інших динамічних характеристик.

Не дивлячись на те, що здійснювалися неодноразові спроби дослідити проблему темпераменту, і досі вона відноситься до ряду суперечливих і до кінця не вирішених проблем сучасної психологічної науки.

Однак за умови наявності розмаїття підходів більшість дослідників визнає, що темперамент - це біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота, а властивості особистості, обумовлені темпераментом, є найбільш стійкими і довготривалими.

Якщо спостерігати за людьми, то можна побачити, що вони відрізняються один від одного своєю поведінкою: по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього середовища. Так, одні вирізняються врівноваженістю поведінки, діють обмірковано, не показують зовні свої почуття, інші за тих самих обставин нервують, емоційно збуджуються з приводу незначних подій. Одні комунікабельні, легко вступають в контакти з людьми, життєрадісні, а інші, навпаки, замкнуті та стримані. І це стосується суто зовнішніх проявів, незалежно від того, наскільки ця людина розумна, працелюбна, смілива, які її прагнення та інтереси.

Такі індивідуальні особливості дістали назву "темперамент" (лат. *temperamentum* - співвідношення, пропорція).

Темперамент – характеристика індивіда з боку динамічних властивостей його психіки – інтенсивності,

швидкості, темпу, ритму та врівноваженості психічних проявів

Темперамент являє собою динамічну характеристику поведінки людини і відзначається такими критеріями:

Вчення про темперамент має свою історію. Ще в стародавні часи вчені звернули увагу на відмінності між людьми і намагалися по-різному їх пояснити. Так, поступово виокремилися різні підходи до темпераменту:

- *гуморальні теорії* – приналежність людини певному типу темпераменту обумовлена відносним переважанням в організмі однієї з 4-х рідин: крові, жовчі, чорної жовчі, слизу (Гіппократ та ін.);

- *конституціональні* – залежність властивостей – психічних механізмів від будови і функціонування організму (Е Кречмер, У. Шелдон а ін.);

- *фізіологічні теорії* – розглядається залежність темпераменту від нервової системи (І. П. Павлов, Б. М. Теплов та ін.).

Протягом тривалої історії свого вивчення темперамент завжди пов'язувався з органічними або фізіологічними особливостями організму.

Корінням дана фізіологічна гілка учіння про темперамент входить в античний період. Гіпократ (V ст. до н. е.) описав чотири типи темпераменту, виходячи з фізіологічних уявлень того часу. Вважалося, що в організмі людини міститься чотири основні рідини, або "соки": кров, слиз, жовта жовч, чорна жовч. Змішуючись в кожній людини в певних пропорціях, вони і складають її темперамент. Конкретну назву кожен темперамент отримав за назвою тієї

рідини (від лат. *humor* - рідина), яка нібито переважає в організмі. Відповідно були виділені наступні типи темпераменту: *сангвінічний* (від лат. *sanguis*-кров), флегматичний (від грец. *phlegma* - слиз), *холеричний* (від грец. *chole* - жовч) і меланхолічний (від грец. - *melaina chole* - чорна жовч). Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

У Гіпократа був чисто фізіологічний підхід до темпераменту. Він не пов'язував його з психічним життям людини і говорив навіть про темперамент окремих органів, наприклад серця, печінки.

Але з часом з'явилися висновки про те, які психічні властивості мають бути у людини, в організмі якої переважає жовч, кров і т. д. Звідси і з'явилися психологічні описи - "портрети" різних темпераментів. Перша така спроба належить теж античному лікарю Галену (II ст. н. е.).

Представник конституціональної теорії Е. Кречмер вважав, що темперамент і характер людини залежать від особливостей будови її тіла. Він описав такі типи будови тіла: астеничний, атлетичний і пікнічний. Перший тип є фізично кволим, з тонкими руками і ногами, з плоскою грудною клітиною і тонким животом. Другий тип (атлетичний) - фізично сильна людина з міцним скелетом і добре розвинутою мускулатурою. Третій (пікнічний) має щільну фігуру, великий живіт і коротку міцну шию.

Схожу теорію розвивав вчений У. Шелдон. Він також виділив три типи статури. Людей першого типу назвав "вісцеротоніками" (від лат. *viscera* - нутрощі), другого -

"соматотоніками" (від грец. - soma - тіло), третього типу - "церебротоніками" (від лат. - cerebrum - мозок). У першого типу спостерігалось переважання органів травлення, у другого - переважання рухового апарату і міцної мускулатури, у третього - переважання діяльності нервових центрів. Якщо окремі параметри мають однакову інтенсивність, то це змішаний тип.

Надалі ідея про зв'язок природного походження всіх типів темпераменту з діяльністю нервової системи була розвинута і доведена І. П. Павловим. Цей вчений та його співробітники, вивчаючи умовно-рефлекторні реакції собак, звертали увагу на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, які проявляються передусім у швидкості та точності утворення умовних реакцій - позитивних та гальмівних, їхній інтенсивності, здатності адекватно реагувати на зміни подразника, загальній поведінці в експериментальних ситуаціях. І. П. Павлов, доводячи наявність закономірностей у прояві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу про те, що в основі їх лежать *фундаментальні властивості нервових процесів - збудження та гальмування, їх врівноваженість та рухливість.*

Сила нервової системи визначає її працездатність і проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження

Окрім сили, нервовим процесам може бути притаманна врівноваженість або неврівноваженість.

Врівноваженість нервових процесів - це баланс між процесами збудження та гальмування

Завдяки даній властивості організм може відповідати як спонукальними, так і гальмівними реакціями на численні впливи, які припадають на нервову систему.

Рухливість нервових процесів проявляється у здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки

Протилежною рухливості якістю 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.

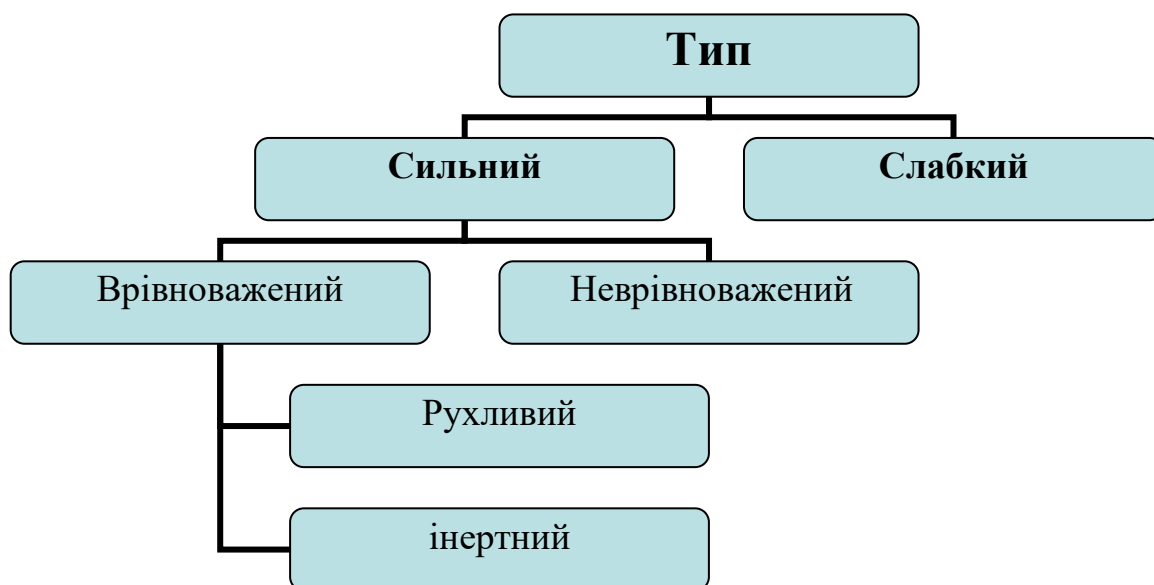


Рис. 3.1. Типи нервової системи за І. П. Павловим

Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіпократ-Галена, великий російський фізіолог описує їх так (табл. 3.1.):

Таблиця 3. 1.

Сила	Врівноваженість	Рухливість	Тип темпераменту
Сильний	врівноважений	рухливий	сангвінік
Сильний	врівноважений	інертний	флегматик
Сильний	неврівноважений	рухливий	холерик
слабкий	неврівноважений	інертний	меланхолік

Роль досліджень І. П. Павлова в розвитку сучасної науки надзвичайно велика. Однак здійснене ним відкриття властивостей нервової системи і розроблена на цій основі типологія нервової системи послужили йому підґрунтям для ствердження того, що всю поведінку людини, як і поведінку тварини, можна пояснити з позиції фізіології. Однак поведінка людини дуже складна і визначається не лише вродженими характеристика

Лабільність нервової системи проявляється в швидкості виникнення і припинення нервових процесів. Сутність динамічності нервових процесів складають легкість і швидкість утворення позитивних (збудження) і гальмівних (гальмування) умовних рефлексів ми, а й умовами соціальної ситуації, а також особливостями виховання.

Тим не менше типологія І. П. Павлова стала джерелом великої кількості досліджень в цій галузі. В результаті досліджень Б. М. Теплова, а пізніше - В. Д. Небиліцина, були виділені й описані й інші властивості нервових процесів, зокрема: *лабільність і динамічність*.

В наш час у науці накопичено безліч фактів щодо властивостей нервової системи, і по мірі їх узагальнення дослідники надають все меншого значення типам нервової системи, тим більше їх кількості - 4, що фігурує майже у всіх роботах І. П. Павлова про темперамент. Кожна людина має певний тип нервової системи, прояви якого, тобто особливості темпераменту, складають важливий аспект індивідуальних психологічних відмінностей, які проявляються в діяльності.

Враховуючи основні властивості темпераменту, Я. Стреляу подає наступні психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту.

Сангвінік. Людині з даним типом темпераменту притаманна висока активність. Вона жваво, збуджено реагує на все, що привертає її увагу, наділена живою мімікою і виразними рухами. Навіть незначний привід може викликати в неї голосний сміх, так само як і неістотний факт може її сильно розгнівати. За обличчям сангвініка легко вгадати його настрій, ставлення до предмета або людини.

У нього високий поріг чутливості, тому, він не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Енергійний, працездатний, з активністю береться за нову справу і може довго працювати, не втомлюючись. Здатний до швидкого зосередження, дисциплінований. Якщо хоче, може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, кмітливість, швидкий темп мовлення, швидке включення в нову роботу. Висока пластичність проявляється в мінливості почуттів, настроїв і прагнень. Сангвінік легко зближується з іншими

людьми, швидко звикає до нових вимог і умов, без зусиль не лише переключається з однієї роботи на іншу, а й може перевчитися, оволодіваючи новими навичками. Як правило, він більшою мірою відгукується на зовнішні враження, ніж на суб'єктивні образи і уявлення про минуле, майбутнє, тобто є екстравертом.

Холерик. Як і сангвінік, відрізняється низькою чутливістю та високою активністю. Однак він нестриманий, нетерплячий, запальний. Він менш пластичний і є більш інертним на відміну від сангвініка. Звідси - більша стійкість прагнень та інтересів, висока наполегливість, можливі ускладнення в переключенні уваги. Йому притаманна циклічність в діяльності та поведінці. В спілкуванні непоступливий, любить бути в центрі уваги. Він скоріше екстраверт.

Флегматик наділений високою активністю, низькою чутливістю та емоційністю. Його складно розвеселити або засмутити. Коли навколо голосно сміються, він може залишатися незворушним; залишається спокійним, незважаючи навіть на великі неприємності. Зазвичай у нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само як і мовлення. Розум некмітливий, складно переключає увагу і пристосовується до нових умов, повільно перебудовує навички і звички. При цьому він енергійний, працездатний. Відзначається терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, важко зближається з новими людьми, погано відгукується на зовнішні враження. За своєю психологічною сутністю він інтроверт.

Меланхолік. Людина з високою чутливістю, що в поєднанні зі значною інертністю призводить до того, що

незначний привід може викликати в нього сльози. Він надто образливий, хворобливо чутливий. Міміка і жести його невиразні, голос тихий, рухи бідні. Зазвичай невпевнений в собі, сором'язливий. Навіть незначна складність змушує його опускати руки. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється. Йому притаманна низька працездатність, нестійка увага, яка весь час відволікається, уповільнений темп всіх психічних процесів. Більшість меланхоліків - інтроверти.

Зважаючи на психологічну характеристику типів темпераменту, слід пам'ятати про те, що не у всіх людей можуть мати місце яскраво виражені типи темпераменту. Досить часто у деяких людей можуть проявлятися проміжні типи і вони лише певною мірою можуть походити на той чи інший тип темпераменту.

Дослідженнями встановлено, що темперамент не визначає успішності діяльності людини, однак він впливає на спосіб її виконання. Наприклад, особи з переважанням збудження на першому етапі проявляють підвищену активність, але при цьому припускаються помилок. Поступово вони виробляють свій стиль діяльності й кількість помилок зменшується. З іншого боку, особи з переважанням гальмування спочатку, як правило, малоактивні, їхня діяльність непродуктивна, але поступово вони формують свій спосіб виконання діяльності, і продуктивність їх праці різко зростає.

Від темпераменту не залежать ні інтереси, ні захоплення, ні моральна вихованість людини. То ж "гарних" і "поганих" типів темпераменту не буває.

Особлива рухливість сангвініка може принести додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду

Так, О. І. Герцен був сангвініком, О. С. Пушкін, О. В. Суворов - холериком, І. А. Крилов, М. І. Кутузов - флегматиком, М. В. Гоголь - меланхоліком

занять, частого переходу від одного ритму життя до іншого. Люди, які відзначаються, слабкою нервовою системою - меланхоліки, - сильніше мотивовані на виконання простіших дій, ніж решта. Тому вони менше втомлюються і дратуються від їх повторення. Більше того, оскільки люди зі слабкою нервовою системою більш чутливі до зовнішніх впливів, то їм притаманна висока спостережливість, уважність до емоційних станів інших людей.

Тип нервової діяльності є вродженим і в цілому навряд чи може бути зміненим. Однак особливості типу темпераменту здатні змінюватися з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти в людини вміння володіти своїм темпераментом, враховувати його властивості під час організації діяльності.

Властивості темпераменту є однією з передумов розвитку характеру людини.

Німецький психолог В. Вундт вважав, що в буденному житті треба бути *сангвініком*, під час важливих подій - *меланхоліком*, враження, які глибоко зачіпають наші інтереси, потребують холеричного темпераменту, а виконати власні рішення краще за всіх зможе флегматик.

3.2. Здібності.

Серед істотних властивостей людини є її здібності. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникли й розвинулись у процесі праці. І в діяльності, у праці вони й виявляються. Здібності як рушійна сила відіграли провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні матеріальних і духовних багатств, суспільному прогресі.

Здібності — це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху. Кожна людина здібна до певного виду діяльності. Поза діяльністю цю властивість людини не можна розпізнати, описати та охарактеризувати. Тому ми й складаємо думку про здібності людини за її роботою та результатами діяльності. Характеризуючи здібності людини, ми робимо висновки про них з погляду вимог, які висуває до людини навчальна, виробнича, наукова та будь-яка інша діяльність, оцінюємо її як активного діяча, творця матеріальних і духовних цінностей. Ця характеристика містить і оцінку учня, який готується до майбутньої трудової, творчої діяльності, засвоюючи людські надбання в певній галузі знання.

Здібності людини спираються на наявні у неї знання, вміння та навички, на системи тимчасових нервових зв'язків, що є засадовими стосовно них, вони формуються й розвиваються у процесі набування людиною нових знань, умінь і навичок. Проте це не означає, що здібності людини зводяться до її вмінь, знань і навичок. Якби це було так, то за

відповіддю біля дошки чи за вдало виконаною роботою ми робили б остаточний висновок про здібності людини.

Здібності — це такі психологічні особливості людини, від яких залежить оволодіння знаннями, вміннями та навичками, але які самі по собі до знань, умінь і навичок не зводяться. Щодо знань, умінь і навичок здібності постають як певна можливість. Подібно до того, як вкинуте в землю зерно ще не є колоском, а тільки має змогу для його розвитку залежно від структури, складу, вологи ґрунту, погоди тощо, так і здібності людини є лише можливістю для оволодіння знаннями, вміннями, навичками.

Психологія, заперечуючи тотожність здібностей та важливих компонентів діяльності — знань, умінь і навичок, підкреслює їх єдність. Тільки у процесі спеціального навчання можна встановити, чи має людина здібності до певного виду діяльності. Помилкою педагога є оцінювання як нездібних тих учнів, які не мають достатніх знань. Ігнорування відмінності між здібностями та знаннями в певний момент часто призводило до помилок в оцінюванні можливостей.

Здібності залежать від знань, але здібності визначають швидкість та якість оволодіння цими знаннями. Щодо знань, умінь і навичок здібності швидше виявляються не в їх наявності, а в динаміці оволодіння ними, тобто в тому, наскільки за однакових умов людина швидко, глибоко, легко і міцно опановує знання та вміння.

Здібності — це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної

діяльності й визначають відмінності в оволодінні необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками.

Кожна здібність (наприклад, до малювання, музики, техніки, науки тощо) — це синтетична властивість людини, яка охоплює цілу низку загальних і часткових властивостей у певному їх поєднанні. Структура синтетичної сукупності психічних якостей, що постають як здібності, визначається конкретною діяльністю і різниться за видами діяльності. Стверджувати, що якась одна якість може постати як “еквівалент” здібностей, неправомірно.

Вивчаючи конкретно-психологічну характеристику здібностей, можна виокремити в них більш **загальні** (що відповідають не одному, а багатьом видам діяльності) та **спеціальні** (що відповідають більш вузьким вимогам певної діяльності) якості, які не слід протиставляти. До загальних властивостей особистості, які за умов діяльності постають як здібності, належать індивідуально-психологічні якості, що характеризують належність людини до одного з трьох типів людей, визначених І. Павловим як “художній”, “розумовий” та “середній”. Ця типологія пов’язана з відносним переважанням першої чи другої сигнальної системи. Відносне переважання першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує “художній” тип, другої — “розумовий”. Рівновага обох систем дає “середній” тип.

Для “художнього” типу властиві яскравість образів, жива вразливість, емоційність. Таким людям легше опанувати діяльність художника, скульптора, музиканта, актора тощо. Для “розумового” типу характерне вміння оперувати абстрактним матеріалом, поняттями, математичними

залежностями. Проте слід зазначити, що навіть наявність розподілу на “художній” та “розумовий” типи не означає слабкості інтелектуальної діяльності у “художнього” типу або, навпаки, слабкості конкретних вражень у “розумового”. Ідеться про відносне переважання. **До часткових властивостей людини, які, постаючи у певному поєднанні, входять до структури здібностей, належать:**

-- уважність, тобто здатність тривало і стійко зосереджуватися на завданні, об'єкті діяльності (що складніше завдання, то більшої зосередженості воно потребує);

-- чутливість до зовнішніх вражень, спостережливість.

Кожна здібність охоплює певні якості пам'яті людини: швидкість, міру, повноту запам'ятовування та відтворення.

Особливо важливу роль у структурі здібностей відіграє здатність людини мислити, розкривати не дані безпосередньо зв'язки та відношення. Важливе значення тут мають такі якості мислення, як широта, глибина, якість, послідовність, самостійність, критичність, гнучкість.

Здібності охоплюють не тільки пізнавальні, а й емоційні властивості. Музичні здібності ґрунтуються на емоційній реакції, музичному враженні (Б. Теплов); у здібностях до наукової діяльності важливу роль відіграють також емоції. І. Павлов говорив: “Будьте пристрасні у вашій роботі, у ваших шуканнях”.

Здібності не можна розглядати просто як властивість. Це своєрідне й відносно стійке поєднання психічних властивостей людини, що зумовлює можливість успішного виконання нею певної діяльності.

Здібності виявляються в усіх сферах діяльності людини. Вони поділяються на певні види за змістом і характером діяльності. Так, виокремлюють здібності до навчання, малювання, музики, спорту, науки, організаційні, артистичні, конструкторські, педагогічні тощо. В усіх без винятку галузях діяльності здібності мають багато спільного і разом з тим різняться. Залежно від цього розрізняють **здібності загальні та спеціальні**.

Загальними називаються здібності, які певною мірою виявляються в усіх видах діяльності — навчанні, праці, грі, розумовій діяльності тощо. Завдяки загальним здібностям люди успішно оволодівають різними видами діяльності, легко переходять від однієї діяльності до іншої. В учнів загальні здібності виявляються в успішному засвоєнні різних навчальних дисциплін.

Спеціальні здібності виявляються у спеціальних видах діяльності. Наявність певних властивостей є підґрунтям спеціальних здібностей. Так, уява — важлива ознака літературних здібностей, абсолютний музичний слух — підґрунтя музичних здібностей

Природні задатки до розвитку здібностей у різних людей не однакові. Цим частково і зумовлений напрям розвитку здібностей, а також тим, чи вчасно виявлено здібності, задатки і чи є умови для їх реалізації. Провідну роль у розвитку здібностей відіграють не задатки, а умови життя, навчання людей, їх освіта та виховання. Між здібностями і задатками існує не однозначний, а багатозначний зв'язок. Задатки є багатозначними. Які саме здібності сформуються на основі задатків, залежатиме не від задатків, а від умов

життя, виховання та навчання. На ґрунті одних і тих самих задатків можуть розвинутиися різні здібності. Не всі задатки, з якими народжується людина, обов'язково перетворюються на здібності. Задатки, які не знаходять відповідних умов для переростання у здібності, так і залишаються нерозвиненими. Від задатків не залежить зміст психічних властивостей, які входять до кожної здібності. Ці властивості формуються у взаємодії індивіда із зовнішнім світом.

У розвитку здібностей важливу роль відіграє оволодіння знаннями, вміннями, досвідом. Видатні індивідуальні здібності людей в одній чи кількох галузях діяльності називають **талантом**, а самих людей —**талановитими**. Такі здібності виявляються у творчій діяльності, творчому розв'язанні складних практичних, теоретичних і художніх завдань.

Найвищий щабель розвитку здібностей, що виявляються у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення в житті суспільства, у розвитку науки, літератури, мистецтва, називають **геніальністю**. **Геніальність** відрізняється від талановитості суспільною значущістю тих завдань, які людина розв'язує. Геній виражає найпередовіші тенденції свого часу. Індивідуальні особливості здібностей виявляються в різнобічності чи однобічності їх розвитку.

3.3. Характер

Фізіологічною основою характеру є сукупність виявлень типу ВНД і складних незмінних систем часових зв'язків, напрацьованих протягом життєвого досвіду. На характер

впливає темперамент. Характер формується під впливом соціального виховання з дитячих років і протягом усього життя. Характер кожної людини залежить від її суспільно-історичної поведінки (певного суспільно-історичного ладу, в якому живе людина, соціального середовища або макросередовища) та індивідуального середовища (мікросередовище – сім'я, самовиховання). Характер проявляється у системі ставлень людини до сучасності.

Зміст характеру, що відбиває суспільні впливи, складає життєву спрямованість особистості, тобто її матеріальні і духовні потреби, інтереси, переконання, ідеали і т.д. Спрямованість особистості визначає мети, життєвий план людини, ступінь його життєвої активності. Характер людини припускає наявність чогось значимого для неї у світі, у житті, щось, від чого залежать мотиви його вчинків, мети його дій, що він собі ставить.

Кожній людині крім динамічного боку дій, що виявляється в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Такі психологічні особливості особистості називаються рисами характеру. Ці риси характеризують і цілі, до яких прагне людина, і способи досягнення цілей. Знати це важливо, оскільки особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Сукупність таких стійких рис становить характер особистості.

Отже, **характер** (від грецьк. *charakter* – “риси”, “прикмета”, “відбиток”) – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у

ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої дійсності та самої себе.

Характер найбільше пов'язується з темпераментом, який, як відомо, визначає зовнішню, динамічну форму його вираження. Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах.

Визначити структуру характеру означає виокремити в ньому провідні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна. У структурі характеру необхідно розрізняти **зміст і форму**. Зміст характеру особистості визначається суспільними умовами життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивуються, на щось або на когось спрямовуються. Але за формою наміри, прагнення реалізуються по-різному. Це залежить і від обставин, ситуацій, у яких перебуває людина, і від особливостей її характеру, передусім від темпераменту.

У структурі характеру виокремлюють такі його компоненти: спрямованість; переконання; розумові риси; емоції; волю; темперамент; повноту; цілісність; визначеність; силу.

Спрямованість є провідною в структурі характеру особистості. Вона виявляється у вибіркового позитивному або негативному оцінному ставленні до вчинків і діяльності людей і самої себе.

Переконання — знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, вчинки, поведінку. Переконання виявляються в принциповості, непідкупності та правдивості, вимогливості до себе.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом першого імпульсу. Розумова ж інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності у прийнятті рішень або у поверховому підході до справ без урахування їх важливості.

Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, “товстошкірість”, нечутливість до страждань інших, нездатність співпереживати. Моральні, естетичні, пізнавальні, практичні почуття завдяки мірі вираженості в них емоцій можуть виявлятися або в екзальтації, або в спокійному, поміркованому ставленні до явищ природи, мистецтва, вчинків людей.

Воля в структурі характеру зумовлює його силу, твердість. Отже, воля, як вважають, є стрижневим компонентом сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім, здатним досягати поставленої мети. Безвільні ж люди — слабохарактерні. Навіть при багатстві знань і досвіду вони нездатні наполягати на справедливості, виявляють нерішучість, боязливість.

Темперамент у структурі характеру є динамічною формою його прояву. Характер — це єдність типологічного і набутого за життя досвіду. Особливості умов життя, навчання та виховання формують різноманітне за змістом

індивідуальне ставлення до явищ навколишньої дійсності, але форма прояву цього ставлення, динаміка реакцій особистості визначаються її темпераментом.

Повнота характеру — це всебічний розвиток основних його структурних компонентів — розумових, моральних, емоційно-вольових.

Розсудливість вчинків такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

Внутрішня єдність рис характеру визначає його **цілісність**. Вона виявляється в єдності слова та діла або в її відсутності у вчинках. У безхарактерних людей помітно виявляються розбіжність у поглядах, відсутність цілеспрямованості рис характеру, випадковість їх виявлення, залежність їх проявів від ситуацій, а не від внутрішніх установок особистості.

Особливо важливою в характері є його **визначеність**. Твердість і незалежність особистості в її прагненнях і переконаннях, у боротьбі за досягнення окреслених цілей свідчать про визначеність її характеру.

Визначеність характеру у людини як суб'єкта діяльності позначається на принциповості та сумлінності дій незалежно від важливості доручення. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи — вона виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання. **Сила** характеру виявляється в енергійних діях, завзятті та активності в діяльності, боротьбі за доведення справи до кінця, незважаючи на жодні перешкоди. Такі люди не бояться труднощів, уміють їх долати. Це новатори в праці, ентузіасти, ініціатори.

Типове та індивідуальне в характері існують в єдності. Типове створює тло для індивідуальних проявів рис характеру, і прояв не властивих для більшості певної соціальної групи рис характеру викликає заперечення, осуд.

Особливості типового характеру виявляються при позитивному або негативному ставленні до праці, інших людей, самого себе, предметів та явищ дійсності.

Ставлення до праці є однією з найістотніших рис характеру людини. Воно виявляється в повазі до праці, працелюбності або ж у зневазі до праці та працівників. Важливі риси у ставленні до праці — акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

Позитивними рисами характеру культурної людини є справедливість, дотримання слова, щедрість, доброзичливість, чесність, принциповість. Засадові стосовно них — гуманістичні моральні якості людей, ідейні переконання, прогресивні прагнення.

До негативних рис характеру належать відчуженість, замкнутість, заздрість, скупість, зневага до інших, хвалькуватість, гординя, схильність до безпідставного кепкування та глузування, причіпливість, схильність до пустопорожніх суперечок, заперечення істини, дріб'язковість, мізантропія. Негативні риси характеру дуже шкодять позитивному спілкуванню людей, їхнім прагненням до спільної боротьби з несправедливістю, спілкуванню в праці.

Разом з тим деяким людям властиві негативні риси — нескромність, хвалькуватість, кар'єризм, гординя, самовпевненість тощо.

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по різному, індивідуально. У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються настільки яскраво та своєрідно, що це робить їх оригінальними. Загостреність таких рис виявляється спонтанно, як тільки людина потрапляє в адекватні цим рисам умови.

Характер особистості є складним синтезом типу нервової діяльності та життєвих вражень, умов життя, виховання. Жива істота, писав І. Павлов, з дня народження зазнає найрізноманітніших впливів навколишнього середовища, на які вона неминуче повинна відповідати певною діяльністю, що часто закріплюється на все життя і виявляється у певних рисах характеру.

Формування характеру — це процес становлення стійких психологічних утворень особистості під впливом об'єктивних і спеціально створених для цього умов, коли її дії та вчинки в результаті їх багаторазових повторень стають звичними й визначають типову модель її поведінки.

Характер людини формується в процесі її індивідуального життя під провідним впливом суспільних умов. Особливо важливу роль у вихованні характеру відіграє активна діяльність особистості, і передусім праця як середовище її суспільного буття, спілкування, як необхідна умова її самопізнання та самореалізації. В процесі праці виявляються моральні, інтелектуальні, волеві та інші якості особистості, що, закріплюючись під впливом певних умов життя, набувають рис характеру.

Серед чинників, які мають для людини життєве значення і впливають на формування її характеру, особлива роль належить *вихованню*.

Виховання організовує обставини життя і спрямовує в потрібному напрямі життєві впливи, підкріплює їх, створює відповідне ставлення до навколишньої дійсності особистості, що формується. Разом з тим воно гальмує негативні впливи, перешкоджає закріпленню небажаних звичок і рис її поведінки.

Особливо важливе виховання характеру в підлітковому віці. Підлітки чутливі до думки колективу. Вони дорожать оцінкою колективом їхньої трудової, навчальної та спортивної діяльності, керуються нею у своїй поведінці і це відіграє значну роль у формуванні їхнього характеру.

Юнаки та дівчата старшого шкільного віку вже досягають фізичної зрілості й здатні виявляти в поведінці, праці та навчанні достатньо сформовані риси характеру: відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямовану наполегливість, принциповість, самостійність. Дослідженнями формування характеру доведено, що особливо дієвими чинниками є самостійність і самодіяльність у праці, навчанні.

Характер може виявлятися більшою або меншою мірою. Це саме стосується також й рис характеру, кожна з яких має різний кількісний ступінь вияву. Надмірний вияв окремих рис характеру та їх поєднань, крайні варіанти норми в психології називають **акцептуаціями** характеру.

У людей, акцентуації яких відхиляються від середньої норми, іноді можуть виникати деякі проблеми і труднощі, а при певних обставинах - однотипні конфлікти і нервові зриви. Німецький вчений К. Леонгард виділив 12 типів

акцентуації характеру. Його класифікація базується на оцінці стилю спілкування людини з оточуючими.

Демонстративний тип. Для осіб цього типу акцентуації є характерними схильність до «витіснення» зі свідомості тих оцінок, які є неприємними для образу «Я»; прагнення за будь-яку ціну завжди бути в центрі уваги; завищена самооцінка, намагання приймати «бажане за дійсне».

Педантичний тип. Цьому типу акцентуації притаманні інертність психічних процесів, схильність «загрузати» в дрібницях, наявність проблеми складності прийняття рішення. В спілкуванні люди цього типу приваблюють рівним настроєм, надійністю в справах, сумлінністю та охайністю.

Застраглий тип. Основна риса цього типу акцентуації - значна стійкість афекту, «злопам'ятність», прагнення і в головному і в дрібницях відстоювати свою точку зору, не враховуючи позицію групи.

Збудливий тип. Для таких осіб є характерною схильність до «вибуху» емоцій, як засобу періодичної розрядки нервової системи.

До акцентуацій рис темпераменту відносяться гіпертимний, дистимічний, тривожний, циклоїдний, екзальтований, екстравертований та інтравертований типи.

Гіпертимний тип. Людям цього типу притаманні високий рівень оптимізму, а також жадоба діяльності при можливій схильності до поверхових висновків.

Дистимічний тип. Для цього типу акцентуації є характерною песимістична спрямованість особистості, фіксація на похмурих сторонах життя.

Тривожний тип. Головна риса - високий рівень тривожності, сильно розвинений «комплекс неповноцінності» - як підтвердження заниженої самооцінки.

Циклотимічний тип. Провідна ознака - схильність до невмотивованих різких змін настрою протягом короткого часового інтервалу: від підвищено-оптимістичного до знижено-песимістичного і навпаки.

Екзальтований тип. Для носіїв цього типу акцентуації є характерним великий діапазон емоційних станів, вони захоплюються чимось радісним і так само легко впадають у відчай.

Емотивний тип. Це чутливі та вразливі люди, що відзначаються глибиною переживань у галузі тонких емоцій.

Екстравертований тип. Люди цього типу відкриті до всякої інформації, готові вислухати і надати допомогу кожному, хто до них звертається, здатні до конформізму. Їм притаманні високий рівень товарищкості, балакучості, поступливість, ретельність.

Інтровертований тип. Для таких осіб є характерними низька контактність, замкненість, відірваність від реальності, схильність до філософствування. Вони орієнтовані на свій внутрішній світ, на свою оцінку предмета або події, а не на предмет як такий.

Зазначені типи акцентуацій проявляються не завжди. Оскільки структура характеру є динамічною і змінюється протягом життя людини, акцентуації характеру можуть бути зменшені в процесі виховання, самовиховання або психокорекції. Людині слід знати свої характерологічні особливості й удосконалювати їх у разі необхідності.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Асмолов А. Г. Психология личности: [учебник] / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія / М. Й. Варій. – [2-ге вид., випр. і доп.]. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 217 с.
3. Герриг Р. Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардо. – СПб. : Питер, 2004. – 955 с.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : «ЧеРо», 2005. – 336 с.
5. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии. – СПб. : Речь, 2001. – 247 с.
6. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. / Ж. Годфруа. – М.: Мир, 2004. – 496 с.
7. Загальна психологія / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. – К. : Либідь, 2005. – 370 с.
8. Загальна психологія / підруч.; за заг. ред. академіка С. Д. Максименка. – [3-тє вид., переробл. і доп.]. – Вінниця: Нова Книга, 2006. – 688 с.
9. Корольчук М. С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко; за заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. – 320 с.
10. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
11. Лихи Т. История современной психологии. – СПб.: Питер, 2003. – 448 с.
12. Максименко С.Д. Загальна психологія [Електронний ресурс] : навч. посіб. / С. Д. Максименко. – К. : «Центр навчальної літератури», 2004. – 272 с. – Режим доступу: <http://www.share.net.ua/forum/index.php?showtopic=5487>.

- 13.Моисеева Л. О природе живого: зоопсихология и сравнительная психология. – Изд-во Социально-политическая мысль, 2006. – 260 с.
- 14.М'ясоїд П. А. Загальна психологія / П. А. М'ясоїд–Київ, Прогрес, 2004. – 479с.
- 15.М'ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології / П.А. М'ясоїд - К.: Знання, - 2000. – 183с.
- 16.Панок В. Г. Практична психологія / В. Г. Панок. – Чернівці: Технодрук, 2010. – 486 с.
- 17.Партико Т. Б. Загальна психологія / Т. Б. Партико. – К. : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. – 213 с.
- 18.Психологія: підручник / [Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалко, П. А. Гончарук та ін.]. – К. : Либідь, 2005. – 560 с.
- 19.Психологія ХХІ века: [учеб. для вузов]; под ред. В. Н. Дружинина. – М. : ПЕР СЭ, 2003. – 520 с.
- 20.Реан А. А. Психология изучения личности: учеб. пособ. / А. А. Реан. – СПб. : изд-во Михайлова В. А., 1999. – 288 с.
- 21.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2005. – 713 с.
- 22.Симонов П. В. Темперамент, характер, личность / П. В. Симонов, П. М. Ершов. – М. : Наука, 1984. – 217 с.
- 23.Старовойтенко Е. Б. Современная психология: формы интеллектуальной жизни / Е. Б. Старовойтенко. – М. : Академический Проект, 2001. – 544 с.
- 24.Франкл В. Ф. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368с.
- 25.Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: [курс лекцій] / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 190 с.
- 26.Jimenez P. Specific influences of job satisfaction and work characteristics on the intention to quit / Results of different

studies / P. Jimenez // Psychological bulletin. – 2002. – Vol. 44. – № 4. – P. 596–663.

27. Kalat James W. Introduction to Psychology / James W. Kalat. - Cengage Learning; 11th edition, 2016. – 608 p.

28. Laurence J. H. The Oxford Handbook of Military Psychology / J. H. Laurence, M. D. Matthews (eds.). – Oxford University Press, 2012. – 432 p.

29. Lundin R.W. Theories and System of Psychology. – 5 ed. – Lexington: Heath and Company, 1996. – 432 p.

30. Mangal S. K. General Psychology. / S. K. Mangal. – Sterling Publishers Pvt.Ltd, 2009. – 304 p.

Навчальний посібник

**Людмила Мохнар
Ольга Дячкова
Олександра Франчук
Марина Марцін**

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ
ДЛЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ**

Підписано до друку 14.09.2021

Формат 60x84/16.

Обл.-вид. арк. 5,5. Ум. друк. арк. 9,5.

Замовлення № 22.

Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля

Національного університету цивільного захисту України,
м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8.