Національний університет «Львівська політехніка»
Інститут права, психології та інноваційної освіти
Кафедра теоретичної та практичної психології

Світлана Білозерська
Світлана Мащак

Загальна психологія: практичні заняття (частина І)

Львів – 2022

УДК 158 М38
ISBN 978-617-7990-29-0

Навчальний посібник розглянуто та схвалено на засіданні науково-методичної ради національного університету «Львівська політехніка»
Протокол № «65» від 20 жовтня 2022 року

Навчальний посібник розглянуто та схвалено на Вченій раді Інституту ППО національного університету «Львівська політехніка»
Протокол № 2/22 від «26» вересня 2022 року

Навчальний посібник розглянуто та схвалено на засіданні кафедри теоретичної та практичної психології
Протокол № «2» від 15 вересня 2022 року

Рецензенти: Галян Ігор Михайлович, доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та практичної психології національного університету «Львівська політехніка»;

Подоляк Наталя Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Жигайло Оксана Омелянівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри фундаментальних дисциплін Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Упорядники:
Білозерська Світлана Іванівна
Мащак Світлана Остапівна,

У навчальному посібнику «Загальна психологія: практичні заняття. Частина І» представлено різнопланові завдання до практичних занять: теоретичні питання, тестові завдання, елементи дослідження, психологічні задачі та ситуації, питання для обговорення, творчі завдання. Навчальний посібник укладено у відповідності до програми навчальної дисципліни «Загальна психологія». Зміст і структура завдань навчального посібника дозволить студентам-першокурсникам денної і заочної форми навчання засвоїти категорії і феномени психологічної науки та демонструвати якісні результати у їх засвоєнні.

Білозерська С. І., Мащак С.О. «Загальна психологія: практичні заняття. Частина І». Видавництво: «Швидкодрук», Дрогобич, 2022. 290 с.

ЗМІСТ

Вступ…… 4
І. Тематика практичних занять
Практичне заняття №1. Вступ до психології. Психологія як наука…….. 6
Практичне заняття №2 Структура сучасної психології. Проблема і природа психічного…… 11
Практичне заняття №3-4 Етапи розвитку предмету психології…… 19
Перше заняття: Психологія як наука про душу та свідомість
Друге заняття: Психологічна думка кінця XIX – початку XXI століття
Практичне заняття №5 Природничо-наукові основи психології…….. 26
Практичне заняття №6 Методологічні принципи психологічного дослідження та етапи його проведення ……33
Практичне заняття №7 Методи сучасної психології…… 40
Практичне заняття №8-9 Класифікація методів психології…….. 48
Перше заняття: Методи пояснення та розуміння психіки людини
Друге заняття: Психологічне консультування в роботі психолога-практика
Практичне заняття №10 Походження та історичний розвиток психіки тварин. Психіка у філогенезі та історіогенезі…… 57
Практичне заняття №11-12 Природа та сутність психіки людини…….. 66
Практичне заняття №13 Індивідуальна свідомість людини як вища форма психічного відображення…… 74
Практичне заняття №14 Несвідоме в психіці людини……80
Практичне заняття №15 Психологічна структура особистості……83
Практичне заняття №16 Індивідуально-типологічні особливості особистості: темперамент …… 97
Практичне заняття № 17 Індивідуально-типологічні особливості особистості: характер……113
Практичне заняття № 18 Індивідуально-типологічні особливості особистості: здібності……127
Практичне заняття № 19 Мотиваційна сфера особистості……138
Практичне заняття № 20 Психологія діяльності…… 152
Практичне заняття № 21 Теорія особистості …… 164
Практичне заняття № 22 Теорія особистості З. Фройда…… 173
Практичне заняття № 23 Аналітична психологія К. Г. Юнга…… 187
Практичне заняття № 24 Індивідуальна психологія А. Адлера. Теорія К. Хорні. 195
Практичне заняття № 25 Транзактний психоаналіз Е. Берна. Его-психологія Е. Еріксона. Гуманістичний психоаналіз Е. Фрома …… 200
Практичне заняття № 26 Теорії особистості в поведінковому напрямі (біхевіоризмі)…… 212
Практичне заняття № 27 Теорія особистості В. Джеймса…… 223
Практичне заняття № 28 Гуманістичні теорії особистості…… 232
Практичне заняття №29 Екзистенційний напрям у психології особистості…. 242
Практичне заняття №30 Когнітивні та диспозиційні теорії особистості…… 249
ІІ. Короткий термінологічний словник …… 262
ІІІ. Критерії оцінювання результатів вивчення дисципліни……270
IV. Орієнтовні питання для підсумкового контрою……271
V. Методичні вказівки до виконання контрольної роботи № 1 з навчальної дисципліни «Загальна психологія, частина 1» студентів заочної форми навчання 276
VI. Рекомендована література…… 283

Вступ

Мета навчальної дисципліни «Загальна психологія» – формування психологічної та професійної компетентності майбутніх психологів, а зокрема, засвоєння студентами базових понять, феноменів, теоретичних та прикладних проблем психології, закономірностей функціонування психіки людини, основних теорій, парадигм особистості XX-XXI ст., пізнавальних психічних процесів, особливостей емоційно-вольової сфери особистості, її індивідуальної неповторності у функціонуванні пізнавальної, емоційно-вольової, спонукальної, мотиваційної сфери, методології та методів психологічного дослідження. Це дозволить закласти фундамент психологічних знань, виявити власну індивідуальну, особистісну неповторність у проявах пізнавальних, емоційно-вольових, мотиваційних процесів, динамічних особливостях темпераменту, характеру, здібностей та забезпечити теоретичне підгруття для вивчення інших психологічних дисциплін, підготовку до написання курсових, бакалаврських та магістерських робіт, наукових студентських статей, організацію самостійної роботи.

Завданнями курсу передбачено:

- ознайомлення студентів із базовими поняттями у психології: об’єкт, предмет психології, методологія та методи психологічного дослідження, психіка, свідомість, несвідоме;
- надання студентам теоретичних знань щодо психологічної структури особистості, її індивідуальної неповторності, особливостей функціонування спонукальної сфери, діяльності та активності людини; теорій особистості у різних напрямах та парадигмах;
- ознайомлення студентів із психоаналітичними теоріями особистості, їх особливостями та основними характеристиками;
- ознайомлення студентів із біхевіористичними, гуманістичними, когнітивними, екзистенційними, диспозиційними, духовними теоріями особистості та їх особливостями;
- оволодіння студентами базовими поняттями: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, увага, уява, інтелект;
- отримання студентами знань про особливості базових емоцій, почуттів, вольових процесів та їх значення у життєдіяльності людини.

У навчальному посібнику представлено різнопланові завдання до практичних занять.

Навчальний посібник укладено у відповідності до програми навчальної дисципліни «Загальна психологія» і дозволить студентам-першокурсникам денної та заочної форми навчання демонструвати якісні результати та здобутки у засвоєнні азів психологічної науки.

Зміст основних розділів навчальної дисципліни «Загальна психологія»
Частина І

Вступ до психології. Тема: Психологія як наука. Структура сучасної психології. Проблема і природа психічного. Етапи розвитку предмету психології. Природничо-наукові основи психології.

Методи психології. Методологічні принципи психологічного дослідження та етапи його проведення**.** Методи сучасної психології**.** Класифікація методів психології.

Психіка у філогенезі та історіогенезі**.** Природа та сутність психіки людини.Індивідуальна свідомість людини як вища форма психічного відображення. Несвідоме в психіці людини.

Психологія особистості. Психологічна структура особистост. Психологія темпераменту, характер, з.дібностей. Мотиваційна сфера особистості. Психологія діяльності.

Теорія особистості. Теорія особистості З. Фройда**.** Аналітична психологія К. Г. Юнга**.** Індивдуальна психологія А. Адлера та теорія К. Хорні. Транзактний психоаналіз Е. Берна. Его-психологія Е. Еріксона. Гуманістичний психоаналіз Е. Фрома**.** Теорії особистості в поведінковому напрямі (біхевіоризмі)**.** Теорія особистості В. Джеймса**.** Гуманістичні теорії особистості.Екзистенційний напрям у психології особистості**.** Когнітивні теорії особистості**.** Диспозиційні теорії особистості. Духовний напрям у психології особистості.

І. Тематика практичних занять

Практичне заняття №1. Вступ до психології. Психологія як наука

Короткі теоретичні відомості

Психологія (грец. *psyche* – душа, *logos* – наука) **-** це наука, яка вивчає факти, закономірності і механізми виникнення, протікання і прояви психічних явищ. Вона займає проміжне місце між гуманітарними та природничими науками.

Філософи античності та середньовіччя Геракліт, Демокріт, Арістотель, Авіценна, Аверроес, а також лікарі Алмеон, Гіппократ, Герофіл, Еразістрат, Гален значно розширили уявлення людства про душу з ідеалістичного та матеріалістичного погляду. Перші вважали, що душа божественна і безсмертна. Метеріалістичні – душа смертна, пов'язана із нервовою і гуморальною системами. Виокремлення психології як самостійної науки збіглося з її розколом на дві психології – об'єктивну та суб'єктивну, які демонструють два приципово відмінних підходи до людини. *Об'єктивна* психологія була орієнтована на природничі науки і методи дослідження, *суб'єктивна* - на гуманітарні науки і суб'єктивні методи дослідження.

Різнобічні трактування природи психіки людини у ХХ ст. породили низку нових психологічних напрямів – біхевіоризм, психоаналіз, гештальтпсихологія, когнітивна психологія, гуманістична психологія.

Біхевіоризм або психологія поведінки (засновник - американський вчений Дж Уотсон) вивчав поведінку; **психоаналіз** (засновник – австрійський психіатр З. Фройд) вивчав несвідомі прояви психіки людини; **гештальтпсихологія** (засновники – німецькі вчені М. Вертгеймер, В. Келлер, К. Коффка) вивчали цілісні структури свідомості**;** **когнітивна** психологія (засновники американські вчені Дж. Брунер, П. Ліндсей, Д. Норман) вивчали пізнавальні процеси людини**; гуманістична** психологія (засновники американські вчені К. Роджерс, А. Маслоу) була спрямована на розуміння неповторності людської індивідуальності. Кожен із цих напрямів мав свою психотерапевтичну практику.

Слід зауважити, що гештальтпсихологія, когнітивна психологія перебували під значним впливом математики, фізики, програмування і технічних наук, біхевіоризм, психоаналіз - під впливом біології.

Серед *гуманітарних* наук традиційним є зв'язок з **філософією**: тільки у 19 ст. психологія відокремилась від філософії як самостійна наука. Психологія так само як і **логіка** вивчає логічні форми мислення. Вивчення психіки з соціальної точки зору засвідчує зв'язок психології з **соціальними** науками. Водночас під впливом *природничих* наук (біології, фізики, хімії) психологія виокремилась в окрему науку. А згодом виникли такі галузі як психофізика, психофізіологія і т.д.

Сучасна психологія пов’язана не лише з природничими і гуманітарними науками, а й з **математичними та технічними**. Це дозволяє вивчати особливості діяльності людини як оператора. А поява математичних метолів опрацювання результатів психологічного дослідження зближує психологію і математику.

Сучасна психологія має свій суб’єкт та об’єкт дослідження.

Суб’єкт у психології розуміється як особа або група осіб, наділених певними фізичними та психічними властивостями, здатних до пізнання навколишнього світу й до цілеспрямованої діяльності, яким належить активна роль у певному процесі, акті. Тобто, **суб’єктом психології** можна вважати людину як особу, здатну до пізнання навколишнього світу і самої себе, до активної діяльності, спрямованої на об’єкт. Поняття *об’єкт* в науці тлумачать як елемент дійсності: предмет, особу чи явище, на яке спрямована активність суб’єкта в його предметно-практичній і пізнавальній діяльності.

Психічні явища – це факти внутрішнього, суб’єктивного досвіду людини. Вони можуть набувати форми психічних процесів та станів і описуватися за допомогою психічних властивостей і особливостей**.**

Психічні процеси – це різні форми (пізнавальні, емоційні та вольові) єдиного, цілісного відображення індивідом об’єктивної дійсності та свого внутрішнього світу (сприймання, пам'ять, мислення, емоції, почуття, уява).

Психічний стан – це психологічна характеристика, що відбиває тривалі душевні переживання. Це, напр., уважність, сумніви, настрій, пристрасть, рішучість, наполегливість.

Процесі і стани формуються залежно від психічних властивостей та особливостей особистості.

Психічна властивість – це стала душевна якість індивіда, що формується під впливом біосоціальних факторів. Властивості психіки описуються за допомогою парних категорій, напр., єдності

матеріального і ідеального, свідомого та несвідомого, частини і цілого. Сучасна психологія, в залежності від її орієнтації на суб'єктивну чи об'єктивну має свій предмет дослідження.

Предметом її дослідження є психіка (від грец. Psychikos - душевний) - форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, що виникає в процесі взаємодії високоорганізованих живих істот із зовнішнім світом і здійснює в їх поведінці (діяльності) регулятивну функцію.

Галузь психології – це певна ділянка психологічної науки, яка займається вивченням властивих лише їй теоретичних та практичних питань.

Теоретичні галузі психологічної науки: загальна; диференційна, експериментальна; психодіагностика.

Практичні галузі поділяють на групи залежно від:

психологічних проблем конкретних видів людської діяльності: праці, юридична, політична, військова, управління, економічна, торгівлі, медична, психофізіологія, психобіохімія (процеси пам'яті і мислення), радіоекологічна (вплив змін середовища на проектування власного майбутнього людиною), спорту, педагогічну, творчості, мистецтва та ін.

специфіки розвитку психіки людини чи науки про психіку: вікова (вікову мінливість психіки), генезисна (походження, виникнення, становлення психіки), аномального розвитку (аномальний розвиток дітей і дорослих), порівняльна (становлення психіки у ході еволюції (філогенезу), психогенетика (походження індивідуальних особливостей), психосемантика (походження індивідуальної системи значень), історична психологія (розвиток особистості у різні епохи), історія психології.

взаємодії людини з соціальним середовищем: соціальна психологія (взаємодія з соціальним середовищем), соціальної роботи (закономірності групової роботи), особистості (структуру особистості), урбанізації (вияви психіки у місті), етнічна (групової взаємодії етносів) та психологія релігії (механізми творення релігійних цінностей, уявлень).

Галузі психології – сфери науково-психологічних досліджень та практичного застосування психологічних знань, що відносно самостійно розвиваються. Кожні 4-5 років з'являються нові галузі психології. Їх виникнення зумовлене впровадженням психології у всі сфери наукової і практичної діяльності, появою нових психологічних

знань. Усі галузі психології можна розділити на дві групи: фундаментальні та прикладні.

Фундаментальні (загальні) – базові, мають загальне значення для розуміння і пояснення різних психічних явищ, в тому числі поведінки людей, незалежно від того, якою діяльністю вони займаються. Це база, яка об'єднує усі галузі психологічної науки і є основою для їх розвитку. Тому їх об'єднують терміном "загальна психологія".

Прикладні (спеціальні) – галузі науки, досягнення яких використовуються на практиці. Вирішують конкретні завдання у межах свого напряму. У деяких випадках досягнення прикладних галузей може мати фундаментальний характер, це робить необхідним використання отриманого знання у всіх галузях і напрямах.

Теоретичні завдання психології:

1. Розв'язання проблеми виникнення та історичного розвитку психіки.
2. З'ясування природи психіки.
3. Розв'язання психофізичної та психофізіологічної проблеми.
4. Створення системи методологічних принципів.
5. Визначення переліку основних категорій психології та їх упорядкування та взаємоузгодження.
6. Побудова загальної теорії про людину.

Практичні завдання психології: визначені проблемами конкретної галузі.

Спільним завданням для всіх галузей психології є впровадження психотерапевтичних та психокорекційних методів у роботу з людьми, а також забезпечення психологічної реабілітації – системи медико-психологічних, педагогічних та соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій, станів, особистісного та соціально-трудового статусу хворих, а також осіб, які зазнали психічної травми.

Найбільш загальними завданнями психології у третьому тисячолітті є:

збереження психічного здоров'я особистості, вивчення впливу суспільної дійсності на психіку людини та психологію різних людських спільнот. У цьому аспекті здійснюється психологічний аналіз діяльності, поведінки і вчинків людини, визначаються вимоги суспільної дійсності до її психіки.

План.

Обговорення теоретичних питань:

1. Історичний розвиток психології як науки.
2. Психологія в системі наук.
3. Об'єкт, суб'єкт та предмет психології.
4. Галузі психологічної науки.
5. Практичне значення психології та завдання.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми: психологія, психіка, об'єкт, суб'єкт та предмет психології. психічні явища, біхевіоризм, психоаналіз, гештальтпсихологія, когнітивна психологія, гуманістична психологія, галузі психології.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Питання для самоперевірки:

1. Коли і де зявились перші згадки про психологію як науку***?***
2. Який вклад Декарта у дослідження тіла і душі***?***
3. Які уявлення про природу психічних явищ у українських філософів Києво-Могилянської академії.
4. Визначте предмет та об'єкт психології.
5. Назвіть галузі теоретичної та практичної психології.
6. Дайте визначення психології як науки.
7. Яке практичне значення психології.
8. Назвіть завдання психології як науки?
9. Яке значення має вивчення пихологічної науки для майбутнього психолога.

Групове обговорення

1. Обговорення поглядів Ж. Піаже щодо місця психології в системі наук та її міждисциплінарних зв'язків. У чому полягає функція психології в системі наук? Яке практичне значення сучасної психології?
2. Побудуйте схеми співвідношення між суб'єктом, об'єктом та предметом психології. Наведіть приклади об'єкта та предмета конкретного психологічного дослідження.
3. Чому виникли суперечки щодо об'єкта сучасної психології?
4. Чим відрізняється історія психології від історичної психології, історична психологія – від етнопсихології?
5. Назвіть галузі психології, дайте їх коротку характеристику. Чи можлива поява нових галузей психології ? Наведіть аргументи.
6. Назвіть критерії психічного здоров'я людини.

Дискусія: "Чим займається теоретичний психолог, чим – практичний? Які завдання може вирішувати практичний психолог і чим вони відрізняються від завдань священика?"

Що б Ви хотіли знати та вміти, аби досягти успіху як психолог-теоретик та як психолог-практик?

Творче завдання: напишіть психологічне есе на тему «Чому я обрав спеціальність «Психологія» або «Роль психологічних знань у моєму житті».

Рекомендована література:

1. Загальна психологія /За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
3. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Основи психології /За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
5. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
6. Психологія /За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
7. Савчин М. В. Загальна психологія. К. «Академвидав», 2011
8. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб. - К.:Академвидав, 2018. - 464с.
9. Татенко В. О. Ще раз про предмет психологічної науки // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 6 – 8.

Практичне заняття №2. Структура сучасної психології. Проблема і природа психічного.

Короткі теоретичні відомості

Психологія як наука має низку особливостей: по-перше, психологія є наукою про найскладніше, що відоме людству, вона має справу із властивістю високоорганізованої матерії, що називається психікою; по-друге, завдання психології складніші, ніж будь-якої іншої науки, оскільки тільки в ній зливається об'єкт і суб'єкт пізнання; по-третє, психологія є однією із наймолодших наук, умовно її становлення, як науки, пов'язують із 1879 р.; по-четверте, психологія має унікальне практичне значення для людини. Вона дає змогу: а) глибше пізнати себе, а отже, і змінювати себе; б) навчитися управляти своїми психічними функціями, діями та всією своєю поведінкою; в) добре розуміти інших людей і взаємодіяти з ними.

Таким чином ми можемо вказати *важливість для нас психологічного знання* та його структуру: по-перше, психологічні знання необхідні для глибшого розуміння себе та інших. Знання

власної особистості с необхідною умовою пізнання сенсу життя, місця людини у Всесвіті, розуміння складних світоглядних проблем; по-друге, психологічні знання необхідні для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Без саморозвитку людина не відповідає вимогам сучасності, не може самореалізуватися в суспільстві. Знання психології створює базу для самовиховання та впливу на інших людей.

Основними **структурними елементами психологічного знання є:** 1) *базовий світогляд* (людина народжується доброю, чи не доброю; головне в людині – це несвідоме чи свідоме; чи залежить людина від духовної сфери; чи важливіше для людини минуле чи майбутнє; що для людини важливіше пристосуватися до умов чи пристосувати умови до себе, створити умови для себе; роль смерті у житті людини та роль страждань у житті людини (базові «ідеології»); моральні вимоги – чи можна порівнювати матерів); *2) категорії* (основні поняття – розум, емоції, воля; категорії – відображення та регулювання: свідомість, цінності, ідеали); психологічні теорії; 3) *психологічні закони*: а) розвиток здібностей залежить від спадковості (задатків), від навчання, виховання; б) існує єдність між розумом та переживанням людини (є холодний розум, є мудрі почуття); в) існує зв'язок між темпераментом людини та її здоров'ям; г) щастя людини залежить від збільшення матеріальних чи духовних цінностей, від присутності іншої людини; здоров'я людини залежить ..; єдність свободи та відповідальності; *4) узагальнення та способи пояснення і трактування психологічних явищ; психологічні прогнози і прогнозування; 5) психологічні факти і феномени* (психічні факти виявляються об'єктивно, зовні: в міміці, психомоторних діях, рухах, діяльності, творчості і суб'єктивно, внутрішньо: у відчуттях, сприйманні, увазі, пам'яті, уяві, почуттях, волі тощо. Разом з тим їхній зміст може усвідомлюватися або існувати в неусвідомлюваній формі); *6) знання контексту* (встановлення фактів і прояву феноменів); 7) *емпірично виявлені зв'язки (кореляції) між феноменами* – від чого і наскільки залежить щастя (здоров'я, успіх); 8) описи фактів, явищ; 9*) методики та методи дослідження (виявлення психологічних фактів)*; 10) *психологічні практики та психологічні технології; 11) знання, що асимілюються психологією із суміжних наук.*

За зміною предмету вивчення психології у її розвитку виокремлюють такі періоди:

а) з античних часів до середини XVII століття – предмет вивчення – *душа*: у працях відомих філософів (Геракліт, Демокрит, Аристотель, Платон, Анаксагор та ін.) ідеться про співвідношення душі й тіла, про складові душі, про її властивості, рівні розвитку тощо;

б) із середини XVII століття до кінця XIX століття – предмет вивчення – *свідомість*: визначення свідомості як предмету психології бере свій початок з ідей Рене Декарта про те, що найсуттєвішим є те, що думає людина, переживає у кожен конкретний момент часу, а отже, досліджувати треба свідомість. Як метод дослідження запропонував інтроспекцію – самоспостереження. Вважав, що тільки сама людина може пізнавати себе;

в) початок XX століття – предмет вивчення – *поведінка:* поведінка як предмет психології постала у зв'язку з дослідженнями американських учених Едварда Лі Торндайка, Джона Брадауса Уотсона та ін. Вони звернули увагу на те, що вивчення свідомості з допомогою інтроспекції не дає достовірних результатів та ставить під сумнів їх об'єктивність. Тому вивчати потрібно те, що можна досліджувати з допомогою об'єктивних методів, наприклад, спостереження, а саме – поведінку;

г) XX століття і до наших днів – предмет вивчення – *психіка.*

Розглянемо деякі сучасні погляди на його розуміння. Предмет психології визначають як індивідуальний світ «Я» людини, оскільки «світ» - це вже не проста сукупність психічних явищ, а щось цілісне, що постає як самостійне утворення. Власне в цьому визначенні підкреслено єдність усіх психічних явищ, об´єднаних у єдність «Я» людини. Вважають, що предметом психології є людина як суб´єкт психіки. У цьому визначенні поняття суб´єкта означає визначальну роль активності людини в самостворенні, самовизначенні в психічному розвиткові. Тут біологічне та соціальне є не причинами, які формують людину, а тільки умовами її самостворення. Часто предметом психології вважають психічну реальність як таку. Що це таке? Психолог Г.І. Челпанов відмінність психічних явищ від явищ фізичних і матеріальних вбачав у тому, що:

- психічні явища не можна сприйняти через посередництво зовнішніх органів чуття (зовнішнього досвіду), а можна безпосередньо пізнавати тільки шляхом внутрішнього досвіду;

- психічні явища може безпосередньо споглядати тільки та особа, яка їх переживає, а фізичні явища може сприймати чимало споглядачів;

- психічним явищам не можна надати просторову протяжність (на відміну від явищ, скажімо, фізіологічних).

Предметом психології вважають конкретні факти психічного життя, які характеризують якісно і кількісно. Досліджуючи процес сприйняття людиною предметів, що її оточують, психологія встановила важливий факт: образ предмета зберігає відносну постійність і за умов сприйняття, що постійно змінюється. Наприклад, сторінку, на якій надруковано ці рядки, сприйматимуть як білу і за яскравого сонячного світла, і в напівтемряві, і в разі електричного освітлення, хоча фізична характеристика проміння, яке відображає папір за такої різної освітленості, буде вельми різною. У цьому разі перед нами якісна характеристика психологічного факту.

Предметом психології разом з психологічними фактами стають психологічні закони. Наукова психологія не може обмежитися тільки описом психічних фактів, оскільки має не описувати, а пояснювати їх. Останнє припускає розкриття законів, яким підпорядковані ці явища; є закономірні зв´язки людини з природним та соціокультурним світом, які відображені в системі чуттєвих і розумових образів цього світу, мотивах, які спонукають діяти, а також у самих діях, переживаннях свого ставлення до інших людей і до самого себе, у властивостях особистості як ядра цієї системи. Психічна організація людини якісно відрізняється від біологічних форм, лише соціокультурний спосіб життя породжує в людини свідомість. У міжособистісних контактах, опосередкованих мовою і спільною діяльністю, індивід, «вдивляючись» в інших людей, набуває здатності пізнавати самого себе як суб´єкта психічного життя, ставить цілі, які передують його вчинкам, розробляє план своєї поведінки. Не всі компоненти цього плану можна перекласти мовою свідомості. Але і вони, утворюючи сферу несвідомого, є предметом психології, яка виявляє характер відповідності дійсних мотивів, потягів, орієнтації особистості з уявленням про них, які в неї склалися.

З’ясування специфічних особливостей явищ, які вивчає психологія, є досить складним. Розуміння цих явищ багато в чому залежить від світогляду, якого дотримуються науковці.

Психіка (від грец. Psychikos - душевний) - форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, що виникає в процесі взаємодії високоорганізованих живих істот із зовнішнім світом і здійснює в їх поведінці (діяльності) регулятивну функцію.

Психіка - це і відображення найпростішими тваринами тих окремих властивостей навколишнього середовища, які значимі для життя; це і свідоме представлення складних зв'язків природного і соціального світу, в якому живе і діє людина.

Психіка проявляється як сукупність типових для людини (або груп людей) способів поведінки, спілкування, пізнання світу, переконань і уподобань, рис характеру.

Психічне має двояку форму існування:

1) Об'єктивна (первинна) - виражається в житті та діяльності.

2) Суб'єктивна (вторинна) - це рефлексія, інтроспекція, самосвідомість, відображення психічного в самому собі.

Психіка складна і різноманітна по своїх проявах. *Специфічні характеристики психіки:*

1. Психічне відображення активне, пов’язане з пошуком, вибором.

2. Інформація піддається спеціальній обробці, що визначає суб’єктивні особливості відображення – «суб’єктивний образ об’єктивного світу».

3. Психіка пов’язана із діяльністю мозку. ГМ – це орган, діяльністю якого обумовлена психіка, але її зміст продукується не самим мозком – її джерелом є зовнішній світ.

4. Людська психіка, специфічні людські якості (свідомість, мовлення) формуються тільки прижиттєво в процесі засвоєння нею культури, створеною попередніми поколіннями.

5. Психіка має випереджувальний характер – забезпечення відповідей не тільки на ситуативні впливи, але й можливість передбачення (прогнозування).

Разом із багаторівневістю людська психіка має різні форми вияву. Зазвичай виділяють три великі групи психічних явищ: 1) психічні процеси; 2) психічні стани; 3) психічних властивості.

Обговорення теоретичних питань:

1. Відмінність наукової психології від буденної, життєвої.
2. Предмет психології.
3. Психіка та її структура.
4. Структура курсу «Загальна психологія».

Словникова робота. Аналіз основних понять теми: психологія, психологічні знання, психічні явища, психічні процеси, психічні властивості, психічні стани, психіка, особистість, свідомість, несвідоме, підсвідоме, надсвідоме.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Питання для обговорення:

1.Що вивчає психологія?

2. Як змінювався предмет вивчення психології як науки упродовж історії її становлення?

3. З яким роком та якою подією пов'язують становлення психології як самостійної науки?

4. В чому полягає важливість для нас психологічного знання та його структури.

Прокоментуйте наступну думку. Наведіть принаймні п'ять думок «за» і «проти».

Психологія – це не наука, а справжня життєва практика демонструє, що кожен з нас психолог! Подивіться на таксистів, офіціантів, продавців, менеджерів, педагогів, провидців, жебракуючих, біженців – чим вони не психологи! Увійти в довір'я, вчасно зорієнтуватися на ваші слова і стани, примусити розговоритися, повірити, довіритися, вгадати ваш настрій, соціальний статус, особливості характеру, а потім скористатися всім цим – та тут і «справжнім психологам» треба повчитися!

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. Виберіть правильні відповіді (кількість правильних відповідей у кожному тесті від однієї до трьох):

1. Психологія – це наука про:

а) закономірності виникнення і функціонування психіки у людей і вищих тварин;

б) сфери діяльності людей;

в) психічні процеси, які є складовими діяльності та спілкування людей;

г) взаємозв'язок філософії, медицини, мистецтва та релігії;

д) поєднання матеріального і забобонного в людині.

2. У становленні психологічної науки розрізняють такі основні етапи:

а) початковий, основний і завершальний;

б) наука про душу і про поведінку;

в) філософський і постфілософський;

г) наука про душу; наука про свідомість; наука про поведінку; наука про психіку;

д) психологія є цілісною наукою, жодні етапи не визначаються.

3. Властивість головного мозку, яка дає змогу людині і тваринам відображати вплив предметів і явищ об'єктивного світу – це:

а) свідомість;

б) духовність;

в) психіка;

г) збудження і гальмування;

д) усі відповіді правильні.

4. Наукові знання з психології необхідні для:

а) розуміння себе та інших;

б) розв'язування психологічних тестів;

в) підвищення ефективності власної професійної діяльності;

г) самовдосконалення, усвідомлення своїх можливостей;

д) передбачення змін погоди.

Завдання 2. Які ознаки – свідомого чи підсвідомого – виявляються в наведених нижче прикладах?

А. Всі знають, яке це неприємне відчуття гикавка і як хочеться його позбутися. Одні для цього ковтають шкоринку хліба, другі намагаються не дихати, треті - п'ють воду. Проте часом ці засоби не допомагають, людина гикає далі, поки раптом гикавка не припиняється так само раптово, як і почалась.

Б. Здорова дитина уже незабаром після народження міцно стискує палець дорослого, чи олівець, якщо ним доторкнутися до долоньки немовляти.

В. Готуючись до публічного виступу, до екзаменів, змагання чи відповідальної ділової зустрічі, дуже корисно заздалегідь немовби змоделювати свою можливу емоційну реакцію. Таке попереднє «програвання» різних емоційних ситуацій, як правило, допомагає розумніше і спокійніше розв'язати багато життєвих конфліктів, не витрачаючи психофізіологічних резервів організму.

Г. Учень швидко і вірно може помножити багатозначні числа, але не пам'ятає правила множення.

Д. Випускник школи поступив до політехнічного університету, пояснюючи це тим, що він любить психологію і йому подобається пізнавати психічні прояви психіки людей.

Є. Семикласник, якого друзі своїми дразнилками довели до напруження емоцій, порвав підручник і зошит, ударив одного із однокласників.

Завдання 2. Розподіліть названі нижче психічні явища на групи: а) психічні процеси, б) психічні стани, в) психічні властивості:

мислення, темперамент, сон, відчуття, запам’ятання, воля, страх, характер, хвилювання, сприйняття, потреби, уява, настрій, напруження, почуття, гнів, здібність, спостереження, відчуття, уважність.

Завдання 4. Визначте, до якої групи психічних явищ - психічних процесів, властивостей особистості або психічних станів - відносяться кожне явище, описане нижче.

А. Учитель інформатики не раз помічав, що деякі хлопці з великими труднощами засвоюють матеріал безпосередньо після уроків фізкультури і значно краще, якщо урокам інформатики передує інша навчальна діяльність.

Б. Учень Вова Ч. відчував завжди велике задоволення, якщо його товариші погано відповідали по навчальних предметах.

В. Таня К. завжди прямо засуджувала товаришів за несумлінне ставлення до прибирання класу.

Г. Вітя Г. регулярно відвідує гурток кораблебудування.

Д. Розглядаючи картину Врубеля «Демон і Тамара», людина мимоволі згадує образи Лермонтовський героїв.

Є. Олексій М. прийшовши з коледжу в гуртожиток, відразу вирішив вивчити тему «Держстандарт». Проте, як він не старався, визначення Держстандарту він не міг правильно запам'ятати. Після невеликого відпочинку студент безпомилково запам'ятав його.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
3. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
5. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
6. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002.
7. Психологія / За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
8. Савчин М. В. Загальна психологія. К. «Академвидав», 2011

9. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб./ М.В.Савчин. - К.:Академвидав, 2018.

Практичне заняття №3-4. Етапи розвитку предмету психології

Короткі теоретичні відомості

В історії психології, яка досліджує процес становлення психологічних знань та уявлень, виокремлюють кілька основних підходів до визначення меж та етапів розвитку психології. Відповідно до **першого** підходу, психологія має тривалу передісторію і коротку історію, яка починається з другої половини XIX ст. (Г. Еббінгауз). Розвиток психології поділяють на два етапи: передісторія (до кінця першої половини XIX ст.) та історія (з другої половини XIX ст.).

Представники **другого** підходу вважають, що розвиток психологічної думки потрібно розділити на три етапи:

1-й етап — донаукова (міфологічна) психологія — коли панували анімістичні уявлення про душу;

2-й етап — філософська психологія — коли психологія була частиною філософії, об'єднана з нею спільним методом (від античності до XIX ст.);

3-й етап — власне наукова психологія, з другої половини XIX ст. (тобто саме тим часом, коли, за Еббінгаузом, починалася вся історія психології). Цей період пов'язують із застосуванням у психології об'єктивного методу (експерименту), запозиченого в природничих наук, який дав їй змогу відокремитися від філософії. Цей підхід сьогодні є найпоширенішим. Недолік його у тому, що наукову психологію протиставляють усій попередній.

Третій підхід — культурологічний - розвиток психологічної науки розглядає в контексті розвитку людської культури загалом. До цього підходу належить вчинкова концепція в історії психології, яку розробив український учений В. А. Роменець. Згідно з цим підходом, етапи розвитку психології виокремлюють за історичними епохами: психологія Міфологічного періоду, психологія Античності, психологія Середньовіччя, психологія Відродження, психологія епохи Бароко, психологія Просвітництва, психологія Сцієнтизму (епохи, що бере початок у XIX ст., у якій, до речі, живемо й ми, її назва походить від лат. «scientia» — наука, і відображає ту рушійну силу, яку має наука в сучасній культурі).

Такий поділ історії психології є доцільним, оскільки в психології кожної історичної епохи були суттєві відмінності, акценти на тих чи інших психічних явищах. Психологічна думка від Міфологічного періоду до епохи Середньовіччя наголошувала на ситуативних феноменах, від епохи Відродження до Просвітництва — на мотиваційних, а у XIX — XX ст. — на феноменах дії та післядії. Ситуація, мотивація, дія та післядія є компонентами вчинку як осередку (пояснювального принципу) психології.

Розвиток психологічної науки можна розглядати також залежно від того, що було її предметом. Саме з цього погляду етапи розвитку психології розглядають під кутом розуміння її предмета. У такому контексті доцільно виокремлювати перший етап, коли психологію розглядають як науку про душу; другий - як науку про свідомість; третій - як науку про поведінку; четвертий - як науку про психіку, що становить єдність свідомого і несвідомого у взаємодії людини зі світом.

Основні особливості І етапу:

1. Починається розвиток психології як описової науки у складі філософії.

2. Основним предметом вивчення в психології є душа, що означало внутрішній світ людини. Розуміння душі було як ідеалістичним, так і матеріалістичним. **Анімізм** – віра в безсмертя душі та існування духів, які впливають на життя людей, тварин, на предмети та явища довколишнього світу. **Гілозоїзм** – філософсько-психологічне вчення про одухотвореність усієї матерії, тобто про наявність у всіх об'єктах матеріального світу здатності до відчуття, сприймання та мислення.

3. Поняття «психіка» і «душа» значною мірою ототожнюються. Починаючи з XVII і в перших десятиліттях XVIII ст. у зв'язку з розвитком культури і науки вони поступово набувають різного сенсу, проте з лінгвістичної точки зору «душа» і «психіка» означають одне й те саме.

4. У XVI ст. в західноєвропейських текстах вперше зустрічається термін «психологія».

5. Основним методом дослідження в психології є спостереження та самоспостереження.

Основні особливості ІІ етапу:

1. Завершення розвитку психології як складової частини філософії і початок її як самостійної галузі знань.

2. Предметом психології стає свідомість, яку трактують з матеріалістичної або ідеалістичної позиції.

3. У психології описано багато важливих властивостей та феноменів свідомості, сформульовано низку проблем, які досі не втратили своєї актуальності.

4. Основними методами дослідження стають спостереження та інтроспекція, а наприкінці періоду – експеримент.

Тріумф механіки, її поняття й пояснювальні принципи створили спершу геометро-механічну (Г. Галілей), а потім - динамічну (І. Ньютон) картину природи. У неї вкладалося і таке фізичне тіло, як організм із його психічними властивостями. Перший нарис психологічної теорії, орієнтованої на геометрію й нову механіку, належить французькому математику, природодослідникуі філософу Рене Декарту.

Основні особливості III етапу:

1. Психологія набуває статусу самостійної науки.

2. Психологія розпадається на низку психологічних напрямів, кожен з яких розробляє свій, відмінний від інших предмет. В гештальтпсихології таким предметом залишається свідомість, яку розглядають з нової точки зору цілісної структури; в біхевіоризмі, рефлексології та реактології – поведінка; в психоаналізі – несвідомі психічні явища.

3. Кожен з психологічних напрямів починає розробляти свій категоріальний апарат.

4. Основні методи дослідження – експеримент, спостереження та інтроспекція.

Основні особливості IV етапу становлення психології:

1. У психології з'являється багато нових течій та галузей, кожна з яких визначає свій предмет психології.

2. Частина психологічних течій орієнтована на природничі науки, частина – на гуманітарні. Вітчизняна психологія має природничо-наукову орієнтацію.

3. Незважаючи на неоднозначність трактування предмета, психологія стає наукою про пояснення й розуміння людської психіки та про вплив на психіку.

4. У сучасній психології широко застосовуються психотерапевтична та психокорекційна практики.

5. У психологічній науці широко застосовуються методи як об'єктивної, так і суб'єктивної психології.

Обговорення теоретичних питань:

План

1. Основні підходи до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки.

2. Психологія як наука про душу.

3. Психологія як наука про свідомість.

4. Психологія як наука про поведінку, несвідомі психічні явища та цілісні структури психіки.

5. Психологія як наука про пояснення та розуміння психіки.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Перше заняття: Психологія як наука про душу та свідомість

1. Чим пояснити факт виникнення уявлень про душу? Опишіть уявлення українців про душу у дохристиянські часи та в епоху середньовіччя.

2. Трактування душі у філософських школах Стародавнього Китаю та Індії.

3. Внесок античних філософів та лікарів у становлення психологічної науки.

4. Розуміння психології як науки у середньовіччі та в епоху Відродження.

5. У чому полягає відмінність між матеріалістичним та ідеалістичним уявленням про душу людини? Як вони співвідносяться між собою?

6. У чому полягає відмінність між душею та духом, душею та психікою?

7. Що відіграло вирішальну роль у визнанні психології як самостійної науки?

Питання для обговорення:

1. Назвіть основні епати розвитку психології як науки.

2. Які основні особливості першого епату становлення психології. Назвіть її дослідників.

3. Які основні особливості другого епату становлення психології. Назвіть її дослідників.

4. Назвіть етапи розвитку психологічної науки і основні підходи.

5. Що позначає термін «амінімізм»

6. Що позначає термін «гілозоїзм».

7. Які основні особливості третього епату становлення психології. Назвіть її дослідників.

8. Які основні особливості четвертого епату становлення психології. Назвіть її дослідників.

9. Що позначає поняття «напрям психології».
10. Як розглдає психіку у своїй програмі Іван Сєченов.
11. Що досліджували українські психологи.
12. Що позначає поняття «психофізичний паралелізм».

Творче завдання: здійсніть порівняльний аналіз розуміння предмету психологічної науки на різних етапах історичного розвитку.

Етап	Питання, що цікавили психологічну науку

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. Оберіть правильний варіант відповіді, використовуючи знання з розвитку психології до її перетворення в самостійну науку .

1. Аристотель**...** а) робить акцент на знаннях і мудрості; б) вважає душу сутністю тіла, наділену життям; в) ставить за мету пізнання пануючого у всесвіті порядку; г) усі відповіді правильні; ґ) усі відповіді неправильні.

2. Платон ... а) був стихійним матеріалістом; б) вважав, що дух (душа) перебуває в тілі людини і спрямовує її впродовж всього життя, а після смерті полишає його, вирушаючи у світ ідей; г) вважав тіло могилою душі; ґ) вважав душу божественним, піднесеним, незримим і вічним початком; д) вважав, що душа знаходяться у різних органах тіла, складається із частин — розуму, мужності, прагнення і т. д.; е) усі відповіді правильні; є) усі відповіді неправильні.

3. Філософи середньовіччя ... а) повністю заперечували ідеї Аристотеля про душу; б) спиралися на вчення богословів; в) захищали догми християнської релігії і моралі; г) були вульгарними матеріалістами; ґ) розвивали учіння Платона; д) усі відповіді правильні; е) усі відповіді неправильні.

4. Декартова концепція людини ... а) дуалістична; б) механістична; в) заперечує ідею душі як сутності людини; г) базується на ідеї рефлекторного характеру психіки; ґ) спирається на розум, освячений вірою; д) матеріалістична; е) усі відповіді правильні; є) усі відповіді неправильні;

Задання 2. Вивчаючи історію психології, можна побачити, що при¬близно за однієї й тієї самої історичної доби в різних частинах світу формуються розбіжні уявлення про психіку. Психологія в

Давньому Китаї, Давній Індії чи Давній Греції має істотні від¬мінності. У першому випадку психіка розглядається у зв'язку з традицією як успадкованою від попередніх поколінь формою по¬ведінки, у другому — зі стражданням як переживанням труднощів життя, в третьому — визначається в межах протиставлення ма¬теріального й ідеального. *Про що свідчить це явище? Як воно характеризує процес психологічного пізнання?*

Друге заняття: **Психологічна думка кінця XIX – початку XXI століття.**

Словникова робота. Аналіз основних понять теми.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Питання для обговорення:

1. Психологія як наука про поведінку. Хто і як вивчав поведінку в психології? Чому поведінка стала предметом дослідження в психології?

2 .Психологія як наука про несвідомі психічні явища. Розкажіть міфи про Едіпа та Електру.

3. Психологія як наука про цілісні структури психіки. Підстави виникнення ґештальтпсихології.

4. Психологія як наука про мотивацію поведінки та діяльності особистості.

5. Психологія як наука про особистість як систему якостей та рис.

6. Чим відрізняється психологічний напрям від галузі психології? Наведіть приклади.

7. Вітчизняні психологи кінця XIX – початку XX ст.

Дискусія.

1. Особливості наукових психологічних та анімічних, філософських знань.

2. Яке співвідношення між науковими та буденними психологічними знаннями.

Робота у підгрупах. Дискусія.

1. Особливості наукових та буденних психологічних знань.
2. Співвідношення між науковими та буденними психологічними знаннями.
3. Які існують стереотипи пов’язані з психологією?

Прокоментуйте наведені нижче висловлювання. З якими з них можна погодитися, а з якими не можна? Відповідь обґрунтуйте.

А. При вивченні психічних явищ завжди слід встановлювати матеріальні причини їх виникнення.

Б. Чужа душа – сутінки.

Г. Навколо душі немає таємниць, яких не видавала б поведінка.

Д. Єдине джерело пізнання психічних процесів – це самоспостереження.

Е. Про свідомість людини судять не по тому, що вона про себе говорить або думає, а по тому, що і як вона робить.

Є. Психічна діяльність завжди отримує своє об'єктивне виявлення в тих або інших діях, рухах, мовних реакціях, у змінах роботи внутрішніх органів тощо.

Задвання 2. За даними досліджень, мислення нашого сучасника і людини далекого минулого, представника Сходу і Заходу, розвиненої і нерозвиненої цивілізацій, мешканця мегаполису і віддаленого села має певні відмінності. Кожен буде дещо по-іншому сприймати і пояснювати події, до яких причетний.

Які чинники зумовлюють такі відмінності? Як ці дані характеризують психіку?

Завдання 3. Психологи - ідеалісти стверджували ,що психічні явища можуть бути пізнавані тільки шляхом самоспостереження. Доведіть, чому принципово неможливим є пізнання психічних явищ тільки за допомогою самоспостереження(інтроспекції) .

Завдання 4. Філософський етап історії психології тривав кілька століть. За цей час інші науки, що також виникли в лоні філософії (наприклад, природознавство), перетворилися на розгалужену систему знань, необхідних суспільству. Психологія ж вийшла на самостійний шлях розвитку лише наприкінці XIX ст. *Про що свідчить це явище? Що пов'язує психологію з філософією?*

Рекомендована література:

1. Болотнікова І. В. Науково-історичні витоки становлення української педології та психології // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 9–10. – С. 104– 106.

1. Загальна психологія /За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
3. Маноха І. П., Роменець В. А. Історія психології XX століття. – К.: Либідь, 2007 – 832с.
4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
5. Основи психології /За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.

6. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
7. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002.
8. Психологія /За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
9. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб./ М.В.Савчин. - К.:Академвидав, 2018.
10. Духовна парадигма психології: монографія / Мирослав Савчин. – К: Академвидав, 2013. – 252 с.
11. Benjafield J. G. A History of psychology. – Boston, 2000. – 391 p.

Творче завдання: напишіть накову розвідку на тему «Духовна парадигма в психології» або «Влад українських психологів у розвиток психологічної науки».

Практичне заняття №5. Природничо-наукові основи психології

Короткі теоретичні відомості

Класичними напрями розвитку психології: **біхевіоризм** або психологія поведінки (засновник - американський вчений Дж Уотсон) вивчав поведінку; **психоаналіз** (засновник – австрійський психіатр З. Фройд) вивчав несвідомі прояви психіки людини; **гештальтпсихологія** (засновники – німецькі вчені М. Вертгеймер, В. Келлер, К. Коффка) вивчали цілісні структури свідомості**; когнітивна** психологія (засновники американські вчені Дж. Брунер, П. Ліндсей, Д. Норман) вивчали пізнавальні процеси людини**; гуманістична** психологія (засновники американські вчені К. Роджерс, А. Маслоу) була спрямована на розуміння неповторності людської індивідуальності. Кожен із цих напрямів мав свою психотерапевтичну практику.

Логотерапія В. Франкла. Франкл вважає людину творцем. Людські вчинки він поділяє на 3 типи : 1. Сприяють створенню духовної особистості. 2. Порушують духовність. 3. Байдужі по відношенню до духовності. Людина несе відповідальність за свої вчинки, вона завжди вільна у виборі своїх вичнків, в прийнятті рішень. Якщо у людини виникає стан втрати життя, Франкл рекомендує зрозуміти і відчути унікальність і неповторність власної особистості. Коли людина набуває самоцінність, цінність оточуючих людей і світу, в якому вона живе, вона набуває впевненості у собі. В основі підходу до особистості Франкла, три основні поняття: свобода

волі, воля до сенсу і сенс життя. Сенс за Франклом існує об'єктивно, в кожному моменті життя, в тому числі і в трагічному. Психолог не може дати людині цей сенс, в кожного він свій. Але психолог в силах допомогти клієнту його усвідомити. Отже, задачею логотерапії є допомога людині, щоб вона набула сенсу життя. Унікальний сенс життя може бути знайдений людиною в одній з 3-х сфер : - творчість, - емоц.переживання; - свідомому прийнятті тих обставин, які людина не в стані змінити. Центральною в концепції Франкла є проблема відповідальності.

Основні принципи екзистенціальної психології, сформульовані в працях Л. Бинсвангера і М. Боса, М. Мерло-Понті і зводяться вони зводяться до наступних ідеологем:

1) хоч людське буття має межу, людина завжди має свободу і необхідну для неї незалежність. Навіть приречена на смерть людина вільна по-різному відчувати і поводитися при її наближенні;

2) найважливішим предметом психологічного пізнання є екзистенціальний стан людини, її суб'єктивний психічний досвід, доступний їй через його усвідомлення "тут і тепер";

3) оскільки людська природа визначається не тим, що робить людина, а тим, як вона усвідомлює своє буття, її природа ніколи не може бути визначена повністю, вона завжди прагне до безперервного розвитку, до реалізації можливостей;

4) людина єдина і цілісна. Цілісність "Я" створює унікальний характер переживань кожної людини. У ньому неможливо розділити органічне і психічне, усвідомлюване і неусвідомлюване, почуття і думку;

5) свідомість людини не може бути зведена ні до її основних потреб чи захистів, як у фройдизмі, ні до епіфеноменів біхевіоризму.

З цих принципів екзистенціальної психології витікають наступні моральні принципи: 1) у житті людина несе відповідальність за свої вчинки і вибори; 2) ідеальні стосунки між людьми полягають у взаємному визнанні того, що кожна людина - творець свого власного життя. Кожен визнає і цінує внутрішній суб'єктивний світ іншого і себе. Такі емоції людини, як біль, конфлікти, провина та ін., утворюють її внутрішній досвід і тому також повинні сприйматися позитивно; 3) кожна людина живе тільки в справжньому моменті "тут і зараз", і саме це є суттєвим для буття.

Українська психологічна думка.

Вітчизняна психологія закорінена у філософську спадщину видатних українських мислителів. Очевидно, найвідомішою концептуально-теоретичною лінією потрібно виокремити *психологію кардоцентризму (*філософія та психологія серця - Г. Сковорода, П. Юркевич*)*. Історіогенез української психології спирається на такі персоналії та концепції: Г. Ващенко (виховний ідеал, психологія характеру і волі); Я. Ярема (неоюнгіанство – архетипи української психіки, дух американізму й дух індуїзму); А. Княжинський (дух нації, національна екзистенція); Г. Костюк (психологія розвитку, саморух психіки); В. Роменець (вчинкова психологія); С. Максименко (генетична психологія); Т. Титаренко (психологія життєвого шляху та криз особистості); В. Татенко (психологія субєктності); В. Васютинський (інтеракційна психологія влади); М. Савчин (психологія відповідальності, психологія духовності); С. Кондратьєва, В. Роздобудько та ін. (українська школа соціальної перцепції) та ін.

Центрами розвитку психологічної думки в Україні є факультети, кафедри нацуніверситету ім. Т. Шевченка, класичних університетів Харкова, Одеси, Дніпропетровська та кафедри психології університу імені М. Драгоманова, класичних університетів Харкова, Одеси, Дніпропетровська та кафедр психології педуніверситетів та педінститутів. У Києві функціонує низка науково-дослідних психологічних інститутів, насамперед у мережі Академії педагогічних наук України: Інститут психології ім. Г. С. Костюка (С. Максименко, Балл, Боришевський, Алексєєва, Моляко, Машбиць та ін.);

Інститут соціальної та політичної психології (Слюсаревський, Татенко, Титаренко, Васютинський).

Інститут педагогіки та психології професійної освіти (Зязюн) та ін.

У наш час збагачуються та поглиблюються контакти вітчизняних психологів із зарубіжними колегами, відбувається загальна переорієнтація досліджень на розв’язання прикладних проблем. Психологія все більше здійснює вплив на інші науки та сфери практичної діяльності: освіту, управління, політику, спорт, культуру, сім’ю, медицину тощо

Обговорення теоретичних питань

План

1. Класичні напрями розвитку психології: біхевіоризм, психоаналіз, гештальтпсихологія.

2. Сучасні напрями розвитку психології, гуманістична психологія, екзистенційна психологія, когнітивна психологія, генетична психологія, духовна.

3. Досягнення українських психологів.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. біхевіоризм, психоаналіз, гештальтпсихологія, гуманістична психологія, екзистенційна психологія, когнітивна психологія, генетична психологія, духовна.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Розкрийте зміст класичних напрямів розвитку психології: біхевіоризму, психоаналізу, гештальтпсихології.

2. Назвіть представників класичних напрямів розвитку психології: біхевіоризму,

психоаналізу, гештальтпсихології.

3. Розкрийте зміст гуманістичної психології та назвіть основних науковців.

4. Розкрийте зміст екзистенційної психології.

5. Які основні ідеї когнітивної психологія психології?

6. Які ідеї генетичної психології.

7. Назвіть представників сучасних напрямів розвитку психології, екзистенційної, когнітивної, генетичної.

8. Яка модель організації психічного життя людини виокремлювалась З. Фройдом?

9. Які інстинкти рухають уяву людини (за Фройдом)?

10. У чому сутність і недоліки біхевіоризму і необіхевіоризму?

11. Хто був основоположником необіхевіоризму?

12. Що є основними цінностями у гуманістичній психології?

13. Які ви знаєте теорії розвитку вітчизняної та української психології?

14. Назвіть ідеологеми екзистенційної психології.

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Тестові завдання: назвіть ключові персоналії та концепції вітчизняної психології.

Архетип у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі суперечливі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації, що допомагає індивіду досягти самореалізації:

а) самість;

б) самоактуалізація;

в) контент-аналіз;

г) патерн.

Біхевіоризм:

а) використовує схему «S-R»;

б) перетворив психологію на «психологію без психіки»;

в) увів поняття «на учіння»;

г) усі відповіді правильні;

д) усі відповіді неправильні.

Класичний психоаналіз:

а) спирається на практику лікування істеричних неврозів;

б) предметом дослідження має несвідоме бажання людини;

в) увів у психологію метод «вільних асоціацій»;

г) усі відповіді правильні;

д) усі відповіді неправильні.

Про те, що структура особистості включає «Воно, Я і Над-Я», стверджує:

а) когнітивна психологія;

б) психоаналіз;

в) трансперсональна психологія;

г) усі відповіді правильні.

Гуманістична школа психології:

а) орієнтується на розвиток усіх потенційних можливостей людини;

б) відводить головну роль індивідуальному досвіду;

в) є гілкою екзистенціалізму;

г) усі відповіді правильні;

д) усі відповіді неправильні.

Психологи, які працюють у когнітивній психології, вважають, що:

а) людина не механічно реагує на внутрішні і зовнішні чинники;

б) людина постійно аналізує інформацію про реальну дійсність;

в) людина пізнає світ поступово, проходячи ряд послідовних етапів;

г) усі відповіді правильні.

Самоактуалізація особистості можлива, якщо:

а) відбувається повне прийняття реальності;

б) відбувається прийняття себе й інших;

в) людина постійно розвиває себе і свої можливості;

г) усі відповіді правильні.

Творче завдання.

Завдання 1. Розкрийте значення (внесок) цих напрямів, основних положень біхевіоризму, психоаналізу, гештальтпсихології для постановки та розв'язання проблем психології на початку ХХ ст., вказавши на їх слабкі сторони.

Завдання 2. Уявіть, що вам надається можливість бути прийнятим на роботу в лабораторію або дослідницьку групу будь–якого видатного психолога (З. Фрейда, В. Вундта, Дж.Уотсона, О.Р. Лурії, А. Маслоу тощо). З ким ви бажаєте працювати? Напішить есе, у якому обґрунтуйте свій вибір. Якими проблемами ви бажаєте займатися? Яку освіту маєте отримати? Якими методами наукового дослідження володієте? Які теоретичні положення поділяєте? Пам'ятайте, що в усіх пунктах ви повинні виходити з особливостей того наукового напряму, який обрали.

Завдання 3. Представник одного з напрямів психології писав: "Є зв'язки, при яких те, що відбувається в цілому, не виводиться з елементів, що існують начебто у вигляді окремих шматків, які зв'язуються потім разом, і, навпаки, те, що виявляється в окремій частині цього цілого, визначається внутрішнім структурним законом усього цього цілого... Я — частка в полі. Я — не попереду, як вчать із давніх часів, принципово. Я — серед інших, за своєю суттю Я належить до надзвичайних і найрідкісніших предметів, які існують, предметів, які, як здається, володарюють над закономірністю цілого. Я є часткою в цьому полі" *Що це за напрям? Яке місце він посідає в психології?*

Завдання 4. Видатний психолог, виступаючи з лекцією, проілюстрував «свою теорію таким прикладом: "Припустімо, що в цій залі [...] присутній індивідуум, який порушує тишу і відвертає мою увагу від завдання, що стоїть переді мною, своїм сміхом, балачками, тупотінням. Я оголошую, що я не можу за таких умов читати далі лекцію, і ось серед вас знаходиться кілька сильних чоловіків і виставляють після короткочасної боротьби порушника порядку за двері. Тепер він витіснений, і я можу продовжити свою лекцію. Для того щоб порушення порядку не повторювалося, пани, які виконали моє бажання, після здійсненого ними витіснення підсовують свої стільці до дверей і влаштуються там, створюючи перепону". *Про яку теорію йдеться? Яке явище ілюструється таким чином?*

Завдання 5. Ось думка, на якій ґрунтується один з напрямів психології: "Людина не народжується наділеною історичними досягненнями людства. Досягнення розвитку людських поколінь

втілені не в ній , не в її природних задатках, а в навколишньому світі - у великих творіннях людської культури. Тільки в результаті процесу привласнення людиною цих досягнень, що триває впродовж її життя, вона набуває справді людських властивостей і здібностей". *Що це за напрям? Яке місце він посідає в системі психологічного пізнання?*

Задання 6. Користуючись навчальними посібниками та додатковою літературою (3-4 джерела) напишіть критичний аналіз поглядів біхевіоризму, фрейдизму, гештальтпсихології та гуманістичної психології (один напрям на вибір)

Рекомендована література:

1. Загальна психологія /За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Немов Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 1. 2-е изд. – М.: Просвещение, 1995.
5. Основи психології /За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
6. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
7. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002.
8. Психологія /За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
9. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб./ М.В.Савчин. - К.:Академвидав, 2018.
10. Савчин М. В. Методологеми психології / Монографія // Наукове видання Серія "Монограф", спільний проект із ВЦ "Академвидав", Київ. –2013.
11. Москалець В.П. Перснологічні акценти фрейдизму /Психологія і суспільство, 2011. № 4

Практичне заняття №6. Методологічні принципи психологічного дослідження та етапи його проведення

Короткі теоретичні відомості

Перш ніж проводити будь-яке дослідження з психології слід теоретично обґрунтувати обраний шлях пізнання, визначити

провідну ідею та основні правила тої психологічної теорії, яка будується, чи тої концепції, яка пропонується, тобто, сформулювати принципи дослідження.

Принцип (від лат. principium – початок, основа) психологічного дослідження – це провідна ідея, основне правило психологічного дослідження. Якщо в дослідженні використовуються не окремі принципи, а їхню систему, то йдеться про методологію дослідження.

Методологія (від гр. methodos – шлях дослідження, спосіб пізнання, logos – слово, вчення, наука) – **це система основних принципів кожної науки та основних методів проведення досліджень, а також вчення про цю систему.**

У короткому визначенні **методологія** - *це вчення про шляхи пізнавальної діяльності.* Методологія досліджує внутрішні механізми, логіку руху й організації знання, закони його функціонування й зміни, пояснювальні схеми науки тощо. Методологія науки здатна тільки позначати загальні принципи ефективної пізнавальної діяльності, але не може передбачати конкретні шляхи пізнання досліджуваного об'єкта. Загальнофілософські, наукові, загальнопсихологічні принципи враховуються в теоретичній підготовці до психологічного дослідження та в теоретичному аналізі одержаних психічних явищ. До них належать:

Принцип детермінізму (від лат. determinare - визначати), або **принцип причинно-наслідкових зв'язків**, є основним методологічним принципом пізнання психічних явищ. Згідно з сучасним розумінням цього принципу психіка формується під впливом завнішнього середовища залежно від внутрішні умов організації живої істоти: особливостей її нервової та ендокринної систем, задатків до здібностей, характеру тощо.

Принцип випереджального відображення сформулював російський вчений Петро Анохін на підставі вчення Івана Павлова про умовний рефлекс. У змісті цього принципу фіксується об'єктивний факт здатності центральної нервової системи людини передбачити майбутній перебіг явищ та подій зовнішнього світу: уявлення про предмет, явище, результат дії тощо виникає в людини ще до того, як вони реально сприйняті чи втілені в життя. Явище випереджального відображення реально сформувалось і закріпилось у процесі довготривалої еволюції живих організмів як наслідок багаторазового повторення певних впливів зовнішнього середовища на поведінку живих істот. Конкретними формами вияву

принципу випереджального відображення у діяльності людини є її здатність до завбачування визначення мети, прийняття рішень, що адекватно відображають умови ситуації.

Об'єктивний світ постійно змінюється. Відповідно змінюється і психіка, яка його відображає. Саме тому психічні явища слід вивчати у їх розвитку. **Принцип розвитку**, або **генезисний принцип** (від. гр. genesis - походження), стверджує, що психічні закономірності розкриваються лише в процесі розвитку окремої людини та людства в цілому. Цей принцип передбачає вивчення не лише тих психічних якостей людини, які вже склалися, але й тих нових особливостей психіки, які лише зароджуються. Головне, однак, полягає не втому, щоб фіксувати різні рівні розвитку, а втому, щоб дослідити саме перехід від одного рівня до іншого. Доказом того, що цей принцип враховано в науковому дослідженні є правильний прогноз щодо перспектив подальшого розвитку конкретної людини. Цей принцип знайшов втілення в генетичній психології Жана Піаже.

Коли принцип розвитку використовують щодо тих змін, які відбуваються в соціальній сфері, то його називають **принципом історизму**. Психічні явища можна правильно зрозуміти лише в контексті конкретних історичних умов та змін, що відбуваються в історії людства. Принцип історизмі широко використаний в культурно-історичній теорії розвитку психіки Лева Виготського та соціологічній школі Еміля Дюркгейма.

Системно-структурний принцип (він ще має назву *системно-структурного підходу*) в науці реалізується досить давно: в біології починаючи ще з 18 ст., в хімії – з 19 ст. В психології цей принцип означає, що, по-перше, об'єкт психологічного дослідження розглядається як щось цілісне, що має свою власну структуру. Водночас, такий цілісний об'єкт може виступати елементом іншої, загальнішої структури. По-друге, психіка виглядає як багаторівнева система, яка, ймовірно, вибудовується ієрархічно. По-третє, психічні явища слід вивчати за допомогою різних методів: спостереження, експерименту, опитування, аналізу процесу та продуктів діяльності тощо. Системно-структурний принцип надзвичайно важливо реалізувати в психологічних дослідженнях, бо психологічна наука перебуває ще на такій стадії розвитку, коли її основні поняття та категорії остаточно не систематизовані.

Принцип єдності свідомості та діяльності в психології був сформульований в середині 30-х років 20 ст. російським психологом Сергієм Рубінштейном. Згідно з цим принципом свідомість, а в

широкому розумінні – психіку, слід вивчати не як щось абстрактне та пасивне, а як процес, як діяльність реального суб'єкта. Свідомість і діяльність людини не можна відділяти одну від одної. Діяльність – це і є умова виникнення, і фактор формування свідомості та психіки людини.

Принцип особистісного підходу до вивчення психіки людини реалізував ще на початку 20 ст. російський невропатолог Володимир Бехтерєв. Оскільки особливості психічних явищ зумовлюються неповторністю особистості кожної конкретної людини, то, по-перше, всі психічні процеси, стани та властивості треба вивчати як такі, що належать конкретній особі. Тому поряд з аналізом середньостатистичних даних особливу увагу слід звертати на конкретно-індивідуальні відхилення. По-друге, конкретну особистість слід вивчати в конкретній ситуації. Такий підхід веде до розкриття реальних закономірностей людської психіки.

Принцип комплекстності (від лат. complexus – поєднання, зв'язок), який ще називають комплексним підходом, у психології, стосується дослідження певного питання з точки зору різних галузей психології та інших наук і з систематичним вивченням людини на всіх етапах її життя на рівні індивіда, суб'єкта діяльності та особистості.

1. Конкретнопсихологічні принципи

Групу конкретно психологічних принципів враховують під час практичної реалізації досліджень.

Принцип адекватності (від лат. adaequatus - прирівняний) побудований на відповідності використаного методу дослідження явищу, яке вивчається. Цей принцип набуває актуальності у зв'язку з тим, що усякий психологічний метод дослідження має вібиток концепції, якої дотримується її творець. З цієї причини і результати дослідження визначені та обмежені певними рамками.

Принцип паралельності передбачає, що водночас із явищем, яке вивчають, відбуваться його об'єктивна реєстрація. Цього принципу слід дотримуватися для підвищення інформативності психологічного досліду.

Принцип екстремальності (від. лат. extremus - крайній) полягає у створенні (іноді штучно) для людини з метою виявлення її найтиповіших властивостей екстремальних умов роботи під час дослідження.

Принцип реєстрації градієнта (від лат. gradiens - крокуючий) використовують для отримання інформативних показників. З цією

метою реєструють зміну параметрів психіки у різних ситуаціях (наприклад зміну показників тривожності людини в режимі звичайної та емоційно напруженої роботи). Цей принцип дозволяє отримати показник, що характеризує потенційні можливості для тої функції, яку вивчають.

Принцип референтності (від лат. referentis – той, що повідомляє) використовується для того, щоб виявити найспецифічніші реакції досліджуваного. Наприклад, у стресовій ситуації в однієї людини підвищується тиск, а іншої – прискорюється пульс. У першому випадку референтною ознакою буде тиск, у другому – пульс. У психологічних дослідженнях надзвичайно важливо знайти ці найчутливіші, референтні ознаки вияву психіки.

Важливим принципом побудови конкретно психологічного дослідження є **принцип якісного аналізу** особливостей перебігу психічних процесів. Для психології має значення не лише кількісний аналіз отриманих даних , зафіксований у конкретних числових виразах, але і якісний (які стратегії досліджуваний використовував у роботі, як на роботу впливали особливості його особистості тощо).

Етапи психологічного дослідження – це певна частина, яку можна виокремити у процесі проведення психологічного досліду.

Такими етапами є:

Підготовчий - здійснюється теоретична та практична підготовка досліду. *Теоретична підготовка* складається з виявлення актуальності теми дослідження, вивчення стану проблеми, визначення мети та задач дослідження, визначення його об'єкта і предмету, вибору концепції та формулювання робочої наукової гіпотези. Гіпотеза (від гр. hypothesis – основа, припущення) – це наукове припущення, яке висувається для пояснення певних явищ дійсності (у цьому випадку психічних).

Практична підготовка передбачає планування (складання програми) дослідження. Сюди входять: пошук репрезентативної (від франц. representatif - показовий) вибірки, тобто такої, на якій можна статистично достовірно показати досліджувану властивість; вибір адекватних методів дослідження; добір або розробка методик дослідження; підготовка методик дослідження до роботи, тобто стимульного матеріалу, бланків, протоколів, інструкцій, плану спостереження, визначення необхідного числа вимірювань тощо; укладання логічної та хронологічної схеми дослідження, тобто визначення послідовності використання методик та часу, необхідного для проведення досліджень; усталення місця

проведення дослідів; планування алгоритмів математичного опрацювання даних.

Етап збору фактичного (емпіричного) матеріалу – це збір та реєстрація уже здійснених психологічних фактів. Поки не розкрита сутність факту і його зв'язок іншими, він науково не є пізнаним. У психології факти отримують, використовуючи основні методи дослідження, а уточнюють, користуючись допоміжними. Цей етап нерідко містить пробне (пілотне) дослідження,завдання якого – точніше сформулювати гіпотезу, перевірити надійність методик та план роботи.

Етап опрацювання результатів – це кількісний та якісний аналіз і ситез отриманих у ході дослідження даних. *Кількісний аналіз* проводять за допомогою методів та алгоритмів математичної статистики. Підраховують середні значення, розсіяння даних, коефіцієнти кореляцій, коефіцієнти достовірності даних, проводять факторний та дисперсійний аналіз, а також будують графіки та діаграми, складають таблиці тощо.

Якісний аналіз передбачає описання психічних явищ з точки зору їх властивостей та особливостей, типології особистості, індивідуального стилю та стратегії роботи досліджуваного тощо.

Етап інтерпретації даних – це пояснення отриманих результатів на основі певної психологічної теорії, остаточне визначення правильності чи хибності гіпотези. Це творчий етап, який не піддається точній алгоритмізації і часто передбачає врахування даних інших досліджень.

Етап висновків передбачає фіксацію основних результатів, отриманих у науковому дослідженні. У висновках повинні бути надані стислі відповіді на всі поставлені дослідником завдання. Вказані етапи можна успішно реалізувати за умови застосування адекватних методів дослідження.

Обговорення теоретичних питань:

1. Основні поняття методології психологічної науки.
2. Філософські принципи.
3. Загальнонаукові принципи.
4. Загальнопсихологічні принципи.
5. Конкретнопсихологічні принципи.
6. Етапи психологічного дослідження.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. Принципи психології, детермінізм, метод, методологія.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Назвіть основні поняття методології психологічної науки.

2. У чому полягає відмінність між принципом та методологією психологічного дослідження? Хто розробляє методологічні принципи психології?

3. Вплив філософських принципів на теоретичні та практичні дослідження психології.

4. Визначіть філософські принципи.

5. Перелічіть три загальнонаукові принципи досліджень.

6. Які наслідки може викликати те, що психологи не дотримуватимуться загальнонаукових принципів у своїх дослідженнях?

7. Загальнопсихологічні принципи психологічного дослідження. Як Ви собі уявляєте втілення загальнопсихологічних принципів у теоретичних та практичних психологічних дослідженнях?

8. Конкретнопсихологічні принципи психологічного дослідження Чим конкретнопсихологічні принципи відрізняються від загальнопсихологічних?

9. Розкрийте зміст конкретно психологічних принципипів.

10. Назвть етапи психологічного дослідження.

11. Які ефекти можуть спрацьовувати під час проведення психологічних досліджень.

Альтернативно-тестові та творчі завдання:

Завдання 1. Сформулюйте тему, мету, принципи та завдання, визначіть етапи проведення власного дослідження на тему, яка Вас найбільше цікавить чи хвилює.

Завдання 2. Відомо, що принцип розвитку почали застосовувати в психології після появи еволюційної теорії Ч. Дарвіна. Послідовне застосування цього принципу в біології дало змогу Е. Геккелю (1866) сформулювати біогенетичний закон, згідно з яким онтогенез особини є начебто стислим повторенням (рекапітуляцією) найважливіших етапів еволюції групи, до якої ця особина належить.

Чи можливе застосування цього закону в психології? Чи має він тут пояснювальне значення ?

Завдання 3. Упродовж значного періоду своєї історії психологія розглядала психіку як замкнене у собі явище. Зрештою, такий підхід почав гальмувати подальший розвиток науки, тому потрібні були тривалі пошуки в галузі методології психології, щоб подолати його.

З яким пояснювальним принципом психології пов 'язані ці пошуки ? Що він дає психології?

Завдання 4. Матеріалістичне пізнання дійсності є детерміністичним, тобто воно з'ясовує причинну зумовленість того, що вивчається. Стосовно психології це виявляється в підході до психіки як до продукту особливим чином організованої матерії. Проте психіка, на відміну від матеріальних явищ, відзначається власною активністю. Вже немовля вибірково реагує на зовнішні подразники, а дорослий здатний довільно ставити перед собою цілі і досягати їх, долаючи перешкоди.

Чи не суперечить ця обставина детерміністичному підходу до психіки ? Що детермінує активність людини ? .

Рекомендована література:

1. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень із психології: навч. посібн. для студ. спец. 8.040101 Психологія: рек. МОН України як навч. посіб. для студ. ВНЗ / МОН України, Класичний приватний університет. – К.: Центр учбової літератури, 2008.
2. Загальна психологія /За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
3. Загальна психологія /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
4. Максименко С. Д. Методологічні проблеми загальної психології // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 3. – С. 2 – 4.
5. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
6. Основи психології /За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
7. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
8. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002.
9. Психологія /За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
10. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб. - К.:Академвидав, 2018.

Практичне заняття №7. Методи сучасної психології

Короткі теоретичні відомості

У психології представлено декілька класифікацій методів психологічного дослідження. **Метод психології** - це спосіб наукового пізнання людської психіки чи впливу на психіку. Методи психологічних досліджень передбачають наявність методик.

Методика психології - це процедура, яка визначає виконання конкретного дослідження та здійснення впливу на психіку людини певним методом чи його варіантом.

До аналізу методів психології необхідний історичний підхід. У цьому плані методи психології зазнають таких же значних історичних змін, як і її предмет. Вибір методів дослідження залежить від того, як трактується об'єкт науки - психіка.

Загалом у сучасній психологічній науці виділяють кілька груп методів.

Перша група - **організаційні методи**. Вони включають:

а)порівняльний метод. Його суть полягає в тому, що в процесі дослідження співставляють різні групи по віку, діяльності т.д. ;

б) лонгітюдний метод - багатократне дослідження одних і тих самих осіб на протязі тривалого часу.

в) комплексний метод - у дослідженні беруть участь представники різних наук; при цьому, як правило, один об'єкт вивчають різними засобами. Дослідження такого роду дозволяють встановлювати зв'язки і залежності між явищами різного типу, наприклад, між фізіологічним, психологічним і соціальним розвитком особистості.

Друга група методів - **інтерпретаційні методи**. У цій групі виділяють такі методи:

а) генетичний - аналіз матеріалу в плані розвитку з виділена окремих фаз /етапів, стадій/, критичних моментів. У цьому плані можна виділити філогенетичний, соціогенетичний, історичний і генетичний у спеціальному розумінні цього слова /генезис поведінки та індивідуальних властивостей/.

б) структурний - встановлення структурних зв'язків між всіма характеристиками особистості, компонентами психічного процесу, стану, властивості. Що тут мається на увазі? Встановлення зав'язку цілого і частини, між окремими психічними функціями і всією особистістю, окремими параметрами розвитку і організмом, психологічний профіль, типологічна класифікація /наприклад, класифікація характерів, типів спрямованості/, психографія тощо.

Третя група методів - **методи обробки даних**. Сюди включають:

а) методи кількісного аналізу /статистичні методи/;

б) методи якісного аналізу /диференціація матеріалу по групах та його аналіз/.

Четверта група - **емпіричні,** найголовніші методи. Це власне методи у прямому розумінні цього слова. Вони використовуються для одержання наукових фактів з метою описати, виміряти,

пояснити чи сформувати психічне явище, що вивчається. У цій групі виділяють дві підгрупи методів: основні та допоміжні.

Загально наукові методи застосовуються майже у всіх науках. До них О.В. Клименко та інші відносять:

1) **аналіз** - поділ властивостей чи відношень певного явища;

2) **синтез** - поєднання різних елементів, сторін, властивостей, які об'єднують об'єкт і предмет в єдине ціле;

3) **індукція** - пов'язана з висновками, які перевіряються в процесі дослідження;

4) **дедукція** - дає змогу на основі логічних правил із загальних висновків зробити висновки менш загальні;

5) **моделювання** дозволяє змінити реальний об'єкт вивчення об'єктом-замінником (моделлю), який містить у собі риси, зв'язки, відношення об'єкта-оригіналу;

6) **гіпотетичний метод** - суть його в тім, що на основі дедукції з загальної гіпотези виводиться висновок більш конкретного характеру;

7) **системний метод** - зв'язаний із побудовою взаємозв'язків елементів, складових цього складного об'єкта;

8) **теоретичні загальнонаукові методи.** Вони включають: а) узагальнення - мисленнєвий перехід від класу розглянутих окремих об'єктів на більш високий ступінь абстракції шляхом виділення загальних ознак, що є в розглянутих об'єктах; б) *формалізація* - метод відбиття результатів мислення в точних поняттях, виражених у формальній мові чи знаковій формі тощо; в) абстрагування - метод наукового пізнання, оснований на формуванні образу реального об'єкта за допомогою мисленного виділення ознаки, яка цікавить дослідника.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Загальна характеристка методів психологічного дослідження.
2. Класифікація методів психології.
3. Характеристика наукових методів психологічного дослідження.
4. Методи статистичної обробки результатів психологічних досліджень.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми: метод, методика, дослідницькі методи, психодіагностичні методи, методи статистичної обробки, організаційні методи, інтерпретаційні методи, емпіричні методи, методи обробки даних.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Дайте загальну характеристику методів психологічного дослідження.

2. Назвіть відомі класифікації методів психології.

3. Здійсніть характеристику наукових методів психологічного дослідження: організаційні, інтерпретаційні, емпіричні, методи обробки даних.

4. Здійсніть характеристику методів статистичної обробки результатів психологічних досліджень.

5. Назвіть дослідницькі методи.

6. Які особливості психодіагностичних методів.

7. Чим відрізняється природній та лабораторний експеримент.

8. Які особливості тестування.

9. Якою є етика психологічних досліджень (яких принципів повинен дотримуватись психолог).

10. Чи згодні ви з думкою, що експеримент як метод можна застосовувати для дослідження будь-яких психічних явищ?

11. *Які з перерахованих положень правильні, а які – ні.*

1. Інтроспекція є основним методом психології.

2. Психологічні процеси, стани і властивості являють собою якісні особливості свідомості і поведінки і не підлягають кількісному опрацюванню.

3. Становлення психології як науки пов’язано з використанням у ній загальнонаукових досліджень.

4. Методологічні принципи – це конкретне втілення методів у відповідності з метою дослідження.

5. Термін «спостереження» використовується у психології у трьох різних значеннях: спостереження як діяльність, як метод і як методика.

6. Головне у методі спостереження – записувати свої враження про події, що відбуваються.

7. Специфіка методу спостереження у психології пов’язана з особливостями спостерігача (вибірковість сприйняття, установка, проекція «Я» на спостережувальну поведінку).

8. Важливою ознакою експерименту є постановка мети, що конкретизує гіпотезу дослідження.

9. Головним недоліком експерименту є те, що досліджуваний не може за бажанням викликати якийсь психічний процес чи властивість.

10. Валідність тесту – це характеристика його точності як вимірювального інструменту.

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

***Завдання* 1**. Спробуйте побудувати свою графічну модель людського знання (системи наук) і вказати місце психології в ній.

Завдання 2. Допишіть продовження наступних тверджень:

1) Найважливішим принципом психології є принцип детермінізму, який полягає…

2) Принцип єдності свідомості і діяльності означає…

3) Психіка може бути правильно зрозуміла лише за умови її розгляду…

4) Констатуючий експеримент виявляє…

5) Формуючий експеримент передбачає цілеспрямований вплив на досліджуваного з тим, щоб…

Завдання 3. *Серед перелічених нижче положень вибрати ті, які містять: 1) загальні вимоги неекспериментальних методів; 2) вимоги, характерні тільки для експериментальних методів; 3) вимоги, характерні тільки для природного експерименту.*

А) Дослідник не втручається в перебіг психічних процесів.

Б) Дослідник сам створює умови для виникнення психічних явищ, які цікавлять його.

В) Здобуваються знання про психіку, що не залежать від суб'єктивних рис дослідника (таких, як думки, оцінки тощо).

Г) Психіка людини вивчається в процесі її звичної (справжньої) діяльності.

Д) Вивчаються об'єктивні чинники та умови, які викликають певне психічне явище.

Завдання 4. Студентка педучилища, виконуючи курсову роботу по темі "Гра", повинна була зібрати необхідний фактичний матеріал, використовуючи метод спостереження. Прийшовши в дитячий садок, вона звернулася до дітей з такими словами: "Мені потрібно сьогодні поспостерігати за тим, як ви граєте!"

Чи будуть, отримані студенткою, дані достовірними? Яка необхідна умова була порушена студенткою?

Завдання 5. Дослідник вирішив вивчати особливості пам'яті дітей в різні періоди дошкільного віку, розробив методики для дослідження пам'яті.

Як потрібно побудувати дослідження, щоб з'ясувати особливості пам'яті дітей 4 років, особливості пам'яті дитини від 4 до 6 років.

Завдання 6. Під час спостереження студентка записала: «Саша (5 років) уважно слухав пояснення вихователя. Про це, здавалось, свідчила його поза: він дивився на вихователя, не відволікаючись. Проте, коли його запитали, він відповідав неправильно»

Чи завжди по зовнішньому вигляду можна судити про протікаючи психічні процеси дитини?

Порівняльний аналіз змісту та структури теми, викладеної у двох-трьох підручниках

1. Основні відмінності між природним та лабораторним експериментом. Переваги та недоліки експерименту.
2. Основні переваги та недоліки самоспостереження. Основні переваги та недоліки спостереження.
3. Місце тестів у вивченні психіки, їх види. Моделювання як метод психологічного дослідження та його види.

Творчі завдання та проблемні ситуації

1. Критичний огляд літератури з теми щодо поєднання методів отримання наукових даних в емпіричному дослідженні.
2. Проведення самостійного лабораторно-експериментального дослідження та обґрунтування його результатів на тему: Чому ви обрали для навчання спеціальність психолога? За результатами анкетування провести бесіду, зробити обробку та інтерпретацію одержаних даних.
3. Скласти план дослідження з будь-якої теми, наприклад, з теми - Здатність творити добро.
4. Складання програм спостереження за навчальною діяльністю студентської групи; вербальними та невербальними засобами спілкування студентів різної статі; спілкуванням викладачів із студентами.
5. Творче формулювання проблеми: необхідність спостереження як основного методу діагностики у роботі психолога, вчителя, менеджера, перекладача. Визначте його види та охарактеризуйте їх. Розробіть програму спостереження та проведіть інтерпретацію можливих отриманих результатів, на основі яких визначте основні недоліки методу спостереження.

Завдання на тему «Спостереження»

Алгоритм виконання завдання:

Крок 1. Ознайомтесь з навчальною літературою, яка стосується

методу спостереження, а також з описом завдання та цим алгоритмом.

Важливо: не починайте практичної роботи над завданням до того часу, поки не ознайомитесь з теоретичним матеріалом.

Крок 2. Проведіть спостереження і грамотно заповніть протокол (див взірець нижче), залишивши без заповнення розділ «Інтерпретація фактів». Зробіть копію заповненого протоколу. Ксерокопія буде потрібна на 3 етапі.

Важливо: протокол має бути заповнений відповідно до запропонованої форми. Якщо після першого спостереження не вдалося отримати якісного, тобто достатньо повного і деталізованого протоколу, то спостереження треба провести ще раз (очевидно, що це буде спостереження за іншими людьми).

Крок 3. Попросіть когось з своїх знайомих допомогти Вам. Запропонуйте цій людині ксерокопію зробленого Вами протоколу спостереження для того, щоб він дав свою інтерпретацію фактів, які зафіксовані в протоколі (помічник повинен заповнити колонку «Інтерпретація фактів»), і зробити висновки з приводу особливостей ставлення Об'єкта спостереження до свого співрозмовника (висновок вписується в кінці протоколу).

Важливо: ця людина – Ваш помічник – не повинен бути безпосереднім свідком ситуації, в якій проводилось спостереження. Добре, якщо це буде людина, яка взагалі не вивчала психології. В цьому випадку вона буде «наївним спостерігачем», який продемонструє звичайне «буденне» спостереження. Правильно сформулюйте інструкцію для Вашого помічника (див. опис завдання нижче).

Крок 4. В оригіналі протоколу самі заповніть колонку «Інтерпретація фактів» і дайте відповідь на основне питання спостереження, вписавши його в кінці протоколу в якості висновку. Іншими словами, зробіть з оригіналом протоколу ту ж саму роботу, яку провів Ваш помічник з ксерокопією протоколу на попередньому етапі.

Важливо: не читайте інтерпретацій фактів спостереження та висновків, які зробив Ваш помічник до того часу, поки не закінчите свою роботу з протоколом. Цю вимогу треба виконувати для того, щоб забезпечити незалежність суджень.

Крок 5. Підготуйте письмовий звіт про виконання завдання згідно з запропонованим нижче описом. Порівняйте Вашу власну інтерпретацію отриманих фактів і інтерпретацію, яку зробив Ваш

помічник, а також остаточні висновки. Встановіть спільне і відмінне між ними, спробуйте пояснити їх причини.

Важливо: Детальний письмовий аналіз цих спільних та відмінних особливостей інтерпретації з припущеннями про їх причини, а також порівняння отриманих висновків будуть основною частиною звіту по цьому завданню.

Опис завдання

Починати виконання завдання потрібно, підготувавши бланк протоколу (взірець див. нижче).

Згідно з метою та завданнями курсу Ви маєте навчитись спостерігати за поведінкою людей і інтерпретувати її. Ставлення людей один до одного є однією з найбільш доступних для спостереження та інтерпретації реальностей. Ця реальність виражається в міміці, жестах, в змісті та інтонаціях висловлювань, в дотиках, в відстані між людьми (дистанції), у взаємному розташуванні, в контакті очей і т.д. Тому, в якості мети спостереження була поставлена наступна: *поспостерігати за поведінкою юнака (чи дівчини) в умовах його (її) спілкування з особою протилежної статі і зробити висновок про особливості ставлення цієї людини до свого співрозмовника.*

Провести спостереження можна в студентській їдальні, бібліотеці, в кав'ярні, на дискотеці, в маршрутці і т.д. Основне, щоб у Вас була можливість достатньо довго (не менше 5-7 хвилин) спостерігати за поведінкою обраного Об'єкта, не привертаючи до себе його уваги. Постарайтесь в ході спостереження максимально повно, детально і точно фіксувати всі факти поведінки, які Ви побачите. Не забудьте зробити копію протоколу (для Вашого помічника) до (!) того моменту, коли Ви почнете заповнювати графу «Інтерпретація…»

Аналізуючи отримані результати і готуючи звіт:

- Зверніть увагу на допущені Вами помилки в фіксації фактів (якщо вони є), поясніть їх походження. Чи вдавалось Вам подумки втримуватися від інтерпретації? Чому?

- Спробуйте відокремити найбільш яскраві факти поведінки об'єкта, обґрунтуйте їх інтерпретацію. Чи вдалось Вам побачити якісь малопомітні факти поведінки, які, можливо, об'єкт не хотів би виявляти? Що це за факти? Що вони можуть означати?

- Проаналізуйте, як зафіксовані Вами факти поведінки об'єкта були інтерпретовані Вашим помічником? Чи є в цих інтерпретаціях такі, з якими Ви не погоджуєтесь? Чому? Спробуйте проаналізувати

причини відмінностей у Ваших інтерпретаціях. Подумайте, чи не залежали Ваші судження від помічених Вами, але не до кінця усвідомлених і зафіксованих в протоколі фактів поведінки? Чи відрізняють Ваші висновки і висновки Вашого помічника про ставлення об'єкта до свого співрозмовника?

- Порівнявши свої інтерпретації і висновки з тими, які зробив Ваш помічник, охарактеризуйте переваги та недоліки методу спостереження, причини суб'єктивності і способи підвищення його об'єктивності.

Форма протоколу спостереження

Дата: **Спостерігач:**		
Час початку/ закінчення спостереження і його етапів	**Факти** (рухи, дії, жести, міміка, емоційні реакції, висловлювання, інтонації, контакт очима тощо)	**Інтерпретація фактів** (їх психологічний зміст і значення)
	…	
Висновки	…	

Структура звіту.

Звіт оформляється на стандартних аркушах А-4. На титульному аркуші вказується факультет, група і прізвище виконавця, а також термін подачі звіту. Звіт має містити аналіз отриманих даних і висновки відповідно до інструкції, а також мати 2 додатки: додаток 1 – заповнений протокол спостереження відповідно до зразка, додаток 2 – ксерокопія протоколу спостереження, в якому частина «Інтерпретація…» заповнена іншою людиною – помічником дослідника. ПРОТОКОЛИ Є ОБОВ'ЯЗКОВОЮ ЧАСТИНОЮ ЗВІТУ, БЕЗ ЯКОЇ ЗВІТ НЕ ПРИЙМАЄТЬСЯ. Найбільш розповсюдженою помилкою при проведенні спостереження є фіксація в протоколі не стільки самих фактів спостереження, скільки своєї думки про те, що відбувається. Запис фактів спостереження має бути «фотографічним», а не «пояснювальним».

Рекомендовна література:

1. Блейхер В.М., Бурлачук Л.Ф. Психологическая диагностика интеллекта и личности.- К.: Вища школа, 1978.

2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по

психологической диагностике / Отв. ред. С.Б. Крымский.- К.: Наукова думка, 1989.

3. Галян І. М. Психодіагностика. Навчально-методичний посібник./ Упор. Галян Ігор. - Дрогобич: «Коло», 2004. – 256с.

4. Етичний кодекс товариства психологів України // Рідна школа. 1993. №7.

5. Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.

6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.

7. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002.

8. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб./ М.В.Савчин. - К.: Академвидав, 2018.

Практичне заняття №8-9 *Тема.* Класифікація методів психології

Короткі теоретичні відомості

1. Методи пояснення психіки людини

До цієї групи належать: теоретичні, організаційні, емпіричн методи, методи опрацювання даних, інтерпретаційні методи

Теоретичні методи забезпечують теоретичне пізнання об'єкта. **Моделювання –** це теоретичне дослідження психічних явищ за допомогою реальних або ідеальних моделей. Наприклад, пояснення психічних процесів за аналогією з процесами обчислення (когнітивна психологія), або математичне моделювання.

Реконструювання – змістова та структурна перебудова явища, на яке спрямована дослідницька дія психолога.

Організаційні методи визначають яким способом буде підготовлений та проведений дослід.

Порівняльний метод – це дослідження в різних осіб психічних явищ шляхом їх зіставлення. Поділяють на методи поперечних та повздовжніх зрізів і на близнюковий метод.

Якщо порівнюють дані, отримані за певним параметром в один і той самий проміжок часу в різних групах досліджуваних, то це метод **поперечних, або вікових зрізів.**

Якщо зіставляти психічні явища в одних і тих самих групах досліджуваних на різних стадіях їх індивідуального розвитку протягом тривалого часу (місяців, років) то це **метод повздовжніх зрізів, або лонгітюдний** (від слова longitudinal - повздовжній).

Може бути поєднання цих двох методів.

Близнюковий метод – це метод порівняння психічних процесів, станів та властивостей особистості монозиготних та дизиготних близнюків. Він враховує те, що монозиготні близнюки мають ідентичний генотип, а дизиготні – різний. Дає змоги виявляти роль вродженого та набутого в психіці людини.

Комплексний метод - вивчення психічних явищ цілісно. Тут об'єднуються як методи різних галузей психології, так і методи різних наук.

Емпіричні методи - це методи збору первинних даних.

Спостереження, або обсерваційний метод – навмисне, систематичне та цілеспрямоване пізнання психічних явищ з метою вивчення їх змін в природних умовах. Часто воно супроводжує інші методи.

2. Методи розуміння психіки людини

Метод самоспостереження, метод самозвіту – словесний чи письмовий звіт на основі самоспостереження. Це листи, автобіографії, щоденники.

Емпатичне слухання – здатність зрозуміти співрозмовника та співпереживати з ним. Правила: близька дистанція, контакт очей, повна центрованість на співрозмовнику.

Ідентифікація – здатність психолога у думці поставити себе на місце іншої людини.

Діалогічна бесіда – на відміну від бесіди як емпіричного методу будується на принципах рівноправного спілкування.

Біографічний метод. **Інтерпретація внутрішнього світу** – прагнення на основі саморозуміння зрозуміти внутрішні переживання іншого.

Інтуїція – знання про внутрішніх світ людини, які виникають без їх усвідомлення.

Метод герменевтики – метод розуміння психічних явищ людини на основі тлумачення створених нею різного роду текстів. Аналогом герменевтики в об'єктивній психології є метод аналізу процесу та продуктів діяльності.

3. Методи впливу на психіку людини. Психотерапія – це система психологічних (вербальних та невербальних) впливів на психіку з метою лікування або сприяння зміні ставлення людини до соціального оточення чи власної особи; клінічна психотерапія, клієнтцентрована (орієнтована на особистість психотерапія)**; психокорекція** – вивчення статичних якостей психіки людини,

виявлення її дисфункцій та внесення поправок з метою їх відродження та розвитку; п**сихотренінг** – система вправ, спрямованих на психічну адаптацію людини до оточуючого середовища та до інших людей.

Аутогенне тренування (аутотренінг), соціально-психологічний тренінг; п**сихологічне консультування** – надання психологічних порад окремим особам чи групі осіб.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Методи пояснення психіки людини.
2. Методи розуміння психіки людини.
3. Методи вплив на психіку людини.

Перше заняття: ***Методи пояснення та розуміння психіки людини***

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. Метод, методологія, психоконсультування, психокорекція, спостереження, бесіда, тест.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Завдання

1. Побудуйте схему співвідношення понять: “методологія”, “метод”, “методика”.

2. Запропонуйте свою класифікацію методів дослідження у психології.

3. Вкажіть на сильні та слабкі сторони організаційних методів психології. Які організаційні методи Ви використаєте у дослідженнях на тему:

“Вплив тривалості навчання в університеті на інтелект студента”.

“Порівняльна характеристика здатності до рефлексії студентів психологічного та фізичного факультетів”.

“Роль вродженого та набутого у психічному розвитку студента”.

4. Які основні правила проведення наукового психологічного спостереження та бесіди?

5. Порівняйте методи спостереження та експерименту. У чому полягають їхні переваги та недоліки?

6. Що означає “стандартизований метод психології”? Подайте приклади.

7. Чим відрізняються методи опитування та тестування?

8. У яких випадках застосовуються методи розуміння психіки людини? Чим метод емпатичного слухання відрізняється від методу

ідентифікації?

9. Поясніть суть методів інтерпретації внутрішнього світу, інтуїції та герменевтики.

Друге заняття: ***Психологічне консультування в роботі психолога-практика (або анкетування)***

Завдання пля проведення практичного дослідження

1. Визначення мети практичної роботи.
2. Ознайомлення студентів з їх ролями.
3. Ознайомлення студентів з проблемою клієнта.
4. Проведення практичної роботи.
5. Відповіді психолога-консультанта та клієнта на запитання.
6. Обговорення практичної роботи.
7. Підсумки.

Мета: формування в студентів навичок впливу на психіку іншої людини засобами психологічного консультування; тренування навичок розуміти клієнта.

Ролі учасників: психолог-консультант, клієнт, експерти.

Що повинен робити психолог-консультант?

1. Організувати простір для проведення консультації.
2. Заохотити клієнта до відвертої розмови.
3. Розібратись у проблемі клієнта.
4. З'ясувати умови, що призвели до виникнення конкретної проблеми.
5. Виявити найзначиміші об'єктивні та суб'єктивні фактори, які зумовили виникнення конкретної ситуації.
6. Разом із клієнтом проаналізувати ситуацію та запропонувати варіанти її розв'язання.
7. За зовнішніми реакціями клієнта зробити висновок про щирість його відповідей.
8. Переконати клієнта у можливості успішного подолання труднощів.
9. Заохотити клієнта до подальших консультацій у психолога.

Психологом-консультантом рекомендується вибрати студента, активного у спілкуванні, здатного до емпатії та охочого вислухати інших.

Як психологові-консультанту досягти своєї мети?

1. Увійти в емоційний контакт з клієнтом.
2. Змістом питань, тоном, інтонацією, мімікою та пантомімікою

дати зрозуміти клієнтові, що йому співчувають.

3. Створити невимушену атмосферу бесіди.
4. Дати клієнтові можливість висловитись.
5. Не ставити прямих та некоректних запитань.
6. Стимулювати бесіду з клієнтом за допомогою:

висловлення згоди;
висловлення часткової незгоди;
повторення основного питання;
повторення останніх слів клієнта;
неправильного повторення відповіді;
знаходження суперечностей у відповідях;
прохання пояснити та доповнити інформацію.

Що повинен робити клієнт?

Він повинен звернутися до психолога-консультанта за порадою у проблемній ситуації, яка склалась. Клієнт звертається до психолога вперше і тому ще не може повністю йому довіритись. Він ще не готовий розказати все, що відчуває. Однак, якщо поведінка та ставлення психолога до нього сприятиме тому, він зможе повністю розкритись і довірити свої проблеми психологові.

Проблему вибирає студент перед початком заняття за відсутності психолога-консультанта, і це має бути його невигадана проблема. У проблемі клієнта слід виділити зовнішній та внутрішній мотиви звернення. Зовнішній мотив – це те, що клієнт повідомить консультанту як причину свого звернення; внутрішній – це прихована причина, яку клієнт або не може, або не хоче повідомити консультантові, або до кінця її не усвідомлює.

Клієнтом рекомендується вибрати студента, який має артистичні здібності та психологічно готовий щиро й відверто у присутності однокурсників розказати про свою справжню проблему.

Що повинні робити експерти?

Експерти – решта студентів групи. Вони мають уважно слідкувати за ходом бесіди, дотримуючись тиші та нейтралітету. Їм також слід заповнити графу “Думка експерта” у поданій нижче таблиці. Експерти занотовують власні варіанти розв’язання проблеми клієнта. Під час відповідей психолога-консультанта та клієнта на запитання вони завершують заповнення таблиці.

Відповіді на запитання. Після завершення бесіди експерти по черзі ставлять консультантові та клієнтові наведені у таблиці запитання. Опісля вони можуть також з’ясувати будь-яке інше питання, яке їх цікавить. Відповіді слід записувати.

Обговорення практичної роботи. Під час обговорення надається слово для самоаналізу клієнтові та консультантові. Експерти можуть висловити свої думки з приводу почутого.

Підсумки.

Прізвище, ім'я_____ Група _____

Питання	Думка експерта	Думка консультанта	Думка клієнта
Чи консультант давав клієнтові можливість висловитись?			
Чи консультант ставив прямі питання? Які саме?			
Чи консультант ставив некоректні питання? Які саме?			
Як консультант стимулював бесіду з клієнтом?			
Чи консультант виявляв клієнтові співчуття? Коли так, то яким чином?			
Які труднощі мав консультант під час бесіди?			
Як клієнт почував себе під час бесіди?			
Чи клієнт відверто та щиро відповідав на запитання? Коли так, то що цьому сприяло; коли ні, то що заважало?			
Чи відчував клієнт, що консультант його добре розуміє?			
Чи атмосфера бесіди була невимушена?			
У чому суть проблеми клієнта?			
Чи консультант зрозумів проблему клієнта?			
Чи консультант з'ясував усі умови та фактори, важливі для розуміння проблеми клієнта?			
Чи консультант проаналізував проблемну ситуацію разом з клієнтом?			
Чи консультант переконаний у дієвості наданих порад?			
Чи переконаний клієнт у дієвості наданих рекомендацій?			
Чи клієнт звернеться повторно до цього консультанта?			

Домашнє завдання для експертів: Порівняйте думки свої, консультанта та клієнта; зробіть висновки про можливі причини розбіжностей. Арґументовано запишіть свій варіант розв'язання проблеми клієнта. Разом із заповненою таблицею здайте цей матеріал на перевірку викладачеві. (Від завдання звільняються психолог-консультант та клієнт).

Рекомендована література:

1. Загальна психологія /За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
5. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
6. Психологія / За заг. ред. Т. Б. Партико – К.: Ін Юре, 2014.
7. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб./ М.В.Савчин. - К.: Академвидав, 2018.

Тестовий контроль по темі «Методи психології»

1. "Полотна художника чимало розповіли про нього як про особистість." Описано метод:

а) природного спостереження;
б) тесту;
в) вивчення продуктів діяльності;
г) експерименту.

2. Метод тривалого, планомірного та цілеспрямованого опису психологічних особливостей на основі безпосереднього сприймання проявів цих особливостей у діяльності та поведінці дитини (людини) з обов'язковою систематизацією отриманих даних та формулюванням загальних висновків – це:

а) спостереження;
б) експеримент;
в) тестування;
г) бесіда.

3. Напрям психології, що вивчає роль і дію неусвідомлюваних чинників, що визначають потреби й потяги особистості, її поведінку, – це:

а) біхевіоризм;
б) структурна психологія;
в) психоаналіз;
г) гуманістична психологія.

4. Сучасна психологія свої дослідження базує на:

а) спостереженні та експериментах;
б) спробах і помилках;
в) інтуїції;
г) інсайті.

5. "Завдання для учнів підібрані спеціально з метою виявлення рівня кмітливості та вміння логічно мислити". Описано метод:

а) природного спостереження;
б) тесту;
в) вивчення продуктів діяльності;
г) експерименту.

6. До допоміжних методів психології належить метод:

а) спостереження;
б) експерименту;
в) тестів;
г) всі відповіді неправильні.

7. "Люди від природи – хороші," – зазначають теоретики:

а) психоаналізу;
б) гуманістичної течії;
в) гештальтпсихології;
г) біхевіоризму.

8. Цікаво, що ранні дослідження інтелекту чи поведінки особистості ґрунтувалися на описах особистістю своїх відчуттів, набутого досвіду. Цей метод відомий як:

а) спостереження;
б) експеримент;
в) самоспостереження;
г) тест.

9. Оберіть правильний варіант відповіді стосовно біхевіоризму:

а) предметом дослідження має несвідомі бажання людини;
б) орієнтується на розкриття усіх потенційних можливостей людини;
в) використовує схему "стимул – реакція";
г) розуміє гештальт як форму, структуру, цілісну конфігурацію.

10. Точний і надійний метод психологічного дослідження, який дає змогу довільно спричинити те чи інше психічне явище, вплинути на його перебіг, зареєструвати все за допомогою спеціальних приладів, – це:

а) природний експеримент;

б) тест;

в) лабораторний експеримент;

г) включене спостереження.

11. Метод, який дає змогу вивчати особистість в умовах її трудової, творчої діяльності та в повсякденному житті за допомогою аналізу біографій, щоденників, творів художньої літератури, мистецтва, ручних виробів тощо, - це:

а) спостереження;

б) анкетування;

в) метод аналізу продуктів діяльності;

г) тест.

12. До допоміжних методів належить метод:

а) спостереження;

б) експерименту;

в) тестів;

г) всі відповіді неправильні.

13. До основних методів належить метод:

а) спостереження;

б) тестів;

в) бесіди;

г) анкетування.

14. Поняття "самоактуалізація" у психології належить:

а) З.Фрейду;

б) А. Маслоу;

в) К.Юнгу;

г) К.Роджерсу.

15. Поняття "піраміда потреб" у психологію ввів:

а) З.Фрейд;

б) К.Юнг;

в) А. Маслоу;

г) К.Роджерс.

16. Експеримент, що базується на управлінні поведінкою досліджуваних у звичних для них умовах, – це:

а) лабораторний експеримент;

б) природний експеримент;

в) приховане спостереження;
г) включене спостереження.

17. Поняття "самореалізація" у психології належить:

а) З.Фрейду;
б) А. Маслоу;
в) К. Юнгу;
г) К.Роджерсу.

18. Метод вивчення властивостей і законів свідомості за допомогою рефлексивного спостереження – це метод:

а) самоспостереження;
б) спостереження;
в) експерименту;
г) тестів.

19. До основних методів психології належать:

а) методи спостереження і анкетування;
б) спостереження й експерименту;
в) експерименту і тестів;
г) опитування й експерименту.

20. До емпіричних методів дослідження не входить:

а) самоспостереження;
б) біографічний метод;
в) аналіз продуктів діяльності;
г) генетичний метод.

Практичне заняття №10. Походження та історичний розвиток психіки тварин. Психіка у філогенезі та історіогенезі.

Короткі теоретичні відомості

Поняття "розвиток" у психології існує у двох планах. По-перше, як розвиток індивідуального організму (онтогенез), який розглядається у віковій психології. По-друге, як історичний розвиток психіки від найпростіших форм до найскладніших (філогенез), який вивчає порівняльна психологія і зоопсихологія. У XIX столітті був сформульований біогенетичний закон, який намагався розкрити зв'язок філогенезу та онтогенезу (Мюллер, Геккель). За ним в онтогенезі скорочено відтворюються основні стадії філогенезу. Дійсно, в біології ми знаходимо достатньо підтверджень цього закону. Наприклад, в ембріональному розвитку людини у зародка послідовно з'являються і зникають ознаки нижчих видів: з’єднані перетинками пальці (як у земноводних), луска (як у риб), хвостовий відділ (як у хижаків), Проте спроби

перенести згадану закономірність у психологію не мали успіху. Так, С.Холл розробив теорію рекапітуляції, за якою онтогенез психіки включав скорочене повторення стадій історичного розвитку людського суспільства. Дитина дошкільного віку, за С. Холлом, це варвар, дикун, а дорослий досягає стадії промислового капіталізму. Зрозуміло, що достатніх аргументів на підтвердження теорії рекапітуляції не знайшлося. Водночас, єдність філогенезу і онтогенезу проявляються у їх орієнтації на розширення досвіду (як людства в цілому, так і окремої людини).

Еволюція всіх живих організмів (рослин і тварин), яку називають біологічною формою відображення, необхідний обмін речовин із середовищем. Із середовища вони засвоюють лише необхідні для життя впливи. Впливи, що входять у процес ; обміну речовин, без яких неможливо підтримувати життя, називаються біотичними подразниками. Здатність організму реагувати на біотичні подразники - *подразливість*. Елементарна реакція у формі рухів - *тропізми* (повертання листків рослин до світла). Про появу психіки свідчить наявність у живого організму більш складного, ніж подразливість, способу реагування на зовнішні впливи - *чутливість. Чутливість* - це здатність реагувати на нейтральні абіотичні впливи, якщо вони пов'язані із біотичними. Наприклад: собака реагує на запах, який свідчить про місцезнаходження їжі. Чутливість з'являється на стадії тваринного життя.

Поведінка як притаманна організмам *пристосувальна діяльність*має вигляд *біологічно доцільних реакцій, інстинктивної поведінки, научіння, інтелектуальної поведінки.* Ці типи і форми поведінки вивчають *зоопсихологія* й порівняльна психологія.

Біологічно доцільні реакції підтримують елементарні прояви *життя* організму. Прикладом такої реакції є *таксиси* (від гр. - тамування, розміщення по порядку) — рухи одноклітинних і багатоклітинних організмів, що орієнтують їх відносно сприятливих *(позитивні таксиси)* або несприятливих *(негативні таксиси)* умов життя. У рослин аналогічні реакції - зміни напрямку росту залежно від впливів середовища (світла, тепла, земного тяжіння) мають назву *тропізмів* (гр. тролт] — поворот, напрям). У якому б положенні не перебувало стебло, корінь рослини завжди спрямований донизу. Проте вже найпростіші здатні, рухаючись до світла, обходити перешкоду, тобто *орієнтуватись* у середовищі. Так сисом буде зміна швидкості руху *(ортотаксиси),* напрямку руху *(клино-таксиси).*

Складніші організми здатні вибирати такий напрямок *(топо-таксиси).*

Інстинктивна поведінка базується на *інстинктах* (від лат. instinctus — спонукання) - вроджених, біологічно доцільних, складних за будовою рухових актах. Бджола будує соти так, начебто володіє математичними методами розв'язування задач на мінімум і максимум. *Розвиток психіки у філогенезі* - це перехід від нижчих її стадій до вищих, дедалі повніше *відображення* дійсності й адекватніші *форми поведінки.* Його основою є ускладнення *діяльності* живої істоти, радикальним моментом якого є поява *спільної діяльності.* Вона породжує форми суспільного *життя,* стає *критерієм людини,* докорінно змінює *психіку, олюднює світ. Освоюючи* світ, дитина одночасно оволодіває закодованим у *значеннях* суспільно-історичним досвідом. У такий спосіб історіогенез психіки переходить в її *онтогенез.*

Сенсорна стадія (або стадія елементарної чутливості) - на цій стадії тварини відображають окремі властивості предметів і явищ, немає цілісного відображення предметів;

Нижчий рівень - сітковидна (дифузна) нервова система – кишковопорожнинні.

Вищий рівень - вузлова (гангліонарна) нервова система - черви.

Перцептивная стадія (сприйняття) - тварини на цій стадії здатні відображати не тільки окремі властивості предметів і явищ, а й предмети і явища в цілому.

Нижчий рівень: дана стадія характерна для тварин з гангліонарних нервовою системою з виділенням різних відділів. З'являються зачатки головного мозку, черевний відділ - все членистоногі.

Вищий рівень: трубчаста нервова система - у хордових (ланцетники, риби, прісноводні, ссавці).

Стадія інтелекту (ручного мислення) - тварини здатні відображати прості зв'язки між предметами, відображати предметну ситуацію, вирішувати двохфазові завдання. *Нижчий рівень* - тварини, у яких вже з'являються ЦНС і з'являється кора головного мозку (собаки, кішки, дельфіни, мавпи).

Стадія свідомості - здатність людини пізнавати довкілля і саму себе за допомогою мислення та розуму, внаслідок чого формується інтелект особистості.Свідомість можна розглядати як стан психіки, за якого відбувається якісне суб’єктивне відображення об'єктивної дійсності у формі суб'єктивних образів. Визначення

свідомості сплутане з такими поняттями як суб'єктивність, усвідомлення, здатність мати переживання чи почуття, пробудженість, присутність, самоконтроль. Попри відсутність однозначного визначення, інтуїтивно більшість розуміє суть цього феномену, хоч і кожен по-своєму. Як зазначають Макс Вельман та Сьюзен Шнайдер: *все, що ми усвідомлюємо в той чи той момент, стає частиною нашої свідомості тієї миті, роблячи свідоме переживання водночас найбільш звичним і найбільш загадковим аспектом нашого життя*. Після деяких уточнень автори визначили стадії розвитку психіки: перша - стадія елементарної сенсорної психіки - має два рівні: нижчий і вищий. Для першої стадії характерний сенсорний спосіб або рівень відчуттів. Друга - стадія перцептивної психіки - має три рівні: нижчий, вищий і найвищий. В основі виділення цих двох стадій розвитку психіки лежать основні характеристики способів отримання інформації про навколишній світ. Для другої - перцептивний спосіб, або рівень сприйняття.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Поняття про філогенез та онтогенез. Їх взаємозв'язок.
2. Виникнення психіки, основні стадії її еволюції.
3. Психічне на рівні організму. Ускладнення поведінки: інстинкт - навик – інтелект.
4. Свідома діяльність людини.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. психіка, подразливість, чутливість, свідомість, несвідоме. Підсвідоме, надсвідоме, тропізм, інстинкт, самосвідомість, несвідоме, онтогенез, філогенез, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Дайте визначення понять філогенез та онтогенез. Чим існує їх взаємозв'язок.
2. Коли виникла психіка і які її особливості.
3. Назвіть основні стадії її еволюції психічного.
3. Які особливості психічного на рівні організму.
4.За якою схемою відбулося ускладнення поведінки.
5.Дайте визначення понять: інстинкт - навик – інтелект.
6. Що передбачає свідома діяльність людини?
7. Дайте визначення свідомості.
8. Які особливості перцептивної стадії розвитку.
9. Які особливості сенсорної стадії розвитку?

10.На якій стадії психічного розвитку знаходиться людина?

11. Які особливості стадії ручного мислення (інтелектуальної)?

Питання для дискусії

Допсихічні форми відображення у неживій та живій природі

1. Порівняйте основні властивості відображення у неживій та живій природі.
2. Дискусія: “Чи розвиток – це будь-яка зміна?”
3. Поняття про чутливість та подразливість.
4. Наведіть приклади біотичних та абіотичних подразників.
5. У чому полягає наукова проблема виникнення психіки тварин і які є варіанти її вирішення?
6. У чому полягає наукова проблема розвитку психіки тварин і які є варіанти її вирішення?

Розвиток психічних форм відображення та поведінки тварин

1. На прикладі психологічних дослідів продемонструйте, чим відрізняються нижчий та вищий рівні стадії сенсорної психіки.
2. Наведіть приклади родової та індивідуально-мінливої форм поведінки на стадіях сенсорної та перцептивної психіки.
3. Наведіть приклади ритуальної поведінки тварин.
4. Порівняйте основні ознаки інстинктів, навичок та тваринного інтелекту.
5. У чому полягає відмінність між облігатним та факультативним навчанням?
6. У чому полягає відмінність між допсихічною та психічною формами відображення на рівні живої природи?
7. Дискусія: “Чи еволюція тваринного світу у наш час може призвести до появи нового виду живих істот?”

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Виберіть відповіді, які, на Вашу думку, можуть продовжити положення: «Психіка – це …»

А. …продукт розвитку живої матерії, який виконує функцію орієнтування у властивостях предметного середовища і управління поведінкою;

Б. … властивість мозку;

В. … явище свідомості;

Г. … апарат управління поведінкою;

Д. … внутрішній світ людини, її духовне життя;

Е. … душа;

Є. … феномени, що супроводжують тілесні процеси;

Ж. …єдність свідомих і несвідомих процесів;

З. … регулятор у відповідь на подразник діяльності;

И. …суб'єктивний образ об'єктивного світу, віддзеркалення дійсності в мозку.

Завдання 2. Подайте у вигляді структурної схеми еволюцію психічних реакцій живих організмів.

Завдання 3. Яке з наведених визначень умовного рефлексу є повним і правильним:

а) умовними рефлексами називаються реакції, за допомогою яких організм пристосовується до незмінних умов середовища;

б) умовним рефлексом називаються форми поведінки організму, що виробилися у процесі життя і забезпечують пристосування до незмінних умов середовища;

в) умовний рефлекс - це форма поведінки, що виробляється у процесі життя кожного індивіда, забезпечує динамічне пристосування до змінних умов середовища і має своєю фізіологічною основою тимчасовий нервовий зв'язок, що утворюється при одночасній дії умовного і безумовного подразників.

Завдання 4. В якому з наведених варіантів перелічені всі характерні ознаки умовного рефлексу:

а) вроджений, змінний, забезпечує пристосування до змінних умов середовища; б) набутий, постійний, забезпечує пристосування до незмінних умов середовища; в) набутий, тимчасовий, забезпечує пристосування до змінних умов середовища; г) набутий, тимчасовий, забезпечує пристосування до незмінних умов середовища.

Завдання 5. Якщо доторкнутися долоні немовляти пальцем або олівцем, воно міцно затисне їх. Який вид рефлексу має місце в даному випадку: а) умовний; б) безумовний.

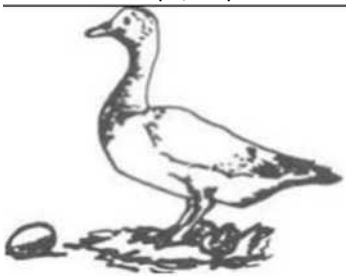
Завдання 6. Чому павук, посаджений в банку разом із мухою, будучи навіть голодним не «впізнає» її, тоді як у звичайних умовах спеціально ловить мух у павутину і поїдає їх?

Завдання 7. Проаналізуйте приклади поведінки птахів, назвіть характерні її особливості. Зробіть висновок про основні ознаки інстинктивної поведінки тварин. Природжена реакція пташенят чорного дрозда на наближення руки людини до кубла. Гагара

«висиджує» камінь замість яйця, перекладеного під час її відсутності на нове місце, що знаходиться в полі її зору

Рис. 1. Природжена реакція пташенят чорного дрозда на наближення руки людини до кубла

Рис. 2. Гагара «висиджує» камінь замість яйця, перекладеного під час її відсутності на нове місце, що знаходиться в полі її зору



Завдання 8. Проаналізуйте приклади з мавпами. Зробіть висновок про характерні особливості інтелектуальної поведінки тварин. Встановлення асоціації за тотожністю. Вибір за зразком різних стереометричних фігур. Шимпанзе Рафаель перебирається на інший пліт, щоб набрати води з бака і загасити вогонь, який заважає дістати приманку. Зачерпнути води з озера він не здогадується.

Рис. 1. Встановлення асоціації за тотожністю. Вибір за зразком різних стереометричних фігур

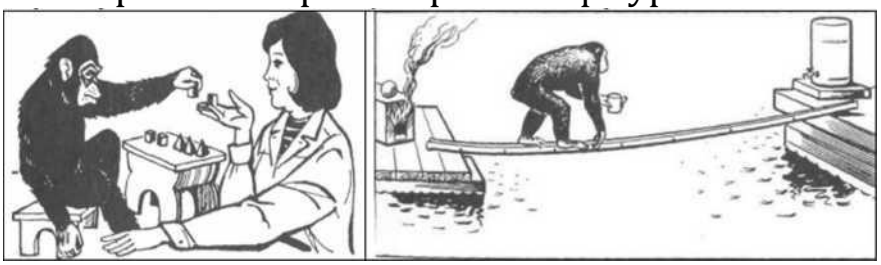


Рис. 2. Шимпанзе Рафаель перебирається на інший пліт, щоб набрати води з бака і загасити вогонь, який заважає дістати приманку. Зачерпнути води з озера він не здогадується

Задання 9. До якої форми поведінки тварин слід віднести кожен з наведених нижче прикладів? Розмістіть ці приклади за порядком міри еволюційного розвитку і дайте обґрунтування своєму розв’язку.

А. Дике гусеня, яке щойно вилупилося з яйця, відразу ж біжить за матір'ю. Будь-який об'єкт середньої величини, який рухається, може спричинити таку саму реакцію у гусеняти. Якщо людина пересувається і розмовляє в присутності такого малого гусеняти, воно починає йти за людиною, як звичайно йде за матір'ю.

Б. Описано вірогідний факт, коли під час першої світової війни птахи змінили перелітні шляхи, що проходили через охоплені тривалою позиційною війною рівнини Північної Франції.

В. Дятли – мешканці середньої смуги нашої країни – добувають їжу, довбаючи кору дерев. Коли цих дятлів перевезли в Каліфорнію, вони перестали довбати кору дерев і діставали їжу в інший спосіб. Через кілька років їхнє потомство перевезли назад у середню смугу нашої країни, і дятли знову почали добувати собі їжу довбанням.

Г. Над широким майданчиком вольєра на висоті чотирьох метрів від землі висить, погойдуючись від вітру, гроно винограду. Рафаель (мавпа) бачить його через вікно лабораторії, проте вхідні двері замкнені. Мавпа біжить в одну з кімнат, підшукує потрібний ключ і відмикає двері, що ведуть у приміщення, розташоване безпосередньо біля літнього вольєра. Тут Рафаель стикається ще з одною перепоною – ящик з вогнем перегородив шлях. Відкрутивши кран бака, що стоїть над ящиком, мавпа заливає вогонь і входить у вольєр, в різних місцях якого розкидані ящики. Єдиний спосіб дістатися до винограду – спорудити вишку з ящиків. Послідовно, ставлячи ящики один на один точно за величиною від більшого до меншого, мавпа заволодіває приманкою.

Д. У молодих овець під час першого відгону на випас зовсім не було багатьох реакцій, властивих дорослим тваринам: натуральні слинні умовні рефлекси на рух у напрямі до випасу, на вигляд і запах зеленого корму, на інших овець на пасовиську, на звуки отари, що йде на випас, і т.д. Ці реакції починають виявлятися у тварин тільки через два – чотири тижні.

Є. За спостереженням французького вченого Фабрі, риючі оси-сфекси, протикаючи жалом три ганглії у цвіркунів, паралізують їх, а потім кладуть у сховище. Личинка сфекса живиться таким паралізованим, але ще живим цвіркуном, що зберігає необхідні для розвитку личинки поживні речовини. Фабр з подивом указує на точність, з якою сфекс знаходить ганглії у цвіркунів, так ніби він вивчав анатомію комах. Разом з тим характерно, що сфекс втягує цвіркуна у вириту нірку тільки за вусики. Якщо паралізованому

цвіркунові обрізати вусики, то секс виявиться зовсім безпомічним і не зробить ніяких спроб втягти цвіркуна в нірку.

Завдання для самостійної індивідуальної роботи

1. Складіть схему взаємозв'язку основних форм психіки та наведіть конкретний приклад цього взаємозв'язку.

2. Самостійне складання змісту завдань для самостійного опрацювання теоретичного матеріалу на тему «Взаємозв'язок розвитку психіки із середовищем та умовами життя», зокрема, формулювання задач, проблемних питань. Наведіть конкретні приклади цього зв'язку.

3. Наведіть по два приклади, які демонструють умовні та безумовні рефлекси, інстинктивну й інтелектуальну поведінку. Виконайте завдання письмово.

4. Складіть кросворд на 10 слів, використовуючи поняття теми, прізвища науковців, які досліджували психіку та свідомість.

5. Подайте у вигляді структурної схеми еволюцію психічних реакцій живих організмів.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія /За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Основи психології /За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
5. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
6. Психологія /За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
7. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб./ М.В. Савчин. - К.:Академвидав, 2018.

Практичне заняття №11-12. Природа та сутність психіки людини.

Короткі теоретичні відомості

Психіка як властивість високоорганізованої матерії (мозку) відображати об'єктивну реальність на основі сформованого при цьому психічного образу, дозволяє регулювати діяльність і поведінку людини. Це суб'єктивне відображення об'єктивного світу. Психічне відображення світу людини,пов'язане із її суспільною

природою, яке опосередковується суспільно виробленими знаннями. Психіка, як відображаюча здатність, є й у тварин. Але вищою формою психіки є свідомість людини, яка виникла у процесі суспільно-трудової практики. Свідомість нерозривно пов'язана із мовленням. Завдяки свідомості людина довільно регулює свою поведінку. Свідомість не фотографічно відбиває явища дійсності. Вона розкриває об'єктивні внутрішні зв'язки між явищами. Змістом психіки є ідеальні відображення об'єктивно існуючих явищ. Але ці відображення виникають у різних людей своєрідно. Вони залежать від минулого досвіду, знань, потреб, інтересів, психічного стану і т.д. Інакше кажучи, психіка – це суб'єктивне відображення об'єктивного світу. Однак суб'єктивний характер відображення не означає, що це відображення неправильне; перевірка суспільно-історичної й особистісної практики забезпечує об'єктивне відображення навколишнього світу. Психіка містить у собі не тільки психічні образи, але і поза образні компоненти – загальні ціннісні орієнтації особистості, змісти і значення явищ, розумової дії. Наукове трактування психіки зводиться до наступних положень: Психіка виникла на певній стадії розвитку матерії – стадії появи тваринних організмів і становить собою відображально-регуляційний механізм адаптивної поведінки. У процесі еволюційного розвитку тварин, їх нервової системи розвивалася. психіка.

• Вищий етап розвитку психіки – свідомість, виникнення якої обумовлене трудовою діяльністю людини в умовах колективного спілкування.

• Психіка людини формується в її активній діяльності. Закономірності психіки – перехід зовнішньої взаємодії з предметами у психічний образ і психічного образу – в регульовану нею дію.

• Психіка опосередкована діяльністю мозку, але сама по собі вона – явище ідеальне та обумовлене соціокультурними чинниками.

• Психічні явища мають певну структуру і системну організацію. Особливості психіки:

• Психічне відображення має активний характер, пов’язане із пошуком та підбором способів дій, що відповідають умовам. середовища.

• Психічне відображення має випереджальний характер, забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці.

• Кожний психічний акт є результатом дії об’єктивного через суб’єктивне, через людську індивідуальність, що накладає відображення своєрідності на її психічне життя.

- У процесі активної діяльності психіка постійно удосконалюється й розвивається.

Функції психіки: 1. регуляція індивідуальної поведінки на основі віддзеркалення зовнішньої реальності і співвідношення її з потребами людини: психічна реальність побудована складно, але її умовно можна розділити на екзопсихіку, ендопсихіку й інтропсихіку. *Екзопсихікою* називається та частина психіки людини, яка відображає зовнішню по відношенню до її організму реальність. Наприклад, ми вважаємо джерелом зорових образів не наш орган зору, а предмети зовнішнього світу. *Ендопсихіка* – це частина психічної реальності, що відображає стан нашого організму. До ендопсихіки відносяться потреби, емоції, відчуття комфорту і дискомфорту. Але є великий клас явищ, які відрізняються і від ендопсихічних, і від екзопсихічних. Це *інтропсихічні* явища. До них відносяться думки, вольові зусилля, фантазії, сни. Їх важко віднести до деяких станів організму і неможливо вважати джерелом зовнішньої реальності. Інтропсихічні процеси і явища можна вважати «власне психічними процесами». Вони забезпечують регуляцію поведінки і діяльності. Мотиваційні процеси забезпечують спрямованість поведінки і рівень її активності. Процеси планування забезпечують створення способів і стратегій поведінки, висунення мети на основі мотивів і потреб. Процеси ухвалення рішень визначають вибір мети діяльності і засобів її досягнення. Емоції забезпечують віддзеркалення наших стосунків до реальності, механізм «зворотного зв'язку» і регуляцію внутрішнього стану. Комунікативні процеси забезпечують передачу інформації від однієї людини до іншої, координацію спільної діяльності, встановлення стосунків між людьми. Мовлення і невербальне спілкування - основні процеси, що забезпечують комунікацію. При цьому, головним процесом, поза сумнівом, слід вважати мовлення, яке розвинене лише у людей. Психіка властива людям і тваринам. Однак, психіка людини, як вища форма психіки, позначається ще і поняттям «свідомість». Але поняття психіки ширше, ніж поняття свідомість, тому що психіка містить у собі сфери: підсвідомості та надсвідомості («Над-Я»).

Обговорення теоретичних питань

План

1. Псіхіка людини та психологічні теорії її філогенезу.
2. Передумови, умови та фактори формування психіки людини.

3. Основні властивості психіки людини.

4. Матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки.

5. Психофізична та психофізіологічна проблеми.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. психіка, подразливість, чутливість, свідомість, несвідоме. Підсвідоме, надсвідоме, тропізм, інстинкт, самосвідомість, несвідоме, онтогенез, філогенез, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, філогенез, онтогенез.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Перше заняття:

1. Назвіть спільне та відмінне між психікою людини та тварини.

2. Опишіть особливості духовного світу наших пращурів.

3. Чим поняття "передумови" відрізняється від поняття "умови", а поняття "умови" – від поняття "фактори"?

4. Чи є психіка у живих рослин? Чи є психіка у мавп, щурів риб?

Обговорення питань

1. Назвіть психологічні теорії філогенезу психіки людини.

2. Які передумови, умови та фактори формування психіки людини.

3. Назвіть основні властивості психіки людини.

4. Визначте матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки.

5. Чим відрізняється психофізична та психофізіологічна проблеми у вивченні психіки.

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. До механізмів психологічного захисту відносяться:

а) агресія; б) мовчання; в) раціоналізація.

Які механізми психологічного захисту «Я» ви знаєте?

Завдання 2. Прокоментуйте наведені нижче висловлювання. З якими з них можна погодитися, а з якими не можна? Відповідь обґрунтуйте.

А. При вивченні психічних явищ завжди слід встановлювати матеріальні причини їх виникнення.

Б. Чужа душа – темний ліс.

Г. Навколо душі немає таємниць, яких не видавала б поведінка.

Д. Єдине джерело пізнання психічних процесів – це самоспостереження.

Е. Про свідомість людини судять не по тому, що вона про себе говорить або думає, а по тому, що і як вона робить.

Є. Психічна діяльність завжди отримує своє об'єктивне виявлення в тих або інших діях, рухах, мовних реакціях, у змінах роботи внутрішніх органів тощо.

Завдання 3. Н.М. Котс співставила наслідування конструювання шимпанзе і трирічної дитини і виявила цікаві факти. Визначте, які з них відносяться до поведінки шимпанзе, а які – до поведінки дитини.

- один із них міг скласти фігуру із 2 -3 частин в тому разі, якщо перед ним була фігура-зразок, другий міг виконати завдання і без зразка, по пам'яті;
- типова помилка одного полягала в тому, що перший, коли треба було ставити конусоподібні фігури на основу, спершу пробував поставити їх на вершину, і тільки тоді, коли це не вдавалося і фігури падали, ставив їх як треба. Другий таких помилок припускався рідко;
- одна з помилок «конструктора» полягала в тому, що він, побачивши фігуру-зразок, відмовлявся робити її, а робив фігуру, подібну до тієї, яку бачив у попередньому досліді. Потрібно було певне зусилля, щоб змусити його виконати завдання правильно.
- Обоє - і шимпанзе , і дитина - припускалися помилки в будівництві чотирьох-п'ятиелементних башт, але якщо один міг самостійно виправляти помилки, то другий це робив тільки за допомогою експериментатора. Один з них міг правильно розв'язати завдання на конструювання тільки після чотириразових спроб, другий – після однієї-двох спроб.
- За наявності зайвих елементів один після конструювання фігури за зразком заспокоювався. Другий часто ускладнював зроблену фігуру і, збираючи всі наявні в групі елементи, включав їх у конструкцію, будував триповерхові фігури замість двоповерхових, п'ятиповерхові замість триповерхових тощо.

Друге заняття:

1. Поясніть на прикладах основні властивості психіки людини.
2. Чим матеріальні основи відрізняються від фізіологічних механізмів психіки?
3. Як упродовж історії змінювались погляди на матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки людини?
4. Шляхи розв'язання психофізіологічної проблеми.

Творче завдання:

Завдання 1. Здійсніть порівняльний аналіз психіки людини і тварин.

Параметри порівняння	Психіка тварин	Психіка людини
1. Філогенез		
2.Чинники психічного розвитку в онтогенезі		
3.Форма активності		
4.Характер активності		
5. Регулятори активноті/поведінки		
6. Характер саморегуляції		
7. Інформаційний обмін із середовищем		
8. Форма комунікації між особнями одного виду (індивідами		
9. Рівень розвитку психічних функцій		
10. Характер інтелектуальної / розумової діяльності		

Завдання 2. Напишіть поради студентам щодо опрацювання змісту першоджерел (зміст та значущість матеріалів, їх доступність, зв'язок з основними питаннями теми , основні положення,на які бажано звернути увагу тощо)

Рекомендована література:

1. Галецька І. Основи нейропсихології: Навч. Посіб. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2003. - 125 с.

2. Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.

3. Загальна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.

4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.

5. Основи психології /За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995

6. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002.

Тестовий контроль по темі «Психіка»

1. Складна, вроджена форма поведінки тварин, що забезпечує задоволення їхніх життєвих потреб, – це:

а) інстинкт;

б) рефлекс;

в) таксис;

г) навичка.

2. Виконувана за допомогою нервової системи реакція організму у відповідь на подразник – це:

а) відчуття;

б) рефлекс;

в) реагування;

г) збудження.

3. Інстинкт – це:

а) вміння, набуті шляхом спроб і помилок;

б) акт сприймання;

в) стереотипна вроджена форма поведінки;

г) результат научіння.

4. Допсихічна форма регуляції поведінки найпростіших тваринних організмів – це:

а) таксиси;

б) тропізми;

в) імпритінг;

г) чутливість.

5. У яких формах здійснюється пристосування тварин, що мають ланцюжкову нервову систему, до середовища:

а) лише у формі інстинктів;

б) у формі простих безумовних рефлексів;

в) у формі інстинктів і простих безумовних рефлексів;

г) у формі безумовних і найпростіших умовних рефлексів.

6. Здатність реагувати на біотично значущі об'єкти не в процесі безпосереднього контакту з ними, а на відстані (реакція на сигнал), завдяки чому організми можуть уникнути загрози для свого існування, або скористатися сприятливими умовами для життєдіяльності, – це:

а) подразливість;

б) навичка;

в) здібність;

г) чутливість.

7. Допсихічна форма регуляції поведінки найпростіших рослинних організмів – це:

а) таксиси;

б) тропізми;

в) імпритінг;

г) чутливість.

8. Таксиси:

а) елементарні безпосередні контактні рухові реакції найпростіших організмів;

б) здатність реагувати на біотично значущі об'єкти не в процесі безпосереднього контакту з ними, а на відстані (реакція на сигнал), завдяки чому організми можуть уникнути загрози для свого існування або скористатися сприятливими умовами для життєдіяльності;

в) вид поведінки, що набувається твариною за життя і фіксується в індивідуальному досвіді;

г) складна видова форми поведінки тварин, організація і цілі якої генетично детерміновані.

9. Для тварин, які перебувають на сенсорній стадії розвитку психіки, характерними формами поведінки є:

а) научіння;

б) інстинкти;

в) інтелектуальні форми поведінки;

г) навички.

10. Одноклітинним живим організмам властиві:

а) перцепція;

б) подразливість;

в) чутливість;

г) усі перелічені властивості.

11. Інтелектуальна поведінка властива:

а) тваринам, які мають нервову систему;

б) багатьом тваринам з розвиненою центральною нервовою системою;

в) окремим тваринам;

г) усім тваринам.

12. Інтелектуальна форма поведінки тварин дає їм змогу:

а) пристосовуватися до різних життєвих умов;

б) узагальнювати всю отриману інформацію;

в) відповідати на небезпечні впливи середовища;

г) уникати небезпечних впливів середовища.

13. Вроджена біологічно зумовлена схильність до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду, що виникає як реакція на внутрішні чи зовнішні чинники, – це:

а) ідеомоторика;

б) персеверація;

в) імпритінг;

г) інстинкт.

14. Складні видові форми поведінки тварин, організація і цілі яких генетично детерміновані, називаються:

а) рефлексом;

б) імпринтингом;

в) інстинктом;

г) подразливістю.

15. Складна, вроджена форма поведінки тварин, що забезпечує задоволення їхніх життєвих потреб, – це:

а) інстинкт;

б) рефлекс;

в) подразливість;

г) чутливість.

16. Здатність живого організму реагувати на біологічно значимі впливи середовища шляхом підвищення рівня своєї активності, зміни напряму і швидкості рухів:

а) чутливість;

б) подразливість;

в) орієнтування;

г) імпритінг.

17. Вроджена біологічно зумовлена схильність до певної поведінки без участі мислення, навчання чи досвіду, що виникає як реакція на внутрішні чи зовнішні чинники, – це:

а) ідеомоторика;

б) персеверація;

в) імпритінг;

г) інстинкт.

18. До основних форм відображення не відносять:

а) психічне;

б) фізичне;

в) музичне;

г) фізіологічне.

19. Вища форма психічного відображення, яка інтегрує всі інші форми відображення і властива лише людині, – це:

а) мислення;

б) самосвідомість;

в) воля;

г) пам’ять.

20. Перша експериментальна психологічна лабораторія була заснована В. Вундтом в Німеччині в:

а) 1879 р.;
б) 1921 р.;
в) 1657 р.;
г) 1780 р.

Практичне заняття №13. Індивідуальна свідомість людини як вища форма психічного відображення

Короткі теоретичні відомості

Свідомість - це вища, найбільш розвинута і складна форма, відображення, яка властива тільки людині, могла з'явитись лише завдяки тому, що становила собою подальший розвиток тих менш досконалих форм відображення, які сформувалися в процесі еволюції живих організмів. Деякі з цих форм, наприклад, психіка високорозвинутих тварин – приматів, дуже подібні до людської свідомості, однак остання як форма відображення дійсності характеризується певними якісними відмінностями.

Насамперед людська свідомість існує у формі думок, цілей, норм тощо, в яких знаходять своє відображення різноманітні предмети та їх властивості, а також відношення між ними. Крім того, свідомість нерозривно пов'язана з мовою. Наші думки втілюються у словах і мовних конструкціях, завдяки йому вони можуть зберігатися і передаватися іншим людям. Сприймаючи слова або речення, сказані чи написані кимсь іншим, людина знов-таки перетворює їх у форми своєї свідомості.

Нарешті, свідомість може існувати у формі не лише індивідуальної свідомості, тобто у формі понять або ідей якоїсь окремої людини, але й у формі групової (наприклад, національної чи класової) та суспільної свідомості. Органом, за допомогою якого людиною здійснюється свідоме відображення дійсності, є мозок.

Але наявності тільки мозку ще не досить для виникнення свідомості. Для розвитку свідомості людина повинна жити серед людей, постійно спілкуватися з ними. займатися різними видами діяльності. Це означає, що свідомість може розвиватися лише в суспільстві. Буденна і теоретична суспільна свідомість є надзвичайно склад ним явищем, що має динамічну, склади: структуру, яка зумовлюється структурою суспільного буття. Одним з елементів структури суспільної свідомості (її різні рівні – буденна і теоретична свідомість, ідеологія та суспільні психологія.

Буденна та теоретична свідомість характеризують певний зріз структури суспільної свідомості, фіксуючи її компоненти в міру

проникнення в сутність тих явищ суспільного життя, що виступають об'єктом пізнання. *Буденна* свідомість як сукупність конкретних умов життєдіяльності людей розвивається на основі їхнього повсякденного досвіду. Вона охоплює об'єкт відображення, як правило, з неприхованої, очевидної сторони. Тому відображення об'єктивної дійсності шляхом буденної свідомості суперечливе, вона відстає від суспільного буття. Буденний рівень суспільної свідомості включає в себе емпіричні знання про об'єктивні процеси, погляди, настрої, традиції, почуття, волю. *Теоретичний* рівень суспільної свідомості виходить за межі емпіричних умов буття людей і виступає у вигляді певної системи поглядів, прагне проникнути в саму суть явищ об'єктивної дійсності, розкрити закономірності їхнього розвитку та функціонування. Тільки теоретична свідомість здатна вловити закономірні тенденції розвитку суспільного життя, складну діалектику його розвитку у всій її складності та багатогранності. Вона спрямована на виявлення найбільш суттєвих рис названих процесів.

Форми свідомості: **суспільна свідомість** – це духовний бік життя суспільства; тут у сукупності відображені філософські погляди цього суспільства та його науково-теоретичний рівень. **Групова свідомість** – це узагальнена свідомість групи людей. Вона посідає проміжне становище між суспільною та індивідуальною свідомістю. **Індивідуальна свідомість** – це свідомість конкретної особистості.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Загальна характеристика індивідуальної свідомості.
2. Структура індивідуальної свідомості.
3. Особливості індивідуальної свідомості.
4. Предметна свідомість та самосвідомість людини, їх основні функції.
5. Характеристика самосвідомості та її структура.
6. Самооцінка та її види самооцінки.
7. Особливості та функції Я-концепції. Я-образ.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. Буденна свідомість Вищі психічні функції Екстеріоризація Інтеріоризація Онтогенез Притомність Самосвідомість Свідоме Свідомість Сновидіння Сон Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Назвіть форми свідомості.

2. Дайте визначення індивідуальної свідомості.

3. Яка структура індивідуальної свідомості.

4. Назвіть дві особливості індивідуальної свідомості.

5. Дайте визначення самосвідомості людини.

6. Назвіть основні функції предметної свідомість.

7. Яка структура самосвідомості людини.

8. Придумайте і опишіть конкретні життєві ситуації, в яких актуалізується самосвідомість.

9. Наведіть приклади актуалізації у свідомості людини різних "образів Я": "справжнє Я", "динамічне Я", "ідеальне Я", "ретроспективне Я", "функціонально-рольове Я", "зображуване Я", "соціальне Я", " фізичне Я "," духовне Я".

10. Вивчення свідомості людини у провідних психологічних течіях початку XX ст.: біхевіоризмі, психоаналізі та ґештальтпсихології.

11. Дайте загальну характеристику індивідуальної свідомості людини.

12. Структура індивідуальної свідомості людини.

13. Порівняйте означення індивідуальної свідомості та психіки людини.

14. Поясніть на прикладах особливості індивідуальної свідомості людини.

Тестові завдання:

Самосвідомість – це визначальний конструкт-утворення:

1) зовнішнього світу людини;
2) методів терапевтичної роботи;
3) внутрішнього світу особи;
4) захисних механізмів Его.

Я-концепція людини – це динамічна система:

1) уявлень про себе;
2) гендерних оцінок;
3) психоаналітичної теорії;
4) проблемної взаємодії.

У психічному житті людини, згідно з З.Фройдом, виділяють:

1) Я-образ, Я-ставлення, Я-вчинок;
2) Об’єкт і суб’єкт дослідження;
3) Свідомість, підсвідоме і несвідоме;
4) Емпіричний досвід і Я-проблему.

Завдання:

1. Поясніть, як ви розумієте вираз: Надсвідомість – це першоджерело всякого прогресу в розвитку людської цивілізації, в досягненні науки, мистецтва, в удосконаленні етичних норм‖ (П.В.Симонов).

2. Яка роль свідомості у розвитку людини? Чому свідомість притаманна лише людині, але не проявляється навіть у вищих тварин?

3. Хто вперше почав вивчати неусвідомлювані психічні процеси у психології?

4.Який взаємозв'язок свідомого і несвідомого у психіці людини?

5. Що позначає поняття самосвідомість.

6. Чому одні сни людина пам'ятає, а інші - ні?

Творчі завдання та проблемні ситуації для самостійної роботи:

Завдання 1. Яка діяльність - свідома чи несвідома - виявляється в наведених нижче прикладах:

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

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

в) учень швидко й правильно множить багатозначні числа, проте не пам'ятає правила їх множення;

г) семикласник, якого дражнили друзі, порвав підручники і зошити, ударив одного з товаришів;

д) випускник школи вступив до педагогічного інституту і пояснював це тим, що він любить дітей і йому подобається доступно викладати математичні доведення.

Завдання 2. В клітку до шимпанзе підвішували банан, який неможливо було достати лапою; при цьому в клітку клали дві палиці різної довжини, жодною із яких окремо приманку дістати не можливо. Після незначної кількості спроб і помилок мавпа складала дві палиці разом і діставала банан. *Для якого рівня розвитку психіки в тваринному світі характерна така поведінка?*

Завдання 3. *Чи має місце в наступних прикладах свідома чи несвідома сторона активності:*

• учень швидко і правильно множить багатозначні числа, але не пам'ятає правил множення;

• випускник школи свій вступ в педагогічний університет і мотивував це тим, що любить дітей.

Дискусія: "Чи тваринам може бути властива свідомість?"

Практичне завдання: Визначення рівня самооцінки студентів

Хід роботи: студент ранжує запропоновані риси особистості за двома критеріями:1) з точки зору свого ідеалу; 2) з точки зору притаманності цих рис йому самому.

Інструкція: „Уважно прочитайте перелік рис і уявіть собі ідеальну людину тієї самої статі, що й Ви. В графі "Я-ідеальне" поставте 1 бал навпроти найбільш бажаної риси Вашого ідеалу; 2 бали – навпроти дещо менш бажаної риси і т. д. 20 балів стоятиме навпроти найменш бажаної риси Вашого ідеалу.

Прикрийте виставлені бали і згадайте свої позитивні і негативні риси. В графі "Я-реальне" поставте 1 бал навпроти найпритаманнішої Вам риси; 2 бали – навпроти тієї, яка Вам властива трохи менше і т. д. 20 балів стоятиме навпроти тієї риси, яка Вам найменш притаманна.

Жодну із запропонованих рис обминути не можна. В одній графі не повинні стояти дві оцінки. Різні риси не можуть бути оцінені однаковим балом."

Опрацювання даних:

1. Підраховується значення d. Це різниця між балами, виставленими в графі "Я-ідеальне" та "Я-реальне" за модулем (без врахування знаку).
2. Підраховується d^2.
3. Підраховується Σd^2 (сума d^2).
4. Підраховується коефіцієнт рангової кореляції Спірмена:

$\rho = 1 - 0{,}00075 \times \Sigma d^2$.

Інтерпретація та висновки:

Величина ρ порівнюється з $\rho_{кр}$, яке знаходять за статистичними таблицями. Для цієї роботи $\rho_{кр}\ (0{,}01) = 0{,}534$.

Якщо $|\rho| \geq \rho_{кр}$, то самооцінка або висока (якщо ρ має додатнє значення), або низька (якщо ρ має від'ємне значення).

Якщо $|\rho| < \rho_{кр}$, то самооцінка середня незалежно від знаку ρ.

Прізвище, ім'я_____ Група

_____

Я-ІДЕАЛЬНЕ	РИСИ ОСОБИСТОСТІ	Я-РЕАЛЬНЕ		d^2
	Життєрадісний			
	Нерішучий			
	Сором'язливий			
	Принциповий			
	Гордий			
	Заздрісний			
	Терплячий			
	Упертий			
	Сміливий			
	Акуратний			
	Злопам'ятний			
	Педантичний			
	Щирий			
	Обережний			
	Наполегливий			
	Капризний			
	Довірливий			
	Ніжний			
	Турботливий			
	Розсудливий			
				$\Sigma d^2 =$
ВИСНОВОК:				$\rho =$

Завдання: При якій модифікації запропонована методика може вимірювати адекватність самооцінки? Які показники ρ в такому випадку будуть свідчити про адекватну, а які – про неадекватну самооцінку?

При якій модифікації запропонована методика може вимірювати стійкість самооцінки? Які показники ρ в такому випадку будуть свідчити про стійку, а які – про нестійку?

Дискусія: "Для чого нам необхідно пізнати самих себе?

1. Що допомагає, а що заважає самопізнанню?"
2. Які життєві ситуації ведуть до неприйняття самого себе?
3. Як Ви розумієте самоконтроль? Чи він піддається тренуванню?
4. Який найкоротший шлях до самовдосконалення?
5. Як співвідносяться Я-концепція та Я-образ людини? Охарактеризуйте компоненти Я-концепції. Особливості та функції Я-

концепції.

Рекомендована література:

1. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
2. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
3. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
4. Психологія / За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
5. Скрипченко О.В., Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005

Практичне заняття №14. Несвідоме в психіці людини

Короткі теоретичні відомості

Несвідоме розглядають у психології як сукупність психічних процесів, актів і станів, зумовлених явищами дійсності, вплив яких суб'єкт не усвідомлює. Залишаючись психічним, несвідоме являє собою таку форму відображення дійсності, за якої втрачається повнота орієнтування в часі та місці дії, порушується мовленнєве регулювання поведінки. 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”, або “субцептивні” 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. Його (несвідоме) пояснюють як недостатньо адекватне відображення навколишньої дійсності в мозку людини. Вирізняють чотири класи *прояву несвідомого*:

1. Надсвідомі явища (надсвідоме).

2. Неусвідомлювані спонукання до дійсності (неусвідомлювані мотиви і смислові установки), коли витіснені в підсвідоме (несвідоме) бажання мотивують реальну поведінку (З. Фрейд).

3. Неусвідомлювані регулятори способів виконання діяльності (операціональні установки і стереотипи автоматизованої поведінки), зумовлені образами неусвідомлено передбачуваних подій і способів діяння, що спираються на минулий досвід поведінки.

4. Прояви субсенсорного сприйняття.

Підсвідоме - психічні процеси, які відбуваються під порогом свідомості. У філософській та психологічній літературі підсвідоме нерідко ототожнюють із несвідомим. Проте ці поняття слід розрізняти. Термін «несвідоме» - ширший. Він охоплює всі психічні явища, що не усвідомлюються людиною (інстинкти, інтуїцію, автоматизми, лунатизм, гіпноз, гарячку та інші хворобливі стани нестямності). 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. *Надсвідоме* - рівень психічної активності особистості підчас виконання творчих завдань, який не піддається усвідомлено-вольовому контролю. К. С. Станіславський першим запропонував розглядати цей рівень як вищий етап творчого процесу, що відрізняється як від свідомих, так і від несвідомих компонентів. Надалі П. В. Симонов інтерпретував надсвідомість як механізм творчої інтуїції, за якого відбувається рекомбінація колишніх вражень, але на вищому психічному рівні. Результатом взаємодії вражень є художні образи, наукові відкриття, які не усвідомлюються суб'єктом (творцем), але мають об'єктивно (реально) значимий зміст.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Історичний погляд на категорію несвідомого.
2. Психоаналітична теорія несвідомого Зиґмунда Фройда.
3. Несвідоме в аналітичній психології Карла Юнґа.
4. Загальна характеристика несвідомих психічних явищ.
5. Класифікація несвідомих психічних явищ.
6. Співвідношення свідомих та несвідомих психічних явищ людини.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. Архетип Автоматизм Витиснуті спогади Едіпів комплекс Ід Колективне несвідоме Латентний зміст (сновидіння) Лібідо Навичка Над свідоме

Несвідоме Осяяння Підсвідоме Сублімація Супер-его Установка Его

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Хто і як вивчав несвідоме до початку XIX ст.?
2. Розкрийте суть історичного погляду на категорію несвідомого.
3. Як називаються психологічні течії, основним предметом вивчення яких вважають несвідоме?
4. Побудуйте схеми співвідношення понять “психіка”, “свідомість”, “несвідоме”, “підсвідоме”.
5. Наведіть з власного досвіду приклади неусвідомлених автоматизмів, неусвідомленої установки та неусвідомлених супроводів свідомих дій.
6. Порівняйте надсвідомі та підсвідомі психічні процеси.
7. Інтуїція як прояв несвідомого.
8. Які ідеї психоаналітичної теорії несвідомого Зиґмунда Фройда.
9. Яке трактування несвідомого в аналітичній психології Карла Юнґа.
10. Дайте загальну характеристику несвідомих психічних явищ і наведіть приклади цих явищ.
11. Яка класифікація несвідомих психічних явищ.
12. ***Напишіть невеликий твір на тему*** “Як я провів вчорашній день”. Наприклад: “Я прокинувся о 8 годині....Умився...Приготував сніданок...Пішов до крамниці... Зустрів товариша..” тощо. А тепер в кожній з описаних вами дій виділіть неусвідомлені механізми – первинні автоматизми, навички, установки, супроводи. За якими ознаками ви це зробили? Які відношення існують між цими несвідомими явищами та свідомістю.

Дискусія: “Чи свідома форма відображення вища за несвідому?” Чи існує співвідношення свідомих та несвідомих психічних явищ людини.

Вправа «Особистісне дерево»

Продовжуючи шлях до самопізнання, пропоную намалювати символічне дерево. Згадаймо, як росте дерево, чим живиться його коріння. Про що може мріяти? Проводячи паралель із деревом, особистість також має своєрідну опору в житті. Однак, його думки, вчинки, прагнення, цінності - це його надбання. ***Намалювати дерево, на якому:***

Коріння – позитивні риси дитини,

Стовбур – уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння регулювати своїми емоціями тощо)

Гілки – чого хоче досягти.

Листочки – риси, які хотіли у собі розвинути.

Презентація індивідуальної роботи.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія /За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995.
5. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
6. Психологія /За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.

Практичне заняття №15. Психологічна структура особистості

Короткі теоретичні відомості

Особистість – це психологічна, соціальна, моральна та духовна характеристика конкретної людини (розумові, емоційні, вольові та фізичні якості), *що проявляється у зовнішній активності* (зв'язки, стосунки зі світом, вплив на світ, реалізація цінностей, творчості, самоствердження, конкретні вчинки, дії, соціальні ролі, позиції, оцінки,) *та внутрішній самоактивності* (усвідомлення себе у світі – образ світу, самоусвідомлення, самовизначення, саморегуляція, рефлексія, саморозвиток, самовиховання і самонавчання, осмислення своєї активності та життєвого шляху, переживаннях своєї свободи та відповідальності, індивідуальності, самоцінності, самототожності, самореалізованості, самотворчості, діяльної самопобудови, тотожності духовного самопізнання), *що має суттєве значення для неї самої та оточення*.

До *психологічних утворень особистості* належить суб'єктність (суб'єктні утворення, або внутрішній світ), характер (способи досягнення мети), здібності, особисті цінності (ознака зрілості особистості, міра її соціальності), особистісний вибір, моральність особистості, духовність особистості, самостійність (опора на власні психологічні, насамперед інтелектуальні, моральні та духовні сили),

відповідальність, особисте слово, кодекс честі, гідність особистості, цілі й перспективи особистості, особистий час, особиста поведінка. Ці утворення забезпечують людині можливість здійснювати вчинки на основі вільного, самостійного і відповідального вибору, обстоювати власну позицію, створюють особливий рівень та особливу структуру суб'єктивності та суб’єктності. Завдяки особистісним утворенням виникає можливість особистісного способу буття. Тільки здійснюючи вчинки, людина може заявити про себе, вирізнитись як особистість серед інших.

Самосвідомість можна визначити як *особливий структурний компонент особистості, що відбивається у здатності людини вирізняти саму себе як деяку самостійну та відмінну від всього навколишнього реальність.* Суб’єктивно самосвідомість переживається як чуття «Я»: «я беру книжку», «я читаю», «я міркую», «я хвилююся» тощо. Повсякденність цього відчуття робить його звичним і тому породжує ілюзію «хіба може бути по-іншому?» Насправді далеко не все, що є в нас і що складає нашу психологічну сутність, нами усвідомлюється. До таких явищ належать особистісні якості, потреби, мотиви, практичні та розумові дії, емоційні переживання та інші психічні процеси і стани. Це – несвідоме, яке більш раннє за походженням, тоді як самосвідомість оформлюється в дитини в 2-3 роки (до цього часу існує досить добре розвинута психіка, яка загалом не усвідомлюється, за винятком деяких психофізіологічних станів, бажань і відчуттів, а також тілесних властивостей).

Самосвідомість – одне з базових понять у психології, яке віддзеркалює важливий структурний компонент особистості. Тому вивченню цього феномену присвячено багато наукових праць, починаючи з часів Сократа, коли прозвучав заклик «Пізнай себе».

Для людини головною реальністю є не реальність зовнішнього матеріального та соціального світів (нехай і з усіма задоволеннями та можливостями), а реальність її внутрішнього світу, тобто особистий внутрішній світ її глибинних переживань, мрій, виборів, свободи, обов’язків, завдань. Щоб розуміти людську природу, необхідно виявити її глибинні пласти. Суть людини проявляється у її суб’єктивних враженнях про світ і себе, як вона сприймає саму себе, який вплив на її поведінку справляють її потреби, почуття, цінності, переконання і тільки їй властиве світосприйняття. Є велика різниця між тим, як виглядає особистість збоку і як для самої себе, у власних очах.

Самосвідомість особистості характеризується почуттям окремості, почуттям самості, Я, *самоподібності (тотожності, ідентичності)*. Его-ідентичність (собіподібність) - це не просто прийняті індивідом ролі, а й певне поєднання його ототожнень та можливостей, тобто визначення того, як ці ролі сприймаються ним, враховуючи досвід взаємодії з навколишнім світом і знання того, як реагують на його присутність інші. Реально Я виявляється у вчинках людини, в її позиціях, оцінках, переживаннях. Воно формується під впливом безперервних стосунків людини з її соціальним оточенням. Людина, яка включається у суспільство (у систему стосунків і взаємодію з іншими людьми), виділяє себе як Я, протиставляє себе іншим, але й нерозривно пов'язує себе з іншими. Особистість порівнює сама себе з собою у минулому, теперішньому і майбутньому.

Цілком правомірним є звернення Максименка С.Д. до розуміння любові як важливого психологічного феномену особистості, настільки важливого, що він висуває тезу: «Особистість починається з любові!». Головним досягненням в соціально-психологічному розвитку особистості, на думку М. Савчина, є внутрішня духовна сила, самоусвідомленість, розсудливість, готовність до самостійного дорослого життя, здатність бути суб'єктом власного життєвого шляху, висока особистісна культура, яка виявляється у всіх сферах їх актуальної життєдіяльності, виразно проектується у майбутнє.

Особистість захищає своє Я. Дослідники тлумачать психологічний захист як сукупність дій, націлених на зменшення або усунення будь-якої зміни, що загрожує цілісності та стійкості біопсихологічного індивіда. Оскільки ця стійкість утілюється в Я, яке прагне будь-що її зберегти, саме Я (Его) можна вважати найважливішим у цьому процесі. Психологічні захисти у психоаналізі розглядають не тільки як найважливіші функції Его, а і як його структурні елементи з вираженою індивідуальною своєрідністю поєднань і проявів.

Витіснення - вмотивоване забування неприємних подій, негативних відчуттів і переживань, трапляється дуже часто.

Регресія - повернення до попередніх способів психічного функціонування (форм мислення, способів поведінки, типів об'єктних відносин).

Раціоналізація - природний процес: більшість людей схильна раціоналізувати свої невдачі та помилки, пояснюючи їх

об'єктивними причинами. На ній ґрунтується т. зв. подвійний стандарт людської поведінки: «якщо я зробив щось хороше, це моя заслуга, а якщо погане — так уже склалося через обставини»; «досягнення мого опонента чи суперника - це випадковість, а ось його невдачі цілком закономірні».

Моралізація - це раціоналізація, доведена до крайнощів: людина не просто добирає моральні виправдання своєї поведінки, а шукає підстави, які зобов'язують її чинити саме так, а не інакше.

Інтелектуалізація - відокремлення почуттів від думок, а переживань від поведінки, коли людина визнає наявність у себе негативних емоцій, але не реагує на них: «так, я не задоволений ним, але це не заважає нам співпрацювати», «я відчуваю образу, але моє добре ставлення до приятеля не змінилося».

Паралельне мислення, що властиве людям, в яких суперечливі відчуття або прагнення існують нарізно, незалежно одне від одного: людина вважає алкоголь злом і засуджує п'яниць, але дозволяє собі час від часу випивати. Часто батьки забороняють дітям речі, якими насолоджуються самі (куріння, перегляд порнофільмів тощо).

Анулювання зводиться до «магічного» знищення відчуття провини або сорому з допомогою дій, які «врівноважують» попередню провину. При цьому як «магічна» поведінка, так і бажання спокутувати (або врівноважити) ефект скоєного раніше, абсолютно не усвідомлені.

Поворот проти себе - захисний механізм, за допомогою якого люди намагаються подолати почуття ненависті та гніву, спрямовані на інших людей. Переадресувавши на себе гнів і роздратування, людина почувається в безпеці адже ідеалізований інший залишається недоторканним.

Реактивне утворення - суб'єкт змушує себе переживати почуття, протилежне справжньому: любов замість ненависті, захоплення замість зневаги.

Ідентифікація полягає у несвідомому уподібненні себе з іншою значущою людиною. Особистість ототожнює себе з об'єктом власної проекції, прагне бути схожою на впевнену в собі людину, ототожнює себе з рисами свого ідеалу особистості. Ідентифікація з агресором є захисною тенденцією уподібнити себе грізному, страшному вожаку; так часто буває, наприклад, у підліткових компаніях, де слабкіші хлопці ідентифікуються із сильним лідером.

Реверсія - захист, за якого суб'єкт і об'єкт міняються місцями. Наприклад, прагнучи загального визнання та захоплення, людина

може активно вихваляти когось іншого і, несвідомо ідентифікуючись зі своїм кумиром, акцентуючи на своїй реальній або уявній близькості до нього, частково задовольняє цю потребу.

Сублімація - перенесення енергії (лібідо на цілі, не пов'язані з сексуальним задоволенням та іншими примітивними потребами.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Загальна характеристика структури особистості.
2. Психологічна структура особистості.
3. Самосвідомість особистості.
4. Механізми захисту Я.
5. Я-концепція як психологічний центр особистості.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми: індивід, людина, суб'єкт, особистість, індивідуальність, біологічна підструктура, підструктура форм психічного відображення, підструктура соціального досвіду, спрямованість, мотив, інтерес, переконання, ідеали, звичка, установка, самосвідомість, Я-концепція, рівень домагань, самооцінка, рушійні сили розвитку особистості.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Питання для самостійного опрацювання

1. Людина на світ народжується уже людиною. Чи можна це сказати про особистість?

2. Назвіть основні здатності, які характеризують людину як особистість.

3. Чому поняття «особистість» не може бути ототожнене з поняттям «індивідуальність»?

4. Яка структура особистості за К.К. Платоновим, С.Л. Рубінштейном, З. Фройдом. М. Савчином?

5. Чи входять до структури особистості будь-які природжені властивості людини? Обґрунтуйте відповідь.

6. Як впливають зовнішні, фізичні дані людини на формування її особистісних якостей?

7. Чи можна вважати потреби і мотиви учнів важливою основою для характеристики їх особистості? Обґрунтуйте відповідь.

8. Мотиваційні регулятори життєвого шляху людини.

9. Як співвідносяться між собою мотиви та потреби людини? Назвіть види потреб за Карен Хорні.

10. Чим відрізняється активність особистості від активності тварини?

3. Творчі завдання та проблемні ситуації

1. Творче формулювання проблем щодо характеристики та особистісно-професійного розвитку власної особистості. Як удосконалювати самого себе?

2. Творчий підбір цитат для доведення думки: Психологічна характеристика творчої особистості (на прикладах видатних діячів науки, техніки, культури).

3. Пояснення психологічних позицій щодо особливостей впливу самооцінки на поведінку людини, проекція їх на життєві факти та особистий досвід.

4. Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували структуру особистості, та поняття теми «Особистість, її розвиток та формування».

Питання для обговорення:

1. Що входить у психологічну структуру особистості.
2. Назвіть основні складові компоненти у структурі особистості.
3. Дайте визначення самосвідомості особистості.
4. Назвіть механізми захисту Я.
5. Наведіть трактування «Я-концепції» як психологічного центру особистості.
6. Що таке самооцінка особистості?
7. Які погляди особи з екстернальним локусом контролю?
8. Які погляди особи з інтернальним локусом контролю?
9. Назвіть механізми виникнення самості, Я.
10. В. Джемс визначив формулу самооцінки, які її складові.
11. Яка головна умова розвитку Я-концепції людини за Рождерсом.
12. Існують різні точки зору на співвідношення біологічного і соціального у структурі особистості.

Перша: особистість формується суспільством ; біологічні ж особливості людини не здійснюють на цей процес суттєвого впливу.

Друга: особистість визначається біологічними, спадковими чинниками; ніяке суспільство не може змінити того, що закладено в людині природою.

Третя: особистість є продуктом суспільного розвитку людини; складний процес розвитку та формування особистості зумовлений єдністю біологічного (як природної передумови) та соціального (як рушійної сили психічного розвитку особистості). Обґрунтуйте,спираючись на конкретні приклади , яка з вказаних точок зору є правильною

Завдання: створити есе на тему ***«Як формувалася/формується моя особистість»*** (на вибір студента.)

Вимоги до есе: обсяг 5-7 сторінок формату А4, комп'ютерний набір, шрифт Times New Roman, кегль14, інтервал 1,5. Поля: ліве - 2 см; усі інші (верхнє, нижнє, праве) – 1,5 см. Вирівнювання по ширині. Обов'язкова титульна сторінка.

Есе повинно ґрунтуватися на теоретичних підходах про особистість та її формування, але містити ВЛАСНІ міркування, та САМОСТІЙНИЙ аналіз СВОЄЇ особистості та чинників, що впливали на її формування.

Дискусія: Наскільки особистість є результатом дії генетичних чинників, а наскільки – результатом виховання, впливу соціального оточення, моральної та духовної сфер?

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Прочитайте. *Виділіть особливості, які відображають поведінку індивіда, й особливості, які відображають поведінку особистості. Дайте обґрунтування свого вибору.*

Старанність, низька адаптація до темряви, товариськість, хороша координація обох рук, повільна швидкість впізнавання, велика емоційна збудливість, працьовитість, акуратність, висока чутливість органів чуття, труднощі в оволодінні новими руховими навичкою.

Подано зразки проявів поведінки, які відображають властивості індивіда і властивості особистості. Виберіть ті зразки поведінки, які характеризують індивіда, і ті, які характеризують особистість.

А. У дівчинки спостерігається повільність у моториці, у мові, в мисленні, в протіканні інших пізнавальних процесів, у виникненні почуттів. Вона повільно і насилу переключається з однієї діяльності на іншу.

Б. Студент розповів про те, як він розподіляє час між навчанням, спортом і особистим життям.

В. Громадянин М. вступив у політичну партію.

Г. Викладач Г. відрізняється виразною мімікою, різкими рухами і швидкою ходою.

Д. Учитель вніс пропозиції, здійснення яких значно підвищило успішність у школі.

Є. В інженера Ш. прекрасна дикція і приємний голос.

Вправа «Прагнення зрозуміти себе»

Інструкція: прочитайте текст та продовжте кожний рядок думкою стосовно себе.

Я особливий (ва) і неповторний (на), тому що Я неперевершене творіння тому, що

Хоча я недосконалий(ла)

Вірш про себе

Я_____(дві характерні для вас риси)

Я б хотів знати_____(те, що вас цікавить)

Я чую_____(уявний звук)

Я бачу_____(уявний вид, картину)

Я хочу_____-----(реальне бажання)

Я _____(повтор першого рядка)

Я уявляю собі _____ (те, що уявляєте)

Я відчуваю _____(те, що відчуваєш стосовно своїх уявних дій)

Я торкаюсь рукою _____(те, що уявляєте)

Я турбуюсь про _____(те, що вас дійсно турбує)

Я плачу _____(те, що вас дуже засмучує)

Я_____(повтор першого рядка)

Я знаю_____(істина, у якій ви впевнені)

Я стверджую_____(те, у що ви вірите)

Я мрію_____(те, про що ви мрієте)

Я намагаюся_____(те, що намагаєтеся робити)

Я сподіваюсь_____(те, на що ви дійсно сподіваєтеся)

Я_____(повтор першого рядка)

«Спробуйте пригадати життєві події, випадки, враження, які вплинули на Ваше становлення як особистості (хоча б три для кожного вікового періоду). Пригадайте двох-трьох людей, які були важливими для Вас у кожній події. І події, і прізвища Ви за бажанням можете зашифровувати, але так, щоб потім могли відтворити їх для себе».

Віковий період	Події, випадки, враження	Референтні особи (які допомагали, сприяли чи може й іноді заважали, з оцінкою яких рахувалися)
2-5 років		
6-10 років		
11-15 років		

16-20 років..		

«Самотест шляхи розвитку»

Мета: виявлення рівня готовності пізнати себе та готовності саморозвиватися.

1. У мене часто з'являється бажання більше знати про себе.
2. Я вважаю, що в мене немає потреби в чомусь змінюватись.
3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що всі мої плани здійсняться.
5. У мене немає бажання знати свої плюси та мінуси.
6. У моїх планах я найчастіше сподіваюся на щасливий випадок , ніж на себе
7. Я хочу краще та більш ефективно працювати.
8. Я вмію примусити себе змінитися, коли це потрібно.
9. Мої невдачі частіше пов'язані з невмінням працювати.
10. Я цікавлюся думкою інших про мої якості та можливості.
11. Мені важко самостійно домогтися того, що задумано.
12. У будь-якій справі я не боюся невдач та помилок.
13. Мої якості та вміння відповідають вимогам обраної мною професії.
14. Обставини сильніше за мене, навіть якщо я дуже бажаю щось змінити.

Ключ до обробки результатів: 1+, 2-, 3+, 4+, 5-, 6-, 7+, 8+, 9+, 10+, 11-, 12+, 13-, 14-

*Аналіз результатів: д*ля визначення величини *готовності пізнати себе* (ГПС) потрібно підрахувати кількість збігів відповідей на само тест з ключем за твердженнями 1, 2, 5, 7, 9,10,13. Максимальне значення величини ГСП – 7 балів.

Так само визначаємо *готовність самовдосконалюватися* (ГС). Підраховуємо кількість збігів за твердженнями 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14.

За одержаними значеннями ГПС та ГС отримуємо місцезнаходження на координатній площині індивідуальних показників(див. рис.1)

ГС

А	Б
В	Г

ГПС

Рис.1 Графік розподілу індивідуальних показників за методикою «Шляхи розвитку»

Чверть А – «Можу, але не бажаю змінюватись» (Ви маєте великі можливості для саморозвитку, вони більші за ваші бажання».

Чверть Б – «хочу знати себе і можу вдосконалюватись».

Чверть В – «Не хочу знати себе і не хочу вдосконалюватись».

Чверть Г – «Хочу знати себе, але змінити себе не можу».

Робота над притчею. *Мета*: формувати мотивацію до самоосвіти і саморозвитку.

Одній жінці приснився дивний сон. Вона потрапила у чарівний магазин, у якому можна було купити все, що тільки побажаєш, адже за прилавком цього чарівного магазину стояв сам Господь. Жінка дуже зраділа. Вона зайшла і з подивом поглянула на продавця: - Невже це дійсно ти, Господе? - не вірячи своїм очам, сказала вона.- Так, це я! І я можу дати тобі все, чого ти тільки побажаєш! Жінка, недовго думаючи відповіла: - Господи, дай мені, будь ласка, здоров'я, щастя, любові, фінансового благополуччя і успіху в усьому! - Добре! - посміхаючись відповів Господь і пішов за замовленим товаром. Через хвилину він повернувся, тримаючи в руках маленьку картонну коробку.- Як і це все? - разчаровано промовила жінка. - Так! - відповів Господь. - А хіба ти не знала, що в моєму магазині продається тільки насіння?

Обговорення:

- Як ви розумієте цю притчу?
- Чому Господь продавав насіння?
- Що це насіння дає людині?

Рекомендована література:

1. Максименко С.Д. Загальна психологія Київ, 2000.
2. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психологи: Навчальний посібник. - К.: ІППО АПН України, 2006
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Основи психології /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.
5. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 .
6. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб./М.В.Савчин. –К.: Академвидав, 2011. (Серія «Альма-матер»)

Тестовий контроль по темі «Психологія особистості»

1. Рушійними силами процесу розвитку особистості є:

а) природні задатки дитини;

б) вимоги дорослих;

в) протиріччя між потребами особистості та можливостями для їх досягнення.

г) другорядні риси, які виявляють стійке вибіркове ставлення до навколишнього.

2. Захисний механізм, який полягає в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій, називається:

а) сублімацією;

б) витісненням;

в) запереченням;

г) раціоналізацією.

3. Оптимістичний погляд на природу людини, віра в можливість розквіту кожної особистості, за умови надання їй можливості обирати свою долю і спрямовувати її, характерні для:

а) психоаналізу;

б) гуманістичної психології;

в) біхевіоризму;

г) гештальт-психології.

4. Особистість – це:

а) системна соціальна якість, здобута індивідом у предметній діяльності та спілкуванні, яка характеризує рівень і представлення соціального в індивідові;

б) носій свідомості;

в) індивід, наділений інтелектом;

г) індивід, здатний до пізнання світу й набуття досвіду.

5. Класичний психоаналіз ...

а) спирається на практику лікування істеричних неврозів;

б) предметом дослідження має несвідоме бажання людини;

в) визначає лібідо як енергію, що відповідає потребі самореалізації особистості;

г) увів у психологію метод «вільних асоціацій»;

ґ) усі відповіді правильні;

д) усі відповіді неправильні;

6. Гуманістична школа психології ...

а) орієнтується на розкриття усіх потенційних можливостей людини;

б) визначила метою виховання особистісне зростання;

в) відводить головну роль індивідуальному досвіду;

г) є гілкою екзистенціалізму;

ґ) усі відповіді правильні;

7. Несвідоме – це:

а) зміст психічного життя, про наявність якого людина або не підозрює в конкретний момент, або не знає про нього протягом тривалого часу, або взагалі ніколи не знала;

б) зміст психічного життя, за допомогою якого вирішуються типові ситуації життєдіяльності людини;

в) первісно вроджене знання, в якому концентрується інформація, накопичена людством;

г) сформована система елементів духовного життя й світосприйняття особистості;

8. Поняття "самоактуалізація" у психології належить:

а) З.Фрейду;

б) А. Маслоу;

в) К.Юнгу;

г) К.Роджерсу.

9. Прагнення досягти цілей того ступеня складності, на який людина вважає себе здатною:

а) рівень домагань;

б) самооцінка;

в) самосвідомість;

г) образ "Я".

10. Псевдорозумне пояснення людиною своїх бажань, вчинків, проте зумовлене причинами, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги:

а) сублімація;

б) раціоналізація;

в) заперечення;

г) фантазія.

11. За І. П. Павловим, холеричний темперамент характеризується:

а) силою, врівноваженістю, інертністю нервових процесів;

б) силою, врівноваженістю, рухливістю нервових процесів;

в) силою, неврівноваженістю, рухливістю нервових процесів;

г) слабкістю, неврівноваженістю, інертністю нервових процесів.

12. У людей з яким типом темпераменту найважче виробити такі якості, як витримка і самоконтроль:

а) у меланхоліка;

б) у сангвініка;

в) у флегматика;

г) у холерика.

13. **Сукупність основних, найбільш стійких якостей особистості, що сформувалися впродовж життя і виявляються в діях, вчинках та поведінці, - це:**

а) темперамент;

б) спрямованість;

в) характер;

г) здібності.

14. Яке з наведених нижче тверджень щодо формування характеру є найбільш точним:

а) характер залежить від оточення, в якому людина живе;

б) сформований характер людини не піддається корекції;

в) характер формується до 5 років;

г) характер формується та проявляється в діяльності та спілкуванні, залежить від світогляду людини

15. В якому з наведених нижче варіантів відповідей дається визначення геніальності:

а) здатність індивіда свідомо орієнтувати своє мислення на нові вимоги;

б) рівень розвитку здібностей, що виявляються у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення у житті суспільства, у розвитку науки, літератури, мистецтва;

в) видатні індивідуальні здібності людей в одній чи кількох галузях;

г) це загальна здатність психіки пристосовуватись до нових обставин та умов життя.

16. Які потреби займають другий щабель в ієрархії потреб за А.Маслоу?

а) потреби у повазі;

б) потреби у безпеці;

в) потреби у приналежності;

г) естетичні потреби.

17. Найглибший рівень особистості, що містить спогади й образи, передані в спадок від наших предків (К. Юнг):

а) самість;

б) Ід;

в) мандала (сакральний символ, що використовується при медитаціях, ритуальний предмет);

г) Суперего.

18. Якому елементу структурної моделі особистості (З. Фройд) притаманна така характеристика: функціонує виключно у несвідомому та тісно пов'язане із примітивними, інстинктивними аспектами особистості; не знає законів і правил, вільне від будь-яких обмежень, сповідує «принцип задоволення»:

а) Суперего;

б) Ід;

в) Его;

г) Мандала? (сакральний символ, що використовується при медитаціях, ритуальний предмет).

19. Теорія особистості, що надає особливого значення процессам мислення, усвідомлення, судження в розумінні поведінки людини:

а) диспозиційна;

б) психодинамічна;

в) когнітивна;

г) гуманістична.

20. Кого із зазначених нижче можна назвати особистістю:

а) злочинця;

б) немовля;

в) розумово відсталу людину;

г) людину-«Мауглі».

Практичне заняття №16

Тема. Індивідуально-типологічні особливості особистості: темперамент

Короткі теоретичні відомості

Індивідуально-психологічні особливості – неповторна своєрідність психіки кожної людини. Природною передумовою індивідуальних особливостей людини є передусім спадкові та природжені біологічні особливості будови та функцій організму.

Діяльність і поведінка людини зумовлюються не лише соціальними умовами життя, а й індивідуальними особливостями її психофізичної організації. Це виразно виявляється в темпераменті особистості.

Темперамент (від лат. – змішувати в належних

співвідношеннях, підігрівати. Охолоджувати, уповільнювати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм, інтенсивність. Тобто, *темперамент – це сукупність стійких індивідуальних властивостей особистості, які виявляються в динаміці психічних реакцій – їх темпи, швидкості, ритми, інтенсивності.*

Вчення про темперамент започатковане давньогрецьким лікарем і філософом Гіппократом. Він та його послідовники обстоювали гуморальну теорію (від лат. – рідина, соки організму – кров, флегма, жовч), згідно з якою темперамент спричинює перевага в організмі певної рідини.

Сьогодні це вчення цікаве тільки з історичного погляду. Але описані Гіппократом характерні риси темпераменту досить точно визначають особливості окремих типів темпераменту. І.Павлов, розглядаючи проблему темпераменту, писав, що геніальний спостерігач людини – Гіппократ – у класифікації темпераментів підійшов до істини найближче.

Вітчизняний вчений, лікар і педагог П.Лесгафт пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору та товщини й гнучкості стінок судин. Німецький психіатр Е.Кречмер обстоював залежність психічного складу особистості від будови тіла. Він запропонував власну класифікацію типів конституції і вважав, що кожному з них властивий певний темперамент: пікнічний, астенічний, атлетичний, дисплатичний.

Наукова основа побудови теорії фізіологічних основ темпераменту була розроблена І.П.Павловим у його вченні про типологічні властивості нервової системи тварин та людей. Видатний фізіолог виділив три основні властивості нервової системи – силу, врівноваженість рухливість збуджувального та гальмівного нервових процесів. Комбінації властивостей основних нервових процесів характеризують 4 типи вищої нервової діяльності. Так, сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи відповідний темпераменту сангвініка; сильний, врівноважений. Інертний – флегматика; сильний неврівноважений – холерика; слабкий – меланхоліка.

Властивості темпераменту:

Сенситивність – міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості. ***Реактивність*** – це особливості реакції особистості на подразники, що виявляються у темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше – в емоційній вразливості, і

відображаються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе. ***Активність*** – показує, наскільки інтенсивно (енергійно) людина впливає на зовнішній світ і переборює перешкоди в досягненні цілей (наполегливість, цілеспрямованість, зосередженість).

Пластичність виявляється у швидкому пристосуванні до обставин, що змінюються. ***Ригідність*** – особливість, протилежна пластичності, складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. ***Резистентність*** – міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам. ***Екстравертованість та інтровертованість*** – спрямованість реакцій та діяльності особистості на зовні, на інших (екстраверти) або на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення (інтроверти).

Типи темпераментів:

Сангвініку властиві досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність.

Холерику властиві високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і поривчастість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. ***Флегматик*** характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, повільністю і спокійністю дій, міміки і мовлення, рівними постійними та глибокими почуттями і настроями. ***Меланхоліку*** властиві низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів, але слабка їх зовнішня вираженість.

Обговорення теоретичних питань

1. Загальне поняття про темперамент.
2. Історія розвитку вчення про темперамент.
3. Фізіологічні основи темпераменту.
4. Психологічні властивості темпераменту.
5. Типи темпераменту і їх психологічна характеристика.
6. Вплив темпераменту на діяльність.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми: Врівноваженість нервової системи Індивідуальні відмінності Індивідуальні риси психіки Лабільність Меланхолік Рухливість нервової системи Ригідність Сангвінік Сенситивність Сила нервової

системи Сильний тип вищої нервової діяльності Слабкий тип вищої нервової діяльності Темперамент Фенотип Фізіономіка Флегматик Холерик

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Поняття про динамічні характеристики особистості.
2. Дайте визначення темпераменту.
3. Назвіть основні вчення про темперамент та їх авторів. Теорії темпераменту.
4. Що є фізіологічною основою темпераменту.
5. Назвіть психологічні властивості темпераменту.
6. Скільки видів темпераменту Вам відомо.
7. Чи впливає темпераменту на діяльність людини.
8. Назвіть два процеси нервової системи за теорією І. Павлова та її особливості.
9. Психологічна характеристика основних типів темпераменту.
10. Від чого залежить темперамент?
11. Розкрити зв’язок типів темпераментів з типами вищої нервової діяльності.
12. Чи існує пряма залежність розумових можливостей людини від властивостей темпераменту?
13. Як залежить професійна придатність, стиль діяльності людини від її темпераменту?
14. Розкрийте на прикладах суть сензитивності і емоційної збудливості.
15. Який темп реакції у представників різних типів темпераментів?
16. Чим характеризується пластичність нервової системи? Яка вона в кожного з 4-х типів темпераментів?
17. Чи є темперамент у тварин?
18. В чому проявляється динаміка поведінки людини?
19. Чому сангвініки легко пристосовуються до нових умов життя, а флегматики важко?
20. Назвіть позитивні риси холериків та флегматиків.
21. Назвіть типових холериків, сангвініків, флегматиків, меланхоліків серед персонажів художніх творів.
22. Чи можна визначити темперамент у немовлят?
23. Чи можна змінити темперамент? Обґрунтуйте свою думку на конкретних прикладах.

24. Яка різниця між темпераментом і характером?

25. Який темперамент кращий для діяльності психолога?

26. Які вчені займалися проблемою темпераменту? Які додаткові властивості нервової системи були відкриті вітчизняними вченими?

27. Чим відрізняється холерик-екстраверт від сангвініка-екстраверта? Які особливості інтровертів-флегматиків в порівнянні з інтровертами-меланхоліками?

Альтернативно-тестові завдання

Завдання 1. *У якого учня - Валі або Сашка - в особливостях поведінки найбільш виразно проявляються властивості темпераменту? Дайте обґрунтування свого вибору.*

У Валі підвищена активність і енергійність, працездатність виявляються при виконанні будь-яких домашніх доручень, шкільних завдань, а також при виконанні будь-яких громадських доручень; у Саші ті ж якості виявляються тільки при виконанні цікавих домашніх і громадських доручень, шкільних завдань.

Завдання 2. *У кого стриманість більшою мірою викликана властивістю темпераменту? За якими ознаками це можна встановити?*

Спостереження за життям двох учнів 10 класу показали, що в одного з них стриманість виявляється лише в діяльності, пов'язаної з громадською роботою в колективі, в іншого учня стриманість виявляється і в праці, і в грі, і в спорті, і на різних уроках .

Завдання 3. *Заповніть таблицю, використовуючи умовні позначення. «+» - це властивість характерна для даного темпераменту, «-» - властивість не виражена у людей з даним темпераментом; «в» - високий рівень прояву даної властивості, «с» - середній рівень, «н» - низький рівень прояву даної властивості).*

Властивості темпераменту	ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТУ			
	сангвінік	холерик	меланхолік	флегматик
Тривожність				
Пластичність				
Ригідність				
Темп реакції				
Екстравертованість				
Інтровертованість				
Сенситивність				
Активність				
Емоційність				
Реактивність				
Товариськість				

Завдання 4. *На підставі характеристики визначте тип темпераменту школяра. Які властивості темпераменту виявляються в цій характеристиці?*

А. Віктор, 3 клас. Повільний. Хода повільна, перевальцем. Говорить повільно, але ґрунтовно, послідовно. На уроках сидить з досить байдужим обличчям, сам руки не піднімає, але на запитання вчителя зазвичай відповідає правильно. Коли вчитель запитує, чому не підняв руку, відповідає коротко: «Та так ...» Його важко розсмішити чи розсердити. Сам зазвичай не ображає товаришів, до сварок інших відноситься байдуже, не виявляє злості, але для товариша лінується щось зробити, в розмову вступає рідко, більше мовчить. Розуміє матеріал не швидко. Потрібно кілька разів повторити йому новий матеріал, але завдання виконує правильно і акуратно. Любить порядок. Прийшовши в клас з іншої школи, насилу здружився з хлопцями. За словами матері, часто згадує стару вчительку. Мабуть, причепливий

Б. Борис, 3 клас. Безмежно захоплюється. Часто бере роботу не під силу. До крайності рухливий. Будь-якої хвилини готовий зірватися з місця і «летіти» в будь-якому напрямі. Руки не знаходять спокою. Швидко і часто повертає голову в усі сторони. Вкрай запальний. Засвоює матеріал швидко і правильно, але часто від квапливості дає плутані відповіді. Доводиться весь час говорити йому: «Не відповідай відразу, подумай спочатку, не поспішай ». Різко переходить від сміху до гніву і навпаки. Обожнює військові ігри. Дуже ініціативний. Вчителів буквально засипає питаннями. Чуйний і на хороше і погане. Коли розсердиться, ще не вміє себе стримати, хоча і старається. Дуже любить отримувати гарні оцінки. Каже: «Смарагдова п'ятірочка». Хоч сто разів може збігати куди завгодно, але по дорозі часто забуває доручення, так як від бажання його швидше виконати не дослуховує до кінця.

В. Саша, 3 клас. Дуже вразливий. Найменша неприємність виводить його з рівноваги, плаче по кожній дрібниці. Одного разу Саша заплакав тільки через те, що відразу не знайшов в портфелі підручника. Дуже уразливий. Довго пам'ятає образи і болісно переживає їх. Мрійливий. Часто задумливо дивиться у вікно, замість того, щоб грати з товаришами. Покірно підпорядковується всім правилам. Пасивний у дитячому колективі. Часто невірить у свої сили. Якщо в роботі зустрічаються труднощі, він легко опускає руки, втрачає інтерес і не доводить справу до кінця. Але якщо наполягти

на виконанні завдання, в більшості випадків виконає його не гірше інших.

Г. Лена, 2 клас. Дівчинка дуже рухлива, ні хвилини не сидить спокійно, постійно змінює позу, крутить що-небудь у руках, тягне руку, розмовляє з сусідом. Легко зацікавлюється всім новим, але порівняно швидко й остигає. Переважно настрій веселий і бадьорий. На запитання: «Як справи?» - Зазвичай відповідає з усмішкою: «Дуже добре!», - Хоча іноді виявляється, що отримані нею позначки і не так вже хороші. Про п'ятірки радісно оголошує всім у домі. Двійок не приховує, але завжди бадьоро додає: «Це у мене так ... випадково ...». Іноді засмучується, навіть плаче, але ненадовго. Міміка жива. Незважаючи на жвавість і непосидючість, її легко дисциплінувати. На цікавих уроках проявляє велику енергію і працездатність. Легко сходиться з подругами, швидко звикає до нових вимогам. Вельми балакуча.

Завдання 5. *Вкажіть ті особливості, які характеризують сангвініка, флегматика, холерика і меланхоліка.*

Підвищена активність, тривала працездатність, енергійність, стриманість, запальність, непосидючість, терплячість, повільність рухів і мови, повільна зміна почуттів і настроїв, слабка емоційна збудливість, швидке засвоєння і перебудова навичок, ефективність, млявість, виразність міміки і пантоміміки, мовчання, гіперсензитивність (висока чутливість).

Завдання 6. *Іноді як покарання дитину залишають одну в кімнаті. Для дитини з яким типом темпераменту це покарання виявиться найбільш слабким? Аргументуйте свою відповідь.*

Завдання 7. *При взаємодії з людиною якого типу темпераменту можна бути максимально прямолінійним? Аргументуйте свою відповідь.*

Творче завдання:

1. Складання звіту (характеристики) про результати самодіагностики (або діагностики) рівня розвитку психічного явища Проведіть спостереження за 2-3 студентами і опишіть їх прояви темпераменту.

2. Напишіть есе на тему « Особливості мого темпераменту». Обговоріть на занятті.

3. Уявіть, що ви – керівник приватного підприємства. Осіб з якими типами темпераменту ви бажаєте бачити на перелічених посадах і чому? Обґрунтуйте відповіді.

Ваш заступник – … . Секретар – … . Агент з реклами – … . Агент із зв'язків з громадськістю – … . Бухгалтер – … . Продавець – … . Охоронець – … Іміджмейкер – … . Психолог – … .

4. Запропонуйте бажані способи спілкування з холериком, сангвініком, меланхоліком, флегматиком. Завдання виконайте письмово.

***Завдання для індивідуальної роботи*:**

1. Поспостерігайте за одним зі своїх одногрупників і визначте його тип темпераменту. Доведіть свою думку.

2. Обґрунтуйте, як впливають індивідуально-психологічні властивості особистості на процес та результат діяльності (на прикладі професії, якою Ви займаєтесь). Дані занесіть у таблицю: а) заповніть таблицю:

Залежність ефективності діяльності від типу темпераменту

Характеристика професії: назва, умови, функції	Характеристика типу темпераменту, який найкраще відповідає вимогам професії
1. 2.	1. 2.

б) проаналізуйте, як сприяють знання темпераменту професійній реалізації особистості.

Визначіть свій типу темпераменту за методикою Айзенка.

Інструкція випробуваному. Вам пропонується ряд запитань про особливості поведінки людини. Якщо Ви відповідаєте на запитання ствердно (згоден), то поставте у відповідній клітинці бланку відповідей знак „+". Якщо Ваша відповідь негативна, то знак „-". Відповідайте швидко на всі запитання, не пропускайте жодного.

1. Вам подобається гамір, жвавість, енергійність у Вашому оточенні?

2. Вам потрібні друзі, які змогли б підтримати Вас?

3. Ви завжди швидко відповідаєте, коли Вас запитують?

4. Буває так, що Ви роздратовані чимось?

5. У Вас часто змінюється настрій?

6. Це правда, що Вам легко і приємніше із книжками, ніж із людьми?

7. У Вас буває таке, що різні думки заважають заснути?

8. Ви завжди робите так, як Вам говорять?

9. Вам подобається, коли хтось ніяковіє від Ваших гострих слів у його адресу?

10. Ви коли-небудь відчували себе нещасливими, хоча для цього не було причини

11. Ви хочете сказати про себе, що Ви весела, жвава людина.

12. Ви порушували встановлені правила поведінки?

13. Це правда, що ви буваєте часто роздратовані?

14. Вам подобається все робити швидко?

15. Ви дуже переживаєте про неприємні події, які ледве не сталися з Вами, хоча все скінчилось добре?

16. Вам можна довірити таємницю?

17. Ви можете без зайвих зусиль внести пожвавлення в невеселе товариство?

18. У Вас бувають випадки, коли Ваше серце б'ється дуже швидко?

19. У більшості випадків Ви робите перший крок, щоб потоваришувати з ким-небудь?

20. Ви говорили коли-небудь неправду?

21. Ви дуже переживаєте, коли Вас критикують?

22. У Вас гарне почуття гумору і Ви часто розповідаєте веселі історії своїм друзям?

23. Ви часто почуваєте себе стомленим?

24. Ви завжди спочатку виконуєте тяжче завдання, а потім інші?

25. У більшості випадків Ви веселі й задоволені всім?

26. Вас легко образити?

27. Вам подобається спілкуватися з людьми?

28. Ви завжди допомагаєте іншим, коли Вас просять про це?

29. У Вас бувають запаморочення голови?

30. Бувають випадки, коли Ваші дії ставлять у незручне становище інших?

31. Ви часто відчуваєте, що Вам все набридло?

32. Вам подобаєтеся дещо скрашувати свої досягнення?

33. Ви в більшості випадків мовчите, коли знаходитеся в товаристві незнайомих людей?

34. Ви іноді хвилюєтесь так, що не можете всидіти на місці?

35. Ви швидко приймаєте рішення?

36. Ви завжди розмовляєте голосно?

37. Ви часто бачите страшні сни?

38. Ви можете дати волю почуттям, відпочити і повеселитися в товаристві?

39. Вас легко вразити?

40. Вам траплялось говорити про когось погано?

41. Це правда, що ви здебільшого говорите й дієте швидко, не затримуючись довго над обдумуванням.

42. Якщо Ви потрапили в незручне становище, Ви легко це переносите?

43. Вам подобаються веселі ігри?

44. Ви завжди їсте те, що Вам подають?

45. Вам важко відповісти „ні", коли у Вас щось прохають?

46. Вам подобається ходити в гості?

47. У Вас бувають такі хвилини, коли Вам не хочеться жити?

48. Про Вас можна сказати, що Ви грубіян?

49. Товариші вважають, що Ви весела й жвава людина?

50. Вам важко зосередитись на чомусь одному?

51. Ви здебільшого сидите і дивитесь, ніж приймаєте участь у чомусь?

52. Вам буває тяжко через різні думки?

53. Ви завжди впевнені втому, що зможете виконати те завдання, яке стоїть перед Вами?

54. У Вас трапляються випадки, коли Ви почуваєте себе самостійним?

55. Вам тяжко заговорити першими з незнайомою людиною?

56. У Вас бувають випадки, коли Ви думаєте, що те, що зробили, можна було б зробити по іншому?

57. Коли на Вас хтось підвищує голос, Ваша реакція така ж?

58. Трапляється так, що Ви почуваєте себе веселим або невеселим без будь-якої причини?

59. Ви вважаєте, що рідко можна отримати задоволення від веселого товариства?

60. Ви часто хвилюєтесь через те, що зробили щось не обміркувавши?

Дешифратор до бланку відповідей

1.Екстраверсія /Е/: Так - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

Ні - 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм /Н/: Ні - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Правдивість: Так - 8, 16, 24, 28, 36, 44; Ні - 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Якщо загальна сума співпадань у першій шкалі перевищує 12, то це виражений екстраверт, якщо менше – інтроверт. Підрахувавши кількість співпадань, визначаємо рівень нейротизму. Якщо їх більше 14, то можна вважати, що особа емоційно нестійка.

Емоційна стабільність		Емоційна нестабільність	
Висока	Середня	Висока	Середня
1 - 10	11 - 14	15- 18	19- 24

3. Підрахувавши кількість співпадань за шкалою „правдивість" визначаємо рівень щирості відповідей. Якщо загальна сума перевищує 4-5 співпадань, то це свідчить про нещирість у відповідях. Тому достовірність отриманих результатів потрібно поставити під сумнів.

Інтерпретація результатів. Користуючись цією методикою, можна визначити тип темпераменту і яскраво виражені риси характеру.

Холерик - екстраверт, емоційно нестійкий.

Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний.

Меланхолік - інтроверт, емоційно нестійкий.

Флегматик - інтроверт, емоційно стійкий.

Як правило, типи темпераменту не зустрічаються в житті в чистому вигляді і можна говорити тільки про перевагу тих чи інших рис.

Сангвінік швидко пристосовується до нових умов, швидко знаходить спільну розмову з людьми, комунікативний. Почуття швидко виникають і зникають. У людини цього типу яскрава міміка. Відсутність чіткої мети, не включеність сангвініка у творчу діяльність поступово формується в поверховість і нестабільність.

Дії холерика поривчасті. Він відрізняється підвищеною збудженістю та великою емоційністю. Прояв цього типу темпераменту в значній мірі залежить від спрямованості особистості. У людей із громадськими інтересами він фокусується в ініціативності, енергійності, принциповості. Там, де немає багатства духовного життя, холеричний темперамент проявляється негативно (роздратованість, афективність).

У флегматика нові форми поведінки виробляються повільно, але вони стійкі. Здебільшого флегматик спокійний, рівномірний, рідко виходить із себе, не схильних до афектів. Залежно від умов середовища життєдіяльності в нього можуть сформуватися позитивні риси (витримка, глибина думки і т. ін.) або ж яскраві негативні риси характеру (в'ялість, лінь, нестійкість, низькі вольові якості).

Реакція меланхоліка здебільшого відповідає силі подразника. Особливо потужне в людини цього типу темпераменту зовнішнє гальмування. Йому тяжко на чомусь зосередитись. Сильні

подразники здебільшого викликають довготривалу реакцію гальмування. У стійких та стабільних умовах життя меланхолік характеризується змістовністю й глибиною думок. У негативних зовнішніх умовах меланхолік може стати замкнутим, боягузливим, неспокійним.

Екстраверт, згідно вчення Айзенка, комунікабельний, йому подобаються веселі й гарні товариства, він має багато друзів. Проте імпульсивний і діє під впливом конкретної ситуації. Екстраверту подобається висловлювати гострі репліки. Йому до вподоби переміни. Він добродушний і веселий оптиміст, любить сміятися, віддає перевагу руху і дії, має тенденцію до агресивності, запальний, його емоції і почуття контролюються мало, на нього не завжди можна покластися.

На протилежному полюсі до екстраверта знаходиться інтроверт. Це спокійна, стримана, скромна і інтроспективна людина. Віддає перевагу книзі порівняно спілкуванню. Тримає дистанцію з усіма, крім близьких людей. Наперед планує свої дії, не довіряє мимовільним потягам, серйозно відноситься до прийнятого рішення, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, рідко робить агресивні поступки, не виходить із себе. На інтроверта можна покластися. Він дещо песимістичний, проте високо цінує етичні норми.

Фактор нейротизму свідчить, згідно позиції Айзенка, про емоційно-психологічну стійкість або нестійкість, стабільність, або нестабільність, і розглядається в зв'язку із природженою стабільністю вегетативної нервової системи. Фактор нейротизму являє собою параметр, у відповідності з яким усіх осіб можна розмістити в один ряд, у якому на одному полюсі знаходяться особистості з високою стабільністю, зрілістю і хорошою активністю, а з іншого - надмірно нервозні, нестійкі і погано адаптовані. Усі інші розташовані в інтервалі між ними.

Бланк відповідей

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

_____ група _____ дата _____

Тест Айзенка на визначення типу темпераменту

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, прагнення відволіктися, відчути сильні емоції?

2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, висловити співчуття?

3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?

4. Чи дуже важко Вам відмовлятися від своїх намірів?

5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і бажаєте краще зачекати, перш ніж діяти?

6. Чи завжди Ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це Вам невигідно?

7. У Вас часто бувають спади і підйоми настрою?

8. Ви звичайно дієте і говорите без тривалого обмірковування?

9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасливі, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?

10. Чи вірно, що на суперечку Ви зробили б майже усе, що завгодно?

11. Чи бентежитеся Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, що симпатична Вам?

12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите з себе?

13. Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?

14. Чи часто Ви турбуєтеся через те, що зробили щось не те або сказали що-небудь зайве?

15. Ви звичайно віддаєте перевагу читанню книг зустрічам з людьми?

16. Чи вірно, що Вас легко скривдити?

17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?

18. Чи бувають у Вас думки, якими Вам не хотілося б поділитися з іншими людьми?

19. Чи вірно, що Ви іноді настільки повні енергії, що все "горить" у руках, а іноді зовсім мляві?

20. Чи намагаєтеся Ви обмежити коло своїх знайомств невеликим числом найближчих друзів?

21. Ви багато мрієте?

22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим самим?

23. Вас часто турбує почуття провини?

24. Чи усі Ваші звички позитивні?

25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в компанії?

26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до межі?

27. Чи вважають Вас людиною живою і веселою?

28. Після того як справа зроблена, чи часто Ви повертаєтеся до неї і думаєте, що могли б зробити краще?

29. Чи вірно, що Ви звичайно мовчазні і стримані, коли знаходитеся серед людей?

30. Чи буває, що Ви пліткуєте?

31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?

32. Чи вірно, що Ви волієте довідатися про щось у книзі, ніж запитати про це в інших людей?

33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?

34. Чи подобається Вам робота, що вимагає напруженої уваги?

35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?

36. Чи вірно, що Ви завжди говорите про знайомих Вам людей тільки хороше, навіть тоді, коли упевнені, що вони про це не довідаються?

37. Чи вірно, що Вам неприємно бувати в компанії, де постійно жартують одне над одним?

38. Чи вірно, що Ви дратівливі?

39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкості дії?

40. Чи вірно, що Вам нерідко не дають спокою думки про різні неприємності і "жахи", що могли б статися, хоча усі скінчилося благополучно?

41. Чи вірно, що Ви неспішні в рухах?

42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або роботу?

43. Вам часто сняться кошмари?

44. Чи вірно, що Ви такий аматор поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку поговорити з незнайомою людиною?

45. Чи турбують Вас які-небудь болі?

46. Чи сильно б Ви засмутилися, якби довго не змогли бачитися зі своїми друзями?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам явно не подобаються?

49. Могли б Ви сказати, що Ви упевнена у собі людина?

50. Чи легко Вас зачіпає критика Ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?

51. Ви вважаєте, що важко отримати дійсне задоволення від заходів, у яких багато учасників?

52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?

53. Ви легко б зуміли внести пожвавлення в нудну компанію?

54. Чи буває, що Ви говорите про речі, у яких не розбираєтеся?

55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Ви любите жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Ключі до опитувальника Айзенка

Для визначення типу темпераменту необхідно визначити величини показників екстраверсії (Шкала “Е”) і нейротизму(Шкала “Н”). А для оцінки надійності цих показників підраховують величину показника щирості (Шкала “Щ”) . Величина показників виміряється в балах, підрахованих як кількість збігів відповідей досліджуваного з питаннями шкал .

Індекс щирості ("Щ") являє собою кількість збігів відповідей досліджуваних з відповідями за наступними питаннями: **Відповідь "Так" з питань №6, 24, 36; Відповідь "Ні" на питання №12, 18, 30, 42, 48, 54.**

Показник екстраверсії ("Е") дорівнює величині збігів відповідей досліджуваних з такими**: Відповідь "Так" на питання №1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;**

Відповідь "Ні" на питання №5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показник нейротизму - це величина збігів відповідей **"Так" з такими питаннями відповідної шкали №2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.**

Аналіз результатів. Результати має сенс аналізувати, якщо відповіді досліджуваного були досить щирими і величина індексу "Щ" не перевищує 4 бали. На думку Г. Айзенка, поєднання екстраверсії-інтроверсії і нейротизму-емоційної стійкості, що є властивостями темпераменту, визначають його тип.

Властивості екстраверсії і інтроверсії протилежні, так само як і в другій парі, тобто нейротизм-емоційна стійкість. Їх можна представити на континуумі, де величини одного з показників, наприклад екстраверсії "Е" 0-12 означають відсутність екстраверсії, тобто інтроверсію, а величини 13-24 - її виразність.

0_____6_____12_____18_____24

інтроверсія екстраверсія

Рівень екстраверсії встановлюють за допомогою таблиці.

Індекс екстраверсії "Е"	Рівень екстраверсії-інтроверсії
0-6	висока інтроверсія
7-12	середня інтроверсія
13-18	середня екстраверсія
19-24	висока екстраверсія

Аналогічне співвідношення мають полярні властивості нейротизму - емоційної стійкості. Їхні рівні визначаються на основі тих самих інтервалів, що і рівня екстраверсії-інтроверсії.

0_____6_____12_____18_____24

нейротизм емоційна стійкість

У загальному значенні екстраверсія - це спрямованість особистості на оточуючих людей і події, інтроверсія - спрямованість особистості на її внутрішній світ, а нейротизм - виявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість, депресивність.

Динамічний прояв цих властивостей пов'язаний зі швидкістю вироблення умовних рефлексів, їхньою міцністю, балансом процесів збудження-гальмування в центральній нервовій системі і рівнем активації кори головного мозку з боку ретикулярної формації.

Так, екстраверт, у порівнянні з інтровертом, швидше виробляє умовні рефлекси, має більшу терплячість до болю, але меншою терпимістю до сенсорної депривації, внаслідок чого не переносить монотонності, частіше відволікається під час роботи. Типовими поведінковими проявами екстраверта є товариськість, імпульсивність, недостатній самоконтроль, гарна пристосовність до середовища, відкритість у почуттях. Він чуйний, життєрадісний, упевнений у собі, прагне до лідерства, має багато друзів, нестриманий, прагне до розваг, любить ризикувати, дотепний, не завжди обов'язковий.

Інтроверта можна впізнати за рядом особливостей поведінки. Він часто занурений у себе, відчуває труднощі, встановлюючи контакти з людьми й адаптуючись до реальності. У більшості випадків інтроверт спокійний, урівноважений, миролюбний, його дії продумані й раціональні. Коло друзів у нього невелике. Інтроверт любить планувати майбутнє, задумуючись над тим, що і як буде робити, не схильний піддаватися хвилинним спонуканням, песимістичний, не любить хвилювань, дотримується заведеного образу життя. Він контролює свої почуття і рідко поводиться агресивно, обов'язковий.

На одному полюсі нейротизму (високий рівень) знаходяться так звані невротики, що відрізняються нестабільністю; неврівноваженістю нервово-психічних процесів, емоційною нестійкістю, а також лабільністю вегетативної нервової системи. Тому вони легко збудливі, для них характерна мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, повільність, нерішучість.

Інший полюс нейротизму (низький рівень) - це емоційно-стабільні особи, що характеризуються спокоєм, урівноваженістю, рішучістю.

КОЛО АЙЗЕНКА

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.

2. Леонгард К. Акцентуированние личности / Пер. С нем. - 2-е изд., стер. К.: Вища школа, 1989.

3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.

4.Основи психології /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.

5. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая . - К.: Рута, 2001. - 320 с.

6. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.

7. Савчин М.В. Загальна психологія: К.: Академвидав, 2011. 464с.

8. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К. : Марич, 2009. 232 с.

9. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012.

Практичне заняття №17. Індивідуально-типологічні особливості особистості: психологія характеру

Короткі теоретичні відомості

Характер *– 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 до самої себе.*

Термін характер (від грец. – риса, прикмета), введений для позначення цих властивостей людини другом Аристотеля Теофрастом, який у „Характеристиках" описав з позицій мораліста 31 тип людських характерів. Пізніше філософи та психологи засадовими стосовно пояснень і класифікації людських характерів робили або особливості будови та функцій тіла, або морально-етичні особливості суспільних стосунків людей, або їхні розумові властивості та досвід.

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

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

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

1) до інших людей, демонструючи уважність, принциповість, прихильність, комунікабельність, тактовність або протилежні риси. Воно виникає у міжособистісних контактах і зумовлюється суспільними умовами життя, які складаються історично і розкриваються в колективі;

2) ставлення до праці виявляється в повазі до праці, працелюбності або ж у зневазі до праці та працівників. Важливі риси у ставленні до праці: акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

3) ставлячись до вчинків та поведінки інших, людина формує власні риси характеру за аналогією чи протиставленням. Ставлення до самої себе – позитивне або негативне – залежить від рівня розвитку самосвідомості, здатності оцінювати себе.

Найвідоміші типології

Конституційні типології характеру пов'язують характер з особливостями зовнішності людини, будовою тіла (Кречмер, Шелдон).

Акцентуальні типології пояснюють особливості характеру виявленням окремих рис та їх сукупностей, що становлять крайні варіанти психічної норми та межують з психопатіями (Леонгард, Лічко) ***Акцентуація характеру — граничний варіант норми, наслідок посилення окремих його рис.***

Акцентуація рис характеру виявляється лише за певних умов. За інших умов люди з такими рисами діють спокійно, без напруження. Акцентуація рис характеру виробляється за суспільних умов життя під впливом суспільної спрямованості інтересів, специфіки контактів у колективі, але, як свідчать дослідження, засадовими стосовно них є своєрідні природжені індивідуальні особливості, що і створюють грунт для виникнення акцентуації за відповідних соціальних умов.

Соціальні типології визначають характер на основі ставлення людини до суспільства та моральних цінностей (Фромм, Шостром).

Характер формується з перших днів життя дитини до останніх його днів. У перші роки життя провідним фактором розвитку характеру стає наслідування дорослим; у молодшому шкільному віці із наслідуванням на перше місце виступає виховання. А починаючи з підліткового віку важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання. Характер може свідомо, цілеспрямовано вдосконалюватися самою людиною завдяки зміні соціальної поведінки, спільної діяльності, спілкування з іншими людьми. Треба знати, що характер може змінюватися протягом цілого життя людини.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Історія вчень про характер.

2. Структура характеру та його провідні риси.

3. Співвідношення характеру особистості з темпераментом, здібностями,

психічними процесами.

5. Типологія характеру. Акцентуація.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми. Характер, безхарактерний, сильний характер, структура характеру,

акціентуація характеру.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Дайте визначення характеру.
2. Назвіть механізми його формування.
3. Хто вивчав характер в історії психології.
4. Яка структура характеру.
5. Назвіть провідні риси характеру.
6. Чи існує співвідношення характеру особистості з її темпераментом, здібностями та психічними процесами.
7. Які типології характеру Вам відомі .
8. Дайте визначення акцентуації. Охарактеризуйте їх види.
9. Риси рецептивного, експлуататорського та ринкового типу орієнтацій характеру.
10. Структура характеру (скласти структурно-логічну схему). Показати зв'язок основних елементів структури характеру.
11. Порівняти роль природних факторів у формуванні характеру і темпераменту.
12. Методи вивчення характеру. Дати оцінку таким вченням про характер : френологія, фізіогноміка, графологія.
13. Чи можливо змінити свій характер ?
14. Чи здійснюєте ви самовиховання свого характеру? Які негативні риси свого характеру намагаєтеся подолати і як саме?
15. Чому в подібних умовах життя і діяльності формуються неоднакові характери?

Спільне і відмінне між характером і темпераментом. Вплив темпераменту на формування рис характеру.

16. В яких ситуаціях найвиразніше виявляються акцентуйовані риси характеру? Наведіть приклади.

Альтернативно-тестові завдання

Завдання 1. Які риси характеру виявляються в наступних ситуаціях:

а) Людина ретельно готується до публічного виступу

б) Дівчинка постійно розкидає свої речі, незважаючи на зауваження матері.

в) Школяр часто приходить на заняття з невиконаними уроками.

г) Старший брат не бажає ділитися солодощами з молодшим.

д) Студент сильно хвилюється перед іспитами.

е) Співробітник не любить, коли його публічно хвалить начальство.

ж) У компанії друзів він завжди в центрі уваги.

з) Глузування друзів викликають у хлопчика сльози.

и) Юнак прикладає максимум зусиль, щоб потрапити на міжнародні змагання.

к) У небезпечних ситуаціях людина панікує.

л) Не любить залишатися один.

м) Не може відмовити, коли його просять про допомогу.

н) Завжди вітає зі святами всіх рідних і знайомих.

о) Навіть незначна критика викликає в нього негативну реакцію.

Завдання 2. Опишіть, як виявляються типи акцентуйованих характерів в житті і розробіть можливі способи взаємодії з людьми, що володіють різними типами характеру.

Завдання 3. Визначте тип акцентуації характеру в наступних ситуаціях:

а) Дівчина поводиться зухвало, намагаючись привернути увагу оточуючих.

б) Юнак завжди сором'язливий, чутливий, не любить шумних компаній, віддає перевагу одному-двом друзям.

в) Хлопчик часто намагається втекти з уроків, виправдовуючись сімейними обставинами.

г) Співробітник лабораторії завжди виконує роботу за заданим зразком, вважаючи що «нововведення» тільки зашкодять відпрацьованій технології.

д) Студент активний, впевнений у своїх силах, при цьому схильний давати обіцянки, не тутбуючись про їх виконання.

е) Учень добре володіє знаннями з предмета, завжди готується до уроків, але соромиться відповідати перед класом.

ж) Співробітник наукового відділу весь робочий час захоплений роботою, практично не спілкується з колегами, тому що не відчуває потреби в спілкуванні.

з) Дівчинка всю чверть активно працювала, але в наступній чверті перестала проявляти інтерес до навчання, замкнулася в собі.

и) Юнак дуже любить знаходитися в компанії, жартувати і розповідати анекдоти, бути заводієм.

к) Дівчина постійно сумнівається - чи правильно вона вибрала одяг, чи так вона вчинила.

л) Отримавши зауваження від начальника, чоловік прийшов додому і негативні емоцій «вилив» на дитину.

м) Хлопчик потрапив в компанію, де всі курять, він теж спробував покурити, але потім йому було соромно перед батьками.

н) Вчителька на початку дня була веселою, але коли учні порушили дисципліну на уроці, вона сильно розсердилася і заспокоїлася лише на наступному уроці.

о) Хлопчик при грі з хлопцями став відбирати у них іграшки, в пориві злості побився з ними і потім довго ходив ображений, намагався помститися.

п) Мама послала дитину в магазин, але вона зустріла друзів, і замість магазину вони пішли в кіно.

р) Дівчинка перейшла на іншу сторону вулиці, коли їй перебігла дорогу чорна кішка.

с) Актриса під час зйомок вимагає до себе особливого ставлення, закочує скандали з приводу, може піти зі знімального майданчика, якщо її щось не влаштовує.

т) Жінка прийшла з роботи втомлена, посварилася з чоловіком через гору немитого посуду, але потім стала вибачатися за свою поведінку.

у) Начальник суворий з підлеглими, грубо поводиться з ними, дратується з будь-якого приводу.

Завдання 4. З числа нижченаведених положень про характер виберіть ті, які найбільш правильно розкривають поняття «характер». Дайте обґрунтування своєї відповіді.

1.Риси характеру виявляються в будь-яких обставинах і умовах.

2.Риси характеру виявляються лише у відповідних їм типових ситуаціях.

3.Риси характеру є не що інше, як ставлення особистості до певних сторін дійсності.

4.Риси характеру є не що інше, як певні способи дій.

5.В характері виявляються і відносини особистості і способи дії, за допомогою яких ці відносини здійснюються.

6.Характер індивідуально своєрідний.

7.Риси характеру соціально типові й індивідуально своєрідні.

8.Характер - відображення суспільних відносин.

Завдання 5. Людина говорить про себе: «Я запальний і якщо мене зачіпають, то завжди відповідаю дуже різко, навіть якщо розумію, що неправий. Нічого не можу з собою зробити ». Яку

особливість особистості розкривають його слова? Виберіть правильну відповідь. Поясніть свій вибір.

1. Риси характеру.
2. Особливість темпераменту.
3. Особливості волі.
4. Немає правильної відповіді.

Завдання 6. Визначте, чи проявляється в наведених прикладах характер людини. Дайте обгрунтування своєї відповіді.

А. У сім'ї, в дитячому саду, у школі Саша виявляв і виявляє себе рухливим, вразливим і реактивним хлопчиком. Хлопчик тяжко переносить всяке очікування і гальмівний стан: він починає нервувати, стає непосидючим, неуважним. (За Л. І. Урманскому.)

Б. Шестирічний Толя, нервовий, самозакоханий і дратівливий хлопчик, не терпів ніяких заперечень з боку товаришів. Якщо з ним не погоджувалися, він плакав, погрожував, руйнував чужі споруди. На критику Толя реагував бурхливо, не вмів відстоювати свою думку спокійно, тікав від дітей зі сльозами і погрозами.

Завдання 7. Нижче перераховані риси характеру. Розподіліть їх за групами (Риси характеру, які виражають спрямованість особистості: ставлення до праці, інших людей, самого собі; вольові риси характеру).

Наполегливість, товариськість, егоїзм, ініціативність, чуйність, консерватизм, ощадливість, витримка, сугестивність, самокритичність, зарозумілість, скромність. Наведіть ще по два приклади в кожну групу.

Завдання 8. Визначте, які із зазначених нижче рис характеру належать до таких груп: 1) моральні риси, 2) вольові риси, 3) емоційні риси; 4) відносини в колективі; 5) відношення до підвищення професійної майстерності.

1. Навіювання (віра в прикмети, помисливість, і т. п.).
2. Сміливість.
3. Почуття обов’язку і відповідальність.
4. Зацікавленість.
5. Комунікабельність.
6. Добропорядність.
7. Самоовладання в екстремальних ситуаціях.
8. Почуття честі.
9. Хворобливе ставлення до невдач.
10. Виконавчість
11. Спостережливість

12. Ініціативність.

13.Повага до товаришів.

14.Сильне переживання радості перемоги, бурхливий її прояв.

15.Патріотізм.

16. Вимогливість до себе та інших.

17. Акуратність.

18. Впевненість у своїх силах.

Творче завдання. *Проведіть аналіз характеру когось із знайомих або самоаналіз, використовуючи наступну схему:*

а) визначити, які властивості виявляються в індивіда щодо праці;

б) визначити, які властивості виявляються щодо речей;

в) визначити, які властивості виявляються щодо інших людей;

г) які властивості виявляються щодо себе;

д) оцінити визначені властивості за їх соціальною значущістю та ступенем вираженості.

Завдання. *Пройти тест з повною інтерпретацією результатів, власних висновків та рекомендацій.*

Опитувальник Шмішека. Акцентуації характеру

*Мета дослідження***:** визначення типу акцентуації характеру особистості.

Відповідно до теорії «акцентуйованих особистостей» існують риси особистості, які самі по собі ще не є патологічними, однак можуть за певних умов розвиватися в позитивному або негативному напрямі. Риси ці є як би загостренням деяких властивих особистості. У психопатів ці риси досягають особливо великої виразності.

Виділяють *десять* основних типів акцентуації (класифікація Леонгарда).

Гіпертимний - особистості зі схильністю до підвищеного настрою.

Застрягаючий - зі схильністю до «застрягання афекту» і маревних реакцій.

Емотивно, афективно лабільні.

Педантичні, з переважанням рис ригідності, педантизму.

Тривожні.

Циклотимність, зі схильністю до депресивного реагуванню.

Демонстративні, з істеричними рисами характеру.

Збудливі, зі схильністю до підвищеної, імпульсивної реактивності в сфері потягів.

Дистмічний, зі схильністю до розладів настрою.

Екзальтовані, схильні до афективної екзальтації.

Всі ці групи «акцентуйованих особистостей» об'єднуються за принципом акцентуації властивостей характеру або темпераменту. До акцентуації властивостей характеру належать:

демонстративність (у патології: психопатія істеричного кола);

педантичність (у патології: ананкастична психопатія);

збудливість (у патології: епілептоїдні психопати);

застрявання (у патології: паранояльні психопати).

Інші види акцентуації відносяться до особливостей темпераменту і відображають темп і глибину афективних реакцій.

Ознакою акцентуації є показник понад 18 балів.

Акцентуації.

1. Гіпертимність. Люди, схильні до підвищеного настрою, оптимісти, швидко переключаються з однієї справи на іншу, не доводять розпочатої справи до кінця, недисципліновані, легко потрапляють під вплив несприятливих компаній. Підлітки схильні до пригод, романтику. Не терплять влади над собою, не люблять, коли ними опікуються. Тенденція до домінування, лідерства. Надмірно підвищений настрій може призводити до неадекватності поведінки - «патологічний щасливчик». У патології - невроз нав'язливих станів.

2. Застрягання - схильність до «застрявання афекту», до маячних реакцій. Люди педантичні, злопам'ятні, довго пам'ятають образи, сердяться, ображаються. Нерідко на цьому грунті можуть з'явитися нав'язливі ідеї. Сильно одержимі однією ідеєю. Занадто спрямовані, «вперті в одне», «зашкалювання». В емоційному відношенні ригідність. Іноді можуть давати афективні спалахи, можуть проявляти агресію. У патології - паранояльний психопат.

3. Емотивність. Люди, у яких перебільшено проявляється емоційна чутливість, різко змінюється настрій по незначному для оточуючих приводу. Від настрою залежить усе: і працездатність, і самопочуття. Тонко організована емоційна сфера: здатні глибоко відчувати і переживати. Схильні до добрих відносин з оточуючими. У любові ранимі, як ніхто інший. Вкрай болісно сприймають грубість, хамство, приходять у відчай, депресію, якщо відбувається розрив або погіршення відносин з близькими людьми.

4. Педантичність. Переважання рис ригідності і педантизму. Люди ригідні, їм важко переключатися з однієї емоції на іншу. Люблять, щоб все було на своїх місцях, щоб люди чітко оформляли свої думки - крайній педантизм. Ідея порядку і акуратності стає

головним сенсом життя. Періоди злобно-тужливого настрою, все їх дратує. У патології - епілептоїдна психопатія. Можуть проявляти агресію.

5. Тривожність. Люди меланхолійного (або холеричного) складу з дуже високим рівнем конституційної тривожності, не впевнені в собі. Недооцінюють, применшують свої здібності. Лякаються відповідальності, побоюються всіляких неприємностей для себе і своїх рідних, не можуть вгамувати свої страхи і тривогу, «притягаючи» до себе і близьким реалізацію своїх страхів і побоювань.

6. Циклотимність. Різкі перепади настрою. Гарний настрій короткий, поганий - тривалий. При депресії поводяться як тривожні, швидко втомлюються, приходять у відчай від неприємностей, аж до спроб самогубства. При хорошому настрої поводяться як гіпертимні.

7. Демонстративність. У патології - психопатія істеричного типу. Люди, у яких сильно виражений егоцентризм, прагнення бути постійно в центрі уваги («нехай ненавидять, лише б не були байдужими»). Таких людей багато серед артистів. Якщо немає здібностей, щоб виділитися, тоді вони привертають увагу антисоціальними вчинками. Патологічна брехливість - щоб прикрасити свою особу. Схильні носити яскравий, екстравагантний одяг - можуть бути визначені чисто зовні.

8. Збудливість, Схильність до підвищеної імпульсивної реактивності в сфері потягу. У патології - епілептоїдна психопатія.

9. Дистимічність. Схильність до розладів настрою. Протилежність гіпертимності. Настрій знижений, песимізм, похмурий погляд на речі, стомлюваність. Швидко виснажується в контактах і воліє самотність.

10. Екзальтованість. Схильність до афективної екзальтації (близько до демонстративності, але там через характер). Тут йдуть ті ж прояви, але на рівні емоцій (все йде від темпераменту). Релігійний екстаз.

Питання

1. Ваш настрій, як правило, буває ясним?
2. Чи схильні ви до образ?
3. Чи легко ви можете заплакати?
4. Чи виникають у вас після закінчення якої-небудь роботи сумніви в якості її виконання і вдаєтеся ви до перевірки - чи правильно все було зроблено?

5. Чи були ви в дитинстві таким же сміливим, як ваші однолітки?

6. Чи часто у вас бувають різкі зміни настрою (щойно парили в хмарах від щастя, і раптом стає дуже сумно)?

7. Чи буваєте ви зазвичай під час веселощів у центрі уваги?

8. Чи бувають у вас дні, коли ви без особливих причин незадоволені і дратівливі і всі вважають, що вас краще не чіпати?

9. Чи завжди ви відповідаєте на листи відразу після прочитання?

10.Ви людина серйозна?

11. Чи здатні ви на час так сильно захопитися чимось, що все інше перестає бути значущим для вас?

12. Заповзятливі ви?

13. Чи швидко ви забуваєте образи?

14. Ви чуйна людина?

15. Коли ви кидаєте лист у поштову скриньку, чи перевіряєте ви, опустився він туди чи ні?

16. Чи вимагає ваше честолюбство того, щоб у роботі (навчанні) ви були одним з перших?

17. Боялися ви в дитячі роки грози і собак?

18. Смієтеся ви іноді над непристойними жартами?

19. Чи є серед ваших знайомих люди, які вважають вас педантичним?

20. Чи дуже залежить ваш настрій від зовнішніх обставин і подій?

21. Чи люблять вас ваші знайомі?

22. Чи часто ви знаходитесь у владі сильних внутрішніх поривів і мотивів?

23. Ваш настрій зазвичай пригнічений?

24. Траплялося вам ридати, переживаючи важке нервове потрясіння?

25. Чи важко вам довго сидіти на одному місці?

26. Відстоюєте ви свої інтереси, коли по відношенню до вас допускається несправедливість?

27. Вихваляєтесь ви іноді?

28. Чи змогли ви в разі потреби зарізати домашню тварину або птаха?

29. Чи дратує вас, якщо штора або скатертина висить нерівно, чи намагаєтеся ви це поправити?

30. Боялися ви в дитинстві залишатися вдома один?

31. Чи часто псується ваш настрій без видимих причин?

32. Чи траплялося вам бути одним з кращих у вашій професійній чи навчальній діяльності?

33. Чи легко ви впадаєте в гнів?

34. Чи здатні ви бути пустотливо-веселим?

35. Чи бувають у вас стан, коли ви переповнені щастям?

36. Змогли б ви грати роль конферансьє у веселих виставах?

37. Брехали ви коли-небудь у своєму житті?

38. Чи говорите людям свою думку про них прямо в очі?

39. Чи можете ви спокійно дивитися на кров?

40. Чи подобається вам робота, коли тільки ви один відповідальні за неї?

41. Заступаєтесь ви за людей, по відношенню до яких допущена несправедливість?

42. Чи турбує вас необхідність спуститися в темний льох, увійти в порожню, темну кімнату?

43. Чи надаєте перевагу ви діяльності, яку потрібно виконувати довго і точно, тій, яка не вимагає великої ретельності і робиться швидко?

44. Ви дуже товариська людина?

45. Чи охоче ви в школі декламували вірші?

46. Чи втікали ви в дитинстві з дому?

47. Зазвичай ви без коливань поступаєтеся місцем в автобусі престарілим пасажирам?

48. Чи часто вам життя здається важким?

49. Чи траплялося вам так турбуватися через якийсь конфлікт, що після цього ви відчували себе не в змозі піти на роботу?

50. Чи можна сказати, що при невдачі ви зберігаєте почуття гумору?

51. Чи намагаєтеся ви помиритися, якщо кого-небудь образили?

52. Робите ви першим кроки до примирення?

53. Дуже ви любите тварин?

54. Чи траплялося вам, йдучи з дому, повернутися, щоб перевірити: чи не відбулося чого-небудь?

55. Турбували вас коли-небудь думки, що з вами або з вашими родичами повинно щось трапитися?

56. Чи істотно залежить ваш настрій від погоди?

57. Чи важко вам виступати перед великою аудиторією?

58. Чи можете ви, розсердившись на кого-небудь, пустити в хід руки?

59. Дуже ви любите веселитися?

60. Ви завжди говорите те, що думаєте?

61. Чи можете ви під впливом розчарування впасти у відчай?

62. Чи залучали вас ролі організатора в якій-небудь справі?

63. Чи наполегливі ви на шляху до досягнення мети, якщо зустрічається якесь перешкода?

64. Чи відчували ви коли-небудь задоволення при невдач тих людей, які вам неприємні?

65. Чи може трагічний фільм схвилювати вас так, що у вас на очах виступлять сльози?

66. Чи часто вам заважають заснути думки про проблеми минулого або про майбтній день?

67. Чи властиво було вам в шкільні роки підказувати або давати списувати товаришам?

68. Змогли б ви пройти в темряві один через кладовище?

69. Ви, не роздумуючи, повернули б зайві гроші в касу, якби виявили, що отримали їх занадто багато?

70. Чи велике значення ви надаєте тому, що кожна річ у вашому будинку має перебувати на своєму місці?

71. Трапляється вам, що, лягаючи спати у відмінному настрої, наступного ранку ви встаєте у поганому настрої, яке триває кілька годин?

72. Чи легко ви пристосовуєтеся до нової ситуації?

73. Чи часто у вас бувають запаморочення?

74. Чи часто ви смієтеся?

75. Чи зможете ви ставитися до людини, про яку ви поганої думки, так привітно, що ніхто не здогадується про ваше дійсне ставлення до неї?

76. Ви людина жвава і рухлива?

77. Чи сильно ви страждаєте, коли відбувається несправедливість?

78. Ви пристрасний любитель природи?

79. Йдучи з будинку або лягаючи спати, чи перевіряєте ви чи закриті крани, погашено скрізь світло, чи замкнені двері?

80. Полохливі ви?

81. Чи може прийняття алкоголю змінити ваш настрій?

82. Чи охоче ви приймаєте участь в гуртках художньої самодіяльності?

83. Тягне вас іноді виїхати далеко від дому?

84. Чи дивитеся ви на майбутнє трохи песимістично?

85. Чи бувають у вас переходи від веселого настрою до тужливого?

86. Чи можете ви розважати товариство, бути душею компанії?

87. Чи довго ви зберігаєте почуття гніву, досади?

88. Чи переживаєте ви тривалий час прикрості інших людей?

89. Чи завжди ви погоджуєтеся з зауваженнями на свою адресу, правильність яких усвідомлюєте?

90. Чи могли б у шкільні роки переписати через помарки сторінку в зошиті?

91. Ви по відношенню до людей більше обережні й недовірливі, ніж довірливі?

92. Чи часто у вас бувають страшні сновидіння?

93. Чи бувають у вас іноді такі нав'язливі думки, що якщо ви стоїте на пероні, то можете проти своєї волі кинутися під поїзд, що наближається або можете кинутися з вікна багатоповерхового будинку?

94. Стаєте ви веселішим в компанії веселих людей?

95. Ви - людина, яка не думає про складні проблеми, а якщо і займається ними, то недовго.

96. Здійснюєте ви під впливом алкоголю раптові імпульсивні вчинки?

97. У бесідах ви більше мовчите, ніж говорите?

98. Могли б ви, зображуючи когось, так захопитися, щоб на час забути, який ви насправді?

Обробка результатів.

Кількість відповідей, що збігаються з ключем множеться на значення коефіцієнта відповідного типу акцентуації; якщо отримана величина перевищує 18, то це свідчить про вираженість даного типу акцентуації.

Властивості характеру

Гіпертимність Помножити на 3 Так - 1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85

Дистимічність Помножити на 3 Так - 10, 23, 48, 83, 96 Ні - 34, 58, 73

Циклотимність Помножити на 3 Так - 6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93 Ні —

Емоційність Помножити на 3 Так - 3, 14, 52, 64, 77, 87 Ні - 28, 39

Демонстративність Помножити на 2 Так - 7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97 Ні - 56

Застрягання Помножити на 2 Так - 2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90 Ні - 13, 51

*Педантичність*Помножити на 2 Так - 4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92 Ні - 40

Тривожність Помножити на 3 Так - 17, 30, 42, 54, 79, 91 Ні - 5, 67

Збудливість Помножити на 3 Так - 8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95 Ні

Екзальтованість Помножити на 6 Так - 11, 35, 60, 84 Ні

Шкала брехні Так - 9, 47, 59, 68, 83 Ні - 18, 27, 37, 63

Рекомендована література:

1. Акцентуації характеру : хрестоматія : рек. МОН України як навч. посіб. для студ ВНЗ / уклад В. С. Грушко; МОН України, Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль: Астон, 2008.

2. Волошина В. В. Загальна психологія : практикум : навч. посібник / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – К. : Каравела, 2005.

3. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.

4. Основи психології /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.

5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.

6. Партико Т. Б. Курс загальної психології. Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008.

7. Савчин М.В. Загальна психологія:–К.: Академвидав, 2011.

Практичне заняття №18. Індивідуально-типологічні особливості особистості: психологія здібностей

Короткі теоретичні відомості

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.*

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 грунту, так і здібності людини є лише можливістю для оволодіння знаннями, вміннями, навичками. А те, чи перетворяться ці можливості на дійсність, залежатиме від багатьох чинників: форм і методів навчання та виховання, сімейних умов тощо.

Здібності поділяються на певні види за змістом і характером діяльності. у всіх без винятку галузях діяльності здібності мають багато спільного і разом з цим різняться. Залежно від цього здібності бувають загальні та спеціальні.

Загальними називаються здібності*, які певною мірою виявляються у всіх видах діяльності – навчанні, праці, грі, розумовій діяльності* тощо. *Спеціальні здібності – система властивостей особистості, які допомагають досягнути високих результатів в якій-небудь галузі діяльності.* Спеціальні елементарні здібності властиві вже не всім людям, бо передбачають більшу вираженість певних якісних сторін психічних процесів. Спеціальні здібності властиві не тільки різною мовою, але і взагалі не всім людям. Вони виявляються до певних видів професійної діяльності, які виникли в процесі людської історії. Ці здібності, звичайно, називають *професійними.*

Здібності мають органічні, спадково закріплені передумови для свого розвитку у вигляді задатків. *Морфологічні і функціональні особливості будови мозку, органів чуття і руху, які виступають в якості природних передумов розвитку здібностей називаються задатками.* Тобто в задатках немає нічого соціального, вони визначаються генним набором, анатомо-фізіологічною будовою мозку і всього тіла. Задатки – це не здібності, а тільки передумови до розвитку здібностей. Всі люди мають задатки до оволодіння мовою, але не всі оволодівають однаковою кількістю мов і не однаково оволодівають рідною мовою, натомість тварина, не маючи задатків до мовного спілкування, ніколи не навчиться говорити. Природні задатки до розвитку здібностей у різних людей не однакові.

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. На ґрунті одних і тих самих задатків можуть розвинутися різні здібності.

В розвитку здібностей виділяють такий рівень як обдарованість. ***Обдарованістю*** *називається своєрідне сполучення здібностей, яке забезпечує людині спроможність успішного*

виконання певної діяльності. Характеризуючи здібності людини, виділяють такий рівень їх розвитку, як ***майстерність***, тобто досконалість в конкретному виді діяльності.

Видатні індивідуальні здібності людей в одній чи кількох галузях діяльності називають ***талантом.*** 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.***

Обговорення теоретичних питань

План

1. Загальна характеристика здібностей та їх природа.
2. Класифікація здібностей: загальні та спеціальні.
3. Розвиток здібностей. Креативні здібності.
4. Психологічні основи роботи з обдарованими дітьми.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми: Геніальність Генотип Динамічний стереотип Задатки Здатність Здібності Обдарованість

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Групове обговорення питань

1. Дайте визначення здібностей.
2. Яке співвідношення між здібностями та знаннями особистості?
3. Охарактеризуйте співвідношення між задатками та здібностями.
4. Охарактеризуйте загальні та спеціальні здібності.
5. Яка психологічна структура математичних і музичних здібностей?
6. Охарактеризуйте складові педагогічних здібностей.
7. Як відбувається розвиток здібностей?
8. У чому полягає суть якісної та кількісної характеристики здібностей?
9. Охарактеризуйте обдарованість, талановитість та геніальність як рівні розвитку здібностей.
10. У чому полягає проблема діагностики здібностей?
11. Назвіть основні показники обдарованості.
12. Яке співвідношення між здібностями та творчою особистістю?

13. Охарактеризуйте творчу особистість.

14. Чому здібності впливають на стиль діяльності людини?

15. Чому відмінності людей у здібностях мають не тільки кількісний, але й якісний характер?

16. Назвіть основні чинники розвитку спеціальних здібностей.

17. Доведіть, що розвиток здібностей невіддільний від розвитку особистості.

18. Які особистісні якості є умовою розвитку здібностей людини?

19. Чому здібності не є вродженими?

20. Який зв'язок існує між загальними і спеціальними здібностями?

21. Охарактеризуйте особливості творчої діяльності.

22. Назвіть основні риси творчої особистості.

Репродуктивний рівень - письмові відповіді на питання теми, що вивчається. Визначити труднощі щодо відповідей на дані питання.

1. Зв'язок характеру і здібностей.

2. Роль вчителя та психолога в розвитку здібностей учнів.

3. Що таке задатки? В якому зв'язку перебувають вони із здібностями?

4. Проаналізуйте думку П. Антокольського: Бездарність дитини - завжди наслідок відсутності виховання.

5. Співвідношення та якісна характеристика понять: геніальність, обдарованість, талант і майстерність. Назвіть імена людей, яких ви відносите до обдарованих, талановитих, геніальних. Поясніть своє розуміння цих рівнів здібностей.

6. Взаємодія та взаємокомпенсація здібностей?

7. Яке значення мають здібності в профорієнтації учнів?

8. В чому виявляються індивідуальні відмінності в здібностях людей?

9. Здібність - це можливість чи дійсність? В якому співвідношенні знаходяться здібності і сукупність знань, вмінь, навичок? Здібності і задатки.

10. В чому соціально-історична обумовленість здібностей?

Розв'язання теоретичних та практичних задач пошуково-дослідницького типу з обґрунтуванням відповіді.

- Як можна пояснити той факт, що людина, яка не має здібностей до певного виду діяльності, досягає в ній таких самих

високих результатів, як і та, що має здібності до цього виду діяльності?

- У період підліткового віку багато молоді виявляє підвищений інтерес до літератури, підлітки пишуть непогані твори прозового та поетичного характеру. Чи можна стверджувати, що у них є літературні здібності? Чим можна пояснити досягнення в цій галузі в цьому віці? Що б ви порекомендували таким підліткам щодо вдосконалення їх результатів у цьому виді діяльності?

- Гендерні відмінності у здібностях та їх наукове пояснення

- Чи залежать життєві успіхи безпосередньо від здібностей? Обґрунтуйте свою думку й наведіть приклади.

- Розробіть психологічні рекомендації з формування здібностей до різних видів діяльності (на власний розсуд).

- Складання звіту (характеристики) про результати самодіагностики (або діагностики) рівня розвитку психічного явища Проведіть спостереження за 2-3 учнями, які виявляють здібності до малювання, техніки, музики чи літературної творчості і опишіть прояв їх здібностей. Проаналізуйте не лише процес, але й результати діяльності школярів.

- Проведіть спостереження в школі за учнем, (можете згадати приклад із власного шкільного життя), якого вважають не здібним або малоздібним до навчання. Виясніть, чому він не виявляє здібностей. Визначте психологічні заходи для розвитку здібностей цього учня.

- Проведіть фрагмент тематичних батьківських зборів на тему: — Як розвивати здібності учнів? (студентам підготуватися до виконання ролей класного керівника, вчителів, шкільного психолога, учнів, батьків).

Альтернативно-тестові та творчі завдання завдання

Завдання 1. Нижче перераховані кілька видів діяльності та перелік здібностей. Визначте, які з здібностей потрібні в кожному виді діяльності. Встановіть відповідність.

Види діяльності:

- математична діяльність,
- діяльність музиканта,
- технічна творчість,
- винахідницька діяльність,
- читання художніх текстів.

Здібності:

 Ладове почуття (здатність відчувати музичну виразність в русі музичних звуків).

 Здатність до комбінування просторових образів, просторова уява.

 Гарне запам'ятовування загальних схем міркувань, доказів, висновків, узагальнених способів вирішення питань.

 Цілісність сприйняття, тобто вміння бачити окремі частини предмета в їх співвідношенні з іншими частинами.

 Повнота, яскравість подання наочних образів.

 Здатність до слухового поданням сполучень музичних звуків.

 Вміння знаходити раціональний підхід до практичних завдань з урахуванням властивостей і можливостей матеріалів.

 Різноманітний підхід до вирішення питання.

 Уміння оцінювати співвідношення пропорцій і розмірів.

 Легка здатність до відтворення образів по словесному опису.

 Здатність переживати і відчувати емоційну виразність музики.

 Гострота спостережливості за роботою і пристроєм механізмів.

 Легке перемикання від однієї розумової операції до іншої.

 Точність сприйняття колірних відтінків.

 Чуйність до мовних особливостей.

 Здатність тонко розрізняти звуки за висотою.

 Послідовність, обгрунтованість, логічність міркувань.

 Точне запам’ятовування і збереження в пам'яті зорових вражень.

 Емоційна чуйність на події, здатність уявити себе на місці іншої людини і співчувати іншій людині.

 Здатність до абстрактних міркувань.

 Винахідливість, винахідливість у вирішенні питання.

 Уміння свої думки і почуття передавати за допомогою наочних образів.

 Здатність до аналізу і синтезу образного матеріалу. (В. С. Мерлін.)

Завдання 2. Визначте, чи є в кожному випадку успіх у діяльності. Вкажіть, чи залежить успіх або неуспіх у кожному випадку від здібностей. За якими ознаками це можна встановити?

А. При надходженні в Новосибірську фізико-математичну школу (ФМШ) учень П. витримав конкурс 1 до 40, отримавши максимальні бали з фізики в конкурсній олімпіаді. При навчанні в

ФМШ акцентувалася увага не на заучування матеріалу, а на творче вирішення завдань, на кмітливість. П. вражав всіх цією здатністю. Однак при вступі до МВТУ імені Баумана на конкурсному іспиті з фізики П. отримав «три». Як же це сталося? Питання білета були елементарні й вимагали тільки знання формул. Перше питання - формула лінзи, висновок не був потрібен. П. написав формулу лінзи невірно, але поруч вивів інший варіант формули лінзи з розумінням суті явища.

У другому питанні - формула маятника - П. теж наплутав, її теж у школі не виводять, він намагався самостійно зробити висновок, виходячи з розуміння фізичного змісту явища, але сплутав дві величини, часто позначаються у фізиці однією буквою.

Б. Коли Соні було трохи більше трьох років (до цього ніхто не навчав її арифметиці, вона мала можливість лише прислухатися до арифметичних вправ брата - учня 3 класу), вона непомітно для всіх навчилася рахувати - спочатку до10, потім до100. трирічна Соня пояснювала брату, як вирішувати задачі на віднімання (27-14): спочатку треба відняти 10, вийде 17, потім ще 4. в чотири з половиною роки цілком самостійно, не знаючи теорії, Соня прийшла до поняття простого дробу.

Помітили, що в п'ять років у неї з'явилося якесь інтуїтивне уявлення про негативні числа (її не збентежило, коли їй довелося із 28 віднімати 36: "Буде на 8 менше, ніж нічого »). Приблизно до шести з половиною років Соня самостійно навчилася операціями з дробами в розумі. У п'ять з половиною років вона в думці вирішувала складні завдання, розраховані на учнів 5 класу. Спеціально Соню ніхто не навчав теорії, у неї не було майже ніякої системи знань, все було засновано виключно на міркуванні. (За В. А. Крутецким)

В. Особливо вражав нас Бурун. У рідкісних випадках його потрібно було заохочувати. З мовчазною завзятістю він пересилює не тільки премудрості арифметики і граматики. Саме нескладну дрібницю, граматичне правило, окремий тип арифметичного завдання він долав з великою напругою, надувався, пітнів, сопів, але ніколи не злився і не сумнівався в успіху. Він володів щасливим переконанням: наука - надзвичайно важка і головолома річ, без надмірних зусиль її подолати неможливо. Самим дивним чином він відмовлявся помічати, що іншим ті ж самі премудрості даються жартома. І, нарешті, настав такий час, коли Бурун виявився попереду товаришів. (А. С. Макаренко. Педагогічна поема.)

Г. Учень Саша Росляков, крім німецької, яку він вивчав у школі, самостійно навчився говорити й читати на датською, голландською, французькою, іспанською, чеською, португальською, норвезькою, шведською, а зараз вивчає англійську. На міській олімпіаді з німецької мови Саша вийшов переможцем, хоча там брали участь хлопці з німецької школи і навіть німці за національністю. Шкільний курс хімії, фізики, математики та німецької мови ним давно пройдений. Коли він згоден з висновками шкільних підручників, він виходить до дошки і скромно відповідає урок, але якщо він не згоден, то він так само спокійно викладає свою точку зору. Учитель біології виставив Сашкові «четвірку» тому, що він проявив занадто велику обізнаність в теоріях Менделя і Моргана. Саша вчить все глибоко, поки не зрозуміє суті кожного виводу, кожного досвіду. Тому він вільно може говорити з інженером-хіміком про фізичні хімічні явища. У вивченні наук він ступив за шкільні програми, і він доступно й багато знав, наприклад біохімічних понять, якими оволоділи навіть не всі студенти хімфаку.

Коли Сашко прийшов на практику на завод, він прийшов, як на роботу, просидів у лабораторії до вечора, поки не виконав, що потрібно. Працівники лабораторії здивувалися, що це не «молодий спеціаліст», а школяр. Все це тому, що Саша вміє вчитися. Саша гасить світло в своїй кімнаті дуже пізно. Вранці він поспішає в школу, після уроків - в хімічну лабораторію інституту, тут він член наукового суспільства. І тут він забуває про час. Над одним досвідом з хімії бився чотири місяці. Повертається додому пізно. А потім влаштовується за столом. І так день за днем, ніч за ніччю. Коли його запитують, як це він встиг так багато почитати, передумати, він відповідає: "Мені це потрібно".

Д. Студент М., закінчив школу із золотою медаллю, без усяких зусиль, майже без домашніх занять, давалася математика. Вона сама укладалася в голові, все, що пов'язане з нею в інших науках - астрономії, фізиці, - розумів без праці, запам'ятовував формули, і закони, і ряди складних відносин. А мріяв у вузі від неї «втекти», вступивши на факультет, де не було й натяку на математику

Є. Урок математики в 5 класі: вчителька запропонувала учням самостійно вирішити задачу. Учень Ж., швидко прочитавши про себе умови задачі і переписавши їх на дошку, впевнено приступив до вирішення. Через деякий час Ж. сказав: «Я вже вирішив задачу двома способами, третього способу немає ». Вчителька запропонувала йому іншу, більш складну задачу. Незабаром Ж. вирішив другу, потім

третю задачу і кожну різними способами, в той час як клас все ще думав над вирішенням першого завдання.

Ж. Я звичайний учень і типовий учень 10 класу. Оцінки маю такі: з праці та фізкультурі - «п'ять», по інших - «три». У нашому класі є два інтелектуала. Їх звуть Олег та Ігор. Все їм дається легко. Я думаю, думаю, наприклад, над завданням з фізики, дуже хочу її вирішити, але все дарма. А вони. ... Варто вчителю запитати, хто зробив завдання, вони вже обоє руки тягнуть. Потім кого-небудь з них викликають до дошки. Він починає пояснювати, а інший знову піднімає руку і каже: «А чому не зробити ось так чи сяк?» Перший каже: «Ні, тут треба діяти тонше». І починається. Вони розуміють один одного з півслова, сиплють формулами, а вчитель з задоволенням слухає їх і вставляє зауваження. Обидва вони читають журнал «Квант», мені він «не по зубах». Я дуже люблю фізику, зубри її і взагалі приділяю їй дуже багато часу. Але вирішувати завдань я не можу. [5]

Завдання 3. Виберіть із запропонованих ситуацій ті, в яких можуть виявлятися здібності:

1) Учитель легко може знайти індивідуальний підхід до учнів.

2) Бухгалтер довго не може освоїти нову систему тарифних ставок.

3) Учень легко освоює комп'ютер.

4) Лікар не може поставити правильний діагноз після первинного огляду.

5) Співробітник зацікавлений у швидкому отриманні результату.

6) Дівчинка з легкість виконує складні танцювальні рухи.

7) Студент при виконанні дипломної роботи проявляє творчий підхід.

8) Продавець часто дратується при спілкуванні з покупцями.

9) Співробітник добре виконує термінові завдання, якщо керівник обіцяє йому за це винагороду.

10) В результаті тривалих музичних занять, в учня сформувався хороший звуковисотний слух.

11) Дівчинка рано почала читати і вже в 5 років вона читала серйозні художні твори.

12) Вчитель історії при поясненні нової теми користується тільки матеріалом підручника.

13) Учень завжди першим в класі знаходить правильний спосіб розв'язання задач з хімії.

14) Дитина без задоволення відвідує музичну школу і довго розучує кожен твір.

15) Художник створює картину, придумавши абсолютно нову техніку.

Завдання 4. Для яких професій необхідні наступні види здібностей:

1) мнемічні;

2) інтелектуальні;

3) комунікативні;

4) художні;

5) психомоторні;

6) емпатійні;

7) творчі;

8) вокальні;

9) сенсорно-перцептивні (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові);

10) організаторські;

11) навчальні;

12) мовні.

Завдання 5. Людина, яка має феноменальну математичну обдарованість, ніколи не вчила математику. Наскільки успішно вона буде виконувати функції фахівця в цій галузі?

Завдання 6. Аспірантка відвідувала лекції всіх викладачів, з ранку до вечора просиджувала в бібліотеці, успішно склала іспити з усіх дисциплін. Її дисертація відбивала точки зору на проблему майже всіх дослідників. Проте їй так і не вдалося чітко сформулювати думку про те, що в проблемі залишається нез'ясованим. Які психологічні особливості аспірантки проявилися в даній ситуації?

Завдання 7. Наведіть приклади різних видів компенсацій відсутніх здібностей, виходячи з відомих типів компенсацій:

1) недолік здібностей компенсується здобуванням знань й умінь;

2) недостатньо виражені здібності компенсуються за рахунок формування індивідуального стилю діяльності;

3) недостатній розвиток однієї здібності компенсується іншою, більш розвиненою і не пов'язаною з першою здатністю;

4) недостатньо виражена одна здатність компенсується іншою, сильно вираженою здатністю, що знаходиться з нею в компенсаторних відносинах

Завдання 8. Вісімнадцятирічний юнак у хвилини роздумів про своє покликання, виборі професії журиться через відсутність у себе будь-яких здібностей. Що можна порекомендувати йому, щоб відновити його віру у власні сили*?*

Завдання 9. Розробіть психологічні рекомендації з формування здібностей до різних видів діяльності (на власний розсуд).

Завдання 10. Визначите, що з перерахованого нижче можна віднести до здібностей, а що не можна і чому.

Здібність до прямоходженню; здібність представляти свої думки і відчуття в наочних образах; здібність розпізнавати запахів; здібність до вольової регуляції поведінки; здібність до точного сприйняття колірних відтінків; здатність до мовлення; здібність до гри на органі; здібність до швидкої лічби про себе; здібність до мов; здібність до віршування; ораторські здібності; педагогічні здібності; здібності до кулінарії; здібність до побудови абстрактних уявних конструкцій; здібність до комбінування просторових образів; здібність до синтезу образного матеріалу; здібність до праці; здібність до рефлексії; здібність до спілкування за допомогою мови; здібність до саморозвитку.

Завдання 11. Прокоментуйте дані думки. Яке співвідношення завдатків і здібностей в людині?

1. Рафаелем може стати лише той, «в кому сидить Рафаель», але чи удасться індивідові на зразок Рафаеля розвинути свій талант — це цілком залежить від попиту, який у свою чергу залежить від розподілення праці і від умов освіти людей.

2. Людина ніколи б не проявила своїх здібностей, якби не народилася з відповідними генами музичних, технічних, літературних, інтелектуальних і так далі здібностей. Розвиток здібностей носить іманентний характер, здійснюється незалежно від впливів зовнішнього середовища.

3. Абсолютний слух як здатність не існує у дитини до того, як він вперше стикається із завданням — взнавати висоту звука. До цього існував лише завдаток як анатомо-фізіологічний факт.

Завдання 12. Прочитайте наступну притчу і відповідайте на запитання: які мають бути умови, аби кожен міг розвинути свої завдатки і перетворити їх на здібності? Чого не вистачило в даному випадку?

Цікавий джентльмен хотів з'ясувати — хто був величнішим полководцем всіх часів і народів. Йому сказали, що найкращий вже

помер і вознісся на піднебіння. В раю джентльмен звернувся до апостола Петра з проханням допомогти в розшуках. Апостол вказав на душу, що стояла поблизу.

- Позвольте, цю людину я знав у земному житті. Він був чоботарем.

- Вірно. Але якби він став полководцем, то, поза сумнівом, перевершив би всіх.

Рекомендована література:

1. Барков В.І. Як визначити творчі здібності дитини /В.І. Барков, А.М.Тютюнников. - К.: Україна,2001.

2. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.

3. Основи психології /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.

4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.

5. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб./М.В. Савчин. – К.: Академвидав, 2011.

Практичне заняття №19. Мотиваційна сфера особистості

Короткі теоретичний відомості

Активність як основна властивість особистості може бути усвідомленою і неусвідомленою. Її видами є: поведінка, діяльність (праця, навчання, гра), спілкування, пізнання, самопізнання, споглядання, вихід за межі себе (самотрансдендентування). Особистість завжди чогось прагне (мати задоволення, досягнення; ствердити, реалізувати, виразити себе; досягати цілей, реалізовувати свої мрії та ідеали; творити добро і боротися зі злом). Нерідко нею оволодівають і нездорові, штучні прагнення. Одночасно особистість може чогось активно уникати - самотності, ізоляції, невдачі, страждань, темряви, навіть свободи, відповідальності, любові тощо.

У психології особистості розрізняють нужду і потребу. ***Нужда*** - об'єктивна необхідність, яку людина може не переживати і не усвідомлювати.

Основним джерелом активності особистості є потреби.

Потреба - стан індивіда, який створюється нуждою у предметах і умовах, необхідних для його існування та розвитку.

Класифікують потреби за такими ознаками:

1) за походженням, вирізняючи:

- природні потреби. Вони виражають залежність людини від умов, необхідних для збереження і підтримання життя, виховання потомства. Це потреби в їжі, питві, теплі, продовженні роду та ін. Людські природні потреби за сутністю і способом задоволення суттєво відрізняються від потреб тварин;

- культурні потреби. У них виявляється залежність життя людини від продуктів людської культури. Об'єктом культурних потреб є предмети задоволення природних потреб (виделка, ложка, ніж); предмети трудової діяльності (інструменти, технічні пристрої, комп'ютер) і культурного спілкування (телефон, телевізор, пошта, телеграф, інтернет). Культурні потреби є різного рівня: наприклад, потреба слухати класичну музику, носити краватку тощо;

2) за характером предмета свого задоволення. У цій категорії потреб виокремлюють:

- матеріальні потреби. У них виражається залежність людини від предметів матеріальної культури (одяг, житло, комп'ютер, телефон, калькулятор);

- соціально-психологічні потреби. Засвідчують залежність особистості від продуктів суспільної свідомості (поділитися думками, прочитати книжку, слухати музику, здобути нові знання, самовиразитися у творчості). Життя людини в суспільстві породило потреби у спілкуванні, у визнанні іншими, посісти гідне місце у системі стосунків;

- духовні потреби (мати свободу, бути індивідуально неповторним, вірити, любити, надіятися). Серед них важлива потреба в самореалізації та самовираженні здібностей, знань, умінь, навичок, свого Я.

Усі види потреб є в кожної особистості. Рівень їх задоволення зумовлює рівень відчуття нею щастя.

Систему потреб людини, співвідношення між ними характеризує піраміда потреб А. Маслоу.

Основні характеристики людських потреб - сила, періодичність виникнення і спосіб задоволення. Додатковою характеристикою є предметний зміст потреби, тобто сукупність матеріальної і духовної культури, за допомогою яких ця потреба може бути задоволена. Потреба має здатність відтворюватися.

Метою називають той безпосередньо-усвідомлюваний результат, на який в даний момент спрямована дія, пов'язана з діяльністю, що задовольняє актуальну потребу

Мотивація - сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, його початок, спрямованість і активність. ***Мотивація -*** це сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, його початок, спрямованість і активність. Мотивація - це процес безперервного вибору рішень на основі зважування поведінкових альтернатив.

Мотивування - це раціональне пояснення суб'єктом причин дії і вчинків шляхом вказівки на соціально-прийнятних для нього і суспільства обставини.

Мотиваційну сферу людини з точки зору її розвиненості можна оцінювати за такими параметрами: широта, гнучкість і ієрархізованість. Під широтою мотиваційної сфери розуміється якісну різноманітність мотиваційних факторів - диспозицій (мотивів), потреб і цілей, представлених на кожному з рівнів. Чим більше у людини різноманітних мотивів, потреб і цілей, тим більш розвиненою є його мотиваційна сфера.

Гнучкість мотиваційної сфери характеризує процес мотивації так. Більш гнучкою вважається така мотиваційна сфера, в якій для задоволення мотиваційного спонукання загального характеру (вищого рівня) може бути використано більше різноманітних мотиваційних побудників нижчого рівня. Наприклад, більш гнучкою є мотиваційна сфера людини, яка в залежності від обставин

задоволення одного і того ж мотиву може використовувати більш різноманітні засоби, ніж інша людина.

Нарешті, ієрархізованість - це характеристика будови кожного з рівнів організації мотиваційної сфери, взятого окремо. Одні диспозиції (мотиви, цілі) сильніше інших і виникають частіше, інші слабше і актуалізуються рідше. Чим більше розбіжностей в силі і частоті актуалізації мотиваційних утворень певного рівня, тим вище ієрархізованість мотиваційної сфери.

Мотив (від латів. приводити в рух, штовхати) - внутрішній спонукач діяльності, особовий сенс, що надає їй. Тобто це стимул до дії, причина, що лежить в основі вибору дій і вчинків. Мотиви можуть бути усвідомлені і неусвідомлені. ***Мотиви*** - це пов'язані із задоволенням певних потреб спонукання до діяльності.

Усвідомлені - це коли людина усвідомлює те, що спонукає його до діяльності, що є змістом його потреб. Вони характеризуються інтересами, переконаннями, прагненнями. Неусвідомлені - це коли людина не усвідомлює те, що спонукає його до діяльності.

Мотиви можна розділити на зовнішніх і внутрішніх. До зовнішніх (ситуативним або вузьким мотивам) відносяться такі спонукачі як: покарання і нагорода, загроза і вимога, тиск групи і очікування майбутніх благ і так далі. Внутрішні мотиви (широкі) такі, які спонукають людину до діяльності як до своєї мети. Наприклад, інтерес до самих занять, допитливість, потреба в інформації і так далі

Інтереси - це емоційні прояви пізнавальних потреб людини. Суб'єктивно інтереси виявляються в позитивному емоційному тоні, який набуває процес пізнання, в бажання глибше ознайомитися з об'єктом, який набув значимість, дізнатися про нього ще більше, зрозуміти його. Таким чином, інтереси виступають в якості постійного спонукального механізму пізнання.

Переконання - це те, що не тільки зрозуміле, осмислено, але і глибоко відчути, пережито. Зміст потреб, що виступають у формі переконань це знання про навколишній світ природи і суспільства, їх певне розуміння. Коли ці знання утворюють впорядковану і внутрішньо організовану систему поглядів, то вони можуть розглядатися як світогляд людини.

Прагнення - це мотиви поведінки, де виражена потреба в таких умовах існування та розвитку, які безпосередньо не представлені в даній ситуації, але можуть бути створені як результат спеціально організованої діяльності особистості.

Під ***установкою*** розуміють неусвідомлюваний стан готовності, схильність до діяльності, за допомогою яких може бути задоволена та чи інша потреба. Установка — це готовність певним чином сприймати, розуміти, осмислювати об'єкт або діяти з ним відповідно до минулого досвіду. Дослідження установки здійснювалося грузинською школою психологів на чолі з Д.М.Узнадзе.

До неусвідомлюваних мотивів належать також ***потяги,*** які передбачають дії особистості під впливом внутрішніх спонукань або зовнішніх стимулів. При цьому їх особиста і суспільна значущість не виважені, не враховані наслідки дій, які витікають з даних спонукань.

Спрямованість особистості — це сукупність стійких мотивів, які орієнтують діяльність особистості, і відносно незалежних від конкретних ситуацій.

На основі домінувального способу ставлення до себе і до інших людей розрізняють такі типи спрямованості особистості:

а) *егоцентричний тип* спрямованості особистості. Його ознаками є прагнення до власної вигоди, зручності, престижу, ставлення до себе як до самоцінності, одиничності, до інших - залежно від того, наскільки це сприяє особистому успіху, задоволенню;

б) *групоцентричний тип* спрямованості особистості. Людина ідентифікує себе з певною групою. Ставлення до інших людей залежить від їх належності до цієї групи;

в) *егоїстичний тип* спрямованості особистості. Для таких людей найзначущіші особисті потреби, приватні справи. Вони ніколи не думають про інших людей, а намагаються використати їх у своїх цілях;

г) *просоціальна (гуманістична) спрямованість* особистості. Характеризується внутрішньою спрямованістю людини на досягнення результатів у праці, спілкуванні, пізнанні, які приносять благо іншим, навіть незнайомим людям, суспільству, людству.

ґ) *духовний тип* спрямованості особистості. На цьому рівні людина починає усвідомлювати і розглядати себе та іншого у зв'язках із духовним світом, де встановлюється її зв'язок з Богом. Інша людина набуває в її очах сакральної, Божественної цінності. Творення добра є самооцінним, метою;

д) *діловий тип* спрямованості спонукальної сфери особистості. Найзначущішими для таких людей є потреби самореалізації,

самовираження своїх здібностей, можливостей у процесі діяльності та її продуктах. їх цікавить справа, вони захоплені нею, віддають їй більшість часу та сил.

Спрямованість спонукальної сфери визначає стратегію поведінки людини та конкретні вчинки.

Обговорення теоретичних питань

1. Спонукальна сфера особистості як джерело активності особистості.
2. Психологія мотиву. Види спонукань.
3. Мотивація. Механізми мотивації.
4. Структура та властивості спонукальної сфери.
5. Типи спрямованості спонукальної сфери.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми: активність, мотив, мотивація, інтерес, переконання. потреба, завнішня мотивація, внутрішня мотивація, усвідомлені та неусвідомлені мотиви, потяг, установка, цінності, спрямованість.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Питання для обговорення

1. Що є джерелом активності особистості.
2. Чи тотожні поняття «спонукальна сфера» та «мотиваційна сфера» у трактуванні психологів.
3. Дайте визначення активності особистості.
4. Дайте визначення мотиву.
5. Дайте визначення потреби.
6. Як класифікують потреби у психології.
7. Які види спонукань Вам відомі
8. Назвіть механізми мотивації.
9. Як класифікують мотиви?
10. Наведіть приклади свідомих та несвідомих мотивів.
11. Яка структура та властивості спонукальної сфери.
12. Назвіть типи спрямованості спонукальної сфери.

Питання для самостійного опрацювання

1. Репродуктивний рівень письмові відповіді на питання теми що вивчається

1. Який взаємозв’язок між діяльністю і потребами людини?
3. Яку роль відіграють мотиви в діяльності людини?
4. Функція мети в діяльності людини.
5. У чому суть принципу єдності свідомості і діяльності?
6. Чим відрізняються рухи від дій?
7. Наведіть приклади екстеріоризації та інтеріоризації дій.

8. Що означає зміщення мотиву на мету? Які причини такого зміщення?

9.

2. Порівняльний аналіз змісту та структури теми, викладеної у двох-трьох підручниках

1. Відмінності між активністю, діяльністю та творчістю людини.

2. Психологічний зміст натхнення як творчого стану.

3. Енергопотенціал людини та її здатність до діяльності.

4. Що таке соціоніка?

5. Що таке психогеометрія ?

6. Інтереси, їх роль у розвитку особистості.

7. Характеристика цінностей особистості.

8. Механізм мотивації досягнення (За Х.Хекхаузеном).

9. Характеристика потреб за Мюрреєм.

3. Пояснення психологічних позицій щодо психічних явищ, проекція їх на життєві факти та особистий досвід

1. Визначити спрямованість власної особистості.

2. Скласти професіограму психолога.

3. Визначити нахили особистості до вибору професії.

4. Як співвідносяться між собою особистісні цінності та мотиви?

5. Напишіть список відомих потреб і класифікуйте їх.

6. Наведіть приклади ситуацій, в яких актуалізуються мотиви досягнення успіху і уникнення невдач.

Альтернативно-тестові та творчі завдання завдання

Завдання 1. Проаналізуйте наступні потреби, виділивши в них предмет, емоційне забарвлення, спосіб задоволення, циклічність і норму насичення: потреби в їжі, у відпочинку, в інформації, в спілкуванні, в схваленні, у владі, у славі, у читанні художньої літератури. Визначте, на актуалізацію яких потреб і мотивів орієнтовані наступні дії:

1) Якщо Ви хочете добре провести вечір, відвідайте наше кафе.

2) Якщо ти зараз підеш, то більше ніколи не побачиш мене.

3) Якщо Ви не припините розмовляти зі мною в такому тоні, я змушений буду просити Вас залишити мій кабінет!

4) Розкажи св. Миколаю віршик, тоді він дасть тобі подарунок.

5) Щоб ваші вихованці росли здоровими і повними сил, додавайте їм в корм спеціальні вітаміни

6) Якщо хочеш сьогодні виглядати «на всі сто», підемо до мого знайомого перукаря.

7) Додай, будь ласка, звук, а то ми не почуємо новини.

8) Приміряйте, будь ласка, цю сукню! Воно так відповідає Вашому іміджу!

9) Не забудь погуляти з собакою, інакше вона буде вити всю ніч.

10) Негайно лягай спати, інакше вранці проспиш!

Завдання 2. У якій із сімей швидше за все виростуть діти з високою потребою в досягненнях:

- Де батьки дуже опікують своїх дітей;
- Де батьки заохочують в дітях самостійність;
- Де батьки стараються, щоб у їхніх дітей було багато друзів;
- Де батьки самі вибирають, з ким дружити їхнім дітям.

Завдання 3. Охарактеризувати фактори, що впливають на мотивацію поведінки та діяльності людини. Характеристику факторів подати у вигляді таблиці.

Таблиця 1.

Фактори , що впливають на мотивацію людини

Внутрішні фактори	Зовнішні фактори		
	Фактори підтримки	Мотивуючі фактори	Демотивуючі фактори
……. …….			

Завдання 4. Проаналізуйте наступну притчу.

На задвірках Всесвіту знаходилася одна крамничка. Вивіски на ній давно вже не було - її колись віднесло буревієм, а нову господар не став прибивати, тому що кожен місцевий житель і так знав, що магазин продає бажання.

Асортимент магазину був величезний, тут можна було купити практично все: величезні яхти, квартири, заміжжя, пост віце-президента корпорації, гроші, дітей, улюблену роботу, гарну фігуру, перемогу в конкурсі, великі машини, владу, успіх і багато-багато іншого . Не продавалися тільки життя і смерть - цим займався головний офіс, який знаходився в іншій Галактиці.

Кожен відвідувач магазину (а є ж і такі бажаючі, які жодного разу не зайшли в магазин, а залишилися сидіти вдома і просто бажати) в першу чергу дізнавався ціну свого бажання.

Ціни були різні. Наприклад, улюблена робота коштувала відмови від стабільності і передбачуваності, готовність самостійно планувати і структурувати своє життя, віри у власні сили і дозволу собі працювати там, де подобається, а не там, де треба.

Влада коштувала трохи більше: треба було відмовитися від деяких своїх переконань, вміти всьому знаходити раціональне пояснення, вміти відмовляти іншим, знати собі ціну (і вона повинна бути досить високою), дозволяти собі говорити «Я», заявляти про себе, незважаючи на схвалення або несхвалення оточуючих.

Деякі ціни здавалися дивними - заміжжя можна було отримати практично задарма, а ось щасливе життя коштувало дорого: персональна відповідальність за власне щастя, вміння отримувати задоволення від життя, знання своїх бажань, відмова від прагнення відповідати оточуючих, уміння цінувати те, що є, дозвіл собі бути щасливим, усвідомлення власної цінності і значущості, відмова від бонусів «жертви», ризик втратити деяких друзів і знайомих.

Не кожен був готовий відразу придбати бажання. Деякі, побачивши ціну, відразу розверталися і йшли. Інші довго стояли задумливо перераховуючи готівку і розмірковуючи, де б дістати ще коштів. Хтось починав скаржитися на занадто високі ціни, просив знижку або цікавився розпродажем.

А були й такі, які діставали всі свої заощадження і отримували заповітне бажання, загорнуте в красивий святковий папір. На щасливчиків заздрісно дивилися інші покупці, пліткувати про те, що, господар магазину - їх знайомий, і бажання дісталося їм просто так, без жодних зусиль.

Господарю магазину часто пропонували знизити ціни, щоб збільшити кількість покупців. Але він завжди відмовлявся, так як від цього страждала б і якість бажань.

Коли у господаря запитували, чи не боїться він розоритися, то він хитав головою і відповідав, що в усі часи будуть жити сміливці, готові ризикувати і змінювати своє життя, відмовлятися від звичного і передбачуваного життя, здатні повірити в себе, ті, що мають сили і засоби для того, щоб оплатити виконання своїх бажань.

А на дверях магазину вже добру сотню років висіло оголошення: «Якщо твоє бажання не виконується - ти за нього ще не заплатив».

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Складіть список зовнішніх і внутрішніх мотивів, при виконанні яких людина відчуває задоволеність своєю роботою.

2. Перерахуйте зовнішні і внутрішні мотиви, що виникають у навчальній діяльності.

3. Розробіть рекомендації з розвитку пізнавальної мотивації навчальної діяльності.

4. Розробіть рекомендації щодо взаємодії з людьми, що мають різні типи спрямованості.

5. **Здійснити діагностику мотиваційної структури особистості**, яка дозволить виявити деякі стійкі тенденції особистості: загальну і творчу активність, прагнення до спілкування, забезпечення комфорту і соціального статусу тощо. На основі всіх відповідей можна отримати дані про робочу (ділову) й загальножиттєву спрямованість особистості, сформулювати висновки щодо отриманих результатів.

Діагностика мотиваційної структури особистості Автор В.Е. Мільман.

Методика дозволяє виявити деякі стійкі тенденції особистості: загальну і творчу активність, прагнення до спілкування, забезпечення комфорту і соціального статусу тощо. На основі всіх відповідей можна отримати дані про робочу (ділову) й загальножиттєву спрямованість особистості.

Інструкція.

Перед вами 14 тверджень, які стосуються життєвих прагнень і окремих сторін способу життя людини. Просимо вас висловити ставлення до них з кожного з 8 варіантів відповідей (а, б, в, д, е, ж, з, и) шляхом проставляння у відповідних клітинах бланка для відповідей одну з таких оцінок кожного твердження: "+" – згодний з цим, "=" – коли як, "-" – ні, не згодний, "?" – не знаю. Прагніть відповідати швидко, не замислюйтесь довго над відповідями; відповідайте послідовно, від 1а до 14и, слідкуйте за тим, щоб не плутати клітки. Заповнення бланку повинно тривати не більше 20 хвилин.

Бланк для відповідей

Дата_____Вік_____Стать_____Професія_____

Прізвище, ім'я, по батькові_____

Текст опитувальника

1 У своїй поведінці в житті слід дотримуватися таких принципів:

а) "час - гроші". Треба прагнути заробляти їх більше;

б) "головне – здоров'я". Треба берегти себе та свої нерви;

в) вільний час треба проводити з друзями;

д) вільний час треба віддавати сім'ї;

е) треба робити добро, навіть якщо це дорого коштує;

ж) треба робити все можливе, щоб завоювати місце під сонцем;

з) треба набувати більше знань, щоб зрозуміти причини і сутність

того, що відбувається навкруги;

и) треба прагнути відкрити щось нове, створити, винайти.

2 У своїй поведінці на роботі треба слідувати за такими принципами:

а) робота – це вимушена життєва необхідність;

б) головне – не допускати конфліктів;

в) слід прагнути забезпечити себе спокійними, зручними умовами;

д) слід активно прагнути до службового просування;

е) головне – завоювати авторитет і визнання;

ж) треба постійно удосконалюватися у своїй справі;

з) у своїй роботі завжди можна знайти цікаве, те, що може

захопити;

и) треба не тільки захопитися самому, а й захопити роботою інших.

3 Серед моїх справ у вільний від роботи час значне місце займають такі

справи:

а) поточні, домашні;

б) відпочинок і розваги;

в) зустрічі з друзями;

д) суспільні справи;

е) заняття з дітьми;

ж) навчання, читання необхідної для роботи літератури;

з) хобі;

и) додаткове заробляння грошей.

4 Серед моїх робочих справ значне місце посідає:

а) ділове спілкування (переговори, виступи, обговорення тощо);

б) особисте спілкування (на теми, не пов’язані з роботою);

в) суспільна робота;

д) навчання, отримання нової інформації, підвищення кваліфікації;

е) робота творчого характеру;

ж) робота, що безпосередньо впливає на заробіток (відрядна,

додаткова);

з) робота, пов’язана з відповідальністю перед іншими;

и) вільний час, перекури, відпочинок.

5 Якщо б мені додали додатковий вихідний день, я б скоріше за все

витратив його на те, щоб:

а) займатися поточними домашніми справами;

б) відпочивати;

в) розважатися;

д) займатися суспільною роботою;

е) займатися навчанням, отримувати нові знання;

ж) займатися творчою роботою;

з) робити справу, в якій відчуваєш відповідальність перед іншими;

и) робити справу, що дає можливість заробити.

6 Якщо б у мене була можливість повністю по-своєму планувати

робочий день, я б став швидше за все займатися:

а) тим, що становить мої основні обов'язки;

б) спілкуванням з людьми по справах (переговори, обговорення);

в) особистим спілкуванням (розмовами, не пов'язаними з роботою);

д) суспільною роботою;

е) навчанням, отриманням нових знань, підвищенням кваліфікації;

ж) творчою роботою;

з) роботою, в якій відчуваєш корисність і відповідальність;

и) роботою, за яку можна отримати більше грошей.

7 Я часто розмовляю з друзями та знайомими на такі теми:

а) де що можна купити, як гарно провести час;

б) про спільних знайомих;

в) про те, що бачу і чую навколо;

д) як добитися успіху в житті;

е) про роботу;

ж) про свої захоплення (хобі);

з) про свої успіхи та плани;

и) про життя, книги, кінофільми, політику.

8 Моя робота дає мені перш за все:

а) достатні матеріальні кошти для життя;

б) спілкування з людьми, дружні відносини;

в) авторитет і повагу оточуючих;

д) цікаві зустрічі та бесіди;

е) задоволення безпосередньо від самої роботи;
ж) почуття своєї корисності;
з) можливість підвищувати свій професійний рівень;
и) можливість кар'єрного росту.
9 Більш за все я хочу бувати в такому колі людей, де:
а) затишно, гарні розваги;
б) можна обговорити робочі питання, що тебе хвилюють;
в) тебе поважають, вважають авторитетом;
д) можна зустрітися з потрібними людьми, зав'язати корисні зв'язки;
е) можна здобути нових друзів;
ж) бувають відомі заслужені люди;
з) всі пов'язані спільною справою;
и) можна проявити та розвинути свої здібності.
10 Я хотів би на роботі бути поряд з такими людьми:
а) з якими можна поговорити на різні теми;
б) яким би міг передавати свій досвід і знання;
в) з якими можна більше заробити;
д) які мають авторитет на роботі;
е) які можуть навчити чомусь корисному;
ж) які заставляють тебе ставати активнішим на роботі;
з) які мають багато знань і цікавих ідей;
и) які готові підтримати тебе в різних ситуаціях.
11 В даний час я маю в достатньому ступені:
а) матеріальне благополуччя;
б) можливість цікаво розважатися;
в) гарні умови життя;
д) гарну сім'ю;
е) можливості цікаво проводити час в суспільстві;
ж) повагу, визнання і подяку інших;
з) почуття корисності для інших;
и) створення чогось цінного, корисного.
12 Я вважаю, що, займаючись своєю роботою, маю в достатньому
ступені:
а) гарну зарплату, інші матеріальні блага;
б) гарні умови для роботи;
в) гарний колектив, дружні взаємовідносини;
д) певні творчі досягнення;
е) гарну посаду;

ж) самостійність і незалежність;

з) авторитет і повагу колег;

и) високий професійний рівень.

13 Більш за все мені подобається, коли:

а) немає насущних турбот;

б) навколо – комфортне, приємне оточення;

в) навколо – пожвавлення, весела суєта;

д) належить провести час у веселому колі людей;

е) маю почуття змагання, ризику;

ж) маю почуття активної напруги та відповідальності;

з) занурений в свою роботу;

и) залучений до спільної роботи з іншими.

14 Коли мене осягає невдача, не вдається те, чого я дуже хочу:

а) я бентежусь і довго переживаю;

б) стараюсь переключитися на щось інше, приємне;

в) розгублююсь, злюся на себе;

д) злюся на те, що мені завадило;

е) намагаюся залишатись спокійним;

ж) чекаю, коли пройде перша реакція, і спокійно аналізую, що відбулося;

з) намагаюся зрозуміти, в чому я був винен;

и) намагаюся зрозуміти причини невдачі та виправити положення.

Обробка результатів.

Відповіді випробовуваного (думка за ствердженнями) переводяться в бали: "+" – 1 бал, "=" – 1 бал, "-" чи "?" – 0 балів. Бали підсумовуються за такими шкалами: життєзабезпечення (Ж), комфорт (К), соціальний статус (СС), спілкування (С), загальна активність (ЗА), творча активність (ТА), соціальна корисність (СК).

Ключ до шкал.

До шкали Ж відносять відповіді за такими позиціями опитувальника: 1а, б; 2а; 3а; 4ж; 5а; 6и; 8а; 10е; 11а; 12а;

до шкали К – 2б, в; 3б; 4и; 5б, в; 7а; 9а; 11б, в; 12в;

до шкали СС – 1ж; 2д; 7в, д; 8в, и; 9в, д, ж; 10д; 11е; 12е, ж;

до шкали С – 1в; 2е; 3в; 4б; 6в; 7б, и; 8б, д; 9е, и; 10а; 11д; 12в;

до шкали ЗА – 1д, и; 4а, д; 5и; 6а, б, д; 7е; 9б; 10в; 12и;

до шкали ТА – 1з, и; 2ж, з; 3з; 4е; 5е, ж; 6ж; 7ж, з; 8е, з; 10з; 11и; 12д; і

до шкали СК – 1е; 2и; 3д, е; 4в, з; 5д, з; 6з; 8ж; 9з; 10б, ж; 11ж, з; 12з.

Сума всіх балів за шкалами Ж, К, СС, С характеризує загальножиттєву спрямованість особистості, сума балів за шкалами ЗА, ТА, СК характеризує робочу спрямованість особистості. Потім будуються графіки (мотиваційні профілі), при цьому по горизонталі позначаються шкали, по вертикалі – бали.

Висновки

Якщо опитуваний набирає найбільш високі бали за шкалами ЗА, ТА, СК, то у нього виражений робочий мотиваційний профіль особистості, якщо найбільш високі бали (чи такі самі, як за іншими шкалами) – за шкалами Ж, К, СС, С, то у нього виражений загальножиттєвий мотиваційний профіль.

Рекомендована література:

1. Волошина В. В. Загальна психологія : практикум : навч. посібник / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – К. : Каравела, 2005. – С. 158-168
2. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – К. : Либідь, 2005. – С. 167-181
3. Максименко С. Д. Загальна психологія Київ, 2000.
4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
5. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: 2013.
6. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008.
7. Савчин М. В. Загальна психологія. К. «Академвидав», 2011.

Практичне заняття №20. Психологія діяльності

Короткі теоретичні відомості

Діяльність - це активність людини, що має усвідомлюваний характер і спрямована на досягнення поставленої мети, що визначається потребою

В житті людини діяльність відіграє вагому роль, виконуючи ряд вагомих позитивних функцій.

Рис.1. Функції діяльності

Отже, ***діяльність людини – це свідома активність, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети***.

Традиційно виокремлюють два рівні психологічної структури діяльності: мікроструктуру й макроструктуру. Мікроструктура діяльності: мотив - ціль - спосіб, засіб - результат. «Навіщо робити?», «чому робити?», «чим і як робити?», «що вдалося зробити?» - от психологічна мікроструктура діяльності.

Рис. 2. Мікростуктура діяльності.

У макроструктурі ДІЯЛЬНОСТІ можна виокремити 4 основні блоки:

спонукально-ціннісний (мотиви, цілі);

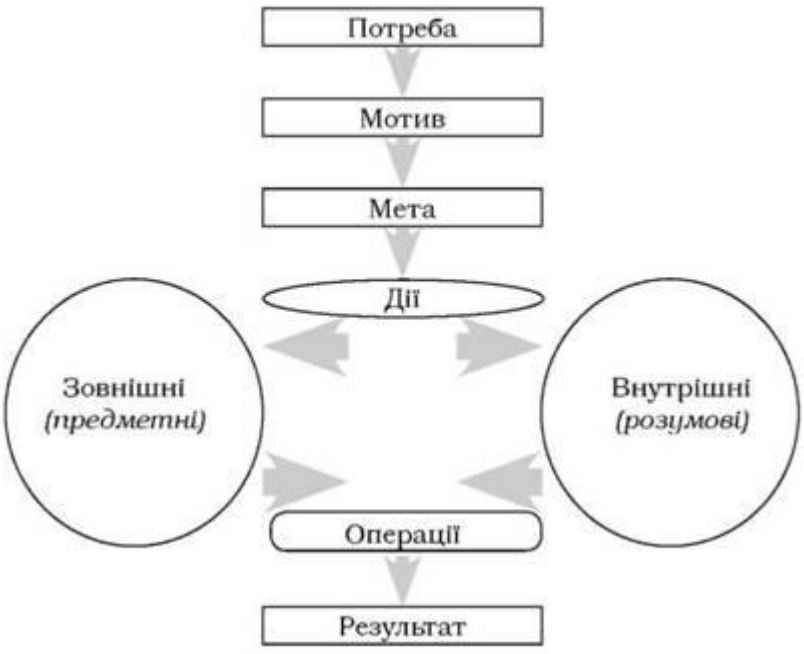
прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування);

виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат);

оцінково-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).

Діяльність людини має певну ієрархічну будову. Вона складається з декількох рівні: 1 – рівень особливих видів діяльності; 2 – рівень дій; 3 – рівень операцій; 4 – рівень психофізіологічних функцій.

Зміст структури діяльності



Потреба - це такий стан живої істоти, який виявляє залежність від конкретних умов її існування і породжує активність по відношенню до цих умов

Людські потреби формуються в процесі соціалізації й поділяються на види залежно від: предмета (матеріальні, духовні) та походження (природні (нижчі) і культурні (вищі).

Потреба завжди є поштовхом до прояву активності, однак людина в діяльності керується також певними мотивами.

Мотив - це спонукання до діяльності, що пов'язане із задоволенням потреб, в яких визначається спрямованість суб'єкта

Мета-це уявний кінцевий результат діяльності (те, чого людина прагне досягнути)

Мета може мати матеріальне та психічне уособлення, які досить часто пов'язані. Оскільки досягнення цілі часто має перспективний характер, то вона втілюється в окремі завдання, вирішення яких наближає до самої мети.

Дія – це процес, який спрямований на реалізацію мети, що, в свою чергу, може бути визначена як образ бажаного результату.

Предметні або зовнішні дії спрямовані на оволодіння предметами, контактами з людьми, з тваринами, рослинами. ***Розумові дії*** виявляються у сприйманні, діяльності пам’яті, мислення. Розумові дії утворюються на ґрунті зовнішніх, предметних дій. Предметні дії у результаті ***інтеріоризації,*** тобто перенесення у внутрішнє життя людини, стають змістом розумової діяльності.

Інтеріоризоване зовнішнє опрацьовується в мисленні, набуває логічного оформлення, вплітається в систему знань і попереднього досвіду людини й реалізується в діяльності у вигляді тих чи інших дій. Винесення внутрішніх, розумових дій назовні, називають ***екстеріоризацією.***

Кожна дія може виконуватися по-різному, тобто різними способами. ***Спосіб виконання дій називається операцією***. Головна властивість операцій складається з того, що вони мало усвідомлюються чи зовсім не усвідомлюються. Таким чином, рівень операцій – це рівень автоматичних дій та навичок – автоматизовані компоненти усвідомленої діяльності.

Результатом діяльності є досягнення (недосягнення) визначеної мети (матеріальний, духовний продукт), який супроводжується контролем і оцінкою.

Контроль - співставлення отриманих результатів з метою. Заключний контроль здійснюється по завершенні діяльності.

Оцінка - виявлення ступеня збігу результатів і мети. В основі оцінки покладений заключний контроль. Якщо досягнення збігаються чи перевищують очікування людина оцінює діяльність позитивно. У випадку отримання результатів, нижчих за заплановані, оцінка є негативною.

Засоби діяльності.

Уміння - здатність до дії, яка ще не досягла найвищого рівня сформованості й здійснюється повністю свідомо.

Отже, удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються навичками. Наявність навичок полегшує людині виконання свідомих завдань.

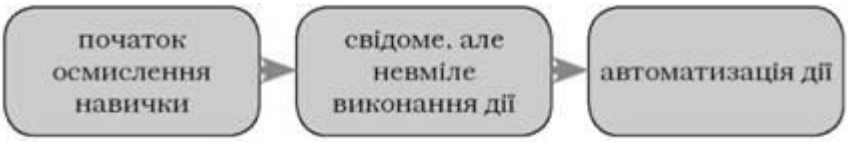


Рис. 3. Механізм формування навички

Навичка - здатність до дії, що досягла найвищого рівня сформованості, здійснюється автоматизовано без усвідомлення проміжних кроків

Види навичок

- рухові (моторні) - хода, біг тощо,
- мислительні - читання, множення,
- сенсорні - володіння азбукою Морзе,
- поведінкові - вітання, вчинки.

Перші три види навичок формуються через навчання, а останні (поведінкові) - за допомогою виховання.

На формування вмінь та навичок впливають також індивідуальні особливості людини, її попередній досвід, тип ВНД, нахили та здібності

Звичка - негнучка (іноді й нерозумна) частина діяльності, що не має свідомої мети

Якщо людина за якихось причин не виконує звичних дій, у неї виникають неприємні переживання, почуття незадоволеності.

Перераховані засоби (знання, уміння, навички, звички) сприяють ефективному здійсненню того чи іншого виду діяльності.

Залежно від мети, змісту та форм розрізняють такі основні види діяльності:

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

Навчальна діяльність *- активна, свідома діяльність, спрямована на засвоєння знань, вироблення умінь та навичок*

Праця - *це свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних та духовних благ*

Обговорення теоретичних питань

План.

1. Загальна характеристика діяльності та її психологічна структура.
2. Особливості засвоєння діяльності. Знання. Вміння. Навички.
3. Саморегуляція діяльності.
4. Основні види діяльності.
5. Діяльність як чинник розвитку психіки та особистості.

Словникова робота. Аналіз основних понять теми активність, поведінка, діяльність, потреби, мотиви, мета, мотивація, інтеріоризація, екстеріоризація, опредмечування, розпредмечування, зворотна аферентація, дія, операція, рух, завдання, уміння, навичка, техніка, вправляння, перенесення навички, інтерференція навичок, гра, навчання, праця.

Підготувати презентацію до одного з питань теми.

Питання для обговорення

1. Дайте загальну характеристика діяльності.
2. Що таке діяльність?
3. Яка її психологічна структура.
4. Назвіть особливості засвоєння діяльності.
5. Дайте визначення понять: знання, вміння, навички.
6. Що означає поняття «саморегуляція діяльності».
7. Перелічіть основні види діяльності.
8. Чому діяльність є чинником розвитку психіки та особистості.
9. Що передбачає спільна діяльність? Чи може бути діяльність без мети?
10. Який існує зв’язок між мотивом і діяльністю?
11. Що таке навички, вміння? Взаємодія навичок.
12. Звички, їх види, значення у формуванні особистості.

13. Характерні риси гри як одного з видів діяльності.

14. Характерні риси навчання як виду діяльності.

15. Умови взаємного переходу гри і праці в навчання і навпаки.

16. Чим відрізняються поняття навчання і учіння? Мета навчання.

17. Поясніть, яку роль відіграє гра в діяльності людини і чи потрібні дорослим ігри.

Назвіть критерії результативної діяльності.

18. Поясніть, який вид чи тип діяльності найбільшою мірою впливає на пізнання людиною світу, її самореалізацію та вдосконалення.

19. Вкажіть, у чому полягає досвід особистості і як він впливає на результативність діяльності?

20. Обґрунтуйте, як співвідносяться зовнішня та внутрішня (психічна) діяльність? У чому полягає суть інтеріоризації та екстеріоризації, наведіть приклади.

21. Проаналізуйте, що таке репродуктивна, творча праця, праця за алгоритмом.

Альтернативно-тестові та творчі завдання завдання

Завдання 1. Психолог, якому вдалося врятуватися з гітлерівських таборів смерті, засвідчував, що найстійкішими серед в'язнів були ті, хто до цього жив інтенсивним внутрішнім життям, нехтував матеріальним благом — професійні революціонери, священики, люди високої культури. Другу, менш стійку групу, складали люди, діяльні за своєю природою, які активно шукали можливості пристосуватись і вижи¬ти. Були й такі, що йшли на підлість і зраду. Нарешті, була група зломлених збайдужілих осіб, які не робили жодних спроб чинити опір своїй долі. Серед них траплялися люди, що колись обіймали високі посади, керували іншими.

Про що свідчить це спостереження? Як пояснити відмінності в поведінці цих груп людей?

Задання 2. Уявіть, що до Вас звертається допитливий учень: "Я сумніваюся, що вчителі можуть об'єктивно схарактеризувати кого-небудь з нас. Вони завжди виходять з поведінки учня, та й то у межах школи. Я ж вважаю такий підхід в принципі неправильним, адже зовнішньо однакові дії можуть спонукатися різними причинами. І навпаки, зовні абсолютно різні дії нерідко виникають на спільному ґрунті. Візьмемо підказку на уроці. Один підказує, щоб допомогти товаришеві, другий — щоб привернути до себе увагу вчителя, третій

— щоб підняти свій авторитет у класі. Хіба не так?"

Що Ви відповісте цьому учневі?

Завдання 3. Під час опитування солдатів з'ясовувалось їхнє бажання брати участь у бойових діях. Першу групу становили новачки, які служили в підрозділах, що цілком складалися з новобранців. Другу групу складали також новачки, але з підрозділів, що вже брали участь у бойових діях. Членами третьої групи були фронтовики з досвідом ведення бойових дій. Виявилося, що в першій групі "готових вступити в зону безпосередніх бойових дій" було 46 % у другій — 28, у третій — 15 %.

Чому так сталося? Про що свідчать ці дані?

Завдання 4. *У нижченаведених ситуаціях виділіть структурні компоненти діяльності (мотив, мету, завдання, умови виконання, дії, операції).*

а) Бажаючи добре виглядати на весіллі своєї подруги, дівчина з ретельністю шиє собі модне гарне плаття по викройці з журналу.

б) Щоб порадувати і здивувати своїх гостей, господиня вивчає кулінарні книги та обдзвонює знайомих у пошуках «екзотичних» рецептів.

в) Збираючись у далеку поїздку, автолюбитель перевіряє стан своєї машини, заливає повний бак бензином, оновлює масло, підкачує колеса, набуває мінімум запчастин.

г) Бажаючи отримати гідну оцінку на семінарі, студент йде до бібліотеки, терпляче конспектує наукову статтю, шукає відповіді на питання викладача.

Завдання 5. *У яких прикладах виділяються вміння, навички, звички?*

А. Коли спортсмен-початківець вчиться перезаряджати гвинтівку, він нерідко шепоче: «Раз – повернути вліво, два – потягти до себе, три – штовхнути від себе, чотири – повернути вправо»

Б. Переходячи вулицю з однобічним рухом і поглянувши ліворуч, назустріч рухові транспорту, ви, дійшовши до середини, відчуєте потребу глянути праворуч, хоч і знаєте, що звідси транспорту бути не може.

В. Спершу учень думає над тим, ставити чи не ставити кому в реченні. Для цього він пригадує правила пунктуації, вибирає з них ті, що підходять до цього випадку. Зразу йому важко визначити, потрібна чи не потрібна кома в реченні.В міру навчання учень швидко, не витрачаючи часу на визначення типу речення, безпомилково ставить розділові знаки.

Г. У цеху працює мостовий кран. Кранівник важелем піднімає чи опускає гак з вантажем, інший важіль пересуває кран упоперек цеху, нарешті, ще один важіль переміщує увесь міст крана вздовж осі. Інакше кажучи, цими важелями можна переміщувати вантаж усіма трьома осями.

Д. Недосвідчений кранівник пересуває вантаж послідовно кожною віссю, працюючи по черзі кожним важелем. Вантаж рухається начебто стрибками і по ламаній лінії: піде, зупиниться, потім піде в іншому напрямі.)

Е. Грамотна людина швидко, не втрачаючи часу на визначення типу речення, безпомилково ставить розділові знаки.

Є.При переході вулиці, де є світлофор, людина кидає оком на нього навіть тоді, коли рух транспорту відсутній.

Завдання 6. Виберіть з наведених нижче ознак ті, які характеризують будь-яку діяльність; ті, які характеризують тільки гру, тільки навчання, тільки працю.

а) Умова розвитку психіки;

б) діяльність, спрямована на засвоєння способів виконання дій;

в) умова прояву всіх психічних реакцій;

г) діяльність, спрямована на одержання результату, що задовольняє матеріальні і духовні потреби людей;

д) діяльність, спрямована на засвоєння і застосування;

е) діяльність, що задовольняється самим процесом виконання.

Завдання 7. Поясніть причини зміни якості діяльності з точки зору загальної психології.

Віка сиділа за кермом новенького, щойно придбаного автомобіля, раділа вдалій покупці і згадувала свої перші кроки самостійної (з правами водія) практики управління автомобілем. Тоді на честь отримання прав батько дозволив їй відвезти їх з мамою та молодшим братом на дачу на його машині. Як же ж вона хотіла показати їм свою вправність, але, на жаль, рухи її були невпевненими, іноді різкими і зайвими, хоча до цього в неї виходило краще.

Зараз присутність батьків чи знайомих не викликає погіршення управління, навіть, якщо з’являються бажання справити на них враження.

Завдання 8. Заповніть порівняльно-аналітичну таблицю та охарактеризуйте основні види діяльності за схемою.

№ п/п	Вид діяльності	Мотив	Мета	Дії та операції	Продукт

1	праця				
2	учбова діяльність				
3	гра				

Індивідуальна самостійна робота

«Дослідження впливу вправ на вироблення навички».

Мета : дослідити вплив вправ на вироблення навички (на прикладі 2-3 досліджуваних).

Обладнання:дзеркало,олівець.

Процедура проведення роботи:

Досліджувані записують зразки букв, з якими будуть працювати: а, о, у, і, е, є, к, п, р, у, ц, ь, ю, я - всього 14 букв. Потім пропонується написати букву і поруч із нею її дзеркальне зображення до завершення ряду, до я. Букви варто писати так, щоб вони максимально походили на своє пряме зображення, зберігаючи правила пропису. По завершенні ряду підраховуються помилки: невірно або погано записана буква, виправлення (не більш 14 помилок). Потім уся процедура повторюється доти, поки завдання не буде виконуватися без помилок або помилки. Звичайно проводиться 5-6 спроб.

Обробка і аналіз результатів

На основі отриманих даних будують графік, що характеризує процес вироблення навичок. На осі абсцис відзначають спроби, на осі ординат - кількість помилок. Аналізуючи криві вироблення навички, звертають увагу на етапи, що мають місце при формуванні будь-яких видів навичок, а також на перенос та інтерференцію. У висновках покажіть, яким чином виконання вправ впливає на формування навички.

Методика спрямована на вивчення мотивів навчання

Інструкція. «Тобі пропонується перелік тверджень-запитань з парними відповідями. Із двох потрібно вибрати одну відповідь і напроти номера запитання записати відповідну відповідь».

Текст опитувальника

1. Отримавши погану оцінку ти, прийшовши додому:

А) відразу сідаєш за уроки, повторюючи і те, що вивчив погано;

Б) сідаєш до телевізора чи просто відпочиваєш, оскільки урок з даної дисципліни буде лише через декілька днів.

2. Після того, як отримав гарну оцінку ти:

А) продовжуєш ретельно готуватися до наступного уроку.

Б) особливо не готуєшся, оскільки сподіваєшся, що тебе не

запитають.

3. Чи буває, що ти залишаєшся незадоволений відповіддю, а не оцінкою:

А) так;Б) ні.

4. Що для тебе навчання:

А) пізнання нового;Б) тяжка, втомлююча справа.

5. Твої оцінки залежать від ретельності підготовки до уроку:

А) так;Б) ні.

6. Отримавши низьку оцінку ти аналізуєш, що зробив неправильно:

А) так;Б) ні.

7. Чи залежить твоє бажання готувати домашнє завдання від того, чи буде воно оцінюватися:

А) так;Б) ні.

8. Чи легко ти розпочинаєш навчання після канікул:

А) так;Б) ні.

9. Виникає у тебе бажання, щоб через хворобу вчителя не було уроку:

А) так;Б) ні.

10. Отримавши нові підручники ти цікавишся, про що в них розпо-відається?

А) так;Б) ні.

11. На твою думку краще вчитися, чи хворіти:

А) навчатися;Б) хворіти.

12. Що для тебе важливіше – оцінки чи знання:

А) оцінки;Б) знання.

Обробка та аналіз результатів.

За кожну відповідь, яка співпадає з ключем нараховується 1 бал.

Про мотивацію на набуття знань свідчать відповіді «А» на запитання 1 - 6; 8 – 11 і відповіді «Б» на запитання 7 і 12.

1 - 4 – низький рівень мотивації на набуття знань;

5 – 8 – середній рівень мотивації на набуття знань;

9 – 12 – високий рівень мотивації на набуття знань.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.

2. Основи психології /За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.

3. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: 2013. – 415 с

4. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.

5. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.

6. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб./М.В. Савчин. – К.: Академвидав, 2011. -464с. –(Серія «Альма-матер»)

Тестовий контроль по темі «Мотиваційна сфера особистості. Психологія діяльності»

1. Основними видами діяльності є:

а) політична;

б) художньо-естетична;

в) усі відповіді правильні;

г) усі відповіді неправильні.

2. Взірець, до якого прагне людина у своїй діяльності та поведінці, – це:

а) мета;

б) ціль;

в) ідеал;

г) ідол.

3. Елементом структури діяльності є:

а) поведінка;

б) активність;

в) мета;

г) усі відповіді неправильні.

4. Процес накопичення особистістю досвіду шляхом перетворення зовнішніх елементів предметної діяльності і спілкування у внутрішній план, називається:

а) виховання;

б) научіння;

в) інтеріоризація;

г) усі відповіді неправильні.

5. Система уявлень і понять – це:

а) діяльність;

б) уміння;

в) звичка;

г) знання.

6. Потреба виконувати ту чи іншу дію, схильність до певного способу дій – це:

а) уміння;

б) навичка;

в) діяльність;

г) звичка.

7. Процес оволодіння системою знань, понять, умінь і навичок, необхідних для орієнтації в сучасному світі та для майбутньої професії, – це:

а) гра;

б) спілкування;

в) праця;

г) навчання.

8. Компонент діяльності, який забезпечує її раціональне, професійне виконання, – це:

а) уміння;

б) навичка;

в) знання;

г) звичка.

9. Вироблена на основі знань і навичок система психічних і практичних дій, які забезпечують успішне виконання певного виду діяльності на елементарному або майстерному рівнях, – це:

а) навчання;

б) дія;

в) уміння;

г) навичка.

10. Система рухів, спрямованих на певний об'єкт з метою володіння ним чи його удосконалення, називається:

а) діяльністю;

б) дією;

в) навичкою;

г) працею.

11. Діяльнісний стан живих організмів як умова їхнього існування у світі – це:

а) потреба;

б) звичка;

в) діяльність;

г) активність.

12. Сукупність цілеспрямованих, усвідомлених дій, що передбачають позитивний наслідок, задоволення власних і соціальних потреб, інтересів, складають:

а) діяльність;

б) спрямованість;

в) дії;

г) мотиви.

13. Погляди особистості, які відповідають рівню й свідомості, життєвим домаганням, – це:

а) ідеали;

б) переконання;

в) мрії;

г) потяг.

14. Нестача, відсутність чогось, що порушує наш спокій і рівновагу, спонукає нас до діяльності, – це:

а) мотив;

б) спрямованість;

в) бажання;

г) потреба.

15. Діяльність людини, спрямована на освоєння та перетворення предметів, об'єктів навколишнього світу чи створення нових, для задоволення власних та суспільних потреб, – це:

а) праця;

б) навчання;

в) гра;

г) спілкування.

16. Найважливіша загальна властивість особистості, яка виявляється у цілеспрямованій активності, що реалізує потреби суб'єкта під час взаємодії з довколишнім середовищем:

а) активність;

б) діяльність;

в) потреба;

г) мотив.

17. Засвоєний суб'єктом спосіб виконання дій, який забезпечується сукупністю набутих знань і навичок:

а) уміння;

б) навичка;

в) знання;

г) рефлекс.

18. Те, для чого працює, за що бореться людина, чого вона хоче досягнути у своїй діяльності, – це: а) спрямованість;

б) мета;

в) мотив;

г) мотивація.

19. Сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості незалежно від ситуації; характеризується інтересами, нахилами, переконаннями, ідеалами, у яких виражається світогляд людини, – це:

а) спрямованість;

б) мотивація;

в) мотив;

г) потреба.

20. Людська потреба в їжі є:

а) природною за походженням, духовною за предметом;

б) природною за походженням, матеріальною за предметом;

в) культурною за походженням, матеріальною за предметом;

г) культурною за походженням, духовною за предметом.

Практичне заняття №21. Теорія особистості

Короткі теоретичні відомості

Теорія - *це система взаємопов'язаних ідей, схем і принципів, що має своєю метою пояснення певних спостережень над реальністю.* Теорія по своїй суті завжди є умоглядною і тому, узагальнюючи, не може бути "правильної" або "неправильної" теорії. Проте, теорія в цілому приймається в науковому світі як обґрунтована і заслуговує довіри в тій мірі, в якій результати спостережень за феноменом (зазвичай засновані на даних, отриманих в конкретних експериментах) узгоджуються з поясненням того ж самого феномена, що випливають із самої теорії.

Теорії особистості - *це ретельно вивірені умовиводи або гіпотези про те, що являють собою люди, як вони себе поводять і чому вони роблять саме так, а не інакше*.

Теорії виконують **дві основні функції**: вони пояснюють і прогнозують поведінку.

*Теорія особистості є **пояснювальною** в тому сенсі, що вона описує поведінку як певним чином організоване явище, що має свою структуру, завдяки чому вона стає нам більш зрозумілою*.

Теорія особистості повинна не тільки пояснювати минулі і теперішні події, але також і передбачати майбутні. *Вона повинна забезпечувати основу для прогнозування результатів і подій, які поки ще не настали.*

Компоненти теорії особистості

1. Структура особистості. Основною ознакою будь-якої теорії особистості є пояснення структурний компонентів особистості,

тобто певних незмінних характеристик, які люди демонструють в різних обставинах і в різний час.

2. Мотивація. Цілісна теорія особистості повинна пояснювати, чому люди чинять так, а не інакше.

3. Розвиток особистості. Якщо розглядати особистість як сукупність стабільних, тривалих характеристик, розуміння того, як вони розвиваються, набуває характеру чогось більшого, ніж проста цікавість. Концепції розвитку фокусуються на питанні про те, як мотиваційні аспекти функціонування особистості змінюються від дитинства до зрілості, а потім в старості.

4. Психопатологія. Центральною темою цього компонента теорії особистості є ***етіологія*** - вивчення і пояснення причин ненормального функціонування.

5. **Психічне здоров'я**. Надійна теорія особистості повинна запропонувати критерії оцінки здорової особистості. І питання полягає в тому, що саме входить в поняття здорового способу життя.

6. **Зміна особистості за допомогою терапевтичного впливу.** Це питання про те, як допомагати людям підвищувати свою компетентність, зменшувати прояви недостатньо адаптивної поведінки і досягати позитивних особистісних змін.

Індивід *– це людська біологічна основа розвитку особистості у певних соціальних умовах.*

Якщо уявити, в слід за П.Жане, неймовірне: що внаслідок якихось драматичних подій зникли створені людством культура, мистецтво, наука, техніка, різноманітний предметний світ, інститути людської соціалізації, а маленькі діти залишилися в цих умовах без дорослих, які втілюють у своїй спільній діяльності суспільні стосунки, то розвиток індивіда за антропологічним типом припинився б, став неможливим і пішов би шляхом, характерним для тваринного світу. Зрозуміло, що про розвиток особистості в таких умовах зайве говорити.

<u>У філософсько-психологічному аспекті особистість – це об'єкт і суб'єкт історичного процесу і власного життя.</u>

Особистість *– це конкретний людський індивід з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями.* Особистість виникла і розвинулася в процесі суспільно-історичного розвитку людства, у процесі роботи. Належність особистості до певного суспільства, до певної системи суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну сутність.

Особистість – складна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч суспільного розвитку.

Слово «особистість» спершу позначало маску, яку вдягали актори стародавньої Греції під час вистав, а маска латинською мовою перекладається як «persona». Звідси вчення про особистість називають персонологією (від лат. persona - особа). Дослідженням проблем особистості людини займаються **персонологи** – цей термін запропонував Генрі Мюррей (1938) для позначення *експериментаторів та теоретиків в області психології особистості*.

Будучи об'єктом вивчення особистість є абстрактним поняттям, яке об'єднує багато аспектів, що характеризують людину: емоцію мотивацію, думки, переживання, сприймання, діяльність. Проте, не слід зводити особистість як поняття, до якогось аспекту функціонування індивіда. Концептуальне значення особистості багатогранне, воно охоплює широкий спектр внутрішніх психічних процесів, що обумовлюють особливості поведінки людини в різних ситуаціях.

Однак особистість – не пасивний об'єкт тих чи інших суспільних відношень; вона активно взаємодіє з суспільством як система цих відношень, є **суб'єктом** в системі діяльності, що породжується тими чи іншими відношеннями. Суб'єкт – людина як типовий носій видів людської активності.

Індивідуальність *– це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.* Індивідуальність проявляється у здібностях людини, в домінуючих потребах, інтересах, схильностях. Індивідуальність формує важливу характеристику особистості людини, яка забезпечує властивий тільки їй стиль взаємозв'язків з навколишньою дійсністю.

Людина *– це індивід (бо має тіло), це особистість (бо має соціальну, духовну сутність), це індивідуальність (бо є неповторною цілісністю), це суб'єкт (бо характеризується активністю, здатністю до активності).*

В різних психологічних підходах особистість розуміється по-різному.

Структуру особистості розглядають по-різному. Одні вважають, що в ній доцільно розглядати лише ***психологічні*** компоненти (пізнавальні, емоційно-вольові, спрямованість), інші виокремлюють у ній й ***біологічні*** аспекти (типологічні особливості нервової системи, вікові зміни в організмі, стать), які не можна

ігнорувати у процесі виховання особистості. Однак протиставляти біологічне соціальному в особистості не можна. Природні аспекти та риси існують у структурі особистості як соціально зумовлені елементи. Біологічне та соціальне у структурі особистості утворюють єдність і взаємодіють.

Сучасна психологія вважає, що особистість бісоціальна.

Психологом К.Платонов у структурі особистості виокремлює чотири під структури.

Перша підструктура – ***спрямованість особистості***: моральні якості, установки, стосунки з іншими. Визначається соціальним буттям людини.

Друга підструктура – ***досвіду*** (знання, вміння, навички, звички). Набувається досвід у процесі навчання і виховання. Провідним у набуття досвіду є соціальний чинник.

Третя – підструктура ***форм відображення***. Вона охоплює індивідуальні особливості психічних процесів, що формуються протягом соціального життя і специфічно виявляються в пізнавальній та емоційно-вольовій діяльності людини.

Четверта підструктура – ***біологічно зумовлені психічні функції особистості***. Об'єднує типологічні властивості особистості, статеві і вікові особливості та їх патологічні зміни, що великою мірою залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

Філософсько-літературний період охоплює проміжок часу від мислителів стародавнього світу до початку XIX століття. Теорія духовного світу людини формувалась на основі спостережень за особливостями поведінки людей, виявлення їх індивідуальних відмінностей. Теоретичні викладки цього періоду мали абстрактний характер і торкалися в основному моральної та соціальної природи особистості

У **клінічний період,** майже до першої чверті XX століття, філософськолітературні описи особистості почали доповнюватись результатами психологічних спостережень і досліджень в умовах клініки. Зібраний та проаналізований психіатрами клінічний матеріал про особливості психічних проявів хворих людей допоміг виявити психологічні особливості особистості, властиві не лише хворим, а й здоровим людям, проте у хворих вони гіпертрофовані. Особливість цього періоду полягає в тому, що, намагаючись дати визначення особистості, психіатри робили це в термінах «рис

особистості». Риси давали можливість описати і цілком нормальну і паталогічну особистість.

Експериментальний період, початок якого припадає на першу чверть ХХ століття, в дослідженні особистості пов'язаний з «кризою психології». Суть її полягала в суперечності між досягнутим рівнем у розумінні психічних процесів та психічних функцій і неможливістю застосувати ці досягнення до пояснення цілісних поведінкових актів людини. Індивід постав як сукупність окремих психічних функцій, що не вело до цілісної психології особистості. Проте проведені дослідження мали експериментальний характер. Одержані дані піддавалися статистичному обробленню, що значно підвищило наукову достовірність результатів вивчення психічних феноменів. Завдяки цьому було зроблено новий крок у вивченні особистості, перейшовши від умоглядних викладок, від виміру та оцінювання окремих психічних функцій до експериментально вивірених і математично оброблених теоретичних моделей особистості.

Розвиток – це поступальний рух, в результаті якого відбувається зміна якості об'єкта, перехід від старого до нового. *Це процес незворотній, спрямований у певний бік закономірних якісних і кількісних змін психіки.* Людина розвивається в анатомо-фізіологічному, психічному, соціальному напрямках.

Основні властивості розвитку, які відрізняють його від будь-яких інших змін є:

- незворотність;
- спрямованість;
- закономірність (здатність до однотипних змін у різних людей).

Розвиток не дорівнює росту. Розвиток особистості опирається на дозрівання. Дозрівання – це зміни індивіда и окремих його функцій і процесів внаслідок дії індивідуальних чинників, біологічних і спадкових.

Однією з форм розвитку є **саморозвиток**. Характерні ознаки саморозвитку:

- існування внутрішнього джерела активності;
- здатність людини змінювати зовнішню детермінацію;
- створювати собі середовище для розвитку.

Формування особистості – процес розвитку людини, становлення її як суб'єкта діяльності, члена суспільства, громадянина. Формування особистості відбувається в процесі

свідомої діяльності і спілкування. У формуванні виділяють стихійну компоненту і спеціально організовані впливи. Поняття **становлення людини** особистості стосується набування нових ознак і властивостей в процесі розвитку.

1. **Нормативні вікові чинники** – ті біологічні і соціальні зміни, які відбуваються у певному віці (вступ до школи, підлітковий вік і т.д.).

2. **Нормативні історичні чинники** – ті історичні події, які практично одночасно впивають на вікову групу.

3. **Ненормативні чинники** – мають випадковий характер та відображають суто особисті події на життєвий шлях людини.

Психологічними **механізмами** формування особистості є **соціалізація** та **інтерналізація**.

Соціалізація – *це засвоєння індивідом суспільно вироблених норм та правил поведінки.*

Якщо ***засвоєні норми і правила перетворюються у власні ціннісні орієнтації людини,*** відбувається їхня ***інтерналізація.*** В результаті у людини змінюються потреби і мотиви, з'являються нові інтереси, формуються нові цінності. Соціалізація та інтерналізація особистості тривають протягом усього життя.

Біологічний вік (абсолютний, календарний, паспортний, хронологічний) — це період часу, який минув від народження людини до моменту визначення віку. *Соціальний вік* — це співвідношення соціальних параметрів конкретного індивіда з нормативними показниками цього параметра для конкретного біологічного віку. Соціальний вік визначає ступінь соціальної зрілості індивіда. *Психологічний вік* — це співвідношення психологічних параметрів конкретного індивіда з нормативними показниками цього параметра. Він визначає ступінь психологічної зрілості конкретного індивіда: його пізнавальної, емоційної, вольової та особистісної сфер.

Сенситивні періоди — це такі періоди онтогенезу, упродовж яких організм стає особливо чутливим до певного роду впливу навколишньої дійсності.

Критичні періоди є найменш сприятливими періодами психічного розвитку людини, коли знижується темп просування, з'являються конфлікти з оточенням, людина стає «важкою».

Обговорення теоретичних питань

План

1. Теорія особистості.

2. Класифікація теорій особистості.

3. Поняття про особистість. Проблема визначення особистості.

4. Психологічний зміст понять «розвиток», «формування» та «становлення» особистості.

5. Чинники та механізми психічного розвитку особистості.

6. Соціалізація: її форми та стадії.

7. Психологічна зрілість особистості.

Словникова робота. Розкрийте зміст понять. Теорія особистості, особистість, індивід, субєкт, людина, індивідуальність, розвиток, біологічний вік, психологічний вік, формування, становлення.

Підготувати презентацію на одне із питань заняття.

Питання для гупового обговорення

1. Дайте трактування терміну «теорія» особистості.

2. Наведіть класифікацію теорій особистості.

3. Дайте визначення поняття «особистість».

4. Чи існує проблема визначення особистості.

5. Розкрийте психологічний зміст понять «розвиток», «формування» та «становлення» особистості.

6. Назвіть чинники та механізми психічного розвитку особистості.

7. Розкрите зміст соціалізації, назвіть її форми та стадії.

8. Що закодовано в понятті «психологічна зрілість особистості».

9. Що таке біологічний вік і чим він відрізняється від соціального?

10. Що таке сенситивний період розвитку?

11. Розкрийте зміст поняття «критичні періоди».

12. Розкрийте зміст поняття психологічний вік.

Завдання: здійсніть аналіз вашої соціалізації, визначте механізми, стадії вашого розвитку, формування та саморозвитку як особистості.

Альтернативно-тестові та творчі завдання завдання

Завдання 1. Які з названих властивостей обумовлені головним чином соціальними чинниками, а які – біологічними: авторитет, мова, темперамент, світогляд, інстинкти, воля, переконання, знання, задатки, ідеали, вікові особливості почуттів, тип нервової системи, здібності, характер, механічна пам’ять, логічна пам’ять, емоції, мислення, увага, розум, агресивність, гуманність.

Завдання 3. Які з перерахованих характеристик належать до людини як до особистості, а які – як до індивіда: цілеспрямованість, впертість, висока емоційність, старанність,

цілісність, приємний голос, суспільна активність, критичність розуму, прекрасна дикція, середній зріст, музикальність, запальність, мовлення, моральна вихованість, низька адаптація до темноти, ригідність, працелюбність, погана просторова орієнтація, голубі очі, хороший слух, ідейна переконаність, уважність, рухливість, чесність, віра, страх, шляхетність, лінощі, стрес, авторитет, темперамент, інстинкт, переконання, знання, задатки, ідеали, механічна пам'ять, мислення, музичний слух, гуманність.

Завдання 3. ***Дано зразки вияву в поведінці людей рис індивіда і особистості. Виберіть ті зразки поведінки, які характеризують особистість, і ті, які характеризують індивіда.***

А. У дівчинки спостерігається уповільненість в моториці, в мові, у мисленні і в перебігу інших пізнавальних процесів, у виникненні почуттів. Вона повільно і з трудом переключається з однієї діяльності на іншу.

Б. Робітник Е. розповів на комсомольських зборах про те, як він розподіляє вільний від роботи час між заняттям спортом і навчанням.

В. Товариш Ф. вступив у товариство «Знання».

Г. Товариш М. відзначається виразною мімікою, різкими рухами і швидкою ходою.

Д. Учитель вніс пропозицію, здійснення якої набагато підвищило успішність у школі.

Е. У інженера Ш. чудова дикція і приємний голос.

Задання 4. **Існують різні точки зору на співвідношення біологічного і соціального у структурі особистості.**

Перша: особистість формується суспільством ; біологічні ж особливості людини не здійснюють на цей процес суттєвого впливу.

Друга: особистість визначається біологічними, спадковими чинниками; ніяке суспільство не може змінити того, що закладено в людині природою.

Третя: особистість є продуктом суспільного розвитку людини; складний процес розвитку та формування особистості зумовлений єдністю біологічного (як природної передумови) та соціального (як рушійної сили психічного розвитку особистості). Обґрунтуйте,спираючись на конкретні приклади , яка з вказаних точок зору є правильною.

Завдання 5. У фільмі режисера Л. Шепітько "Сходження" (за повістю В. Бикова "Сотников") досліджується поведінка людини в ситуації вибору між життям і смертю. Одного з героїв—партизана Рибака — товариші знають як відчайдушну і хоробру людину яка неодноразово піднімалася разом з усіма в атаку. Інший - партизан Сотников — мовчазний і непомітний чоловік, який ні чим особливим себе не виявив. Проте у критичній ситуації ці¬ною зради товаришів життя обрав саме Рибак. Сотников обрав смерть і мужньо зустрів її.

Як пояснити поведінку цих людей? Що можна сказати про особистість кожного?

Завдання 6. У романі У. Голдінга "Володар мух" описано ситуацію, коли внаслідок авіаційної катастрофи врятувалися лише діти. І хоча вони й потрапили на острів, де збереглись усі досягненні цивілізації, проте не змогли освоїти їх і невдовзі деградували до варварства.

Про що свідчить описана ситуація? Які закономірності форму¬вання психіки вона висвітлює?

Завдання 7. З життя та літератури відомо , наскільки несподіваними стають іноді рішення та вчинки особистості в незвичних умовах .Люди, які були для нас взірцем мужності та порядності , виявляються боягузами та егоїстами , і, навпаки ,ті , кого ми вважали начебто посередністю , в певних умовах виявляють надзвичайні якості , про які ми навіть не підозрювали.

Чим можна пояснити подібні прояви особистості ?

Завдання 8. На основі вивчення публікацій у психологічних журналах за останні 5 років (3-4) напишіть критичний аналіз на тему: «Сучасні підходи українських психологів до розгляду структури особистості»

Завдання 9. Опрацюйте відповідну літературу та напишіть розгорнутий аналіз на тему: «Особистісна успішність людини та рівень її домагань» . Використайте для повноти аналізу наступні питання:

Як пов'язаний рівень домагань з самооцінкою? Чим, на вашу думку, відрізняється поведінка особистості з реалістично високим рівнем домагань від поведінки з нереалістично високим рівнем домагань? Які цілі і задачі ставить перед собою особистість з помірним рівнем домагань? Які цілі обирають особи з низьким та нереалістично заниженим рівнем домагань? Як впливає занижена або підвищена самооцінка на характері цілей, які ставить перед

собою особистість? Як самооцінка та рівень домагань впливають на успіх в діяльності особистості?

Завдання 10. Чим відрізняються підходи до визначення детермінант розвитку особистості в зарубіжній і вітчизняній психології? Який підхід ви вважаєте більш науково обґрунтованим? Чи може навчання та виховання негативно впливати на розвиток особистості?

Практичне заняття №21. Теорія особистості З. Фройда

Короткі теоретичні відомості

Психодинамічна теорія особистості підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людської поведінки. Важко оцінювати сучасні теорії особистості не віддавши належного поглядам З. Фройда (1856–1939), оскільки вплив його концепцій на західну цивілізацію XX ст. був досить значним. Фройд З. окреслював *три рівні свідомості* – свідоме, передсвідоме й несвідоме. Найзначніші психічні події відбуваються у несвідомому (яке за своєю природою є інстинктивним і відділеним від реальності).

У теорії З. Фройда важливе місце посідає структурна модель особистості. Дана модель представлена поділом *«структури» особистості на: Ід, Его, Суперего* . На думку З. Фройда, сфера Ід повністю несвідома, тоді як Его й Суперего діють на трьох рівнях свідомості. Ід (від лат. – воно). Функціонує виключно в несвідомому й тісно пов’язане із примітивними, інстинктивними і вродженими аспектами особистості (їжа, сон, дефекація (фізіологічний акт очищення кишечнику, випорожнення), копуляція (з’єднання двох особин при статевому акті)). Ід – хаотичне, не знає законів і правила, вільне від всяких обмежень. Ід підкорюється «принципу задоволення» – обов’язкова розрядка психічної енергії (імпульсивність, ірраціональність, нарцисизм), – не зважаючи на

наслідки для інших і всупереч самозбереженню. Его (від лат. – Я). Відповідає за прийняття рішення та задовольняє бажання Ід у відповідності з обмеженнями, які існують у зовнішньому світі. Це досягається шляхом дій, які дають можливість узгодити свої бажання із нормами й етикою оточення. На відміну від Ід, Его підкорюється «принципу реальності», сутність якого – збереження організму шляхом відкладання задоволення інстинктів до того моменту, коли виникне необхідна нагода або обставини. Тому, Его забезпечує самозбереження організму Суперего (від лат. – понад-Я). Це інтернаціоналізована версія суспільних норм та стандартів поведінки. Людина не народжується із Суперего, воно формується шляхом навчання, виховання, спілкування. З'являється тоді, коли дитина починає розуміти різницю між «правильно» й «неправильно».

У теорії психоаналізу розрізняють дві категорії інстинкту: інстинкт життя (Ерос) й інстинкт смерті (Танатос). Фройд З. також сформулював теорію психосексуального розвитку, що обґрунтовує розвиток особистості через зміни в біологічному функціонуванні індивіда. Соціальний досвід на кожній стадії залишає свій внесок у вигляді настанов, рис особистості й цінностей, набутих на даній стадії.

Пояснення стадій психосексуального розвитку З. Фройдом ґрунтується на положенні про те, що сексуальність (лібідо) дається від народження, охоплюючи низку біологічно визначених ерогенних зон, які розвиваються аж до досягнення зрілості. За уявленнями З. Фройда, у розвитку особистості можна виокремити такі стадії: оральну, анальну, фалічну й генітальну. Перші три стадії розвитку охоплюють віковий період від народження до п'яти років і називаються прегенітальними стадіями, оскільки зона статевих органів ще не набула провідного значення в становленні

особистості. Генітальна ж стадія співпадає з початком пубертатного (від лат. pubertatis – статева зрілість) періоду. Фройд З. припускав, що в процесі психосексуального розвитку невирішені конфлікти призведуть до фіксації й утворення певних типів характеру. Так, дорослі з фіксацією на оральній стадії характеризуються пасивністю, залежністю й довірливістю (орально-пасивний тип) або негативізмом, прагненням експлуатувати інших і сарказмом (орально-садистичний тип); особистість із фіксацією на анальній стадії розвитку є скупою, впертою, (анально-утримуючий тип) або ворожою й жорстокою (анально-агресивний тип); фіксація на фалічній стадії розвитку призводить до розвитку в дорослої людини зухвалості, ексгібіціонізму, надмірної гордості й суперництва з іншими; фіксація на генітальній стадії свідчить про нормальну сексуальність та здатність до інтимних стосунків.

На думку З. Фройда, головною психологічною проблемою життя людини є стан тривоги., який викликається очікуваним або передбачуваним посилення напруги і незадоволення, коли загроза для тіла і психіки надзвичайно велика, щоб її проігнорувати, ліквідувати або подолати. Вчений виокремлював три типи тривоги: реалістичну (емоційна відповідь на загрозу чи розуміння небезпеки зовнішнього світу; синонім страху, що допомагає самозбереженню); невротичну (зумовлена побоюваннями щодо нездатності Его контролювати інстинктивні прагнення, особливо сексуальні чи агресивні); моральну (Его відчуває загрозу з боку Суперего; виникає, коли Ід прагне до активного вираження аморальних думок і вчинків – Суперего відповідає на це почуттям провини, сорому та самозвинувачування). Учений припускав, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджає Его про небезпеку. У відповідь Его використовує психологічні захисні механізми.

Психологічний захист – реакції, які людина використовує не усвідомлено з метою захисту внутрішніх психічних структур, власного «Я» від переживання тривоги, сорому, провини, гніву, а також конфліктів, фрустрацій та інших особистісно небезпечних ситуацій. Функція захисних механізмів – збереження психічного здоров'я особистості в умовах зовнішньої або внутрішньої загрози з метою збереження власної цілісності. За допомогою захисних механізмів людина може: – ігнорувати ситуацію; – спотворювати сприймання; – уникати загрози.

Виокремлюють такі види захисних механізмів: **Раціоналізація** – псевдовиправдовування власної поведінки; цей захист пов'язаний

із усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, завдячуючи якій власна поведінка постає як добре контрольована і така, що не суперечить об'єктивним обставинам. Захист реалізується за допомогою переконливих аргументів, для виправдовування своїх особистісних або соціально неприйнятних якостей, бажань і дій. Це відбувається у формі пояснення поведінки або виправдовування невдач і недосягнення мети. Так, людина може виправдовувати свою агресивність тим, що, як сильна людина, не може дозволити нікому «сісти собі на шию». Наприклад: я не запізнився, а затримався; людина втратила роботу з власної провини, хоча переконує інших, що пішла за власним бажанням; переживаючи страх відмови дівчини прийти на побачення, хлопець пояснює друзям, що він сам не хотів її запрошувати; жінка з надмірною вагою трактує її як перевагу й ознаку жіночності.

Інтелектуалізація – виявляється в тому, що людина здогадується про наявність придушених імпульсів, але поведінково вони витісняються. Наприклад: людина знає, що гнівається, але не проявляє гнів. **Заперечення** – виявляється в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій. Це прагнення уникнути нової інформації, що не співпадає з існуючими уявленнями про себе. Захист проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Заперечення призводить до того, що певний зміст ні відразу, ні пізніше не може дійти до свідомості людини. При запереченні переорієнтовується увага, тобто людина стає неуважною до тих сфер життя і подій, які можуть її травмувати або бути неприємними. Наприклад: твердження – я не кричу, а пояснюю; я – не алкоголік; присутні всі ознаки зради, однак людина не помічає цього (не хоче). **Придушення** – проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, вступає в дію лише тоді, коли небажані дії досягають певної сили. Ця інформація зберігається у пам'яті, однак подальше мимовільне пригадування блокується. Найчастіше придушуються переживання сексуальних потягів, страху, власної слабкості, агресивних намірів проти батьків тощо. Оскільки інформація зберігається в пам'яті, вона може проявлятися в обмовках, описах, незграбних рухах, нав'язливих станах. Все це у символічні формі відображає зв'язок між реальною поведінкою і придушеною інформацією. **Регресія** – виявляється в тому, що людина поведінково «повертається» на більш ранні стадії психосексуального розвитку. Наприклад: довбання у носі; щоб не

вирішувати проблеми, людина спить удень; прояв дитячої поведінки дорослою людиною.

Витіснення – відсторонення й утримання поза свідомістю певних психічних змістів, це вигнання зі свідомості травмуючи моментів. Виключення подібних переживань зі свідомості призводить до забування, причиною якого є бажання уникнути невдоволення, яке викликає це переживання. Найчастіше витісняються уявлення, пов'язані з потягами, які складно, неможливо або небезпечно задовольнити. Наприклад, витіснення травматичного досвіду може на певний час забезпечити умови для відновлення психіки людини. Типовим є витіснення складних переживань, пов'язаних зі страхом смерті. **Проекція** – виявляється в тому, що людина виокремлює й локалізує в інших якості, почуття, бажання, дії тощо, які сама не визнає і заперечує у собі. Це відлуння неусвідомлюваних настанов, яке вивільняє людину від тривоги виявлення тієї чи іншої тенденції у себе самої. При виявленні небажаних якостей в інших послаблюється почуття провини і це приносить полегшення. Побічним продуктом проекції є іронія, сарказм, ворожість. Наприклад, суб'єкт наділяє інших якостями, яких не помічає у собі (така людина може стверджувати «Усі люди – брехуни»; проектувати образ батька на начальника, образ матері – на жінок, з якими спілкується); зла людина не вірить в доброту і щирість інших людей). **Інтроекція** – виявляється в тому, що людина наповнює себе цінностями і нормами поведінки іншої людини, і це починає керувати її поведінкою. Наприклад: «Усі чоловіки – зрадники», – говорить доньці мама, у якої не склалося особисте життя.

Ідентифікація – злиття з групою, коли людина у висловлюваннях і поведінці ототожнює себе з іншими, використовує займенник «ми» замість «я». Наприклад: ми вважаємо (підемо), а не – я вважаю (піду). Ідентифікація пов'язана з процесом, у якому людина мовби включає іншого у власне «Я», привласнює думки, почуття і дії іншої людини. Розвивається ідентифікація у дитячих рольових іграх: доньки-матері, пожежники, космонавти, виступаючи одним із механізмів самопізнання. Саме так дитина засвоює зразки поведінки інших, значущих для неї людей**. Реактивне утворення** – це психологічна настанова або звичка, які є діаметрально протилежними витісненим бажанням, реакцію на них у вигляді інверсії бажання, тобто виявляється в тому, що людина діє в протилежність тому, чого хоче. Найбільш характерним є для

підліткового віку у формі прояву протестних реакцій. Реактивні утворення обмежують здатність людини гнучко реагувати на події. Водночас позитивним є те, що за допомогою цього механізму встановлюються психічні бар'єри (огида, сором, мораль). Наприклад, сором на противагу неусвідомленому витісненому бажанню демонструвати себе. **Заміщення** – зміна об'єкта, на який спрямована дія. Це захист від нестерпної ситуації шляхом переносу реакції з недоступного об'єкта на інший – доступний або заміни неприйнятної дії на прийнятну. За рахунок такого переносу відбувається розрядка напруження, що створюється незадоволенням потреби. Наприклад, начальник гримає на секретарку, секретарка гримає на свого сина, син б'є собаку, собака кусає начальника; чоловік приділяє більше уваги і добре ставиться до свого автомобіля, а не до дружини; людина зривається на крик, якщо розуміє, що всі аргументи вичерпано; народження в сім'ї дитини, відразу після померлої, коли мати не дала собі можливості відгорювати (дослідники саме цим пояснюють ексцентричну поведінку Ван Гога і Сальвадора Далі).

Сублімація – це захист шляхом переведення сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних або соціальних норм в інше русло, прийнятне для суспільства, – творчість. Це – суттєва трансформація первинного потягу. Проявляється у формах діяльності людини, що не має очевидного зв'язку із сексуальністю, але породжується силою сексуального потягу. Як основні форми сублімації виступають художня й літературна творчість, наукова діяльність, релігія, спорт, ігрова діяльність, політика. Малювати легше, ніж вербалізувати свої фантазії, у малюнку травматичні переживання представляються без переживання почуття провини. Цим пояснюють ефективність малювання в психотерапії, при лікуванні наркоманії, заїкання. Наприклад, проблеми в особистому житті – успішна кар'єра; нереалізовані сексуальні бажання – написання літературних творів, картин, наукових праць тощо.

Фрейдизм увів у психологію ряд важливих проблем: несвідомої мотивації; співвідношення нормальних і патологічних явищ психіки; захисних механізмів психіки; ролі сексуального чинника; впливу дитячих травм на психіку і поведінку дорослого; складної будови особистості; протиріч і конфліктів у психічній організації суб'єкта. Фрейд відстоював положення: про підпорядкованість внутрішнього

світу і поведінки людини асоціативним потягам; всесилля лібідо; антагонізмі свідомості і несвідомого

Обговорення теоретичних питань

План

1. Біографія З. Фройда (самостійне опрацювання).
2. Зародження психоаналізу.
3. Поняття несвідомого.
4. Структура психіки за З. Фройдом.
5. Структура особистості за З. Фройдом.
6. Стадії психосексуального розвитку особистості.
7. Захисні механізми Его.

Словникова робота. Розкрийте зміст понять*:* психоаналіз, фрейдизм, несвідоме, механізми захисту «Я», витіснення, проекція, ідентифікація, заперечення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, заміщення, ізоляція, сублімація

Підготувати презентацію на одне із питань заняття.

Альтернативно-тестові та практичні завдання.

Завдання 1. Складіть цитатник з висловів З. Фройда, які характеризують основні положення його теорії, що стосуються природи людини.

Завдання 2. Поясніть наступний малюнок.

Рис. 1.*Карикатура на структуру особистості Фрейда*

Завдання 3. Із поданих понять виберіть ті, які належать до концепції психоаналізу:

Свідомість, внутрішній конфлікт, Персона, Его, Тінь, Аніма-Анімус, Самість, цілісність психічного життя, прагнення до домінування, безсвідоме, потреба самоактуалізації, Ід, соціальна приналежність, сновидіння, невротичні потреби, психосексуальний розвиток особистості, регресія, соціальний інтерес, раціоналізація, Супер-его, комплекс неповноцінності, захисні механізми, сублімація, інстинкт, лібідо, латентний період, архетипи, невротичний

розвиток, неусвідомлені мотиви, колективне несвідоме, внутрішній конфлікт, витіснення.

Завдання 4. Виберіть твердження, яке, на Вашу думку, найбільш чітко передає розуміння несвідомого у психоаналізі:

1. Несвідоме – це ті процеси, на які не спрямована увага людини;

2. Несвідоме – це переживання, які подавлені свідомістю, проти яких свідомість висуває міцні бар'єри;

3. Несвідоме – це автоматизовані дії, які людина виконує не задумуючись.

Завдання 5. Фрейд порівнював співвідношення «Я» і «Воно» із конем і вершником. Вершник повинен стримувати і направляти коня, інакше він сам може загинути, але рухається вершник тільки завдячуючи коню. *Який із символів «Я» чи «Воно» втілював Фрейд у образі вершника, а який у образі коня?*

Завдання 6. З якими захисними механізмами пов'язані наступні вчинки і способи поведінки людей: 1. Під час масового соціологічного дослідження дорослим людям задали питання, чи переконливо подіяли на них матеріали преси, у яких лікарі доводять, що паління призводить до захворювання на рак легенів. Позитивну відповідь дали 68% людей, які не палять і лише 14% тих, які палять.

2. «…Маслова ніколи не згадувала про Нехлюдова. Це було дуже боляче. Навіть у снах вона ніколи не бачила Нехлюдова. Їй потрібно було забути про все, щоб не стати безумою» (Л.Толстой. «Воскресіння»)

3. Хлопчик хоче бути схожим на батька і тим самим заслужити його любов і повагу.

4. Людина похилого віку, яка у свій час не мала змоги навчатись у ВНЗ, при першій нагоді демонструє свою зневагу до вищої освіти.

5. В Японії у коридорах фірм стоїть макет начальника. Підлеглі можуть підійти і висловити усе, що вони про нього думають, навіть побити макет.

6. Працівник, який вчасно не підготував важливий звіт, виправдовує свою затримку, звинувачуючи деяких колег.

7. Злочинець виправдовує вбивство старої лихварки тим, що жертва – мерзенна людина і гроші їй не потрібні.

8. Підлеглий постійно забуває прізвище свого начальника.

9. Підлеглий, якого часто тероризує начальник, деспотично поводиться у власній сім'ї.

10. Студент, який погано склав черговий іспит, заспокоює себе тим, що звинувачує викладача в надлишковій прискіпливості саме до нього.

11. Підліток, якого на уроці насварила вчителька, під час перерви почав знущатись над слабшим однокласником.

2. Колеги, які посварились декілька років тому, не розмовляють, не вітаються і стараються навіть не дивитись один на одного.

Завдання 7. Охарактеризуйте сферу застосування психоаналітичної теорії.

Практичні завдання для особистісного самопізнання і саморозвитку

Вправа « Формування навичок глибинної психокорекції. Аналіз проекції» (Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч.посіб. – К.: Вища шк., 206. – С. 157–158). Виберіть людину, з якою Вам у даний час тяжко спілкуватись, яку Ви не любите. Опишіть позитивні і негативні риси характеру, зовнішності, оточення цієї людини. Проаналізуйте список з погляду психоаналізу, обґрунтуйте причини проекції власних негативних рис на іншу людину і неприйняття іншої особистості внаслідок неусвідомленої дії захисних механізмів.

Вправа «Аналіз взаємовідносин з оточуючими і усвідомлення їх зв'язку зі ставленням до батьків» Складіть список людей, яких Ви дуже сильно любите (без батьків). Чоловіків і жінок перерахуйте окремо. Опишіть позитивні і негативні риси кожного зі списку. Зверніть увагу на те, чи є щось схоже і відмінне у даних характеристиках. Запишіть, що саме Ви помітили. Чи існують деякі риси, спільні для чоловіків і жінок у Вашому списку? Складіть список позитивних і негативних рис характеру Ваших батьків, якими Ви їх бачили у дитинстві Порівняйте і проаналізуйте список характерних рис Ваших батьків зі списком, у якому фігурують люди, що мають для Вас велике значення. **Індивідуальна дослідницька робота**

Даний тест використовують психологи в якості одного із способів, які допомагають визначити, що приховує підсвідомість людини. Перед вами – підвальне приміщення, в якому накопичилося чимало найрізноманітніших речей. Що приховує ваша підсвідомість

Що впало в очі вам в першу чергу? Може, ви хочете позбутися від цієї речі?

Гойдалка. Гойдалки символізують ваше особисте життя. Можливо, на даний момент ви відчуваєте брак близькості. Крім того, цей знак може символізувати любовну одержимість, яка бере початок з внутрішніх проблем.

Ящики. Прямокутні ємності є відображенням особистості людини. Чим вони наповнені? Що в них приховано? Чи прозорі у них стінки або ж за ними нічого не видно? Якщо ви вибрали цей символ, вам є над чим подумати. Ви можете провести пряму аналогію: які характеристики коробок, такий ваш стан на даний момент.

Розбите дзеркало. Дзеркало символізує нас самих. Якщо ви вибрали цей предмет, значить, ви відчуваєте себе розбито і невпевнено. Цілком можливо, що ви стоїте на роздоріжжі і не знаєте, як вчинити. Також цей знак може говорити про те, що в вас борються дві особистості, і ви не можете знайти своє справжнє “я”.

Колесо. Колесо символізує відносини між вами і зовнішнім світом. Якщо ви вибрали цей символ, значить, ви зараз в глухому куті. Ви біжите по замкнутому колу і не можете прийти до місця призначення. Зупиніться. Зараз ви нагадуєте хом’яка, який біжить в колесі.

Молоток. Цей символ є ознакою того, що ви всіма силами намагаєтеся досягти бажаного, причому вам неважливо, що для цього потрібно йти по головах. Ви навіть не проти проявити насильство, якщо знадобиться.

Лялька. Лялька уособлює ваш зв’язок з дитинством. Ви панічно боїтеся дорослішання і, як наслідок, старіння. Кожен наступний рік вселяє вам страх, і ви намагаєтеся усіма силами перешкодити старінню. Можливо, зовні ви намагаєтеся омолодитися.

Книги. Книги – символ знань і, як наслідок, життя. Однак, якщо вони поміщені в підвал, ймовірно, ви втратили сенс існування.

Картина. Картина – явна ознака того, що у вашому житті панує повна гармонія. Ви живете в повній згоді з собою і оточуючими. До близьких ви ставитеся з розумінням.

Решітка. Ознака закритості, замкнутості і відчуженості. Ймовірно, в даний момент ви відчуваєте депресію або дуже пригнічений настрій. Вам тривожно, і ви не знаєте, як зібратися, щоб жити далі.

Зламаний стілець. Зламані меблі символізують період стресу, невизначеності і відсутність відпочинку.

Кошик яблук. Цей символ говорить про те, що ви перебуваєте на шляху до отримання знань, мудрості і набуття особистого щастя.

Драбина. Драбина символізує перехід до чогось нового. Незабаром ви досягнете своєї мети. Але зверніть увагу, що драбина веде в нікуди. Можливо, вас чекають труднощі. Тільки ваше ставлення до перешкод може визначити результат: побоїтесь – не отримаєте нічого; гордо подолаєте всі труднощі – благополучний результат гарантований.

ТЕСТ: виявити власні захисні механізми.

Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують відчуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, відзначте відповідні номери в опитувальному бланку знаком —+.

1. Зі мною дуже легко ладнати.
2. Я сплю довше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я прагну дізнатися, яка мета кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств – це уміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо в натовпі мене хто-небудь штовхне, я —готовиййого убити||.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене часто дратують люди, які командують іншими.

13. Я часто буваю не в своїй тарілці.

14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною.

15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливіше.

16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги інших людей.

17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати по будинку без одягу.

18. Мені говорять, що я хвалько.

19. Якщо хтось мене відштовхує, у мене може з'явитися думка про самогубство.

20. Майже всі мною захоплюються.

21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю.

22. Мене дуже дратують люди, які розпускають плітки.

23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя.

24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.

25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.

26. Я людина, у якої немає забобонів.

27. Мені говорять, що я буваю надмірно імпульсивний.

28. Мене дратують люди, які маніжаться перед іншими.

29. Дуже не люблю недоброзичливих людей.

30. Я завжди намагаюся випадково кого-небудь не образити.

31. Я з тих, хто рідко плаче.

32. Мабуть, я багато палю.

33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.

34. Я погано пам'ятаю обличчя.

35. Я іноді займаюся онанізмом.

36. Я важко запам'ятовую нові прізвища.

37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я йому не говорю про це, а скаржуся на нього іншому.

38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей.

39. Люди мені ніколи не набридають.

40. Мені важко всидіти на місці навіть незначний час.

41. Я мало що можу пригадати зі свого дитинства.

42. Я довго не помічаю негативні риси інших людей.

43. Я вважаю, що не варто марно сердитися, а краще все спокійно обдумати.

44. Інші вважають мене надмірно довірливим.

45. Люди, що добиваються своїх цілей скандалом, викликають у мене неприємні відчуття.

46. Погане я прагну викинути з голови.

47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.

48. Відправляючись в поїздку, я намагаюся все спланувати до дрібниць.

49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого понад міру.

50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.

51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому па помилки в його міркуваннях.

52. Я легко приймаю кинутий мені виклик.

53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми.

54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги.

55. Інші вважають, що я байдужа людина.

56. Що-небудь вирішивши, я, проте, часто сумніваюся.

57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу суперечності показуватиму свої можливості.

58. Коли я йду в натовпі, то у мене часто виникає бажання зачепити когось плечем.

59. Багато людей виводять мене з себе своїм егоїзмом.

60. Виїжджаючи відпочивати, я часто беру з собою яку-небудь роботу.

61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.

62. Я гризу нігті.

63. Інші говорять, що я прагну уникати проблем.

64. Я люблю випити.

65. Непристойні жарти бентежать мене.

66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами.

67. Я не люблю кар'єристів.

68. Я багато говорю неправду.

69. Порнографія викликає у мене огиду.

70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер.

71. Більше всього не люблю лицемірних, нещирих людей.

72. Коли я розчаровуюся, то часто впадаю в смуток.

73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання.

74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизького, я відчуваю огиду.

75. Коли у мене гарний настрій, я можу поводитися як дитина.

76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дурниці.

77. У мене не викликають ніяких відчуттів небіжчики.

78. Я не люблю тих, хто завжди прагне бути в центрі уваги.

79. Багато людей викликають у мене роздратування.

80. Митися не в своїй ванні для мене великі тортури.

81. Я насилу вимовляю непристойні слова.

82. Мене дратує, якщо не можна довіряти іншим.

83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.

84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую почату справу.

85. Я завжди прагну добре одягатися, щоб виглядати привабливішим.

86. Мої моральні правила вищі, ніж у більшості моїх знайомих.

87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співбесідники.

88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують.

89. Я шаленію, якщо хтось мене зачепить.

90. Я часто закохуюся.

91. Інші вважають, що я надмірно об'єктивний.

92. Я залишаюся спокійним, побачивши людську кров.

Ключ

Назва шкали	**Номер твердження**
Витіснення	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92
Регресія	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84
Заміщення	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89
Заперечення	1,2 0,2 3,26 ,39 ,42 ,44 ,46,47,63,90
Проекція	12,22,28,29,45,59,67,71,78,79,82,88
Компенсація	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85
Реактивне утворення	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86
Раціоналізація	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

Рекомендована література:

1. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: 2013. – 415 с

2. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая . - К.: Рута, 2001. - 320 с.

3. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.

4. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008

5. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. – К. : Марич, 2009.

Практичне заняття №23. Аналітична психологія К. Г. Юнга

Короткі теоретичні відомості

Аналітична психологія К. Юнга, описує особистість як результат взаємодії спрямованості в майбутнє й вродженої схильності, а також надає значення інтеграції протилежних психічних сил для підтримки психічного здоров'я. Головна розбіжність між обома вченими стосується природи лібідо. З. Фройд вбачав в останньому, переважно, сексуальну енергію, у той час як К. Юнг розглядав лібідо як творчу життєву енергію, що може сприяти постійному особистісному зростанню індивіда. Юнг К. виокремлював в особистості три взаємодіючі структури: Его, особисте несвідоме й колективне несвідоме. В Его представлене все, що людина усвідомлює. Особисте несвідоме – це сховище витісненого зі свідомості певного матеріалу та психологічних комплексів. Колективне несвідоме складається з архаїчних, споконвічних елементів – архетипів.

В архетипах відображений досвід усього людства, починаючи від найдавніших предків, що зумовлює наш досвід. Найбільш значними архетипами юнгіанської теорії є персона, тінь, аніма, анімус і самість. Символом архетипу самості є мандала – символічне вираження цілісності «Я», самості в теорії К. Юнга. Юнг К. увів поняття двох типів особистісної орієнтації, або життєвих установок: екстраверсія й інтроверсія. Екстраверти рухливі, швидко утворюють

зв’язки й прихильності; рушійною силою для них є зовнішні фактори. Інтроверти, як правило, споглядальні, прагнуть до самотності, їхній інтерес зосереджений на самих собі. К. Юнг виокремив також чотири психологічних функції: мислення, почуття, відчуття й інтуїція.

Мислення й почуття є раціональними функціями, відчуття й інтуїція – ірраціональними. Результатом комбінації двох видів особистісних орієнтації й чотирьох психологічних функцій є вісім різних типів особистості (наприклад, екстравертний розумовий тип). Розглядаючи питання про розвиток особистості, К. Юнг особливу увагу зосереджує на розвитку в напрямку самореалізації за допомогою інтегрування різних елементів особистості – індивідуацію . Архетип, у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі суперечливі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації, що допомагає індивіду досягти самореалізації, називається самістю. На думку вченого, далеко не всі досягають цього найвищого рівня розвитку особистості

Обговорення теоретичних питань

План

1. Структура психіки за К. Юнгом.
2. Поняття про архетипи.
3. Структура особистості за К. Юнгом.
4. Спрямованість особистості: екстра- та інтроверсія.
5. Психічні функції за К. Юнгом: мислення, почуття, відчуття, інтуїція.

Словникова робота: Розкрити зміст пнять: аналітична психологія К. Юнга, душа, особисте несвідоме, колективне несвідоме,

архетипи, інтроверсія, екстраверсія,его, маска, аніма, анімус, тінь, самість.

Підготувати презентацію на одне із питань заняття.

Обговорення питань

1. Яка структура психіки за К. Юнгом.
2. Розкрийте поняття «архетип».
3. Які архетипи виділяє К. Юнг.
4. Яка структура особистості за К. Юнгом.
5. Що таке спрямованість особистості у трактуванні К.Г. Юнга.
6. Що позначають поняття «екстра- та інтроверсія».
7. Які чотири основні психічні функції виокремлює К. Юнг.
8. Що є ядром особистості за К.Г. Юнгом?

Завдання 1. Переглянути фільм та дати відповіді на наступні питання:

Теорія Юнга https://www.youtube.com/watch?v=N0ZqDBjyPrw

ЮНГ https://www.youtube.com/watch?v=repLtgWecCk

- Проаналізуйте основні теоретичні положення аналітичної психології К. Юнга.

З**авдання 2.**Наведіть приклади архетипів.

- структура особистості за Юнгом
- що є центральним архетипом структури особистості
- що відмінного у теорії К.Юнга від теорії З.Фройда.

Завдання 3. Які з наведених у списку якостей характеризують екстравертний та інтровертний психологічний тип за К.Г. Юнгом: *ініціативність, некомунікабельність, схильність до самоаналізу, рефлексія, імпульсивність, безтурботність, мрійливість, нерозсудливість, соціальна адаптованість, прагматичність, відкритість, рухливість, аутизм, вдумливість, сором'язливість, безцеремонність.*

Творче завдання. Проаналізувати та зробити анатацію статті: Юнг К. Поняття колективного несвідомого // Заброцький М.М., Савиченко О.М., Тичина І.М. Психологія особистості: навчальний посібник. – Житомир, 2005. – С. 44-48.

Тест на асоціацію Юнга

Тест на асоціацію Юнга є одним з найцікавіших психологічних тестів. Він грунтується на ідеї, що наше несвідоме здатне, часом, брати на себе контроль над свідомою волею. Таким чином, слово може викликати травми з минулого або породжувати візуалізацію внутрішнього конфлікту, не вирішеного.

Що Ви отримаєте завдяки вправі "16 асоціацій"

1. Усвідомлення того, що впливає на Ваше сприйняття і підсвідоме ставлення до ситуації / явищу / фактом. Навіть якщо Ви не зробите жодних спроб попрацювати над тією сферою, з якої було вибрано слово, через 3-6 місяців Ви отримаєте абсолютно інший результат при повторному проходженні тесту. Це все робота підсвідомості - коли думки і асоціації викладаються на папері, людина в будь-якому випадку починає їх аналізувати

2. Трансформаційний ефект. Завдяки усвідомленого сприйняття походите зміна ставлення і цьому є розумне наукове пояснення. Людина згадує не саме подія, а останній спогад, пов'язаний з ним. Чим більше нових асоціацій ми докладаємо до ключового слова, тим сильніше зміниться ланцюг, яка активується цим словом. Залежно від того, які емоції виникають при асоціаціях, залежить зміна майбутнього емоційного забарвлення ланцюга і почуття, які будуть виникати при наступному згадуванні цього слова. Таким чином, чим яскравіше емоція, тим сильніше ефект перезапису.

3. Ви отримуєте готову карту для подальшої роботи над собою - стає ясно, що можна використовувати як ресурс, а що слід поміняти. Чим вище усвідомленість, тим рішучіше людина налаштована на зміни - це допоможе досягти максимального результату після проходження асоціативного тесту Юнга.

Асоціативний тест Юнга: вправа “16 асоціацій”

Щоб вправа була результативною, його слід виконувати в абсолютному спокої і самоті.

Подумайте, з яким словом Ви хотіли б попрацювати. Наприклад, якщо Ви вважаєте, що на даний момент зазнаєте фінансових труднощів - нехай це буде слово “гроші”, а якщо Ви вважаєте себе самотнім - напишіть слово “любов, кохання”. Намалюйте на аркуші папір таку табличку:

Досліджуване слово

<table>
<tr><td></td><td></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="4"></td><td rowspan="8"></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

Якнайшвидше, не замислюючись, вписуйте в лівий стовпчик всі асоціації, які у Вас виникають з цим словом - будь-які словосполучення, крилаті вирази, слова.

Далі заповнюємо другий стовпець - потрібно об'єднати слова в пари - 1 і 2, 3 і 4, 5 і 6 і т.д. У другій стовпчик потрібно вписати асоціації, що виникають при об'єднанні слів в пари.

Щоб заповнити третій стовпець потрібно проробити те ж саме - об'єднати по парам 8 отриманих слів і вивести асоціації, так само чинимо і з 4 стовпцем.

Завдяки цьому можна робити ключове слово - то, завдяки чому можна розплутати клубок проблем і позбутися від негативних установок.

Тест типу особистості Майерс-Бріггс

Тест дозволить визначити Ваш тип особистості у вигляді чотирьох літер за типологією Юнга, яку вдосконалювали Маєрс, Бріґґс вон Франц та ван дер Хооп. Це один з декількох способів визначити свій тип особистості за типологією Юнга, схожий, проте не ідентичний

Відповівши всього на чотири питання, ви здивуєтеся точності опису вашого характеру. Не забудьте записати 4 букви, які у вас вийшли, — це знадобиться для визначення вашого типу особистості.

1. Що ви будете робити, якщо сильно втомилися?

відправтеся поспілкуватися з друзями (E);

залишитеся вдома читати / дивитися фільми (I).

2. Який опис вам більше підходить?

мені подобається жити "тут і зараз", звертаючи увагу на деталі та насолоджуючись поточним моментом (S) ;

я люблю мріяти і уявляти собі майбутнє, у всьому бачу символи і знаки (N).

3. Вам потрібно прийняти важливе рішення. Як ви станете міркувати?

логічно і раціонально (T) ;

прислухаєтеся до поклику серця, враховуючи почуття і емоції інших людей (F).

4. Ви збираєтеся відвідати якийсь захід. Як ви вчините?

розплануєте все заздалегідь (J) ;

будете діяти спонтанно, за обставинами (P)?

Відповівши на всі 4 питання, Складіть свої чотири букви і дізнайтеся результат.

Інтерпретація

Шкала EI: орієнтація свідомості

E (екстраверт) — орієнтація на зовнішні об’єкти;

I (інтроверт) — орієнтація всередину, на самого себе.

Шкала SN: орієнтація в ситуації

S (сенсорика) — орієнтація на факти і отриманий досвід;

N (інтуїція) — орієнтація на передчуття, загальну інформацію.

Шкала TF: основа прийняття рішень

T (мислення, логіка) — здатність раціонально зважити «за» і «проти»;

F (почуття, етика) — рішення приймаються емоційно.

Шкала JP: спосіб підготовки рішень

J (судження і раціональність) — планування і впорядкування;

P (сприйняття і ірраціональність) — прагнення орієнтуватися за обставинами, уміння адаптуватися.

Ідентифікатор Майерс-Бріггс виділяє 16 типів особистості. Який з них ваш?

Стратег (INTJ)

Це один з найбільш рідкісних типів особистостей. "Стратеги" складають всього 2% населення, а жінок з мисленням шахіста — всього 0,8%! Такі люди рішучі, амбітні, допитливі і володіють багатою уявою. Водночас, вони надзвичайно потайливі і не люблять даремно витрачати енергію.

Вчений (INTP)

Цей тип особистості має всього 3% людей. "Вчені" володіють винахідливістю і творчою натурою, а також унікальним баченням світу і живим інтелектом. Саме вони є авторами найвидатніших наукових відкриттів в історії людства.

Командир (ENTJ)

Люди з цим типом особистості — природжені лідери! "Командири", які складають 3% населення, вдало поєднують у своєму характері харизму і впевненість, а також здатні направляти натовп на досягнення спільної мети. При цьому вони можуть бути безжальні і надмірно раціональні, не шкодуючи ні себе, ні інших.

Сперечальник (ENTP)

Люди цього типу обожнюють інтелектуальні поєдинки, оскільки вони дають їм можливість потренувати свій виключно гострий розум, продемонструвати широку ерудицію і здатність об'єднувати всілякі ідеї. "Сперечальники", яких у світі налічується приблизно 5%, безкомпромісно чесні, але при цьому завжди готові розглянути будь-яку ідею з іншої точки зору.

Активіст (INFJ)

Це дуже рідкісний тип особистості, що зустрічається менш ніж у 1% населення. "Активісти" від народження мають високу мораль, при цьому відрізняються від інших ідеалістів рішучістю і цілеспрямованістю. Вони — аж ніяк не ледачі мрійники, а ті, хто роблять конкретні кроки для досягнення довгострокових цілей. Ці люди можуть дістатися до самої суті будь-якої проблеми.

Посередник (INFP)

Складаючи всього 4% населення, особистості цього типу часто залишаються незрозумілими. Хоча багато хто сприймає "посередників" як спокійних і стриманих людей, вони володіють внутрішнім полум'ям і справжньою пристрастю, які у якусь мить можуть буквально засліпити. Їх життя визначають швидше особисті принципи, ніж логіка, емоції або практичність.

Тренер (ENFJ)

Складаючи всього близько 2% населення, ці природжені лідери часто зустрічаються серед політиків, спортивних тренерів і коучерів. Сенс життя цих впевнених в собі людей-демонструвати позитивний приклад і надихати оточуючих на звершення заради вдосконалення світу.

Борець (ENFP)

Чарівні, волелюбні, енергійні і співчутливі — люди цього типу, безумовно, виділяються в будь-якому натовпі. "Борці", які складають 7% населення, часто стають душею будь-якої компанії, проте вони не дуже люблять привертати до себе зайву увагу. По своїй натурі вони однолюби і тяжіють до глибоких емоційних відносин.

Адміністратор (ISTJ)

Це досить поширений тип особистості, яким володіє 13% населення. Головні характеристики "адміністраторів" — цілісність, практичність, логіка і відповідальність. Ці люди готові відповідати за свої вчинки і пишаються своєю роботою. Обережно і терпляче працюючи над будь-яким завданням, вони не шкодують ні сил, ні енергії.

Захисник (ISFJ)

Люди цього типу — справжні альтруїсти, що відносяться до всього з величезним ентузіазмом і щедрістю. "Захисників" досить багато — майже 13%. Вони, зазвичай, досить спокійні, мають добре розвинені комунікативні навички і вибудовують міцні соціальні

взаємини. Однак "захисники" можуть прийти в справжню лють, якщо їх сім'ї або друзям загрожує небезпека!

Менеджер (ESTJ)

Люди цього типу, яких близько 10%, скріплюють сім'ї та спільноти. Вони цінуються оточуючими за чіткі поради і розумні інструкції. Володіючи здатністю об'єднувати навколо себе однодумців, "менеджери" часто стають громадськими організаторами або захисниками традиційних цінностей.

Дипломат (ESFJ)

Людей цього типу особистості досить багато — цілих 12%. "Дипломати" готові зробити все можливе для того, щоб переконатися, що їхні близькі щасливі. Найбільше цих людей хвилюють відчутні, практичні питання, на зразок підвищення власного соціального статусу і надання допомоги оточуючим.

Віртуоз (ISTP)

Ці люди, які складають 5% населення, обожнюють пробувати нове, спостерігаючи, чіпаючи і вивчаючи навколишній світ навколо себе зі спокійним раціоналізмом і натхненною цікавістю. "Віртуозам" подобається допомагати іншим, ділитися власним досвідом і розширювати горизонти.

Артист (ISFP)

Головний девіз людей цього типу — "не треба мене обмежувати!". Це справжні творчі особистості, які розсовують межі загальновизнаних норм. Більше всього на світі "Артисти" люблять епатаж, тому вони постійно експериментують зі своїм зовнішнім виглядом і схильні до екстремальної поведінки.

Діяч (ESTP)

Смішливі і артистичні, з відмінним почуттям гумору, люди цього типу обожнюють перебувати в центрі уваги. "Діячі" люблять живі Інтелектуальні дискусії, але тільки про те, що відбувається в цей момент. А ще краще для них — зайнятися справою замість розмови!

Жартівник (ESFP)

Люди цього типу дуже спонтанні і хочуть, щоб інші відчували себе так само. "Жартівник" щедро витрачає час і сили, коли необхідно підбадьорити інших, роблячи це неймовірно стильно і чарівно. Для цих природжених артистів весь світ-театр. Вони здатні перетворити життя того, кого люблять, на справжнє свято!

Рекомендована література:

1. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: 2013. – 415 с.

2. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008

3. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. – К. : Марич, 2009.

Практичне заняття №24. Індивідуальна психологія А. Адлера. Теорія К. Хорні

Короткі теоретичні відомості

Відомим учнем З. Фрейда, який виступив проти біологізаторських тенденцій свого вчителя, був **А. Адлер** (1870-1937). Він заснував так звану індивідуальну психологію. На відміну від глибинної психології З. Фрейда, в теорії А. Адлера немає жодних постулатів про приховані неосяжні сили і структури психічного життя. Не природжені потяги, не природжені архетипи, а відчуття спільності з іншими людьми, що стимулює соціальні контакти і орієнтацію на інших людей, - ось та головна сила, яка визначає поведінку і життя людини, стверджував А. Адлер.

А. Адлер вважав ***соціальне почуття*** природженим, хоча специфічність взаємин людей й визначається характером суспільства, в якому проживає людина. Отже, у цьому аспекті точка зору А. Адлера так само біологічна, як і погляди З. Фрейда і К. Юнга. В той же час Адлер був єдиним, хто вважав найважливішою тенденцією в розвитку особистості її прагнення зберегти в цілісності свою індивідуальність, усвідомлювати і розвивати її. З. Фрейд в принципі відкидав ідею про унікальність кожної особистості, досліджуючи те загальне, що властиве сфері несвідомого.

На думку А. Адлера, структура особистості єдина і тому не може бути розчленованою на три інстанції ("Воно", "Я" та "Над-Я"). Детермінантою розвитку особистості є потяг до вищості, прагнення влади, самоствердження. Однак цей потяг не завжди може бути реалізований, наприклад, внаслідок дефектів у розвитку або несприятливих соціальних умов виникає почуття неповноцінності.

Теорія особистості А. Адлера е добре структурованою системою, що базується на декількох базових поняттях: фіктивний фіналізм, прагнення до переваги, почуття неповноцінності і компенсації, суспільний інтерес, стиль життя, креативне "Я".

Фіктивний фіналізм (фіктивні цілі) - суб'єктивні причини психологічних явищ. Психологічні феномени неможливо зрозуміти, не ґрунтуючись на принципі фіналізму, лише фінальні цілі можуть

пояснити людську поведінку. Фінальна мета може бути фікцією, тобто недосяжним ідеалом, але є реальною стимул-реакцією і дає остаточне пояснення поведінки.

Прагнення до переваги є поштовхом до вирішення людиною життєвих проблем. Прагнення до переваги є природженим і веде людину до вершин розвитку. Це могутній динамічний принцип.

Почуття неповноцінності включає усі почуття, які виникають у зв'язку з соціальною або психологічною недосконалістю, окрім переживань, пов'язаних з фізичною слабкістю і хворобою. Почуття неповноцінності в нормальних обставинах є великою рушійною силою. Бажання подолати свою неповноцінність дає поштовх до розвитку особистості.

Суспільний інтерес є природженим, тобто люди - соціальні істоти, які прагнуть зробити суспільство досконалим.

Життєвий стиль є системною основою функціонування особистості, тобто це цілісність, якій підпорядковані структурні частини особистості.

Креативне "Я" створює суб'єктивну, динамічну, єдину, таку, що володіє унікальним життєвим стилем особистість, надає сенс життю, творить мету і продумує засоби її досягнення.

А. Адлер надавав великого значення позиції дитини в сім'ї (порядку народження) для розвитку стилю її життя та способу вирішення життєвих проблем. Створені А. Адлером психологічні портрети типової дитини в різних вікових позиціях є суттєвим внеском вченого в сучасну психологію.

Індивідуальна психологія А. Адлера заперечує фатальний зв'язок психічного розвитку особистості з органічними інстинктами, більше того, вона стверджує, що цей розвиток керований логікою суспільного життя. Однак, погляди А. Адлера у наш час сприймаються як надмірно механістичні, що надто спрощують складні діалектичні зв'язки між індивідом і суспільством.

На відміну від К. Юнга і А. Адлера, які підкреслювали, що не погоджуються з З.Фрейдом з принципових питань, пов'язаних перш за все зі структурою особистості і механізмами її розвитку, **К.Хорні** (1885 - 1952) стверджувала, що вона лише прагне скоригувати деякі недоліки теорії Фрейда, залишаючись його послідовницею з принципових питань. Проте, спроби вийти за межі ортодоксального фрейдизму, недолік якого полягає, на її думку, в біологічній спрямованості цієї концепції, призвели К.Хорні до перегляду основних положень теорії Фрейда.

К. Хорні стверджувала, що в структурі особистості домінують не інстинкти агресії або лібідо, а несвідоме почуття тривоги, занепокоєння, яке вона називала почуттям ***корінної тривоги*** і вважала, що воно пов'язане з самотністю і безпорадністю, що "з'являється у дитини в потенційно ворожому їй світі". Таким чином, в її теорії зберігається не лише ідея З. Фрейда про значення несвідомого, але і його думка про антагонізм між зовнішнім світом і людиною. К. Хорні вважала, що причинами розвитку цієї тривоги можуть бути помилки сімейного виховання, а саме: непослідовна поведінка батьків, глузування, невиконання обіцянок, надмірна опіка або ж емоційна відчуженість батьків. З часом корінна тривога виявляється в усіх взаєминах людини та у її світосприйнятті. Отже, причини невротичної поведінки варто шукати у порушеннях взаємин батьків і дітей.

Невротичні особистості формуються в умовах явного дефіциту теплоти і безпеки в стосунках з батьками, оскільки, прагнучи до безпеки і подолання тривоги, дитина вибирає і формує властиву для неї захисну стратегію. Карен Хорні описала десять таких ***захисних стратегій,*** визначивши їх як невротичні потреби, або тенденції особистості:

- У любові та схваленні. (Не заспокоюване нічим прагнення бути об'єктом любові та захоплення, підвищена чутливість до критики, непривітності з боку інших).
- У партнері-керівникові. (Надмірна залежність від інших, страх отримати відмову або залишитись самотнім; переоцінка любові). У чітких обмеженнях. (Надання переваги такому життєвому стилю, при якому першочергове значення мають обмеження, встановлений порядок, невимогливість, схильність задовольнитись малим і підпорядковуватись іншим).

У владі. (Домінування і контроль над іншими як самоціль, презирливе ставлення до проявів слабкості).

В експлуатації інших. (Страх бути використовуваним іншими, страх виглядати "тупим у їхніх очах").

У суспільному визнанні. (Бажання бути об'єктом захоплення з боку інших, залежність уявлень про себе від статусу).

У захопленні собою. (Прагнення створити прикрашений образ своєї особи, позбавлений недоліків, обмежень, потреба в компліментах та лестощах).

У честолюбстві. (Сильне прагнення бути кращим, незважаючи на наслідки, страх невдачі).

У незалежності. (Уникнення будь-яких стосунків, що передбачають певні обов'язки, дистанціювання від усіх і всього).

У бездоганності та неподоланності. (Спроби бути морально непогрішимим та бездоганним у всіх відношеннях, підтримка враження досконалості та доброчесності).

Названі типи стратегії виступають як передумовою "споконвічного конфлікту" так і захисними механізмами. Ці засоби психологічного захисту породжують чотири "великих неврози" нашого часу:

1) невроз прихильності - пошуки любові та схвалення за будь-яку ціну;

- невроз влади – гонитва за владою, престижем та володарюванням;
- невроз покори – конформізм;
- невроз ізоляції – втеча від суспільства.

Важливим відкриттям К. Хорні е введення поняття "Образ Я". Вона вважала, що цей образ складається з двох частин - знання про себе і ставлення до себе. При цьому, в нормі, адекватність "образу Я" пов'язана з його когнітивною частиною, тобто із знаннями людини про себе, які повинні відображати її реальні здібності і прагнення. В той же час, ставлення до себе має бути позитивним. К.Хорні вважала, що існує декілька "образів Я" - "Я" реальне, "Я" ідеальне і "Я" в очах інших людей. У ідеалі усі ці три "образи Я" повинні бути однаковими, лише в цьому випадку можна говорити про нормальний розвиток особистості і її стійкість до неврозів. Припустимо, якщо ідеальне "Я" відрізняється від реального, та людина не може до себе позитивно ставитись, і це заважає нормальному розвитку особистості, викликає напруженість, тривогу, невпевненість у собі" тобто є основою невротизації.

Так само як і А. Адлер, а пізніше Б. Фромм, К. Хорні прийшла до висновку про домінуючий вплив суспільства, соціального оточення на розвиток особистості. Вона також доводила, що людина може змінюватися і продовжувати свій розвиток протягом життя, тому не існує фатальної приреченості на невроз, про яку говорив З. Фрейд.

Обговорення теоретичних питань

1. Людина як первинно соціальна істота в теорії А. Адлера.
2. Соціальний інтерес людини.
3. Рушійна сила розвитку особистості: комплекс неповноцінності та прагнення до зверхності (вищості).
4. Мета розвитку особистості – життєвий стиль та креативне Я.

5. Поняття про фіктивний фіналізм.

6. Сиблінг-позиція за А. Адлером.

7. Поняття невротичної особистості за К. Хорні. Потреба у задоволенні та безпеці.

8. Поняття базального конфлікту та ідеалізованого образу.

Словникова робота. Розкрити зміст понять. механізми втечі, позитивна свобода, потреба в установленні зв'язку, потреба в подоланні, потреба в коренях, потреба в ідентичності, потреба в системі поглядів і відданості, рецептивний тип, експлуатуючий тип, накопичувальний тип, ринковий тип, продуктивний тип, соціокультурна, теорія особистості К. Хорні, базальна тривога,

Підготувати презентацію на одне із питань заняття.

Питання для дискусії

1. Назвіть автора теорії «Людина як первинно соціальна істота».

2. Що таке соціальний інтерес людини.

3. Назвіть рушійнау сила розвитку особистості.

4. Що таке «комплекс неповноцінності» та «прагнення до зверхності».

5. Яка мета розвитку особистості у теорії Адлера.

5. Розкрийте зміст поняття «фіктивний фіналізм».

6. Що таке сиблінг-позиція за А. Адлером.

7. Розкрийте зміст поняття невротичної особистості за К. Хорні.

8. Які потреба виділяє К. Хорні?

9. Розкрийте зміст поняття базального конфлікту.

10. Що вкладає К. Хорні в поняття «ідеалізований образ».

11. Які функції ідеалізованого образу?

Теоретичні питання для обговорення

1. Індивідуальна психологія А. Адлера.

2. Соціокультурна психологія Карен Хорні. Виділіть основні поняття жіночої психології за К. Хорні.

Завдання 1. К. Хорні описала 10 невротичних потреб, які в тій чи іншій мірі проявляються у поведінці більшості людей: потреба в любові та схваленні, в залежності від інших, в чітких обмеженнях, у владі, в експлуатації інших, у суспільному визнанні, у захопленні собою, у честолюбстві, в самодостатності, у бездоганності. Наведіть власні приклади прояву зазначених потреб.

Завдання 2. Складіть план спецкурсу з психології за темою «Фрейдизм та неофрейдизм», (структура , мета , завдання , зміст , література)

Рекомендована література:

1. Москалець В.П. Психологія особистості. К.: 2013. – 415 с.
2. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 - 416 с.

Практичне заняття №25. Транзактний психоаналіз Е. Берна. Его-психологія Е. Еріксона. Гуманістичний психоаналіз Е. Фрома.

Короткі теоретичні відомості

Особистість у концепції Берна розглядається як сукупність особливих станів Его, що виявляються в специфічних станах свідомості і зразках поведінки. За допомогою структур, аналізу автор виділяє три основних Его-стани.

"Батько" (Б) – стан, що копіюється із справжніх батьків або інших авторитетних в дитинстві осіб. Окрім моделі ролі батька, воно містить багато інших стереотипів і автоматизованих форм поведінки, відображаючи традиції, цінності, норми і правила. "Батько" втілює функції контролю над дотриманням норм і розпоряджень (які людина запозичує, часто некритично, впродовж життя), а також заступництва і турботи. По суті – це актуалізація моральної сфери особи.

"Дитина" (Дит) – частина особистості, що збереглася від справжнього дитинства, містила афектні комплекси, пов'язані з ранніми дитячими враженнями і переживаннями. Цей стан може бути в двох формах: як природна "Дитина", що є джерелом інтуїції, творчості, спонтанних спонук і радості; як залежна "Дитина", що пристосувалася, яка міняє поведінку під впливом "Батька" (може бути слухняним або, навпаки, капризним). По суті – це актуалізація эмотивной сфери особи.

"Дорослий" (Дор.) – стан, в якому здійснюється переробка інформації і імовірнісна її оцінка для ефективної взаємодії з навколишнім світом; демонструються тверезість, незалежність і компетентність. "Дорослий" контролює дії "Батька" і "Дитини", будучи посередником між ними. По суті, це – актуалізація раціон, сфери особи.

У різноманітних життєвих ситуаціях, перш за все в процесі спілкування з іншими людьми, особистість знаходиться, як правило,

в одному з трьох Его-станів, яке в даний момент активізоване. Проте можливо і поєднання двох Его-станів, або, точніше "зараження" (контамінація) одного стану іншим. Таким механізмом зараження Берн пояснює різноманітні випадки особистісних патологій і відхилень аж до психічних захворювань. За допомогою розробленого Берном методу психотерапії може відбуватися "знезараження" Его-стану "Дорослого", досягнення його автономності з подальшим відновленням "Я-істинного".

За допомогою концепції Его-станів можна розглядати процес міжособистісної взаємодії. Елементарна одиниця спілкування, що складається з трансакционного стимулу і реакції, називається трансакцією. За допомогою своєї концепції Берн вивчає і складніші форми поведінки людини – "ігри", або "серії наступних один за одним прихованих додаткових трансакцій з чітко певним і передбаченим результатом", а також лежачі в їх основі скрипти (життєві сценарії). За допомогою психологічних ігор люди часто неусвідомлено компенсують свої особистісні проблеми.

Три Его-стани, які має в своєму розпорядженні кожна людина по черзі, а іноді разом виходять на зовнішню комунікацію. Его-стани - нормальні психологічні феномени людської особи. В нас живуть як би три людини, буває, що вони не ладнають один з одним. Це можна назвати внутрішнім конфліктом.

Епігенетична теорія розвитку особистості Е. Еріксона

Теоретичні формулювання Е. Еріксона (1902-1994) стосуються винятково розвитку его, хоча він і стверджував, що його ідеї не більш, ніж подальший систематичний розвиток концепції Фрейда про психосексуальний розвиток у світлі нових відкриттів у соціальних і біологічних науках. Проте Е.Еріксон рішуче відійшов від класичного психоаналізу за чотирма важливими пунктами.

По-перше, з позиції Еріксона, саме его складає основу поведінки і функціонування людини, у чому видно зсув акценту від ід до его. Егопсихологія описує людей як більш раціональних, таких, які приймають усвідомлені рішення і свідомо вирішують життєві проблеми. У той час як Фрейд вважав, що его бореться, намагаючись розв'язати конфлікт між інстинктивними спонуканнями і моральними обмеженнями, Еріксон доводив, що его - це автономна система, що взаємодіє з реальністю за допомогою сприйняття, мислення, уваги і пам'яті.

По-друге, Еріксон розвивав новий погляд щодо індивідуальних взаємин з батьками і культурним контекстом, в якому існує сім'я.

Якщо Фрейда цікавив вплив батьків на становлення особистості дитини, то Еріксон підкреслює історичні умови, в яких у дитини формується его.

По-третє, теорія розвитку его охоплює весь життєвий простір індивідуума, тобто від дитинства до зрілості і старості. Фрейд же обмежився вивченням впливу ранніх дитячих переживань і не приділяв увагу питанням розвитку за межами генітальної стадії.

Нарешті, по-четверте, у Фрейда і Еріксона різні погляди на природу і розв'язання психосексуальних конфліктів. Метою Фрейда було розкриття сутності й особливостей впливу на особистість несвідомого психічного життя, а також пояснення того, як рання травма може призвести до психопатології в зрілості. Еріксон бачив своє завдання в тому, щоб привернути увагу до здатності людини переборювати життєві труднощі психосоціального характеру, стверджуючи, що кожна особиста і соціальна криза є свого роду викликом долі, що спрямовує особистість до розвитку.

У деяких питаннях ідеям Еріксона і Фрейда властива теоретична єдність. Наприклад, обидва теоретики сходяться в тому, що стадії розвитку особистості наперед визначені, і порядок їх перебігу є незмінним. Еріксон також визнає біологічні і сексуальні основи всіх мотиваційних і особистісних диспозицій та приймає фрейдівську структурну модель особистості.

Основний вклад Еріксона у вивчення особистості полягає в тому, що, поряд із фрейдівськими стадіями психосексуального розвитку, він показав, що людина одночасно проходить стадії психосоціального розвитку і стадії розвитку его, та довів, що розвиток особистості продовжується все життя і кожна стадія розвитку може мати як позитивний, так і негативний результат. Кожна стадія розвитку его складається з психологічних, біологічних і соціальних компонентів і базується на досягненнях попередніх стадіях. Перша стадія, або криза, - "вбираюча", коли задовольняється оральна потреба і формується довіра до оточуючого світу. На цій стадії утворюється проекція особистості. На другій стадії дозріває м'язово-руховий апарат, що призводить до почуття впевненості, самостійності. Третя стадія - це становлення юнацтва, знаходження цілей, уміння планувати, вибір друзів. На четвертій стадії формується рефлексія, виникають сумніви щодо свого місця в житті. П'ята і шоста стадії - це зрілість особистості, стійкість її інтересів, коли вона керується у своїй поведінці нормами суспільства. Передостанній етап проходить від 40 років до 60. У цей час людина,

як правило, прагне досягти кращого балансу між продуктивністю та часом, проведеним з коханими або працюючи над власними інтересами.

Остання стадія настає у віці від 60 до смерті людини. На цьому етапі людина перестає виробляти стільки, скільки він робив раніше, і починає замислюватися про те, в якому напрямку рухалося його життя до цього часу. Конфлікт вважається подоланим, якщо людині вдається миритися зі своєю життєвою траєкторією та смертністю.

На додаток до базової теорії психосоціального розвитку, в деяких своїх працях Ерік Еріксон говорив про основні навички, якими людина повинна набувати протягом усього життя, щоб стати здоровою і справді функціональною особистістю. Кожна з цих навичок буде пов'язана зі стадією розвитку. Він також називав їх "чеснотами".

Для Еріксона вісім основних здібностей або чеснот мали б такий порядок: - Надія. - Сила волі. - Мета. - Змагання. - Вірність. - Любов. - Можливість запропонувати допомогу. - Мудрість.

Найбільш "соціалізованим" ученням неофрейдизму визнається теорія відчуження ***Еріка Фромма*** (1900-1980), який стверджував, що проблема відчуження, яку висунув К. Маркс у суспільно-економічному аспекті, слід поширити й на психічну діяльність людини. В умовах науково-технічного поступу людина втрачає зв'язки зі світом таз іншими людьми. Виникає відчуження людини, яке Б. Фромм називає ***"негативною свободою".*** Людина стає "вільною від усього* і тому відчуженою. Цей стан пригнічує людину і породжує неврози. Людина потерпає під тягарем свободи, вона не хоче бути "вільною"" вона прагне мати певні стосунки з іншими людьми, спілкуватися з ними, але навколишній світ не дає їй такої можливості. Внаслідок чого людина стає самотньою.

Для Б. Фромма відчуження є фатальною основою людських взаємин. Нестерпність тягаря відчуження може перерости в почуття агресії і виявлятися або в реакціях садизму та мазохізму, або в протилежному стилі поведінки - конформізмі, коли люди, що не витримують самотності, пристосовуються одне до одного, рятуючись від відчуження.

Е. Фромм підкреслював двоїсту природу людини. З одного боку, вона тягнеться до незалежності, а з іншого - хоче позбавитися цієї незалежності, яка призводить до відчуження. Для подолання відчуженості Е. Фромм пропонує прищеплювати людям гуманістичні засади, в основі яких лежить почуття любові. Це

почуття притаманне найбільш розвиненому типу соціального характеру людини - духовному, продуктивному. Потреба в любові передбачає два її види - любов до себе і любов до інших людей. Відчуження згубно діє на людину, породжує неврози, а любов сприяє її оздоровленню і загалом - покращанню суспільства.

У прагненні до подолання відчуженння стимулюючими чинниками є чотири екзистенціальні потреби: у встановленні зв'язків (зближення з іншим через підпорядкування, владу або любов), у подоланні себе (здатність піднятися над своїм пасивним існуванням, будуючи або руйнуючи власне життя), у почутті укорінення (яке породжує почуття стабільності світу, що знову стає для людини рідною домівкою), у самоідентичності ("Я - це Я, і ніхто інший"), у системі поглядів (розвиток послідовного, виваженого погляду на дійсність). Е.Фромм вважав, якщо незадоволена хоча б одна з цих потреб, результатом стає психічне захворювання людини.

Е. Фромм був упевнений, що для кожного історичного періоду характерний прогресивний розвиток індивідуальності відповідно прагненню людей до особистої свободи. Проте, значного рівня автономії і свободи вибору люди досягають ціною втрати почуття безпеки і появою почуття особистої незначущості. Подолання почуття самотності, власної незначущості і відчуженості вимагають відмови від особистої свободи і пригнічують розвиток індивідуальності. Б.Фромм описав декілька стратегій "утечі від свободи":

- авторитаризм, що визначається як "тенденція поєднати себе з іншим, щоб набути сили, втраченої індивідуальним "Я". Мазохічна форма авторитаризму виявляється в надмірній залежвторності особистості, або приречення на безвихідь.

Інший механізм втечі — деструктивізм (руйнування), який також витікає із прагнення людини подолати безсилля та відчуженість, має на меті повне знищення об’єкта: «зруйнувати світ — це остання, відчайдушна спроба не дати цьому світові зруйнувати мене». Деструктивізм шукає сили для самотнього індивіда за рахунок ліквідації всякої зовнішньої загрози. Нарешті, втеча від свободи можлива за допомогою «автоматизуючого конформізму», і цей механізм Е. Фромм називав найбільш поширеним у розвиненому індустріальному суспільстві. Автоматизуючий конформізм реалізується через відмову від власного «я», знеособлення, підпорядкування масовим стандартам; індивід цілком засвоює тип особистості, який йому запропонувало суспільство і перестає бути

самим собою, а стає таким як усі і таким, яким оточуючі хочуть його бачити. Страх перед самотністю і безсиллям доляється ціною втрати власної індивідуальності.

Повною протилежністю негативній «свободі від» є шлях позитивної «свободи для», який передбачає реалізацію людської особистості. Е. Фромм вважав, що самореалізація людини досягається шляхом активного прояву всіх її емоційних та інтелектуальних можливостей. Згідно з вченим, позитивна свобода полягає у спонтанній активності цілісної особистості людини: «спонтанна активність — це не вимушена активність, нав'язана індивіду його ізоляцією і безсиллям; це не активність робота, обумовлена некритичним сприйняттям зовнішніх шаблонів. Спонтанна активність — це вільна діяльність особистості», що передбачає ліквідацію розриву між розумом і природою. Однією із її складових, як зазначав Е. Фромм, є праця, не як примусова діяльність для того, щоб позбутися самотності, а як творчість, і саме в акті творення людина єднається із природою: «при всякій спонтанній діяльності індивід зливається зі світом. Але його особистість не лише зберігається, а стає сильнішою. Так як особистість сильна постільки, поскільки вона є діяльною… Важливою є власне діяльність, а не її результат»

Проте, Е.Фромм вважав, що люди можуть бути автономними й унікальними, не втрачаючи при цьому відчуття єдності з іншими людьми та суспільством і називав це ***"позитивною свободою".*** Досягнення позитивної свободи вимагає від людей спонтанної активності в житті, дій відповідно до внутрішньої природи. У книзі "Мистецтво любові" Е. Фромм підкреслював, що любов і праця - це основні чинники, за допомогою яких здійснюється розвиток позитивної свободи.

Учіння Е. Фромма демонструє гуманістичну спрямованість, відображає певні соціально-психологічні реалії. Водночас, у ньому соціальні явища дещо підмінюються психологічними, а основні тенденції поведінки людини мають надто фатальний характер.

Усі напрями неофрейдизму можна розглядати як спробу соціологізації біологізаторської за своєю суттю фрейдистської концепції особистості. Неофрейдисти висунули фундаментальні проблеми - внутрішньої структури особистості, місця "Я" в ній, механізмів формування та функціонування особистості, ролі свідомого й несвідомого, регуляції поведінки та діяльності, механізмів психологічного захисту особистості тощо. Загалом же,

завдяки фрейдизму та неофрейдизму, психологічна наука збагатилася багатьма ідеями, які не втратили свого значення й досі.

Обговорення теоретичних питань

План

1. Поняття гри і сценарію у теорії Е. Берна.
2. Его-стани за Е. Берном.
3. Стадії психосоціального розвитку за Е. Еріксоном.
4. Трактування особистості та чинників її формування у гуманістичному психоаналізі Е. Фрома.
5. Екзистенційні потреби людини за Е. Фромом.

Словникова робота. Розкрити зміст понять: механізми втечі, позитивна свобода, потреба в установленні зв'язку, потреба в подоланні, потреба в коренях, потреба в ідентичності, потреба в системі поглядів і відданості, рецептивний тип, експлуатуючий тип, накопичувальний тип, ринковий тип, продуктивний тип, соціокультурна

Підготувати презентацію на одне із пиатнь заняття.

Питання для дискусії

1. Які Его-стани за Е. Берном Вам відомі.
2. Назвіть стадії психосоціального розвитку за Е. Еріксоном.
3. Свільки стадій психосоціального розвитку визначив Е. Еріксон.
4. Яке трактування особистості та чинників її формування у гуманістичному психоаналізі Е. Фрома.
5. Назвіть екзистенційні потреби людини за Е. Фромом.
6. Які механізми втечі від свободи визначає Е. Фром.
7. Що позначає термін «ринкова орієнтація» характеру.
8. Хто вперше в психологію ввів термін «психосоціальний мораторій»?
9. Що познаає термін «транзактний психоаналіз».
10. Що таке «конформність автомату»за Фромом?

Теоретичні питання для обговорення

1. Індивідуальна психологія А. Адлера.
2. Соціокультурна психологія Карен Хорні. Виділіть основні поняття жіночої психології за К. Хорні.
3. Гуманістичний психоаналіз Е. Фромма.
4. Епігенетична теорія розвитку особистості Е. Еріксона.
5. Охарактеризуйте основні етапи розвитку особистості за Е. Еріксоном. Що таке нормальна та аномальні лінії розвитку особистості?

6. Транзактний аналіз Еріка Берна.

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. Е. Берн вважає, що у різних життєвих ситуаціях, перш за все, у процесі спілкування з іншими людьми, особистість знаходиться в одному із трьох Его-станів: «Батько», «Дитина», «Дорослий». Визначте, яку позицію займає студент у кожній із наведених ситуацій. До яких наслідків, на думку Е. Берна, може призвести поєднання двох Его-станів, чи точніше «зараження» одного стану іншим у однієї особистості?

Студент, що не підготувався до заняття, може відмовитись відповідати з різних позицій. У його відмові можуть бути закладені різні рольові значення. Фраза «Я сьогодні не можу відповідати, тому що не готовий» з позиції «……» має вигляд прохання до викладача зрозуміти його і пробачити, не караючи поганою оцінкою. Фраза зазвичай супроводжується певними «сигналами» — запобігливою посмішкою, загляданням в очі, відповідною інтонацією. За цим стоїть добровільна відмова претендувати на рівні стосунки, визнання своєї слабкості і нездатності відповідати за ситуацію. Контекст: «Я зазвичай хороший, пробачте мені».

З позицій «……..» ця ж фраза може означати небажання зізнатися в своїй неправоті, певний виклик, вимогу зрозуміти, що у нього були об'єктивні причини не підготуватися і залишити його нарешті у спокої. Зрозуміло, що будь-яке покарання він сприйме як несправедливе, тому що не вважає себе винним. А якщо викладач почне його відчитувати, буде щиро обурений. Контекст цього обурення: «Я врешті-решт вже далеко не дитина, сам здатний за себе відповідати, а до мене відносяться як до маленького». Тон зазвичай досить зухвалий.

Нарешті, як «……» студент усвідомлює, що повністю заслуговує з боку викладача певної санкції і погоджується з нею, приймає відповідальність за недовиконання своїх обов'язків і гарантує їх виконання в майбутньому.

Завдання 2. Проаналізуйте біографію відомої особистості з точки зору неофрейдистських теорій особистості Е. Фромма та К. Хорні

Інструкція до виконання: оберіть біографію відомої особистості; виділіть положення теорій особистості, які будете використовувати для аналізу окремих біографічних даних; проаналізуйте біографічні дані за допомогою обраних положень теорій особистості

Завдання 3. Провести трансактний аналіз міжособистісної взаємодії і оцінити міру його конфліктності. Алгоритм трансактного аналізу

Ініціатор	Адресат
Батько	Батько
Дорослий	Дорослий
Дитина	Дитина

опис ролей

ДИТИНА — виявляє почуття (образи, страху, провини тощо), підкоряється, вередує, виявляє безпомічність, ставить питання: "Чому я?", "За що мене покарали?", вибачається у відповідь на зауваження тощо.

БАТЬКО — вимагає, оцінює (засуджує, схвалює), повчає, керує, оберігає тощо.

ДОРОСЛИЙ — працює з інформацією, розмірковує, аналізує, уточнює ситуацію, розмовляє на рівних, спирається на розум, логіку тощо.

2. Виділити ініціатора та адресата.

3. Визначити, у якій ролі виступають ініціатор та адресат.

4. з’ясувати, на яку роль свого опонента спрямовані впливи кожного учасника та позначити їх взаємодії стрілочками у таблиці.
5. Зробити висновок: якщо стрілочки перетинаються під кутом 90 градусів — максимальний рівень конфліктності; якщо стрілочки паралельні — відсутність конфліктної ситуації; інші випадки — середня міра конфліктності.

Ситуація 1 Підприємець звертається до податкового інспектора: "На якій підставі ви наклали штраф?". Інспектор: "Давайте розберемося". І, використовуючи документи, роз'яснює причину штрафу.

Ситуація 2 Керівник запитує у свого заступника: "Як ви думаєте, що потрібно зробити, щоб виключити запізнення на роботу співробітників?". Замісник: "У мене є деякі міркування з цього приводу".

Ситуація 3 Керівник звертається до свого замісника зі словами докору: "Ви не змогли забезпечити своєчасність виконання поставленої задачі". Замісник: "Мене відволікли сімейні обставини".

Ситуація 4 Начальник відділу в кінці робочого дня звертається до співробітника з проханням залишитися після роботи для складання термінового звіту. Співробітник відмовляється, посилаючись на втому і на те, що робочий день вже закінчився.

Завдання 5. Проаналізуйте звичні транзакції членів вашої сім'ї, друзів, колег. З ким вам легше й приємніше спілкуватися: з Батьками, Дітьми чи Дорослими? Як ви думаєте, чому? Чи є у вас "найулюбленіша" позиція? Чи змінюєте ви свою транзакцію залежно від ситуації? Чи потрібно узгоджувати свою позицію з позицією партнерів?

Виконання методики «Транзактний аналіз спілкування». *Пояснення до методики*: Відповідно до концепції транзактного аналізу Е. Берна, у поведінці людини, в її загальному світосприйнятті та самовідчутті час від часу переважають три якісно різних его-стани: маленька дитина, її батьки (чи інші люди, які здійснювали виховання), та доросла особа, що безпосередньо і неупереджено аналізує обставини, взаємодіє зі світом. Ці складові особистості у кожного різні. Якщо переважає суворий «Дорослий», то людина живе у полоні норм, правил, обов'язків. Якщо — «Дитина», то вона підкоряється власним примхам, імпульсам, що бувають непередбаченими. Найкраще, якщо існує рівновага, де «Дорослий» приймає відповідальні та зважені рішення. Інструкція: Спробуйте визначити, як поєднуються усі три «Я» у Вашій поведінці. Для цього оцініть наведені висловлювання в балах від 0 до 10. Обробка результатів: Підрахуйте суму балів окремо за висловлюваннями. Висловлювання 1,4,7,10,13,16,19 — це позиція дитини (Д).

Висловлювання 2,5,8,11 ,14,17,20 — позиція дорослої, зрілої людини (З).

Висловлювання 3,6,9,12,15,18,21 — це позиція батьків(Б).

Розташуйте результати в порядку зменшення й запишіть формулу своїх соціальних ролей.

ЗДБ, ЗБД у вас розвинене почуття відповідальності, ви в міру імпульсивні й не схильні до нотацій та повчань. Вам можна побажати лише зберегти ці якості й надалі. Вони допоможуть убудь-якій справі, пов'язаній із спілкуванням, колективною працею, творчістю.

БДЗ, БЗД Гірше, якщо на першому місці стоїть Б. Категоричність і самовпевненість протипоказані, наприклад, педагогові, організаторові словом усім тим, хто в основному має справу з людьми, а не з машинами. Наприклад, БДЗ може ускладнити життя тому, для кого характерна ця формула. «Батько» з дитячою безпосередністю ріже «щиру правду», ні в чому не сумніваючись і не дбаючи про наслідки. Але й тут немає приводів для засмучення. Якщо вас не приваблює організаторська робота, галасливі компанії й ви віддаєте перевагу роботі наодинці з книжкою, за кульманом чи

етюдником, то все гаразд. Якщо ж ні, і ви захочете пересунути своє Б на друге й навіть третє місце, то це бажання цілком здійсненне.

ДБЗ, ДЗБ цілком прийнятний варіант, скажімо, для наукової роботи. Ейнштейн жартівливо пояснив причини своїх наукових успіхів тим, що він розвивався повільно й над багатьма питаннями задумався лише тоді, коли люди звичайно вже перестають про них думати. Але, дитяча безпосередність позитивна тільки до певного рівня. Якщо вона починає заважати справі, потрібно почати контролювати власні емоції.

Текст опитувальника:

1. Мені часом бракує витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмію їх приборкувати.
3. Батьки, як зрілі люди, повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль у якихось подіях.
5. Мене обманути нелегко.
6. Мені сподобалося би бути вихователем.
7. Буває, мені хочеться попустувати, як маленькому.
8. Думаю, що я правильно розумію всі навколишні події.
9. Кожний повинен виконувати свій обов'язок.
10. Часто я роблю не так, як треба, а так, як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюсь продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинне вчитися в старших, як йому треба жити.
13. Я, як і багато хто з людей, буваю вразливим.
14. Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні безумовно виконувати вказівки батьків.
16. Я — людина, схильна до захоплення.
17. Мій основний критерій оцінки людини — об'єктивність.
18. Мої погляди непохитні.
19. Буває, що я не поступаюся в суперечці лише тому, що не хочу поступатися.
20. Правила виправдані лише доти, доки вони корисні.
21. Люди повинні дотримуватись усіх правил незалежно від обставин.

Обробка результатів: Підрахуйте суму балів окремо за висловлюваннями. Висловлювання 1,4,7,10,13,16,19 — це позиція дитини (Д).

Висловлювання 2,5,8,11 ,14,17,20 — позиція дорослої, зрілої людини (З).

Висловлювання 3,6,9,12,15,18,21 — це позиція батьків(Б).

Інтерпретація даних:

Розташуйте результати в порядку зменшення й запишіть формулу своїх соціальних ролей.

ЗДБ, ЗБД у вас розвинене почуття відповідальності, ви в міру імпульсивні й не схильні до нотацій та повчань. Вам можна побажати лише зберегти ці якості й надалі. Вони допоможуть убудь-якій справі, пов'язаній із спілкуванням, колективною працею, творчістю.

БДЗ, БЗД Гірше, якщо на першому місці стоїть Б. Категоричність і самовпевненість протипоказані, наприклад, педагогові, організаторові словом усім тим, хто в основному має справу з людьми, а не з машинами. Наприклад, БДЗ може ускладнити життя тому, для кого характерна ця формула. «Батько» з дитячою безпосередністю ріже «щиру правду», ні в чому не сумніваючись і не дбаючи про наслідки. Але й тут немає приводів для засмучення. Якщо вас не приваблює організаторська робота, галасливі компанії й ви віддаєте перевагу роботі наодинці з книжкою, за кульманом чи етюдником, то все гаразд. Якщо ж ні, і ви захочете пересунути своє Б на друге й навіть третє місце, то це бажання цілком здійсненне.

ДБЗ, ДЗБ цілком прийнятний варіант, скажімо, для наукової роботи. Ейнштейн жартівливо пояснив причини своїх наукових успіхів тим, що він розвивався повільно й над багатьма питаннями задумався лише тоді, коли люди звичайно вже перестають про них думати. Але, дитяча безпосередність позитивна тільки до певного рівня. Якщо вона починає заважати справі, потрібно почати контролювати власні емоції.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. К, 2013. – 415 с.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.
5. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2018. – 464с.

Практичне заняття №26. Теорії особистості в поведінковому напрямі (біхевіоризмі)

Короткі теоретичні відомості

Біхевіоризм - це психологічна теорія, яка підкреслює спостережувані, об'єктивні та наукові методи дослідження. Ватсон розробив його на противагу переважаючим теоріям свого часу, які в основному використовували самоаналіз, щоб спробувати краще зрозуміти роботу людського розуму.

Щоб уникнути суб'єктивного елементу, що виник внаслідок самоаналізу, Ватсон (і решта психологів, які розвивали цей струм) вирішив зосередитись на єдиному, що реально спостерігається, елементі психології: поведінці людини. Таким чином, він почав вивчати його на основі двох вже відомих у свій час явищ - класичної обумовленості та оперантної обумовленості.

У своїй статті "Психологія з точки зору біхевіориста" Джон Б. Уотсон постулював принципи та припущення, що регулювали розвиток цього потоку вивчення людини.

У класичному біхевіоризмі схема «стимул - реакція» (S - R) розглядається як механізм утворення нових форм поведінки і вважається достатньою для опису процесу утворення поведінкового акту будь-якої складності. Головна детермінанта, що визначає напрямок психічного розвитку дитини, - це дії навколишнього середовища.

Щоб довести це положення, Уотсон звернувся до вивчення поведінки немовлят і дійшов висновку, що дитина може бути розглянутий як «живий шматочок м'яса, здатний давати невелике число простих реакцій»

Він виходив з того, що у людських дитинчат всього три вроджені форми поведінки (реакції): гнів (в ситуації обмеження рухів новонародженого), страх (при втраті опори або при різкому звуці удару молотка по сталевому бруска), любов (прояви задоволення у дитини викликаються погладжування, поплескування). Поступово над цими інстинктивними реакціями надбудовуються умовні реакції, і виникає дедалі ширший потік поведінки. З усіх можливих реакцій відбираються і закріплюються ті, які сприяють кращої адаптації до умов життя.

Щодо біхевіоризму, психологія повинна дотримуватися тих самих методів, що й решта природничих наук; тобто він повинен базуватися на об'єктивних, вимірюваних та емпіричних спостереженнях. Тому більшість досліджень, які були зроблені до

цього часу, не вважалися дійсними з цієї точки зору.

Як наслідок, біхевіоризм фокусується лише на спостережуваній поведінці, повністю нехтуючи іншими явищами, такими як емоції або думки, оскільки він не може виміряти їх емпірично.

Крім того, з цієї точки зору вважається, що ні почуття, ні думки не мають жодного впливу на спосіб дії, тому вони відкидаються як неактуальні.

Незважаючи на те, що це дозволило досягти значного прогресу в дослідженнях поведінки людей, воно також призвело до падіння біхевіоризму.

З приходом таких течій, як когнітивна психологія, дослідники зрозуміли, що для розуміння людей важливо розуміти також їхній внутрішній світ.

Біхевіоризм сьогодні

Біхевіоризм був переважною галуззю академічної психології протягом декількох десятиліть; але з появою інших течій, таких як гуманізм, еволюційна психологія чи когнітивізм, він у підсумку втратив свою силу. Однак багато його відкриттів використовуються і сьогодні.

Отже, багато з найбільш часто використовуваних сьогодні психологічних методів, наприклад, когнітивно-поведінкова, використовують багато технік, розроблених біхевіористами в перші десятиліття 20 століття. Крім того, його дослідження про навчання та інші аспекти людської поведінки продовжують використовуватися для пояснення деяких специфічних психологічних явищ.

Експеримент "Маленький Альберт"

За свого часу Джон Б. Уотсон був дуже суперечливим персонажем у світі психології. Це чудово відображено в одному з його найвідоміших експериментів: у "Маленькому Альберті". У цьому дослідженні Ватсон за допомогою своєї помічниці Розалі Рейнер спробував довести, що походженням страху є оперантна обумовленість.

Щоб досягти цього, Ватсон використав цю техніку для створення фобії у дитини, яку він назвав «Маленький Альберт». Метод був таким: дослідники подарували дитині опудало тварини у формі щура, одночасно вони видали звук, який його лякав. Таким чином, коли це повторювалося кілька разів, дитина виявляла страх просто побачивши опудало.

На другому етапі експерименту Уотсон і Рейнер змогли

узагальнити фобію, яку вони створили у дитини, на інших ссавців та твариноподібні предмети.

Сьогодні часто вказують на неетичний характер цього експерименту: хоча Ватсон мав намір позбавити дитину умови, він ніколи цього не робив, оскільки незабаром після цього його звільнили з посади.

Багато років різні дослідники намагалися знайти Маленького Альберта, щоб побачити, який вплив справило на нього це дослідження; але в 2009 році було виявлено, що він помер незабаром після цього, у віці шести років, через важкий випадок гідроцефалії. Крім того, було виявлено, що в дитинстві він мав неврологічні проблеми.

Едвард К. Толмен, заклав основи необіхевіорізму Він прийшов до висновку, що для навчання не обов'язково негайне підкріплення. Крім того, Толмен, на відміну від Уотсона, брав до уваги не тільки зовнішню поведінку організму за схемою "стимул - реакція", але і враховував процеси, що відбуваються в самому організмі.

Він, зокрема, ввів поняття когнітивних карт, тобто уявлення про якісь схемах поведінки, що виникають у центральній нервовій системі.

Подібно «класичним бихевиористами», він відстоював положення про те, що дослідження поведінки повинно вестися строго об'єктивним методом, без довільних припущень про недоступному цьому методу внутрішньому світі свідомості. Однак Толмен заперечував проти того, щоб обмежуватися в аналізі поведінки тільки формулою «стимул-реакція» і ігнорувати фактори, які відіграють незамінну роль у «проміжку між ними». Ці фактори він і назвав «проміжними змінними». Таким чином, схема Уотсона S - R була перероблена в S - O - R, де O - внутрішня змінна.

К. Халл наполягав, що без дослідження відбуваються в організмі неспостережуваних процесів, які, тим не менш, можна об'єктивно описати, поведінка зрозуміти не можна. Основною рушійною силою (мотивацією) всякого поведінки К. Халл вважав потреба. Тому в якості самого дієвого підкріплення він розглядав заохочення, тобто позитивне підкріплення, яке дає організму можливість задовольнити наявну у нього потреба . Халл створив велику школу, стимулювати розробку стосовно до теорії поведінки фізико-математичних методів, використання апарату математичної логіки і побудова моделей, на яких перевірялися гіпотези про різні способи придбання навичок. У 40-50-х роках XX ст., Коли в США

домінували теорії навчання, Халл був головним авторитетом у цій області. Але грандіозні надії на створення комплексної теорії поведінки не виправдалися. Механіцизм Халла і відсутність цілісного підходу до поведінки заважали ввести його в соціальний контекст, розробити комплексну теорію навчання.

Поведінкова теорія особистості або теорія соціального навчання, отримала своє обґрунтування в роботах відомих американських вчених-біхевіористів. Б. Скіннер і Дж. Уотсон є прихильниками **рефлекторного напрямку теорії соціального навчання**, тоді як А. Бандура і Дж. Роттер відстоюють **соціально-когнітивний напрямок** цієї теорії. Головним джерелом розвитку особистості відповідно до обох напрямків є середовище. В особистості немає нічого від генетичного або психологічного наслідування, вона формується і розвивається протягом усього життя під впливом соціуму, виховання, а її властивості - це узагальнені **поведінкові рефлекси** і **соціальні навички**, сформовані в результаті соціального навчання. Відповідно до цієї точки зору індивідуальні відмінності між людьми слід розуміти в термінах інтеракцій в системі «особистість - оточення», що визначають **поведінку особистості** в конкретному часу. Для розуміння процесу засвоєння **патернів поведінки** Б. Скіннер використовує поняття **«оперантну поведінку»** і **«оперантне навчання»**.

Оперантне навчання (за Скіннер) реалізується в результаті будь-якого впливу змінюється соціального середовища, за яким слідують підтримка або покарання. Людина прагне здійснювати ті операнти, після яких слідує підтримка, і уникає тих, за якими слід покарання. Застосувавши на практиці технологію навчання, названу оперантним обумовленням, Скіннер значно розширив галузі застосування своїх ідей. **Оперантне обумовлення -** це спосіб утворення умовних зв'язків (рефлексів), при якому виокремлена найпростіша оперантна реакція як одиниця процесу поведінки (навчання) супроводжується відповідною підтримкою. При цьому взаємодія організму з середовищем відбувається за такої трикомпонентної схеми: *подія, з приводу якого відбувається реакція, - сама реакція - підтримуючі наслідки.*

В результаті певної системи підтримки і покарань людина набуває нових соціальних навичок і, відповідно, особисті властивості. Поведінка людини пояснюється в термінах соціальних стимулів, які викликають його, і підкріплюють наслідки, які

зберігають цю модальність поведінки. Постулюється, що список соціальних навичок (тобто властивостей, характеристик, рис особистості), властивих конкретній людині, визначається його соціальним досвідом (навчанням). Внутрішній світ людини об'єктивний, в ньому все залежить від середовища. Особистість повністю стає об'єктивною в поведінкових проявах, які піддаються операціоналізації та вимірюванню. Теоретичні позиції Б. Скіннера можуть бути повністю співвіднесені з методологією неокласичної економічної теорії, оскільки очікувана корисність як пояснювальна модель є тією самою системою, яка обумовлює оперантну поведінку економічних суб'єктів.

Але, на думку А. Бандури, пояснювати поведінку суб'єкта таким чином - значить «вихлюпувати разом з водою і дитину». Цією «дитиною», значення якої часто не враховується, для Бандури була **самостійна пізнавальна активність**. Людина, з точки зору А. Бандури, не є ні автономною системою, ні простим механічним передавачем, оживляючим вплив оточення. Він володіє вищими когнітивними здібностями, які дозволяють йому передбачати появу подій і створювати засоби для здійснення контролю над тим, що впливає на його повсякденне життя.

Таким чином, з точки зору Бандури, поведінка людей не керується інтропсихічними силами і в той же час не є простою реакцією на вплив оточення. Причини функціонування людину потрібно розуміти в термінах безперервного взаємодії поведінки, пізнавальної сфери та оточення. Даний підхід до аналізу причин поведінки А. Бандура позначив як **взаємний детермінізм**, або система взаємодіючих впливів внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішні детермінанти поведінки, такі як віра і сподівання, і зовнішні детермінанти, такі як заохочення і покарання, є частиною системи взаємодіючих впливів, які впливають не тільки на поведінку, але і на різні частини системи.

Цей підхід склав основу соціально-когнітивної теорії особистості, центром якої є модель взаємної причинності пізнавальних, афективних та інших особистісних факторів, і подій соціального оточення. Величезну роль у збереженні та відтворенні досвіду соціальної взаємодії, формуванні способів поведінки суб'єкта А. Бандура відводив вищим інтелектуальним здібностям, таким як здатність оперувати символами, що дозволяє нам зберігати і відтворювати досвід, формувати образи бажаних майбутніх результатів, передбачити можливі наслідки різних дій, не

звертаючись до дійсного. Вербальна передача інформації і спостереження відповідних моделей поведінки інших людей в різних ситуаціях забезпечують основу для придбання найбільш складних форм поведінки людини.

З точки зору А. Бандури, через спостереження моделі поведінки у людини формується **когнітивний образ певної поведінкової реакції**, далі ця закодована інформація зберігається в довготривалій пам'яті. Ця інформація актуалізується в різних за складністю ситуаціях соціальної взаємодії суб'єкта, служить орієнтиром в його діях.

Таким чином, забезпечуючи когнітивну підтримку соціальної взаємодії і усвідомлюючи наслідки своїх дій, людина здатна впливати на свою поведінку. Усвідомлення наслідків, передбачення ймовірного результату майбутніх вчинків, їх особистісної та соціальної значущості створюють основу для підтримки самого себе. Однак, як стверджує А. Бандура, одного разу встановившись, внутрішні образи і моделі поведінки починають регулювати те, які дії виконує людина, здійснюючи переклад інформації, символічно закодованої в пам'яті, в відповідні дії. Механізмами такого перекладу інформації та зміни своєї поведінки і самого себе є процеси самоспостереження, самооцінки, оцінки діяльності.

На думку А. Бандури, існує **чотири основні чинники, які є джерелом самоефективності.** Найбільш важливим з них є минулий досвід успіху і невдач, який породжує відповідні очікування людини, його впевненість в тому, що він впорається з подібними ситуаціями. Непрямий досвід, тобто спостереження за іншими людьми, успішно вибудовувати поведінку, також може вселяти в людину впевненість у власній спроможності, хоча це джерело самоефективності менш дієвий. Використовуючи теоретичні постулати А. Бандури для пояснення економічної поведінки людини в ситуаціях прийняття рішення, можемо стверджувати, що модальність рішення буде залежати не стільки від очікуваної корисності результату, скільки від співвідношення когнітивних і емоційних складових ситуації вибору і оцінки самоефективності.

Модель особистості Дж.Роттера

Дещо іншу поведінкову модель особистості в ситуаціях вибору пропонує Дж. Роттер. З його точки зору, існує три основні змінні в структурі особистості, аналіз яких дозволяє передбачити поведінку індивіда в ситуації вибору. Однією з таких змінних є **«доступність»** - структура, пов'язана з очікуванням (ймовірністю) отримання

підкріплення на основі минулого досвіду. Очікування передбачає суб'єктивну ймовірність повторення минулого поведінки в аналогічних ситуаціях. Однак очікування не завжди відповідає реальності. Деякі можуть бути настільки невпевненими, що постійно недооцінюють свої шанси на успіх. В якості другої змінної виступає **«суб'єктивна значимість» результату** - структура, яка оцінює цінність майбутнього підкріплення. Цінність підкріплення як структурний компонент особистості формується на основі попереднього досвіду і може змінюватися від ситуації до ситуації з плином часу, вона не залежить від очікування. На думку Роттера, цінність підкріплення співвідноситься з мотивацією, а очікування - з пізнавальними процесами. **Психологічна ситуація - це третя змінна,** яка також є суб'єктним утворенням, оскільки її параметри залежать від сприйняття і оцінки своїх можливостей в її вирішенні самою людиною, тобто особливості сприйняття суб'єктом ситуації, оцінка своїх можливостей в її вирішенні і очікування негативного або позитивного результату є суб'єктивними (психологічними) параметрами ситуації вибору рішення, що дозволяє прогнозувати і модуси поведінки цього суб'єкта по вирішенню реальної ситуації.

Всі ці структурні змінні особистості не функціонують самостійно, а утворюють більш загальний блок, званий **поведінковим потенціалом або блоком «когнітивної мотивації»**, який визначає міру ймовірності того, яка поведінка буде здійснювати людина в даній ситуації. Таким чином, потенціал поведінки складається з суб'єктивної значущості підкріплення даного поведінки і його доступності в даній ситуації. Поведінковий потенціал відображає цілісність властивостей особистості, яка проявляється в єдності дії блоків суб'єктивної значущості та доступності. Цю цілісність властивостей особистості Дж. Роттер описує за допомогою поняття **«локус контролю»**.

Люди, які не бачать зв'язку (або бачать слабку зв'язок) між своєю поведінкою (своїми зусиллями, діями) і їх результатами (підкріпленнями), на думку Дж. Роттера, мають зовнішній або екстернальний локус контролю. «Екстерни» вважають, що їх успіхи і невдачі регулюються зовнішніми факторами, такими як доля, удача, щасливий випадок, впливові люди і т.п.

Люди, які бачать чіткий зв'язок між своєю поведінкою (своїми зусиллями, діями) і результатами своєї поведінки, мають внутрішній або інтернальний локус контролю. «Інтернали» - це люди, які

вважають, що успіхи і невдачі визначаються їх здібностями і діями. Вони більшою мірою здатні управляти ситуацією, контролювати її.

Локус контролю як узагальнений соціально-психологічний феномен є основним конструктом в теорії соціального навчання Дж. Роттера і означає «очікування, пов'язане з застосуванням власних дій». Його можна розглядати як рису особистості в сенсі індивідуальних відмінностей. Однак Дж. Роттер ясно дає зрозуміти, що інтернали і екстернали не є психотипами, оскільки кожна людина має і тієї, і іншої характеристиками, але в різному ступені вираженості. Конструкт слід розглядати як континуум з двома полярними точками: на одному полюсі виражена інтернальність, на іншому - екстернальність. Індивідуальні відмінності людей в розумінні зв'язку між своїми зусиллями, діями і результатами розташовані у всіх точках континууму, здебільшого - ближче до середини. Теорія соціального навчання Дж. Роттера підкреслює значення мотиваційних і когнітивних чинників для пояснення поведінки людини в контексті соціальних ситуацій. Кожна ситуація прийняття рішення має свій комплекс чинників, потенціал поведінки людини, що визначає зв'язкок між власними зусиллями і можливістю досягнення результату. Виділені їм особистісні та соціальні фактори: потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення, психологічна ситуація, потенціал потреби і цінності потреби - суттєво доповнюють теорію А. Бандури і дозволяють не тільки здійснювати прогноз поведінки людини в конкретній ситуації, а й розуміти механізми соціального розвитку особистості. Роттеровська теорія самосприйняття людини послужила, на думку Х. Хекхаузена, поштовхом як до оформлення психологічних теорій атрибуції, так і до деталізації в емпіричних дослідженнях когнітивних і мотиваційних чинників регуляції дій, націлених на досягнення

Когнітивно-афективна теорія Мічела припускає, що поведінка людини змінюється від ситуації до ситуації, але певним, передбачуваним способом.

Наприклад, якщо хтось розсердився на свою дружину, то він може реагувати агресивно. Однак якщо та ж людина розсерджений на свого начальника, то швидше за все придушить своє роздратування і підкориться. Така поведінка може здатися непослідовним, тому що людина ніби по-різному реагує на один і той же стимул. Але, з точки зору когнітивно-афективної теорії, роздратування, викликане різними людьми, - це не один і той же

стимул. Описане нами поведінка не є непослідовним і може добре відбивати стабільну протягом усього життя цієї людини схему реагування (pattern of reacting).

Говорити про риси особистості та вимірювати риси особистості - можна. Але щоб передбачити їх поведінку, куди важливіше і цікавіше зрозуміти їх психологічну ситуацію, їх внутрішнє бачення того, що відбувається.

Обговорення теоретичних питань

План.

1. Виникнення біхевіоризму: Дж. Уотсон.
2. Погляд на особистість Е. Толмена, К. Хала.
3. Б. Скіннер: поняття про оперантне обумовлення.
4. Когнітивно-поведінкові теорії.
5. А. Бандура: теорія соціального научіння агресії.
6. Теорія соціального научіння Дж. Роттера.
7. Когнітивно-афективна теорія У. Мішела.

Словникова робота. Розкрити зміст понять теми: научіння, саморегуляція, самоконтроль, самоефективність, непряме підкріплення, потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення, локус контролю, інтернали, екстернали, потік свідомості, фізична особистість, соціальна особистість, духовна особистість, ціннісна орієнтація, саморегуляція.

Підготувати презентацію на одне із пиатнь заняття.

Групове обговорення питань

1. Коли виник біхевіоризму і хто є його послідовниками.
2. Яку зміни внесли у класичну формулу представники необіхевіоризму?
3. Які погляд на особистість Е. Толмена та К. Хала і чим вони різняться.
4. Розкрийте за Б. Скіннером поняття «оперантне обумовлення».
5. Які когнітивно-поведінкові теорії Вам відомі.
6. Розкрийте основні положення теорія соціального научіння А. Бандури.
7. Хто є автором теорія соціального научіння.
8. Яких поглядів дотримувася Дж. Роттер.
9. Які основні ідеї когнітивно-афективної теорії У. Мішела.
1. Соціально-когнітивна теорія особистості А. Бандури.
2. Біхевіористична теорія особистості Б.Скіннера
3. Теорія соціального научіння Дж. Роттера.

4. Охарактеризуйте важливі теоретичні конструкти біхевіоризму.

5. Наведіть приклади трактування поведінки людини у термінах біхевіористської теорії й аналітичної теорії.

6. Оцініть біхевіористський підхід до вивчення особистості.

Теоретичні питання для обговорення:

1. Соціально-когнітивна теорія особистості А. Бандури.

2. Біхевіористична теорія особистості Б.Скіннера

3. Теорія соціального научіння Дж. Роттера.

4. Охарактеризуйте важливі теоретичні конструкти біхевіоризму.

5. Наведіть приклади трактування поведінки людини у термінах біхевіористської теорії й аналітичної теорії.

6. Оцініть біхевіористський підхід до вивчення особистості.

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. Виберіть особистість персонолога, чиї теоретичні ідеї вас найбільше зацікавили. Поясніть, якою мірою теорія особистості, створена цим персонологом, відображає власні переживання і обставини життя теоретика, наскільки вплинули на його психологічні погляди умови його життя, сімейний, науковий, релігійний статус, отримана освіта, характер професійної діяльності, спілкування з колегами, наставниками, іншими людьми.

Завдання 2. Виберіть специфічний аспект вашої поведінки, який ви б хотіли змінити – дещо, що ви хотіли б почати робити (наприклад, фізичні вправи), чи, навпаки, припинити (палити, лінуватись, багато їсти). Базуючись на теорії соціального на учіння Джуліана Роттера опишіть, як Ви могли б використати п’ять основних кроків самоконтролю для того, щоб викликати позитивні зміни у вашій поведінці. До кожного кроку наведіть конкретні приклади.

Задвння 3. Прокоментуйте наступне виловлювання. *З чим тут можна погодитися, а з чим ні? Які на ваш погляд, практичні наслідки такої теоретичної орієнтації? Як вона називається?*

Довірте мені десяток здорових нормальних дітей і дайте можливість їх виховувати так, як я вважаю за потрібне; гарантую, що вибравши кожного з них навмання, я зроблю його тим ким задумаю: лікарем, юристом, художником, комерсантом і навіть жебраком чи грабіжником, незалежно від його даних, здібностей, покликань чи національності його попередників.

Завдання 4. Виправте помилки у наступному фрагменті.

Біхевіоризм на передній план висунув категорію мотивації, вивчаючи рушійні сили людської поведінки. Гештальтпсихологи — категорію образного мислення, а в центрі уваги психоаналізу були категорії дії, аналіз несвідомих дій людини. Екзистенціалісти про¬довжуючи традиції психоаналізу, наголошували на цінності самої людської особистості, ввівши у психологію поняття «self» («Я»).

Завдання 5. Складіть план спецкурсу з психології за темою « Біхевіоризм та необіхевіоризм» (структура, мета, завдання, зміст, література)

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. К, 2013. – 415 с.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.
5. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2018. – 464с.
6. Психология личности. Т. 2. Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ", 1999. – 544 с.
7. Фромм Э. Искусство любить. - СПб.: Азбука-классика, 2004.
8. Фромм Э. Человек для себя. - Минск, 1992.
9. Холл К. С, Линдсей Г. Теории личности. - М.: КСП,1977. - 720 с.
10. Хьелл Л., ЗиглерД. Теории личности. - СПб: Питер, 2007. - 607 с.

Практичне заняття №27. Теорія особистості В. Джеймса

Короткі теоретичні відомості

Джемс (1842-1910) - видатний американський психолог, який один із перших почав розробляти проблему особистості на науковій основі. Під впливом його теорії формувалися подальші концепції особистості, зокрема американська персонологія, різні напрями психології, що досліджували «образ самого себе», «самооцінку», «самосвідомість» особистості тощо. В. Джеме вивчав особистість у межах власної концепції свідомості, центральним поняттям якої є «потік свідомості». На його погляд, у самосвідомості особистості можна виділити два аспекти -

«емпіричне Я» і «чисте Я», або відповідно об'єкт і суб'єкт, тобто те, що пізнається, і те, що пізнає.

Розглядаючи «емпіричне Я», В.Джемс тлумачить особистість людини як загальну суму всього того, що вона може назвати своїм. Аналіз особистості в цьому плані має включати: а) складові елементи; б) почуття та емоції, викликані цими елементами (самооцінка); в) учинки, що спричинені цими елементами (піклування про самого себе та самозбереження).

Складові елементи особистості можуть бути розподілені на три класи: фізична особистість Фізична особистість містить у собі тілесну організацію, одяг, батька й матір, жінку і дітей. Так, коли хтось із старших помирає, то зникає і частина нас самих. Або нам соромно за погані вчинки близьких та друзів, ми хвилюємось їй них так, начебто самі знаходимося на їхньому місці. Далі фізична особистість має включати «домашню їх пію», власність людини, витвори її праці і т. ін. соціальна особистість

Соціальна особистість визначається належністю людини до людського роду і знанням цього іншими людьми. За В.Джемсом, людина містить стільки соціальних особистостей, скільки індивідуумів або їх груп визнає в ній особистість.

Духовна особистість - це об’єднання станів свідомості, конкретних духовних здібностей і якостей людини.

Почуття та емоції характеризують особистість з боку її самооцінки, яка буває двох видів: самовдоволення і невдоволення собою, за чим стоять два протилежних класи почуттів, що пов’язані з успіхом або неуспіхом, із сприятливим або несприятливим становищем у суспільстві.

З учинкового боку особистість, за В.Джемсом, характеризують піклування про себе і самозбереження, а саме: піклування про фізичну особистість (харчування, захист), про соціальну особистість (дружба, кохання, ревнощі, прагнення слави, вплив на інших людей, влада над ними тощо) та про духовну особистість (розумовий, моральний і духовний прогрес).

Окремі сторони особистості стикаються, суперечать одна одній. Самовдоволення особистості в житті зумовлене тим, як співвідносяться між собою реалізовані та потенційні здібності. У зв’язку з цим В.Джемс пропонує розглядати самоповагу особистості як відношення, в якому чисельник виражає реальний успіх, а знаменник - домагання:

успіх

самоповага = _____
домагання

За цією формулою відмова від домагань дає особистості таке ж бажане полегшення, як і їх здійснення й досягнення успіху. Самопочуття людини залежить від самої особистості, її успіхів та домагань.

В. Джеме вводить поняття ієрархії особистостей, у якій фізична особистість перебуває внизу, духовна - вгорі, а різні види матеріальних і соціальних особистостей - у проміжку між ними. При цьому соціальна особистість стоїть вище матеріальної. Духовна ж особистість має бути для людини найвищою цінністю: особистість може скоріше пожертвувати друзями, добрим ім'ям, власністю і навіть життям, аби не зрадити свої духовні принципи.

За В.Джемсом, в усіх видах особистості - соціальній, фізичній та духовній - треба проводити межу, з одного боку, між безпосередньо дійсним і більш віддаленим, потенційним, а з іншого - між осяжною і більш далекою перспективою, діючи всупереч першій і на користь останньої. Удосконалення соціальної особистості полягає у заміні нижчого суду над собою вищим.

В. Джеме вважає, що «чисте Я», або те, що пізнає, - це мислячий суб'єкт, душа, дух, мислення, трансцендентальне Я, а врешті-решт - самі думки.

На запитання *«Чи ви щасливі?»* більшість людей навряд чи дадуть відповідь однозначно. Для кожної людини поняття щастя включає ряд тих чи інших факторів. Це дозволяє говорити, що стан благополуччя є суб'єктивним. Але чи існує щастя, яке матиме характеристики невід'ємності та трансцендентності? На це питання відповідає психолог **Міхай Чіксентміхайі.**

Праця, яку створив Міхай Чіксентміхайі – «Потік. Психологія оптимального переживання» - відображає одну з найавторитетніших концепцій у сучасній психологічній науці. Чиксентміхайі, як і Маслоу, є тим ученим, який поставив на чільне місце здорової людини. Теорія потоку знаходить прикладне застосування у багатьох областях. Це клінічна психотерапія, підвищення ефективності в освітніх процесах, корекційна робота із неповнолітніми правопорушниками.

У наш час багато хто не без причин пророкує кінець європейської цивілізації. З іншого боку, ми часто забуваємо про масштаби прогресу, якого нам вдалося досягти. Чиксентміхайі

підкреслює: наші можливості незрівнянно більші за ті, що мали люди, наприклад, за часів Стародавнього Риму. Чого ж не змогла добитися людина? Відповідь проста: він не зміг стати щасливим. Більш того, у цьому відношенні навіть не спостерігається жодного прогресу.

Нещадна статистика свідчить: у цивілізованих країнах, починаючи з XIX століття, відбувається поступове збільшення кількості самогубств.

У своїй книзі вчений робить висновок, що щастя є суб'єктивним поняттям. Задовольняючи одні потреби, людина неминуче стикається з тим, що на їхнє місце приходять нові. Благополуччя завжди вислизає з рук. Кожна культура прагнула по-своєму вирішити цю проблему. Наприклад, за допомогою віри у бога. Але скільки знаємо людей, яких вона ощасливила? Коли ж вірування зазнають поразки, їхнє місце займають настільки бажані блага: матеріальні багатства, влада, секс. Але й вони не дають спокою.

Отже, ми навчилися задовольняти наші фізичні потреби, але не душевні. Очевидно, що щастя багато в чому визначається саме умовами, які дає нам життя. Людина без даху над головою навряд чи почуватиметься задоволеною. Не зазнають особливого ентузіазму і люди, які живуть у нестабільній політичній обстановці. І, звичайно, не можуть бути повноцінно щасливими ті, хто має проблеми в сімейному житті.

Але ж, таким чином, люди апріорі не можуть знайти спокій? Кожному бог дає свій хрест, найчастіше, що здається непосильним.

Чіксентміхайі зумів відповісти на це запитання. Те, що необхідно людині для затримання птиці суб'єктивного щастя - зовсім не тепличне існування з повною відсутністю проблем. І навіть не стан розслабленості. Що вже казати, якщо 1.4% кінчають життя самогубством роблять це через... пересиченість життям.

Ні. Щастя приносить щось інше; вчений дає цьому стану назву "потік". Книга (Михай Чиксентміхайі стверджує, що вона є результатом двадцятип'ятирічних досліджень) присвячена тому, як будь-яка людина може її досягти. Парадоксально, але воно навіть схоже на біль. Це - прагнення мети.

Чи повинні ми почуватися комфортно, домагаючись її? І на це запитання відповідь також негативна. Навряд чи бігун, що з останніх сил наближається до фінішу, почувається, як у домашньому кріслі.

Стан контролю та влади над подіями власного життя та описує Міхай Чиксентміхайї. Потік - це точка, у якій людина перевершує свої сили; той пункт, де можна знайти справжнє щастя.

Як працює людська свідомість

Істиною нашого буття є той факт, що нам ніколи не досягти повної безпеки та виконання всіх бажань, стверджує Міхай Чіксентміхайі. Потік відрізняється стану тимчасової задоволеності тим, що останнє обумовлено зовнішніми чинниками. Для одних перешкод – це те, що здатне повністю їх зруйнувати. Для інших – стимул, який провокує на максимальну концентрацію та контроль сприйняття.

Свідомість поводиться вибірково по відношенню до всього різноманіття навколишньої інформації. Воно «вихоплює» з неї ті шматки, які відповідають його внутрішньому змісту. Концентрація на негативі призводить лише до його розростання. Внаслідок цього людина приходить у стан внутрішньої розпорядкованості або ентропії, що протилежно щастю.

Як увійти до стану потоку?

Умовою створення потоку є занурення у діяльність, стверджує Міхай Чіксентміхайі. У пошуках потоку людині потрібно виявити собі ті заняття, які водночас і відповідають його здібностям, і є виклик. Типів такої діяльності безліч. Це може бути будь-що: змагання у різноманітних видах спорту, відточування навичок в образотворчому мистецтві, робота у сфері підприємництва, стверджує Міхай Чіксентміхайі. Психологія потоку має важливий аспект: стан справжнього щастя неможливий без напружених зусиль.

Хоча воно може виникнути і спонтанно, здебільшого без старань не обійтися, попереджає нас Міхай Чіксентміхайі. Потік не прихильний до тих, хто лінивий.

Отже, задоволення насущних людських потреб - важлива складова життя, але внутрішнє благополуччя перебуває у зовсім інший області. «Потік» - книга (Михай Чиксентміхайі наголошує на її універсальності), яка здатна навчити бути щасливим кожного: від прибиральниці до акціонерів транснаціональних компаній.

Оптимальний стан свідомості – це внутрішня впорядкованість. Такий стан настає, коли наша психічна енергія (увага) спрямована на вирішення конкретної реалістичної задачі і коли наші вміння відповідають вимогам, які висуваються до нас цим завданням.Процес досягнення мети впорядковує свідомість,

оскільки людина змушена концентрувати свою увагу на виконанні поточного завдання, відсікаючи все, що не стосується справи. Моменти подолання складнощів і боротьби із нею породжують переживання, які завдають людині найбільшу радість. Досягши контролю над своєю психічною енергією, витрачаючи її виконання усвідомлено обраних цілей, людина стає складнішою, більш багатогранної особистістю. Удосконалюючи свої навички, кидаючи виклик дедалі складнішим завданням, він безперервно розвивається.

Щоб зрозуміти, чому одні наші заняття приносять нам більше радості, ніж інші, ми докладніше розглянемо умови, необхідних виникнення стану потоку. Люди, які відчувають потік, описують його як особливий стан душі, коли у свідомості панує внутрішня гармонія, коли те чи інше заняття стає цікавим і значущим саме по собі, незалежно від важливості того, що стоїть десь наприкінці результату.Щоб зрозуміти, що саме дає людям відчуття щастя, необхідно розглянути деякі види людської діяльності, які часто викликають стан потоку, такі як спорт, ігри, мистецтво, різні хобі. Однак, присвячуючи весь свій час виключно іграм чи мистецтву, людина не може розраховувати на серйозне покращення якості свого життя.

Вміння контролювати власну свідомість можна розвивати за рахунок вдосконалення як фізичних та сенсорних навичок — атлетика, музика, йога, так і здатності оперувати символами, що лежать в основі таких сфер діяльності, як поезія, філософія або, наприклад, математика. Людина проводить більшу частину життя, працюючи або спілкуючись із друзями, колегами, або у колі сім'ї. Тому вміння відчувати стан потоку у професійній діяльності та у відносинах з батьками, подружжям, дітьми та друзями стає вкрай важливою здатністю, що визначає якість життя.

Життя людини не застраховане від трагічних подій. Навіть ті, хто справляє враження людей щасливих та задоволених життям, часто стикаються із серйозними проблемами. Проте самі по собі удари долі не позбавляють людину можливості бути щасливою. Чи зможе людина врешті-решт отримати користь зі свого становища або буде розчавлена невдачею, залежить від її реакції на них. У розділі 9 описано, як може насолоджуватися життям, незважаючи на удари долі.

Нарешті, у висновку буде розказано, як може об'єднати всі види переживань в одну осмислену картину. Людина, якій це вдалося,

починає почуватися справжнім господарем свого життя. Відтепер неважливо, що він небагатий, не має влади і має зайву вагу. Очікування і незадоволені потреби більше не турбують його, і навіть найнудніші заняття починають приносити задоволення.

У цій книзі досліджується питання, що потрібне для досягнення цієї мети. Як контролювати свідомість, як упорядковувати її, щоб отримувати радість? Як стати складнішою особистістю? І нарешті, як наповнити життя змістом? Відповіді на ці питання виглядають простими в теорії, але втілити їх у життя нелегко. Керівництво до дії зрозуміле і доступне будь-кому, але на шляху стоїть безліч перешкод, як внутрішніх, так і зовнішніх. Цей шлях дещо схожий на боротьбу із зайвою вагою: всі знають, як це зробити, всі цього хочуть, але досягає результату далеко не кожен. Цілі, про які говоримо ми, звичайно, більш значущі. Мова не про те, щоб скинути кілька зайвих кілограмів, а про те, щоб не прогаяти шанс прожити життя, що стоїть.

Перш ніж перейти до опису шляхів набуття стану потоку, коротко торкнемося деяких труднощів, зокрема тих, що беруть свій початок в особливостях людської натури. У старих казках на шляху до вічного щастя та безсмертя герой повинен вирушити у похід і перемогти вогнедишних зміїв та злих чарівників. Ця метафора цілком застосовна для дослідження психіки. Я вважаю, що щастя настільки важко досягти, насамперед, тому, що всупереч придуманому людством міфу Всесвіт був створений зовсім не для того, щоб задовольняти наші потреби. Фрустрація є невід'ємною складовою життя. Як тільки нам вдається виконати деякі свої бажання, ми відразу починаємо хотіти більшого. Хронічна незадоволеність є другою перешкодою на шляху до самодостатності та щастя.

Для подолання цих перешкод кожна культура з часом виробляє певні механізми, що захищають людину від хаосу. До них відносяться релігія, мистецтво, філософія та побутовий комфорт. Вони допомагають нам повірити, що ми контролюємо те, що відбувається, і дають підстави бути задоволеними своїм жеребом. Але ці захисту спрацьовують лише на якийсь час: через кілька століть, а іноді вже через кілька десятиліть, релігія чи переконання втрачають свій вплив і вже не дають колишньої духовної підтримки. Не знаходячи опори у вірі, люди, зазвичай, шукають щастя у всіляких насолодах, уявлення про які може бути закладено на генетичному рівні або визначатися суспільством. Багатство, влада та секс стають

основними цілями на їхньому життєвому шляху. Проте якість життя не можна покращити у такий спосіб. Тільки безпосередній контроль над своїм досвідом і здатність отримувати радість від усього, що ми робимо, можуть подолати перешкоди, що заважають набуттю задоволення.

Обговорення теоретичних питань

План.

1. Трактування особистості у теорії В. Джеймса: фізична особистість, соціальна особистість, духовна особистість.
2. Ієрархія особистостей.
3. Самооцінка.
4. Поняття особистого свідомого.
5. Поняття потоку свідомості.
6. Поняття потоку у теорії М. Чіксентміхаї.

Словникова робота. Розкрити зміст понять теми. научіння, саморегуляція, самоконтроль, самоефективність, непряме підкріплення, потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення, локус контролю, інтернали, екстернали, потік свідомості, фізична особистість, соціальна особистість, духовна особистість, ціннісна орієнтація, саморегуляція

Підготувати презентацію на одне із пиатнь заняття.

Групове обговорення

1. Яке трактування особистості у теорії В. Джеймса. Розкрийте її зміст. (фізична особистість, соціальна особистість, духовна особистість).
2. Розкрийте, що таке звички за Джеймсом.
3. Який зміст теорії психології потоку.
4. Що означає поняття потоковий стан?
5. Хто ввів поняття «аутотелічної особистості» і що воно позначає?
6. Назвіть вісім компонентів потоку.
7. Що таке психологія потоку ?
8. Розкрийте зміст понять «фізична, соціальна, духовна особистість».
9. Яка ієрархія особистостей Вам відома.
10. Як проявляється самооцінка.

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Задання 1. В. Джемс вирізняв три аспекти у структурі особистості: фізична особистість, соціальна особистість та духовна

особистість. Визначте, який аспект особистості охарактеризував В.Джемс у наведених нижче висловлюваннях:

1. «...у найширшому значенні людське Я – це сума всього того, що людина може назвати своїм: не тільки її тіло і психіка, а також її одяг та житло, сім'я, діти, предки, родичі й друзі, коні, яхта та рахунок у банку. Все це викликає у людини приблизно однакові емоції. Якщо все перелічене процвітає, людина відчуває себе переможцем, а якщо занепадає, це засмучує і пригнічує людину. Не обов'язково емоції будуть однаково сильні щодо кожного елементу, але за самою суттю вони схожі».

2. «Із мого досвіду… цілком зрозуміло, що …. є континуум космічної свідомості, від якої наша індивідуальність відділена тонкими перегородками і в якій наші індивідуальні свідомості знову заглиблюються, як у безмежне море».

3. «Якщо б тільки це було можливим, то ніхто з нас не відмовився б від того, щоб бути водночас красивим, здоровим, гарно одягнутим чоловіком, великим силачем, багатієм зі щорічним мільйоном доходу, дотепником, бонвіваном, підкорювачем жіночих сердець і водночас філософом, філантропом, державним діячем, воєначальником, дослідником Африки, модним поетом і святою людиною. ... Зовні такі різні характери ніби справді можуть поєднатись в одній людині. Однак, варто розвинути одну з властивостей характеру, як вона одразу ж пригнічує інші».

Завдання 2. Виберіть специфічний аспект вашої поведінки, який ви б хотіли змінити – дещо, що ви хотіли б почати робити (наприклад, фізичні вправи), чи, навпаки, припинити (палити, лінуватись, багато їсти). Базуючись на теорії соціального на учіння Джуліана Роттера опишіть, як Ви могли б використати п'ять основних кроків самоконтролю для того, щоб викликати позитивні зміни у вашій поведінці. До кожного кроку наведіть конкретні приклади.

Завдання 3. Наведіть приклади з життя чи літератури (3-4), які підтверджують формулу У. Джеймса Самоповага = успіх/рівень домагань.

Завдання 4. Виберіть особистість персонолога, чиї теоретичні ідеї вас найбільше зацікавили. Поясніть, якою мірою теорія особистості, створена цим персонологом, відображає власні переживання і обставини життя теоретика, наскільки вплинули на його психологічні погляди умови його життя, сімейний, науковий,

релігійний статус, отримана освіта, характер професійної діяльності, спілкування з колегами, наставниками, іншими людьми.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. К, 2013. – 415 с.
3. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
4. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.

Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2018. – 464с.

Практичне заняття №28. Гуманістичні теорії особистості

Короткі теоретичні відомості

Гуманістична психологія - особливий напрямок, що відрізняється від інших шкіл по ряду принципово важливих для розуміння природи людини положень. До нього традиційно відносять такі концепції, як теорія особистісних рис Г. Олпорта, теорія самоактуалізації А. Маслоу, теорія і індирективна психотерапія К. Роджерса, уявлення Ш. Бюлера про життєвий шлях особистості, ідеї Р. Мейя.

Теорія особистості Абрахама Маслоу (1908-1970) будується на основі дослідження психічно зрілих, прогресивних, творчих людей, що утворять так звану "зростаючу верхівку" суспільства.

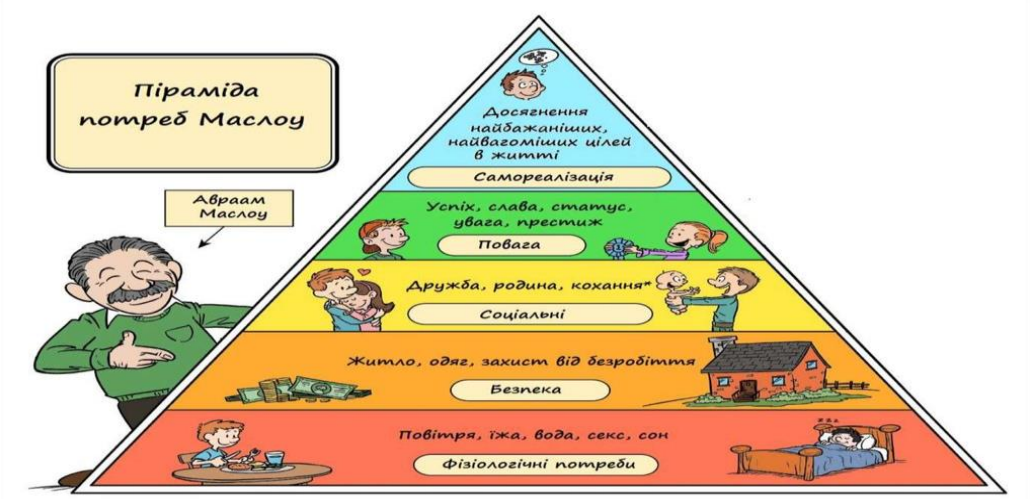
Розглядаючи людину, він підкреслював її особливе положення, відмінне від тварин, кажучи, що вивчення тварин не застосовується для розуміння людини, так як при цьому ігноруються ті характеристики, які притаманні тільки людині (гумор, заздрість, вина і т.д.), він вважав, що від природи в кожній людині закладені потенційні можливості для позитивного зростання і вдосконалення.

Основне місце в його концепції займає питання про мотивацію. Маслоу говорив, що люди мотивовані для пошуку особистих цілей, і це робить їх життя мотивованим і осмисленим. Він описував людину, як "бажаючу істоту", яка рідко досягає стану повного задоволення. Повна відсутність бажань і потреб, якщо це можливо, у кращому випадку недовговічне. Якщо одна потреба задоволена, інша спливає на поверхню і спрямовує увагу і зусилля людини.

Маслоу припустив, що всі потреби вроджені і представив свою концепцію ієрархії потреб у мотивації людини в порядку їхньої черговості:

В основі цієї схеми лежить правило, що домінуючі потреби, розташовані внизу, повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина усвідомити наявність і буде мотивована потребами, розташованими вгорі. Тобто задоволення потреб, розташованих внизу ієрархії, дає усвідомлення потреб, розташованих вище в ієрархії, і їхню участь у мотивації. По Маслоу, це є головним принципом, що лежить в основі організації мотивації людини, і чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людську якість і психічне здоров'я вона продемонструє.

Ключовим моментом у концепції ієрархії потреб Маслоу є те, що потреби ніколи не бувають, задоволені за принципом "все або нічого". Потреби частково збігаються, і людина одночасно може бути мотивована на двох або більше рівнях потреб. Маслоу зробив припущення, що середня людина задовольняє свої потреби приблизно так: фізіологічні - 85%, безпека і захист - 70%, любов і приналежність - 50%, самоповага - 40%, самоактуалізація - 10%.



Самоактуалізація - процес, що включає в себе здоровий розвиток здібностей людей, що б вони могли стати тим, ким можуть стати.

Поняття конгруентності особистості в теорії К. Роджерса

Одним з важливих положень теорії К. Роджерса (1902-1987) є судження про те, що індивід існує в постійно змінюючомуся світі, центром якого є він сам. Цей індивідуальний простір був названий феноменальним світом. Він не є світом об'єктів і предметів, а містить

у собі усе, що почуває людина (організм) не залежно від того, усвідомлено чи не усвідомлено це почуття. Усвідомлення того чи іншого почуття було ним названо символізацією об'єкта.

Організм реагує на оточення так, як воно дано йому в досвіді і сприйнятті. Саме ця сфера - сприйняття подій є реальною. Іншими словами, людина реагує не на якусь абсолютну реальність, а на своє сприйняття цієї реальності. Це твердження є одним з основ феноменологічного напрямку, представником якого був Роджерс.

Воно розкривається через наступні три принципи:

Поводження людини можна зрозуміти не з позицій об'єктивного спостерігача, а з позицій самої особистості, її суб'єктивного сприйняття і пізнання дійсності;

Людина сама визначає свою долю, вільна у виборі й ухваленні рішення;

Люди по природі добрі і прагнуть до досконалості.

Організм реагує на визначене феноменальне поле як організоване ціле. Це твердження Роджерса протиставляється функціоналізму, що розкладає особистість і пізнавальні процеси на окремі складові, котрі самі по собі цієї цілісності не представляють.

Особистість має одну основну тенденцію і прагнення - актуалізувати, зберігати і зміцнювати організм як осередок досвіду, розвиватися в напрямку зрілості. Організм рухається убік більшої незалежності і відповідальності, убік самоврядування, саморегуляції й автономії.

Я-концепція характеризується:

областю змісту, тобто тими сферами, що знайшли відображення в Я-концепції (фізичні, соціальні, сексуальні, почуття й емоції, смаки і переваги, професійні інтереси, відпочинок, цінності і моральні риси);

структурою або типами зв'язків між окремими частинами Я-концепції і характером відносин з навколишнім середовищем;

конгруентністю-неконгруентністю, тобто наявністю відповідності/невідповідності Я-концепції реальним переживанням людей;

захистом, чи силою, що оберігає від оцінок, не відповідні Я-концепції;

напруженістю, тобто тим станом, що виникає унаслідок фіксованої захисної позиції;

рівнем самоповаги, чи здатністю приймати себе у всьому різноманітті своїх особливостей;

реальністю, чи здатністю оцінювати себе виходячи з актуально надходячої інформації.

Психотерапевтичні прийоми, застосовувані К. Роджерсом, одержали назву індирективної психотерапії, чи "клієнт-центрованої" психотерапії. Пізніше термін "клієнт-центрована психотерапія" був замінений більш придатним - поняттям "особистістно-центрована терапія". "Роджерс думав, що нова назва буде в більшому ступені підходити для опису людських цінностей і взаємної залежності, уявлення про які лежали в основі розробленого ним підходу, і що цю назву можна буде застосовувати в інших областях знання крім консультування і психотерапії".

Емпатія - відчуття внутрішнього світу клієнта як свого власного, але при збереженні якості "начебто". Емпатія - здатність людини емоційно відзиватися на переживання інших людей. Зазвичай розглядають два види емпатії: 1) співпереживання - переживання тих же почуттів, 2) співчуття - переживання суб'єктом інших у порівнянні з іншою людиною почуттів. Роджерс розумів під емпатією особливу позицію, специфічну форму товариських відносин, м'який спосіб спілкування з клієнтами ... [яка] не має на увазі виконання добрих намірів, а також механічного відображення.

К. Роджерс прагнув до того, щоб у процесі психотерапевтичної роботи допомогти людині максимально розкритися, реалізуватися. Його психотерапія наголошує на підтримуючій клієнта емпатії — здатність емоційно сприйняти іншу людину, проникнути в її внутрішній світ, прийняти її з усіма її думками і почуттями. Роджерс вірив, що за умови безумовного позитивного прийняття і розуміння клієнта, люди будуть здійснювати особистісний ріст у напрямку, що є для них єдино придатним і унікальним. Коли людина стає самою собою, то вона, як це не парадоксально, починає змінюватися, оскільки взаємини стають справжніми.

Чим більше проявів досвіду доступно свідомості, тим більше в людини можливостей відбити загальну картину свого феноменального світу в поводженні; чим менше захисних, що спотворюють зміст досвіду представлень, тим адекватніше вони виражаються в спілкуванні.

Згодом частина особистого світу людини, її сприйняття починають усвідомлюватися й оформлятися в окрему структуру - Я-концепцію. Я - символізована частина досвіду, що виникла в результаті того, що деякі відчування щодо себе були позначені і відособлені в окреме утворення. "Я-концепція - це сприймане

індивідом "Я" чи те, що людина має на увазі, коли говорить "Я" чи "мені".

Обговорення теоретичних питань

План

1. Теорія особистості А. Маслоу. Піраміда потреб. Доповнення до теорії потреб.

2. Поняття самоактуалізації особистості.

3. Теорія особистості К. Роджерса.

4. Клієнт-центрована психотерапія.

5. Поняття конгруентності.

Словникова робота. Розкрити зміст понять: самоактуалізація, гуманістичні потреби, ієрархія потреб, логотерапія, феноменологічний підхід, «Я-концепція», безумовна позитивна увага, обумовлена позитивна увага, повноцінно функціонуюча особистість, непристосована особистість, кліентцентрована терапія, логос, сенс життя, свобода волі.

Підготувати презентацію на одне із питнь заняття.

Групове обговорення питань

1. Хто є автором теорії потреб особистості. Назвіть її три ключові ідеї.

2. Які потреби у піраміді виділяє А. Маслоу.

3. Які нові доповнення до гуманістичної теорії А. Маслоу Вам відомі.

4. Дайте визначення поняття «самоактуалізація»особистості.

5. Що позначає термін «зовнішня мотивація».

6. Що позначає термін «внутрішня мотивація».

7. Дайте визначення Я-концепції.

8. Назвіть відмінності теорії особистості К. Роджерса від теорії А. Маслоу.

9. Який зміст клієнт-центрованої психотерапії.

10. Дайте визначення поняття «конгруентність».

11. Які терапевтичні умови для зміни особистості.

12. Назвіть п'ять основних особистісних характеристик, які є загальними для повноцінно функціонуючих людей.

13. Назвіть базові ціннісні орієнтації. Хто описав їх.

Питання для самоконтролю

1. Загальна характеристика гуманістичного напряму.

2. Теорія самоактуалізації Абрахама Маслоу.

3. Охарактеризуйте піраміду потреб за А. Маслоу.

4. Риси самоактуалізованої особистості в теорії А.Маслоу.

5. Феноменологічна теорія Карла Роджерса.

6. Виділіть основні положення феноменологічної теорії особистості К. Роджерса. Назвіть структурні компоненти особистості за К. Роджерсом.

7. Риси повноцінно функціонуючої людини в теорії К.Роджерса.

8. Охарактеризуйте центральне положення, що відрізняє теоретизування Роджерса і Маслоу від точки зору Фрейда у поглядах на природу людини.

9. Чи згодні ви з поглядом Роджерса на поведінку людини як «винятково раціональну»? Наведіть аргументи.

10. Як описували гуманістичні психологи механізм розвитку особистості з використанням моделі конфліктів?

11. Охарактеризуйте важливі теоретичні конструкти гуманістичної психології.

12. Поясніть унікальність внеску Маслоу у дослідження динаміки розвитку особистості.

13. Охарактеризуйте загальну оцінку сучасними зарубіжними дослідниками внеску Роджерса і Маслоу у вивчення психології особистості і недоліки їх підходу.

14. Механізм розвитку особистості за Г.Олпортом

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. Опишіть особистісні риси самоактуалізованих людей та поясніть щодо кожної риси, які індивідуальні відмінності існують між самоактуалізованими людьми.

Завдання 2. Максим майже дві доби не спав, готуючись до захисту проекту. Йому дуже хотілось продемонструвати свої здібності і вразити однокурсників та викладачів. Але, зненацька у нього пропав увесь інтерес до роботи. Йому хотілось тільки одного – спати.

Поясніть, базуючись на ієрархічній моделі потреб А. Маслоу, що ж відбулось із мотивацією Максима. Як Ви оцінюєте ієрархічну теорію потреб Абрахама Маслоу? Чи має сенс його точка зору для розуміння Вами Вашої власної поведінки і поведінки інших людей?

Завдання 3. Карл Роджерс стверджує, що основний бар'єр, який заважає людям спілкуватись, – це природна тенденція обговорювати, оцінювати, схвалювати чи засуджувати поведінку чи твердження інших. Тому одним із принципів клієнтцентрованої терапії є безоціночне сприйняття клієнта і його проблем. Психологу рекомендується орієнтуватись на норми клієнта, а не на загальноприйняті норми поведінки у тій чи іншій ситуації.

Як Ви думаєте, чи можна практику безоціночного сприйняття іншої людини перенести в ситуацію повсякденного спілкування людей?

Завдання 4. *Прочитайте запис розмови студентів, які вивчали розглянуту у цьому модулі тему, і визначте, яка з теорій особистості справила на кожного з них найбільше враження.*

Студенти Іван, Діана, Олександра та Дмитро розмовляли одного разу після заняття з психології. Кожний з них відстоював своє бачення теорії особистості.

Іван стверджував, що немає про що дебатувати, бо про те, чим ми є насправді свідчить наша поведінка, й що ми звикаємо до тієї чи іншої поведінки у ситуаціях класичного або так званого "оперантного зумовлення".

Олександра стверджувала, що наші особистості відбивають наш "вільний вибір" і що глибинно ми всі хороші люди, які намагаються продемонструвати це не завжди у сприятливих умовах. Вона навела власну ситуацію як приклад, розповівши про те, що вона навчається в університеті , щоб стати директором школи, і вірить, що, якщо вона зможе допомогти кожному студентові усвідомити свій потенціал, то вони обретуть мотивацію досягти високого рівня розкриття свого потенціалу. Вона також додала, що планує максимально ненав'язливо пояснювати кожному, ким він може стати, бо вважає що кожний суб'єкт виграє від того, як його рішення буде зроблено самостійно.

Дмитро сказав, що як Іван, так і Олександра помиляються, і що особистості визначають наші неусвідомлені мотиви і те, як ми поводилися у світі на ранніх етапах нашого розвитку.

Діана ж зауважила, що вона вважає, що спадковість (гени) відіграють найважливішу роль у нашій поведінці. Вона також додала до цього, що оточуюче середовище, або фактори розвитку відіграють, у кращому випадку, лише зовнішню роль. Її останнім часом здебільшого цікавили проблеми екстраверсії та інтроверсії.

Якщо уявити себе, що на думки студентів вплинуло їх знайомство з різними теоріями особистості, про які вони прочитали у підручнику з психології, то визначте, які саме теорії і їх автори справили найбільший вплив на кожного зі студентів.

Завдання 5. Визначте, до якої теорії особистості належать наступні положення:

А. Якщо образ сприятливий, наша «Я – концепція» одержує підкріплення, а дії повторюються; якщо несприятливий – наша «Я – концепція» переглядається.

Б. Цивілізація з її заборонами і санкціями, з одного боку, велике благо і необхідність, інакше людство, повністю підкоряючись сексуальним і летальним інстинктам, не змогло б вижити, але, з другого боку, вона – тягар і небезпека для людства, оскільки все більше витіснення потягів веде до прогресуючого розвитку неврозів.

В. Особистість розглядається через паттерни поведінки (сукупність поведінкових реакцій) на різні ситуації. Позитивні та негативні стимули регулюють поведінку й управляють нею.

Г. Об'єктом дослідження є людина як суб'єкт та її суб'єктивні переживання свого існування. Основним прагненням людини є прагнення знайти значення свого існування. Не людина висуває питання про значення життя, а саме життя висуває це питання перед нею. Людина знаходиться в стані постійного вибору, за який вона несе відповідальність. Значення життя у кожного унікальне, людина його може знайти і реалізувати за будь-яких обставин. Коли у людини відсутнє значення життя, вона намагається його досягти «в обхід».

Практичні завдання для особистісного самопізнання і саморозвитку

Вправа «Я-реальне» та «Я-ідеальне» (За: Семиченко В. А. Психологія особистості. – К.: Видавець Ешке О. М., 2001. – С. 328–332).

Із запропонованого переліку особистісних рис випишіть в стовпчик ті, які відповідають Вам і відображають Ваші знання про себе, незалежно від того, чи характеризує Вас так ще хтось чи ні. Дайте йому назву «Я-реальне». У наступний стовпчик випишіть тільки ті характеристики, які Вам дають інші люди і назвіть його «Як мене сприймають інші». Останній стовпчик «Я-ідеальне» для рис Вашої особистості, які Ви б хотіли у себе бачити. Підкресліть прикметники в різних стовпчиках, які невідповідні одне одному. Ці протиріччя допоможуть Вам глибше зрозуміти свої особливості і виявити можливу причину неадекватної самооцінки.

Перелік особистісних рис:

Веселий, наполегливий, відповідальний, бездумний, неохайний, ввічливий, щирий, чуйний, привітний, тактовний, толерантний, доброзичливий, привітний, черствий, товариський, відвертий, справедливий, вимогливий, активний, гордий,

сумлінний, ініціативний, інтелігентний, порядний, сміливий, впевнений, чесний, енергійний, принциповий, рішучий, самокритичний, самостійний, урівноважений, цілеспрямований, діловий, творчий, зібраний, точний, працьовитий, уважний, далекоглядний, дисциплінований, спритний, скрупульозний, безстрашний, милосердний, волелюбний, життєрадісний, оптимістичний, стриманий, сором'язливий.

Виконання методики «Виявлення стилю самоактуалізації». (В. А. Семиченко. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посіб. – К.: Вища школа, 2004. – С. 253)

1. Стиль особистості, що прагне до самоактуалізації. Прагнення до автономії й індивідуальності у вас гармонійно врівноважується потребою в досконалості й причетності до інших. Ви не шукаєте визнання своєї унікальності, а швидше прагнете знайти однодумців і спільників. Для вас важливе визнання ваших досягнень іншими, але при цьому їхня думка не є визначальною.

2. Стиль консервативної особистості. Швидше за все, вам бракує впевненості в собі, тому ваші творчі здібності нерідко залишаються нереалізованими. Навряд чи здатна на творчий ризик людина, яка більше тяжіє до спокою, ніж до пошуку. Ваше небажання зробити крок назустріч іншим може привести вас до цілковитої ізоляції.

3. Стиль домінуючої особистості. Ви хочете відчувати себе не схожим на інших і, зрештою, ризикуєте ніде не знайти місця. Результат такої поведінки — холодність і відчуженість з боку оточення. Більшість ваших знайомих, очевидно, вважають вас зарозумілою людиною. Навіть ваші власні досягнення й успіхи не зігрівають, адже ви використовуєте їх лише для того, щоб утвердити ваше відчуття зверхності (переваги). Навряд чи така творчість зробить вас щасливим.

Інструкція: із наведених трьох варіантів відповідей виберіть один, який, на вашу думку, найбільше відповідає вашим уявленням про себе.

1. Якщо в мене виникає цікава ідея, то я:

а) продовжую розвивати її за будь-яких обставин, усім на зло;

б) розвиваю її незалежно від того, схвалюють її навколишні чи ні;

в) відмовляюся від неї, якщо не знаходжу підтримки її значущості в інших.

2. На мій погляд, треба обрати професію, яка: а) має перспективу для мого власного розвитку; б) забезпечує мені надійність у житті; в) надає переваги над іншими.

3. Коли я беруся за нову справу, то: а) вважаю за краще дотримуватися всіх необхідних правил для запобігання непорозумінням; б) прагну внести щось своє, використовуючи досвід інших; в) хочу все змінити і діяти тільки на власний розсуд.

4. Якщо мене спіткала невдача, я: а) незважаючи на помилки, буду вперто просуватися до мети; б) проаналізую промахи і продовжу розпочате з урахуванням виявлених помилок; в) усе кину, визнавши починання безперспективним.

5. Чи готовий я зайнятися чим-небудь цікавим, у чому раніше не розумівся? а) так, невідоме мене приваблює; б) тільки якщо це забезпечить мені перевагу перед іншими; в) я більше люблю добре відоме і надійне, навіть якщо воно мене не в усьому задовольняє.

6. Якщо я досягаю певних результатів, то: а) не прагну розголошувати свої ідеї. Надійніше, коли вони залишаються при мені; б) кому дуже потрібно, той сам зможе «докопатися» до суті моїх досягнень; в) із задоволенням роблю їх надбанням інших, щоб вони могли скористатися моїми наробком у своїх інтересах.

7. Якщо ідеї іншого суперечать моїм власним, то я: а) уважно його вислуховую, сподіваючись знайти щось спільне, що цікавить нас обох; б) вважаю подальше спілкування з ним непотрібним; в) не пошкодую свого часу і сил, щоб показати недоліки його підходу і спробую переконати.

8. Допитливість і прагнення до змін: а) дозволяють собі тільки авантюрні особистості. Це не для мене; б) це ті якості, які я хотів би зберегти упродовж усього мого життя; в) прерогатива видатних особистостей. Це саме для мене.

9. Про себе я міг би сказати: а) у мене немає недоліків; б) у мене є багато недоліків, але чеснот значно більше; в) я маю більше недоліків, ніж чеснот.

10. Я маю потребу в однодумцях, які поділяють мої інтереси: а) мені самому значно спокійніше; б) я легко можу обійтися без участі інших; в) так, тому що це надає мені сил і натхнення.

Обробка результатів: Результати опрацьовують відповідно до ключа. Якщо відповідь збігається з ключем, нарахуйте собі 1 бал, якщо ні — 0.

Для кожного рядка суму балів підрахуйте окремо.

стилі	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	сума
1	в	а	б	б	а	в	а	б	б	в	
2	б	б	а	в	в	а	б	а	в	а	
3	а	в	в	а	б	б	в	в	а	б	

Інтерпретація результатів: Стиль вважають сформованим, якщо ви набрали понад 5 балів.

1. Стиль особистості, що прагне до самоактуалізації. Прагнення до автономії й індивідуальності у вас гармонійно врівноважується потребою в досконалості й причетності до інших. Ви не шукаєте визнання своєї унікальності, а швидше прагнете знайти однодумців і спільників. Для вас важливе визнання ваших досягнень іншими, але при цьому їхня думка не є визначальною.

2. Стиль консервативної особистості. Швидше за все, вам бракує впевненості в собі, тому ваші творчі здібності нерідко залишаються нереалізованими. Навряд чи здатна на творчий ризик людина, яка більше тяжіє до спокою, ніж до пошуку. Ваше небажання зробити крок назустріч іншим може привести вас до цілковитої ізоляції.

3. Стиль домінуючої особистості. Ви хочете відчувати себе не схожим на інших і, зрештою, ризикуєте ніде не знайти місця. Результат такої поведінки — холодність і відчуженість з боку оточення. Більшість ваших знайомих, очевидно, вважають вас зарозумілою людиною. Навіть ваші власні досягнення й успіхи не зігрівають, адже ви використовуєте їх лише для того, щоб утвердити ваше відчуття зверхності (переваги). Навряд чи така творчість зробить вас щасливим.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. К, 2013. – 415 с.
3. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К: Вища школа, 2004.
4. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.
5. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2018. – 464с.
6. Психология личности. Т. 2. Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ”, 1999. – 544 с.
7. Хьелл Л., ЗиглерД. Теории личности. - СПб: Питер, 2007. - 607 с.

8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - Римис, 2008. - 608 с.

Практичне заняття №29. Екзистенційний напрям у психології особистості

Короткі теоретичні відомості

Австрійський психолог і психіатр В. Франкл (1906-1998) вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя, що має здійснюватися конкретною людиною за її власною потребою. Екзистенційна теорія Франкла складається з трьох частин: учення про прагнення до сенсу, про сенс життя і про свободу волі.

Основна теза вчення про ***прагнення до сенсу*** свідчить: людина прагне знайти сенс і відчуває екзистенційну фрустрацію або вакуум, якщо її спроби залишаються нереалізованими. Прагнення до сенсу Франкл розглядає як природжену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і основною рушійною силою поведінки і розвитку особистості. Відсутність сенсу породжує у людини стан екзистенційного вакууму, що є причиною неврозів.

Головна теза вчення про сенс ***життя*** - життя людини не може позбутися сенсу ні за яких обставин; сенс життя завжди може бути знайдений. Відповідно теорії Франкла, сенс не суб'єктивний, людина не вигадує його, а знаходить у навколишній дійсності, у тому, що є для неї цінністю. Вчений виділяє три групи ***цінностей: творчості, почуття і ставлення.*** Сенс життя можна знайти в будь-якій із цих цінностей. Тобто, немає таких обставин і ситуацій, в яких людське життя втратило б свій сенс.

Основна теза вчення про ***свободу волі*** свідчить, що людина спроможна знайти і реалізувати сенс життя, навіть якщо ЇЇ свобода обмежена об'єктивними обставинами. Свобода, за теорією Франкла, тісно пов'язана з відповідальністю людини за правильний вибір і реалізацію сенсу свого життя.

Франкл підкреслював, що відсутність сенсу життя або неможливість його реалізувати приводить до неврозу, породжує у людини стан екзистенційної фрустрації. Неврози нерідко виникають тоді, коли людина усвідомлює беззмістовність свого життя, порожнечу існування. В основі таких поширених явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, агресивність, моральні падіння, лежить відсутність смислу життя, що може бути частково компенсовано людиною потягом до влади, сексу, бажанням грошей.

Досліджуючи можливості корекції поведінки, представники гуманістичної психології орієнтуються на розвиток у людей усвідомлення своєї відповідальності за власну поведінку, яка базується на усвідомленні себе і свого місця в світі. Так, Роджерс вважає, що "потрібно допомогти людям упоратися зі щоденними вимогами, допомогти їм зрозуміти, що вони не безпорадні жертви, вони мають вибір і повинні бути відповідальними за свої вчинки навіть тоді, коли не здатні змінити ситуацію"

Логотерапі́я (від грец. logos — сенс і therapeia — догляд, турбота, лікування) — психотерапевтична стратегія розроблена Віктором Франклом, заснована на думці, що розвиток особистості зумовлений прагненням до пошуку і реалізації сенсу життя.

За Франклом, для людини необхідно знайти сенс, смисл – логос – свого істинного людського існування. Відсутність чи втрата смислу створює екзистенціальний вакуум: людина втрачає зміст свого існування, вона відчуває смуток, стає порочною, або відчуває важкі переживання, подібні кризі людей похилого віку.

Джерелом екзистенціального вакууму є сучасний соціальний світ. Сенс, смисл має конкретний зміст, він індивідуальний і складає сутність існування кожної людини. Набуття сенсу робить людину відповідальною за своє життя. В той же час сенс не можна знайти всередині себе – у своєму тілі чи душі, тільки звертаючись до оточуючого світу. Людське існування тому не є само актуалізацією, але є самотрансценденція, тобто вихід в інше існування, відмінне від соматичних та психічних детермінант, духовний його вимір, яким і є смисл.

Сенс досягається, по-перше, шляхом здійснення діяльності: життя людини – це творчість у широкому смислі цього слова, як виконання певних задач, робота, діло. По-друге, людина знаходить смисл у піклуванні про інших людей, у любові до людей. Чим більше людина забуває себе, тим більше вона стає людиною, самою собою. По-третє, людина знаходить сенс шляхом вироблення чітких позицій по відношенню до різних життєвих ситуацій.

У відповідності до цих уявлень Франкл розробив логотерапію, яка відрізняється від інших форм терапії. Логотерапія має основне завдання – допомогти пацієнту в пошуку сенсу свого життя, реалізувати його та актуалізувати цінності людини. Застосовувалася не тільки до хворих людей, а й за межами клінік, до здорових людей як профілактичний засіб. Вона адресується до будь-якої людини, щоб переконати її в тому, що в будь-якій ситуації життя має сенс, і

допомогти їй мобілізувати свої ресурси, вберегти від відчаю, допомогти знайти в собі сили, щоб чинити опір небезпечним імпульсам до самогубства, алкоголізму, наркоманії, які не можуть бути рішенням життєвих проблем.

Логотерапія має свої процедури – логотерапевтичні техніки, а також методики, що спрямовані на діагностику екзистенціального вакууму.

Екзистенційна психологія Ролло Мея

Ролло Мей (1909-1994) провідний представник екзистенційної психології у СІЛА. За останні півсторіччя цей напрям, започаткований у філософії другої половини XIX і першої половини XX століття, поширився у всьому світі. Представниками екзистенційної психології здійснюється феноменологічний аналіз актуального людського існування шляхом дослідження проблем життя і смерті, свободи і вибору, сенсу буття. Не випадково сама назва походить від англійського слова exzistence - існування, буття. Існуванню надано перевагу перед сутністю, розвиток і зміни вважаються важливішими, ніж стійкі й нерухомі характеристики, процес має переваги над результатом.

Теорія Р. Мея базується на клінічних експериментах. Людина живе сьогоденням, для неї актуально насамперед те, що відбувається тут і тепер. У цій єдиній справжній реальності людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона врешті-решт стає. Прослідкову-ючи докорінні відмінності між психічно здоровою, повноцінною людиною і психічно хворою, Р. Мей дійшов до висновку, що багатьом людям бракує хоробрості зустрітися віч-на-віч зі своєю долею. Спроби уникнути подібного зіткнення призводять до того, що люди намагаються втекти від відповідальності, заявляючи про споконвічну несвободу своїх дій. Не бажаючи робити вибір, вони втрачають здатність бачити себе такими, якими вони є насправді, і переймаються почуттям власної незначущості й відчуженості від світу. А здорові люди, навпаки, кидають виклик своїй долі, цінують, оберігають свою волю і живуть справжнім життям, чесно щодо себе та інших. Вони усвідомлюють неминучість смерті, але їм вистачає сміливості жити в сьогоденні. Мей вважав, що воля приходить до людини, коли вона протистоїть своїй долі і розуміє, що смерть або небуття можливе в будь-який момент. Людина може бути внутрішньо вільною, навіть якщо вона фізично перебуває у в'язниці.

У своїй концепції особистості Р. Мей особливо підкреслював унікальність особистості, вільний вибір і усвідомлений цільовий аспект поведінки. Як і інші екзистенціалісти, Мей вважає, що: 1) існування передує сутності (важливіше, що люди роблять, а не хто вони є); 2) люди поєднують у собі риси як суб'єкта, так і об'єкта (люди є істотами, які і думають, і діють) 3) люди прагнуть знайти відповіді на найважливіші питання щодо сенсу життя; 4) воля і відповідальність завжди врівноважують одна одну, тому жодна з них не може бути присутня у людині окремо від іншої; 5) жорсткі теорії особистості схильні дегуманізувати людину і перетворювати її на об'єкт або предмет для дослідження.

Екзистенціалісти застосовували ***феноменологічний*** підхід до вивчення особистості, наполягаючи на тому, що людину найкраще можна зрозуміти в її власних координатах. Єдність людини та її феноменологічного світу виражено терміном ***"буття-в-світі".*** Є три форми буття-в-світі: 1) наші відносини зі світом зовнішніх об'єктів або речей, 2) наші стосунки з іншими людьми; 3) стосунки з власною особистістю. Здорові люди живуть у всіх цих трьох світах одночасно. Якщо людина усвідомлює своє буття-в-світі, вона також усвідомлює можливість ***небуття,*** або неіснування. Життя стає для нас більш значним, коли ми стоїмо перед фактом неминучості смерті або небуття.

Визнання небуття сприяє розвиткові почуття тривоги, що зростає, якщо людина розуміє, що її наділено волею вибору і навантажено відповідальністю за свої дії. Нормальну тривогу переживає кожен із нас. Вона пропорційна загрозі. Невротична тривога більша за загрозу, викликає придушення і реакцію самозахисту. Почуття провини, як і почуття тривоги, є нормальним для людини.

Досліджуючи таке складне людське почуття, як любов, Р. Мей зробив висновок, що любов також повинна викликати турботу і вимагає почуття відповідальності. Мей виокремлював чотири види любові:

- о секс, що є фізіологічною функцією;
- о ерос, що прагне до тривалого союзу з коханою людиною;
- о філія - дружба, що не має вираженої сексуальної спрямованості;

альтруїстична любов, що не вимагає нічого натомість.

Американський психолог **Ірвін Ялом** у праці "Екзистенційна психотерапія" доводить, що відношення до смерті – одна з

фундаментальних, екзистенційних проблем, якої неможливо уникнути, яку кожна людина мусить вирішувати. Як правило, люди бояться смерті і уникають думки про смерть, вибудовуючи різні психологічні механізми захисту від страху смерті. І.Ялом виділяє два основні типи таких механізмів: ствердження власної виключності і віра у кінцевого спасителя.

Людина, знаючи, що всі люди смертні, не усвідомлює по-справжньому власної смертності. Теоретично людина знає, що вона, як і всі люди, колись помре, – але це знання залишається для неї лише теорією, чимось зовнішнім, внутрішньо не усвідомленим і не пережитим. Людина не замислюється про власну смертність, уникає думки про смерть і насправді, в глибині душі, не вірить у можливість власного небуття. "Кожний з нас знає, що по відношенню до кінцевих даностей існування нічим не відрізняється від інших. На свідомому рівне ніхто цього не заперечує. Однак в самій глибині душі ми ... віримо, що інші, звичайно ж, смертні, але вже ніяк не ми." (І.Ялом ілюструє цю думку фрагментом з відомого оповідання Л.Толстого, який ми наводили вище.)

Багато людей намагаються зміцнити відчуття виключності досягненнями в кар'єрі, спорті, мистецтві, науці. Одним зі способів психологічного захисту від страху смерті через виключність є намагання увічнити своє ім'я у творах мистецтва й науки, інших видатних звершеннях, намагання досягти безсмертної слави тощо.

І.Ялом відзначає, що психологічний захист від страху смерті, побудований на основі ствердження власної виключності, виявляється загалом більш ефективним, аніж захист, побудований на основі віри у кінцевого спасителя. Серед невротиків другий тип орієнтації набагато більш поширений. Крім того, орієнтація на кінцевого спасителя пов'язана з тенденцією до "мазохістської" залежності-підпорядкування у відносинах з іншими людьми (батьками, шлюбним партнером, друзями), страху перед необхідністю прийняття рішень, намагання перекласти тягар відповідальності на інших, нездатності переносити самотність. Зокрема, І.Ялом наводить приклади жінок, які не могли розірвати явно незадовільні, принизливі відносини з чоловіками або коханцями, які зневажали їхню гідність, відверто їх зраджували тощо. В політичному плані вона пов'язана з авторитаризмом, культом особистості вождів. "В цілому віра в кінцевого спасителя як захист менш ефективна, ніж віра у власну виключність. Вона не лише менш міцна, але й по суті своїй накладає більш значні обмеження на

особистість… Залишатися зануреним в іншого, "не ризикувати" значить зазнати найбільшої небезпеки з усіх можливих – втрати себе, відмови від дослідження й розвитку свого багатогранного внутрішнього потенціалу."

Екзистенційно-аналітична теорія особистості А.Ленгле (4 питання фундаментальної мотивації, основні поняття даної теорії: самість, Я, самоцінність, Person.).

Обговорення теоретичних питань

План.

1. Екзистенціалізм як напрям у філософії та психології.
2. Поняття сенсу життя у теорії В. Франкла.
3. Основи буття: проблема життя і смерті, проблема свободи і відповідальності у теорії В. Франкла.
4. Екзистенціалізм І. Ялома.

Словникова робота. Розкрити зміст понять: логотерапія, феноменологічний підхід, «Я-концепція», безумовна позитивна увага, обумовлена позитивна увага, повноцінно функціонуюча особистість, непристосована особистість, кліентцентрована терапія, логос, сенс життя, свобода волі.

Підготувати презентацію на одне із питнь заняття.

Питання для дискусії

1. Які основні положення екзистенційного напряму психології.
2. Назвіть передумови виникнення екзистенціальної психології.
3. Дайте визначення поняття «екзистенція».
4. Які ідеї екзистенціалізму І. Ялома Вам відомі.
5. Хто виділив такі основи буття: проблема життя і смерті, проблема свободи і відповідальності.
6. Назвіть патогенні чинники в нашого життя. Хто є їх автором?
7. Хто створив новий метод екзистенційної психотерапії – логотерапію.
8. Назвіть види тривоги за Р. Меєм.
9. Яка мета екзистенційної психології?
10. Визначте поняття сенсу життя у теорії В. Франкла.
11. Назвіть два основних поняття, що створюють ідейний каркас екзистенціалізму.
12. Що позначає термін «інтенціональність» ?
13. Яка мета йоготерапії. Хто поділяв даний підхід?
14. Яке практичні успіхи йоготерапії.
15. Особистість у логотерапії Віктора Франкла.

16. Поняття сенсу життя у теорії В. Франкла.

17. Дайте визначення поняттю «психодрама». Які сфери застосування цього методу психологічної допомоги?

18. Екзистенційна психологія Ролло Мея. Екзистенціалізм І. Ялома.

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. Як Ви розумієте твердження Віктора Франкла: «Насправді людині потрібний не стан рівноваги, а радше боротьба за якусь мету, гідну її». Поясніть, чому в сучасному суспільстві нудьга стає більшою проблемою ніж нужденність.

Завдання 2. Здійснити порівняльний аналіз теорій особистості, розроблених К. Роджерсом, Я. Морено, А. Маслоу, В. Франклом.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. К, 2013. – 415 с.
3. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К: Вища школа, 2004.
4. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.
5. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2018. – 464с.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - Римис, 2008. - 608 с.

Практичне заняття №30. Когнітивні теорії особистості та диспозиційні теорії особистості.

Короткі теоретичні відомості

У когнітивній психології психіка розглядається як система когнітивних реакцій і простежується зв'язок цих реакцій не лише із зовнішніми стимул-реакціями, але і з внутрішніми змінними, наприклад, з самосвідомістю, когнітивними стратегіями, селективністю уваги тощо. Головним принципом, на підставі ***якого*** розглядається когнітивна система людини, є аналогія з комп'ютером, тобто, психіка трактується як система, призначена для переробки інформації. Водночас, прихильники когнітивного підходу стверджують, що людина - не машина, яка сліпо реагує на внутрішні фактори чи на події зовнішнього світу.

Серед теорій, що описують інтелектуальний розвиток,

найбільш впливовою в сучасній когнітивній психології є теорія Жана Піаже. Хоча останнім часом виникло багато альтернативних концепцій, теорія Піаже є своєрідним відправним пунктом для орієнтації у складному процесі розвитку мислення в онтогенезі. У концепції Піаже широко застосовуються поняття логіки і математики, а інтелектуальний розвиток подано у вигляді вчення про розвиток логічного мислення у дітей від народження до раннього юнацького віку.

Теорія когнітивізму стала підґрунтям для створення відповідної гілки психотерапії особистості.

Представники когнітивного напрямку вважають, що неправильна поведінка людини викликана перш за все ірраціональними думками. У задачу терапевта входить вивчити мислительні процеси пацієнта і довести до його свідомості ірраціональні моменти його думки.

Джордж Келлі (1905-1965) - один із засновників когнітивного напрямку у психології особистості вважає, що кожна людина - дослідник, який контролює, розуміє і передбачає свою поведінку, який робить висновок, базуючись на минулому досвіді і передбачає майбутнє. Терміни, які люди використовують для розуміння один одного, для опису себе і своєї позиції, одержали назву особистісних конструктів. ***Особистіший конструкт*** - це ідея або думка, яку людина використовує, щоб усвідомити, пояснити чи передбачити свою поведінку. Приклади особистісних конструктів, які людина використовує у повсякденному житті: "врівноважений - неврівноважений", "розумний - безглуздий", "чоловічий - жіночий", "релігійний - атеїстичний" тощо.

Таким чином, особистість - це система організованих особистих конструктів, у яких переробляється (сприймається й інтерпретується) особистий досвід людини. Структура особистості у рамках даного підходу розглядається як індивідуально своєрідна ієрархія конструктів. Тобто, система конструктів людини організується у пірамідальну структуру, де її складові (конструкти) знаходяться або у суперординатній, або у субординатній позиції. Наприклад, якщо зустрівши людину, ви відразу оцінюєте її з погляду того, чи є вона доброю або злою, і тільки потім - охайною або неохайною, то ваш конструкт "добрий-злий" є суперординатним, а "охайний - неохайний" - субординатиим.

Люди розрізняються за змістом і кількістю доступних їм конструктів, за складністю організації системи конструктів і тим,

наскільки ці системи відкриті змінам. Джордж Келлі виділяє два типи особистостей: когнітивно складна (особистість, у якої є велика кількість конструктів) і когнітивно проста (з невеликою кількістю конструктів).

Когнітивно прості особистості розглядають інших людей та довколишній світ, базуючись на невеликій кількості конструктів. Когнітивно прості люди мають усталені погляди щодо інших людей, ігнорують інформацію, яка суперечить їхнім уявленням. Вони прості в спілкуванні, володіють бідним репертуаром соціальних ролей. Когнітивно прості суб'єкти не помічають відмінностей між собою та іншими людьми, вони прагнуть знайти підтвердження тому, що інші схожі на них, їхні соціальні прогнози неефективні.

Когнітивно складними вважають тих людей, які використовують достатньо складну і диференційовану систему конструктів. Вони чітко розрізняють себе та інших, розглядають людей у багатьох ракурсах, їхні уявлення про інших складні та диференційовані, вони помічають тонкі нюанси поведінки інших людей, не ігнорують різноманітні суперечності, їхні соціальні прогнози значно надійніші.

У своїй основній праці - "Теорія когнітивного дисонансу" - **Фестінгер** формулює її вихідні положення таким чином: основна ідея теорії полягає в тому, що людський організм прагне встановити внутрішню гармонію, послідовність, узгодженість між своїми думками, здібностями, знаннями й цінностями. Тобто живий організм має потяг, спрямований на узгодженість усередині пізнавальної діяльності. Щоб досконало оперувати цим поняттям ("узгодженість"), Фестінгер тлумачить пізнавальну діяльність як таку, що розкладається на елементи, або, зрештою, як сукупність таких елементів.

Виходячи з цих попередніх дефініцій, Фестінгер встановлює такі форми когнітивного дисонансу.

1. Дисонанс майже завжди постає після рішення, яке було прийнято між двома або більше альтернативами. Адже рішення є не ліквідацією протилежності, а її відсуненням убік, є концентрацією уваги на одному боці альтернативи. Мова йде лише про психічну затримку небажаного боку альтернативи, але "в собі" вона продовжує існувати. Таке витіснення в несвідоме виявляє процес, який став предметом головної уваги психоаналізу.

Когнітивні елементи, які відповідають позитивній характеристиці відкинутої альтернативи, і ті, які відповідають

негативній характеристиці обраної альтернативи, є дисонантними зі знанням дії, яку було здійснено. Ті негативні елементи, які відповідають позитивній характеристиці обраної альтернативи і негативній характеристиці відкинутої альтернативи, є консонантними у відношенні когнітивних елементів, що відповідають дії, яку було визнано.

2. Дисонанс майже завжди постає після здійсненої спроби, при запропонуванні нагороди або страхітливої кари внаслідок здійснюваного типу (характеру) поведінки, який відрізняється від тієї чи іншої вихідної думки. Якщо таку поведінку було успішно здійснено, окрема думка особистості дисонантного її знанням стосовно її поведінки; при цьому її знання про отриману нагороду або щодо уникнення кари консонантне з її знанням відносно її поведінки. Якщо поведінка не була успішною, виникає дисонанс.

3. Цілеспрямоване або випадкове звертання до нової інформації може створити когнітивні елементи, які будуть дисонантними з існуючим пізнанням.

4. Відкрите вираження незгоди в групі приводить до появи когнітивного дисонансу серед членів групи.

Ця теорія, мабуть, спочатку захоплює своєю невимушеною простотою, майже трюїзмами, але згодом до неї звертаються як до такої, що містить в собі справжні науково-філософські узагальнення. Історик психології М. Гант зауважує з цього приводу, що це була, без сумніву, найбільш впливова теорія в соціальній психології від кінця 50-х років до початку 70-х. Поступово вона втратила свої позиції, і сьогодні є лише сприйнятим знанням, але не ділянкою активних наукових досліджень.

Теорія когнітивного дисонансу стверджує, що особистість відчуває напруженість і дискомфорт, коли має мінливі, непослідовні ідеї (наприклад: ''такий-то є базікало, нудна людина, але я потребую його як друга і спільника") і прагне знайти шляхи зменшити цей дисонанс ("такий-то не є таким поганим, як вам про нього відомо" або "насправді він мені не потрібен, я можу отримати щось і без нього" тощо).

Гордон Оллпорт, Ганс Айзенк, Раймонд Кеттел - цих психологів об'єднують як представників диспозиційного напряму у вивченні особистості. Диспозиційні психологи погоджувались у тому, що закономірною властивістю особистості є демонстрація певної постійності вчинків, думок, почуттів незалежно від плину часу, подій та життєвого досвіду. Суть особистості визначається тими її

схильностями, які е її невід'ємним атрибутом і які вона проносить через усе життя. На думку диспозиційних психологів, найсуттєвіші властивості особистості пояснюються такою психологічною реальністю, як риси.

Один із найбільш впливових прихильників диспозиціонального напряму у вивченні особистості **Гордон Олпорт** вважав, що кожна особистість є унікальною і її унікальність найкраще може бути зрозуміла через визначення конкретних рис особистості.

Індивідуальний підхід до вивчення особистості відображається у прагненні Олпорта зрозуміти і передбачити розвиток реальної, конкретної особистості. В описі багатства і складності людської натури Олпорт використовував поняття зі сфери філософії, релігії, літератури і соціології. Він стверджував, що кожна людина неповторна, унікальна, оскільки є носієм своєрідного поєднання якостей, потреб, які він називав рисами (в розумінні Олпорта, риса - це схильність поводитись подібним чином у широкому діапазоні ситуацій; забезпечуючи схожість відповідей на численні стимули, риси особистості надають значну постійність поведінці).

Суспільство стимулює розвиток одних рис та якостей особистості і гальмує розвиток інших. Таким чином поступово і формується той унікальний набір рис, який лежить в основі "Я" людини. Важливим для Олпорта є і положення про автономність цих рис - прагнення особистості до цілей і цінностей, сприйняття світу через дані цілі й цінності, а також почуття відповідальності за своє життя. Ця автономність рис, будучи важливою характеристикою того, що особистість уже сформувалася, і дає їй можливість, залишаючись відкритою для суспільства, зберігати індивідуальність.

Отже, особистість конкретної людини характеризується набором рис або специфічних характеристик, які ініціюють (задають) та спрямовують її поведінку і розвиток.

Важливою умовою розвитку особистості визнається можливість чинити опір рівновазі. Напруга має підтримуватися, а не усуватися. При цьому автор базує свої погляди на біографіях видатних людей, для яких життя - безперервне подолання труднощів, більше того, вони самі прагнуть цього, шукаючи та долаючи перешкоди.

Риси -це фундаментальні одиниці особистості, кожна з яких є узагальненою схильністю діяти певним чином у відповідній

типовій ситуації. Разом з тим, представники цього напряму по-різному визначають кількість та сутність базових параметрів, необхідних для адекватного опису особистості.

Наприкінці 80-х років XX ст. у межах лексичної моделі, що розвиває напрацювання Г. Олпорта, Р.-Б. Кеттела, Л.-Л. Терстоуна, було здійснено ще одну спробу обґрунтувати факторну теорію рис особистості. Основна її ідея полягає в тому, що всі суттєві психологічні і поведінкові відмінності обов'язково фіксують у мові, тому побутові і літературні висловлювання, що характеризують людську зовнішність, відображають системоутворювальне ядро особистості.

П'яти факторна модель, або модель "Великої п'ятірки" (PPM), була підтверджена і психометричними дослідженнями. Виокремлені фактори мають високу конвергентну валідність, виявляються в різних підходах.

Ґрунтовну роботу щодо змісту "Великої п'ятірки" провели дослідники П. Коста та Р. Мак-Крей, Л. Голдберг, В. Норман, які намагалися визначити найважливіші для людей риси.

Модель заснована на змінних, найширше представлених у мові. При цьому за основу було взято твердження, що "мовну особистість" формують:

- екстраверсія (втягнутість): товариськість, напористість або спокій, пасивність;
- доброзичливість (приємність): доброта, довіра, теплота або ворожість, егоїзм, недовіра;
- сумлінність (надійність): організованість, ґрунтовність, надійність або безтурботність, недбалість, ненадійність;
- емоційна стабільність: розслаблення, урівноваженість, стійкість або нейротизм - нервозність, пригніченість, дратівливість, невротизм;
- культурність, відкритість до досвіду: спонтанність, креативність або обмеженість, пересічність, вузькість інтересів.

Диспозиційна теорія особистості Гордона Оллпорта	Теорія типів особистості Ганса Айзенка	Структурна теорія рис особистості Рашонда Кеттела
Гордон Оллпорт вважав особистість відкритою системою, розвиток якої здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Він виходив з того, що людина перш за все соціальна, а не біологічна істота і тому не може розвиватися без контактів з довколишніми людьми, з суспільством. Звідси його різке неприйняття положення психоаналізу про ворожі стосунки між особистістю і суспільством. Особистість, за його визначенням, - це динамічна організація особливих мотиваційних систем, звичок, установок і особистісних рис індивіда, які визначають унікальність його взаємодії з середовищем, передусім соціальним. Оллпорт стверджував, що кожна людина неповторна і індивідуальна, оскільки вона є носієм своєрідного поєднання якостей, потреб, які він називав рисами. Особистісна риса - це готовність (диспозиція) поводитися схожим чином у різних ситуаціях. Особистісні риси визначають схожість поведінки індивіда, незважаючи на плин часу та зміну ситуацій. Рисиособистості Оллпорт поділяв на основні та інструментальні. Основні риси стимулюють поведінку і є природженими, генотипічними, а інструментальні - формуються в процесі життя людини, тобто є фенотипічним утворенням. Основні риси гармонійно пов'язані з інструментальними, що й сприяє формуванню особистості. Сукупність цих рис і складає ядро особистості, надає їй унікальності й неповторності. У подальших працях Оллпорта риси	Англійський учений Ганс Айзенк увійшов до історії психології як творець чотирирівневої ієрархічної моделі людської особистості.иокремлював не риси, а лише три біполярних суперфактори: екстраверсія - інтроверсія, нейротизм - стабільність, психотизм - суперего. Екстравер сілхарактеризується товариськістю й імпульсивністю; інтроверсія - пасивністю і замисленістю; невротизле - тривожністю і звичками; стабільність-відсутністю таких; пенхотизм - антосоціальною поведінкою; а суперего - схильністю до співпереживання і співпраці. був глибоко переконаний у тому, що риси особистості й типи визначаються насамперед спадковістю. Відповідно до його теорії, вплив навколишнього середовища практично не важливий для формування особистості. На його думку, генетичні фактори набагато більше впливають на подальшу поведінку, ніж дитячі враження. Айзенк сформулював концепцію ієрархічної чотирирівневої моделі людської особистості. Нижній рівень - специфічні дії або	На думку Кеттелла, знаючи структуру і динаміку особистості, можна успішно передбачати поведінку конкретної людини. Вчений виділив основні структури (первинні фактори), які визначають особистість. У цілому психолог визначив 35 особистісних рис першого порядку, з яких 23 риси притаманні нормальній особистості та 12 свідчать про патологію. У результаті повторного факторного аналізу Кеттелу вдалося визначити вісім рис другого порядку. Первинні і вторинні фактори в теорії Кеттела називаються "основними рисами особистості", і, відповідно, сама теорія дістала назву теорії рис. Кеттел настільки захопився вивченням рис, що виявив прагнення з їх допомогою описати не тільки особистість окремої людини, а й соціальні групи, до яких вона входить. Кеттел зазначав, що на особистість впливають як ситуаційні чинники,

отримали назву диспозицій, серед яких він виділив три типи: кардинальні, центральні й вторинні. Кардинальною диспозицією володіє досить небагато людей. Ця генералізована диспозиція так впливає на поведінку, що майже всі вчинки людини можна звести до її впливу.Центральні диспозиції є блоками індивідуальності і такими тенденціями у поведінці людини, які легко помітити (пунктуальність, уважність, відповідальність). Вторинні диспозиції - менш помітні, менш стійкі, менш узагальнені риси (манера одягатися, улюблені страви, ситуаційно обумовлені характеристики). Існує деякий принцип поєднання всіх диспозицій в єдине ціле, який Оллпорт пропонує називати пропріумом.Пропріум - це певна організуюча і об'єднуюча сила, призначення якої - формування унікальності людського життя. Зрілій особистості,вважає Г. Оллпорт. властиві такі риси, як активна позиція відносно дійсності; усвідомлення досвіду, тобто здатність бачити події власного життя такими, якими вони є, не застосовуючи "психологічного захисту"; самопізнання; здатність до абстракції; постійний процес індивідуалізації; функціональна автономія рис; стійкість до фрустрації. Невротичну особистість, за Г. Оллпортом, характеризує наявність таких рис, як пасивна позиція щодо світу; застосування різних видів психологічного захисту; обмеженість мислення.	думки,індивідуальний спосіб поведінки або думки, які можуть бути, а можуть і не бути характеристиками особистості. Другий рівень звичні дії або думки, які за певних умов повторюються. Третій рівень - риси особистості,а четвертий, вищий рівень організації поведінки, - це рівень типів, або суперфакторів.Екстраверти відкриті, привітні, легко налагоджують контакти з людьми, мають багато знайомих і друзів. Екстраверти постійно прагнуть нових яскравих вражень і відчуттів, зазвичай проявляють безтурботність та легко відволікаються від життєвих проблем.Інтровертиуникають надто сильних вражень, контролюють свої почуття, прагнуть спокійного впорядкованого життя. Вони прагнуть до ситуацій, які добре знають, уникають надто різких змін, несподіванок. Найважливіший висновок, до якого привели дослідження Айзенка щодо параметрів екстраверсії та інтроверсії, можна коротко подати так: екстраверсія-інтроверсія є важливим виміром особистості й визначає багато варіантів її соціальної поведінки.	так і ті групи, до яких вона належить. Він запропонував спеціальний термін на позначення діапазону рис, з допомогою яких може бути охарактеризована окрема група, - синтальність. Кеттел виявив, що порівняно з британськими студентами, американські більш екстравертовані, радикальні та мають більш виражене Суперего, тоді як британцям властивий більший консерватизм і потужніша сила Его. Кеттел також дійшов висновку, що американці менш емоційні, ніж інші нації. Можна сказати, що така фантастична спроба за допомогою емпіричних методів детально описати риси, що характеризують суспільство в цілому, - була здійснена єдиним психологом - Кеттелом, що свідчить про його надзвичайну наукову сміливість.

Обговорення теоретичних питань

План.

1. Особистість в когнітивній психології.
2. Психологія особистісних конструктів Дж. Келлі.
3. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера.
4. Поняття диспозиції.
5. Теорія особистості. Ґ. Олпорта. Типи індивідуальних диспозицій.
6. Класифікація рис особистості за Р. Кеттеллом.
7. Теорія “Великої п'ятірки.
8. Сучасні психологічні дослідження з використанням теорії рис. Дослідження М. Косінского.

Словникова робота. Розкрити зміст понять теми.конструкт, риса, дисонанс, креативність, риса.

Підготувати презентацію на одне із пиатнь заняття.

Обговорення питань

1. Що досліджує когнітивна психологія.
2. Назвіть три основні ідеї когнітивної психології.
3. Назвіть дослідників напряму когнітивна психологія.
4. Що позначає термін «когнітивний дисонанс».
5. Що позначає термін «консонанс».
7. Яка філософська система визначає основі погляди Келлі?
8. Назвіть три способи зменшення дисонансу.
9. Визначте джерела дисонансу.
10. Хто є автором теорії когнітивного дисонансу?
11. Дайте визначення поняття «відкритий конструкт».
12. Дайте визначення поняття «особистий конструкт».
13. Які особистісні конструкти визначає Дж. Келлі.
14. Що позначають терміни «емерджентний полюс, імпліцитний полюс».
15. Дайте визначення поняття «диспозиції».
16. Чи Олпорт розмежовує поняття темперамент, характер?
17. Теорія “Великої п'ятірки” або ієрархічна модель особистості тотожні поняття?
18. Який додаток запустив Міхал Косінський і з якою метою?
19. Хто є автором Теорія “Великої п'ятірки”?
20. «Особистість - це динамічна організація тих психофізичних систем всередині індивідуума, які визначають характерні для нього поведінку і мислення". Хто є автором цього визначення.
21. Дайте визначення поняття «риса особистості» за Олпортом.

22. Назвіть п’ять рис теорії “Великої п'ятірки”.

Практичні завдання

1. Розкрийте особливості когнітивного підходу до вивчення і корекції поведінки клієнта.

2. Охарактеризуйте основні принципи когнітивно-біхевіористського підходу.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.

2. Москалець В.П. Психологія особистості. К, 2013. – 415 с.

3. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К: Вища школа, 2004.

4. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Київ: Видавничий дім «ІН Юре», 2008 -416 с.

5. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2018. – 464с.

Альтернативно-тестові та творчі завдання

Завдання 1. Наукова розвідка «У якому напрямку дослідження особистості як психолог я хочу працювати у майбутньому і чому»

Завдання 1. У поданому нижче тексті безсистемно перераховані основні поняття провідних гуманістичних теорій особистості. Ви повинні сформувати групу із чотирьох учасників, розподілити між собою завдання, проаналізувати текст і заповнити таблицю за поданою формою.

Карл Роджерс	Гордон Оллпорт	Абрахам Маслоу	Віктор Франкл

Текст: Логос, самоактуалізація, цінності переживання, інструментальні риси, гуманістичні потреби, самооцінка, клієнтцентрова-терапія, основні риси, цінності творчості, «Я-концепція», смисл життя, мотивація, екзистенціальна фрустрація, цінності ставлення, фізіологічні потреби, логотерапія, феноменальне поле особистості.

Тестові завдання для узагальнення знань до теми: Теорія особистості

1. Хто із вчених звернув увагу на порядок народження дитини в сім'ї(первісток, єдина дитина, середня дитина, остання дитина) як основну детермінанту її установок, що визначають стиль життя особистості:

а) А. Адлер;
б) З. Фройд;
в) К. Хорні;
г) Е. Еріксон?

2. Теорія особистості К. Юнга, за якою особливого значення набувають внутріособистісні сили особистості й прагненню до самості (індивідуальності) за допомогою процесу індивідуації:

а) біологічна;
б) аналітична;
в) психоаналіз;
г) когнітивна.

3. Якому вченому належить думка про типи особистісної орієнтації: екстраверсії і інтроверсії:

а) Е. Еріксону;
б) К. Хорні;
в) З. Фройду;
г) К. Юнгу.

4. Найглибший рівень особистості, що містить спогади й образи, передані в спадок від наших предків (К. Юнг):

а) самість;
б) Ід;
в) мандала;
г) Суперего.

5. Розвиток у напрямку самореалізації за допомогою інтегрування різних елементів особистості К. Юнг називає терміном:

а) індивідуація;
б) мандала;
в) антагогнізм;
г) персервація.

6. Архетип у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі суперечливі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації, що допомагає індивіду досягти самореалізації:

а) самість;
б) самоактуалізація;
в) контент-аналіз;
г) патерн.

7. Хто із вчених стверджував, що згідно епігенетичному принципу людина у своєму розвитку проходить через незмінну послідовність універсальних для людства стадій. Кожна стадія супроводжується кризою, обумовленою біологічним дозріванням і соціальними вимогами:

а) А. Адлер;
б) К. Роджерс;
в) Е. Еріксон;
г) Дж. Роттер.

8. Сформульована Е. Фроммом теорія особистості, у якій підкреслюється роль соціологічних, політичних, економічних, релігійних і антропологічних факторів у розвитку й формуванні характеру індивіда:

а) гуманістичний психоаналіз;
б) соціально-когнітивна теорія;
в) феноменологія;
г) біхевіоральна теорія.

9. У теорії К. Хорні – всепоглинаюче почуття самотності й ізоляції у ворожому світі:

а) базальна довіра;
б) базальна ворожість;
в) базальна тривога;
г) базальна заздрість.

10. Філософське положення Дж. Келлі про те, що люди здатні до перегляду або зміни своєї інтерпретації подій відноситься до:

а) конструктивного альтернативізму;
б) когнітивної теорії;
в) концепції соціального научіння;
г) теорії гуманізму.

11. Теорія особистості, що надає особливого значення процессам мислення, усвідомлення, судження в розумінні поведінки людини:

а) диспозиційна;
б) психодинамічна;
в) когнітивна;
г) гуманістична.

12. Прагнення особистості до найвищої реалізації свого потенціалу – це:

а) інверсія;

б) самоактуалізація;

в) інгібіція;

г) конгеніальність.

13. Якому елементу структурної моделі особистості (З. Фройд) притаманна така характеристика: відповідає за прийняття рішення та задовольняє бажання у відповідності з обмеженнями, які існують у зовнішньому світі, підкорюється «принципу реальності», забезпечує самозбереження організму:

а) Суперего;

б) Ід;

в) Его;

г) мандала?

14. Теорія, яка підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людської поведінки:

а) гуманістична;

б) процесуальна теорія;

в) психодинамічна;

г) прагматична.

15. Ідея З. Фройда про те, що людям притаманне прагнення саморуйнування та смерті, яке виражається через агресію:

а) принцип задоволення;

б) самість;

в) лібідо;

г) Танатос.

ІІ. Короткий термінологічний словник

Активність особистості – здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення нею навколишнього середовища й самої себе на основі засвоєння нею багатств матеріальної і духовної культури.

Аналітична теорія - теорія особистості К. Юнга, в якій надається велике значення внутріособистісним силам особистості і прагненню до самості (індивідуальності) за допомогою процесу індивідуації.

Витіснення – психологічний захист, який проявляється у відстороненні й утриманні поза свідомістю певних психічних змістів і травмуючи моментів.

Галузі психології – сфери науково-психологічних досліджень та практичного застосування психологічних знань, що відносно самостійно розвиваються.

Гуманістична психологія - психологія, у першу чергу сконцентрована на вивченні здорових і творчих людей. Гуманістичні психологи підкреслюють унікальність людської особистості, пошук цінностей і сенсу існування, а також волю, що виражається в самоврядуванні й самовдосконаленні. Також називається психологією третьої сили.

Гра — основна форма вияву активності дитини на перших етапах її розвитку; змістовна творча діяльність, у якій дитина ставить свідомі цілі, прагне до їх здійснення.

Дія — цілеспрямована активність, реалізована в зовнішньому або внутрішньому плані; одиниця діяльності.

Діяльність – це внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, що регулюється усвідомленою метою.

Заміщення – психологічний захист, який проявляється у зміні об’єкта, на який спрямована дія. Це захист від нестерпної ситуації шляхом переносу реакції з недоступного об’єкта на інший – доступний або заміни неприйнятної дії на прийнятну.

Заперечення – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій. Це прагнення уникнути нової інформації, що не співпадає з існуючими уявленнями про себе.

Загальна психологія – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати,

систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

Зарження – психологічний вплив на особистість у процесі спілкування і взаємодії, який передає певні настрої, спонуки не через свідомість та інтелект, а через емоційну сферу. Під час психічного зараження передається емоційний стан від однієї особи до іншої на несвідомому рівні.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку.

Індивід – людина як одинична природна істота, представник виду Homo Sapiens.

Індивідуальність – це сукупність психічних, фізіологічних і соціальних особливостей конкретної людини з точки зору її унікальності, своєрідності і неповторності.

Ід - аспект структури особистості, весь зміст якого є

успадкованим, даним від народження. Ід чуттєве, ірраціональне й вільне від будь-яких обмежень.

Інстинкт – це система безумовних рефлексів, вроджена видова поведінка тварини.

Інстинкт життя - ідея З. Фройда про те, що люди прагнуть до самозбереження.

Інстинкт смерті - ідея З. Фройда про те, що людям притаманне прагнення саморуйнування та смерті часто виражається зовні як агресія.

Інтроекція – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина наповнює себе цінностями і нормами поведінки іншої людини, і це починає керувати її поведінкою.

Ідентифікація – психологічний захист, який проявляється у злитті з групою, коли людина у висловлюваннях і поведінці ототожнює себе з іншими, використовує займенник «ми» замість «я».

Індивідуальна психологія - теорія особистості А. Адлера, у якій підкреслюється унікальність кожного індивіда й тих процесів, за допомогою яких люди переборюють свої недоліки й прагнуть до досягнення життєвих цілей.

Інтелектуалізація – психологічний захист, який виявляється в здогадуванні суб'єкта про наявність придушених імпульсів, але поведінково вони витісняються.

Інтеріоризація — формування внутрішніх структур людської психіки завдяки засвоєнню структур зовнішньої соціальної діяльності.

Екстеріоризація — процес породження зовнішніх дій, висловлювань і т. д. на основі перетворення низки внутрішніх структур, що склалися на основі інтеріоризації зовнішньої соціальної діяльності людини.

Експеримент психологічний – один з основних дослідницьких методів психології, специфіка якого полягає у спеціальному створенні умов, за яких виникають очікувані психічні процеси, акти поведінки людини, у повторенні їх для перевірки істинності експериментальних висновків, у зміні цих умов з метою виявлення їх впливу на перебіг досліджуваних процесів.

Задатки – природна основа здібностей, ще нерозвинених, яка виявляється при перших спробах людини зайнятися діяльністю.

Здібності – система властивостей особистості, що відповідає вимогам діяльності та забезпечує високі досягнення в ній.

Здібності загальні – охоплюють властивості особистості, які відповідають вимогам багатьох видів діяльності.

Здібності спеціальні – різновид здібностей, які відповідають вимогам окремої діяльності.

Конструктивний альтернатив - філософське положення Дж. Келлі про те, що люди здатні до перегляду або зміни своєї інтерпретації подій. Має на увазі також, що на об’єктивну реальність можна подивитися з різних точок зору.

Колективне несвідоме - найглибший рівень особистості, що містить спогади й образи, передані в спадщину від наших предків. **Лібідо -** частина психічної енергії, яка шукає задоволення винятково у статевій поведінці (сексуальна енергія).

Мандала - символічне вираження цілісності «Я», самості в теорії К. Юнга.

Методи діагностичні (тести) – група методів психологічного дослідження, що використовуються для з'ясування того, наскільки психічні якості людини відповідають раніше виявленим нормам та стандартам.

Методи психологічного дослідження – певні шляхи збору наукових психологічних фактів, які відображають специфіку психічних фактів або явищ і слугують предметом теоретичного аналізу.

Мотивація — спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість. Мотивація – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Мотив — спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб, у яких виявляється активність суб'єкта.

Мета — те, для чого працює, за що бореться людина, чого вона хоче досягнути у своїй діяльності.

Навичка — автоматизований спосіб використання певних засобів діяльності.

Навчання — різновид діяльності, що виражається у цілеспрямованій передачі суспільно-історичного досвіду; процес формування знань, умінь, навичок. Учбова діяльність — діяльність школяра під керівництвом учителя, спрямована на засвоєння знань, набуття умінь, навичок; розумовий розвиток школяра.

Несвідоме - аспект психіки, що містить соціально неприйнятні конфлікти й бажання. Останні можуть бути переведені на рівень свідомості завдяки використанню таких методів як вільна асоціація й інтерпретація сновидінь.

Особистісний конструкт - категорія мислення, за допомогою якої людина інтерпретує або тлумачить свій життєвий досвід.

Обдарованість – сукупність здібностей, які зумовлюють особливо успішну діяльність людини в одній чи кількох сферах, які вирізняють її серед інших людей, що виконують ту ж діяльність у тих же умовах.

Онтогенез – формування основних структур психіки індивіда протягом його життя.

Потреба — стан живої істоти, що відображає її залежність від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов.

Особистість – діяч суспільного розвитку, свідомий індивід, який посідає певне становище в суспільстві та виконує певну громадську роль. Особистість – індивід як суб’єкт соціальних стосунків та свідомої діяльності, людина як соціальна істота.

Психіка – це властивість високоорганізованої живої матерії, яка полягає в активному відображенні суб’єктом об’єктивного світу, у побудові суб’єктом картини цього світу і регуляції на цій основі поведінки та діяльності.

Психічні властивості – це найбільш істотні особливості особистості, що забезпечують певний кількісний і якісний рівень діяльності й поведінки людини.

Психічні процеси – первинні регулятори поведінки людини, мають динамічні характеристики: тривалість, стійкість, на їх підґрунті формуються певні стани, знання, уміння й навички людини.

Психічні стани – характеризують стан психіки в цілому; мають свою динаміку: тривалість, стійкість, інтенсивність; впливають на хід і результат психічних процесів і можуть сприяти чи гальмувати діяльність.

Психологія – наука, що вивчає факти, закономірності і механізми психіки.

Придушення – психологічний захист, який проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, вступає в дію лише тоді, коли небажані дії досягають певної сили.

Проекція – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина виокремлює й локалізує в інших якості, почуття, бажання, дії тощо, які сама не визнає і заперечує у собі.

Психоаналіз - теорія особистості - особистісної структури розвитку, динаміки й змін, – створена З. Фройдом. У психоаналізі робиться акцент на роль біологічних і неусвідомлюваних факторів у регуляції поведінки. Також стверджується, що поведінка людини у своїй основі ірраціональна і є результатом взаємодії між Ід, Его й Суперего.

Психодинамічна теорія - теорія або точка зору, що підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людського поведінки.

Психосексуальний розвиток - теорія, сформульована З. Фройдом, що пояснює розвиток особистості мовою змін у біологічному функціонуванні індивіда. Соціальний досвід на кожній стадії залишає свій внесок у вигляді установок, рис особистості й цінностей, набутих на даній стадії.

Психосоціальний мораторій - період пізнього підліткового віку, протягом якого індивіду дається деяка відстрочка в прийнятті ролей і відповідальності дорослого.

Психологічний захист – реакції, які людина використовує не усвідомлено з метою захисту внутрішніх психічних структур, власного «Я» від переживання тривоги, сорому, провини, гніву, а також конфліктів, фрустрацій та інших особистісно небезпечних ситуацій.

Праця — свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ.

Працьовитість — риса характеру, що полягає в позитивному відношенні особистості до процесу трудової діяльності. Виявляється в активності, ініціативності, сумлінності, захопленості і задоволеності самим процесом праці.

Реактивне утворення – це психологічна настанова або звичка, які є діаметрально протилежними витісненим бажанням, реакцію на них у вигляді інверсії бажання, тобто виявляється в тому, що людина діє в протилежність тому, чого хоче.

Раціоналізація – псевдовиправдовування власної поведінки; психологічний захист, який пов'язаний із усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, завдячуючи якій власна поведінка постає як добре контрольована і така, що не суперечить об'єктивним обставинам.

Регресія – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина поведінково «повертається» на більш ранні стадії психосексуального розвитку.

Рефлекс – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів. Існують вроджені (безумовні) і набуті (умовні) рефлекси.

Рефлексія – у соціальній психології механізм усвідомлення індивідом чи групою того, як їх насправді сприймають і оцінюють інші індивіди чи групи.

Рівень домагань – особистісне утворення, що визначається тим, які цілі серед сукупності можливих схильна обирати особистість – легкі чи важкі.

Ригідність – властивість темпераменту (протилежна пластичності), яка вказує на те, що індивід важко пристосовується до умов, має інертну та мляву поведінку, звички, судження.

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

Самотність – психічний стан людини, який виявляється в дефіциті спілкування, ізольованості від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу.

Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Свідомість – це вища інтегрована форма психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкуванні за допомогою мови з іншими людьми.

Світогляд – сукупність переконань особистості, формування якого становить важливу задачу навчання і виховання; у загальних рисах утворюється до кінця шкільного віку.

Суб'єкт діяльності – це індивід як носій свідомості, який володіє здатністю до діяльності.

Сублімація – це психологічний захист шляхом переведення сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних або соціальних норм в інше русло, прийнятне для суспільства, – творчість. Це – суттєва трансформація первинного потягу.

Самість - архетип у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі протиборчі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації.

Спрямованість – система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активності особистості. Спрямованість – це система мотивів, що впливає на діяльність особистості, визначає її вибір, рівень самореалізації.

Самоактуалізація - прагнення людини до найвищої реалізації свого потенціалу.

Спілкування — складний багатоплановий процес встановлення та розвитку контактів між людьми і групами, породжений потребами спільної діяльності і включає в себе як мінімум три різних процеси: комунікацію (обмін інформацією), інтеракцію (обмін діями) і соціальну перцепцію (сприйняття і розуміння партнера).

Структура характеру – це впорядкована сукупність рис характеру у їх взаємозв'язках, завдяки яким, знаючи одну рису характеру, можна передбачити й інші.

Темперамент – найголовніша характеристика нервової системи людини, що визначається інтенсивністю, швидкістю здійснення психічної діяльності, в емоційному тонусі життєдіяльності, сприйнятті індивідом зовнішніх подразників.

Темпераменту властивості – стійкі індивідуальні властивості психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини, залишаються відносно незмінними при різному змісті, цілях

діяльності та утворюють структуру, що характеризує тип темпераменту.

Тести (від англ. test – проба, випробування, дослідження) – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

Тривожність – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

Тропізми – елементарна реакція організму на подразник у формі рухів (повертання листків рослин до світла).

Уміння — засвоєний суб'єктом спосіб виконання дії, який забезпечується сукупністю набутих знань і навичок. Уміння формується шляхом вправ і створює можливість виконання дії не тільки у звичних, але й у змінних умовах. Уміння — закріплені способи застосування знань у практичній діяльності.

Фрустрація – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

Філогенез – історичний розвиток психіки від найпростіших форм до найскладніших.

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

Хвилювання – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

Цінність – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об’єкта чи явища для суб’єкта.

Щастя – граничне інтенсивне переживання людиною універсальності і глибини затвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям, моральна і емоційна насолода життям. Щ. відрізняється від найвищих ступенів задоволення саме соціально-етичним змістом.

Щирість – відвертість, правдивість; морально-психологічна риса людини, протилежна лицемірству, вона характеризує не зміст діяльності і стосунків людини, а їх відповідність мотиву, емоційну безпосередність.

«Я» (ego) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

ІІІ. Критерії оцінювання результатів вивчення дисципліни

<table>
<tr><td colspan="5">Розподіл балів у 100-бальній шкалі</td></tr>
<tr><td colspan="3">Поточний контроль (ПК)</td><td colspan="2">Разом за дисципліну</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>ДФН</td><td>ЗФН</td><td>ДФН</td><td>ЗФН</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні (семінарські) заняття</td><td>40</td><td></td><td rowspan="3">100 балів</td><td rowspan="3">100 балів</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Екзаменаційний контроль</td><td>Письмова компонента</td><td>50</td><td rowspan="2">100</td></tr>
<tr><td>Усна компонента</td><td>10</td></tr>
</table>

Порядок та критерії виставляння балів та оцінок:

Семестрова оцінка є сумарною оцінкою результатів ПК усіх видів обов'язкових робіт, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни та складенням іспиту.

Оцінювання поточної успішності студентів здійснюється на кожному семінарському занятті за 5-бальною шкалою і заноситься в журнал обліку академічної успішності. Неготовність до заняття або незадовільна відповідь також підлягають відповідній оцінці і студенту виставляється «0» балів. Отримані у такому разі «0» балів потребують відпрацювання та оцінка, одержана під час відпрацювання враховуються при визначенні середнього балу поточної успішності.

На практичних занять за ПК студент може отримати 40 балів. З них не менше чотирьох усних відповідей на теоретичні питання (20 балів по 5 б. за кожну), підготувати презентацію на одне із обраних питань до теми практичного заняття - 10 балів, виконання завдань на практичних заняттях -10 балів.

Інституційна шкала оцінювання досягнень студентів Національного університету «Львівська політехніка».

За 100-бальною шкалою Університету	За національною шкалою
100 – 88 балів – «A»	«відмінно»
87 – 80 балів – «B»	«дуже добре»
79 – 71 балів – «C»	«добре»
70 – 61 балів - «D»	«посередньо»
60 – 50 балів - «E»	«задовільно»
49 – 25 балів – «FE»	«не задовільно» з можливістю повторного складання
до 25 балів – «F»	«не задовільно» з обов'язковим повторним вивченням

Студенти заочної форми навчання готують контрольні роботи. Якість контрольної роботи оцінюється за такими критеріями: відповідність змісту контрольної роботи завданню та вимогам навчально-методичних рекомендацій щодо її виконання; самостійність розв'язання поставленої задачі; наявність елементів науково-дослідного характеру.

Складання іспиту передбачає виконання тестових та усних завдань (60 балів).

VI. Орієнтовні питання для підсумкового контрою. I семестр:

1. Місце психології в системі наук.
2. Суб'єкт та об'єкт психології.
3. Проблема предмета психології.
4. Класифікація галузей сучасної психології.
5. Теоретичні галузі психології.
6. Практичні галузі психології.
7. Завдання сучасної психології.
8. Основні тенденції розвитку сучасної психології.
9. Періодизація становлення психологічної науки.
10. Психологія як наука про душу.
11. Психологія як наука про свідомість.

12. Психологія як наука про поведінку.
13. Психологія як наука про несвідомі психічні явища.
14. Психологія як наука про цілісні структури психіки.
15. Психологія як наука про мотивацію поведінки та діяльності особистості.
16. Психологія як наука про особистість як систему якостей та рис.
17. Психологія як наука про пояснення, розуміння психіки та про вплив на неї.
18. Філософські принципи.
19. Загальнонаукові принципи.
20. Загальнопсихологічні принципи.
21. Конкретно психологічні принципи.
22. Етапи проведення психологічних досліджень.
23. Класифікація методів психології.
24. Методи пояснення психіки людини.
25. Теоретичні методи психології.
26. Організаційні методи психології.
27. Емпіричні методи психології.
28. Метод спостереження.
29. Метод експерименту.
30. Метод опитування.
31. Метод психологічного аналізу процесу та продуктів діяльності.
32. Біографічний метод.
33. Тести.
34. Методи опрацювання даних.
35. Інтерпретаційні методи.
36. Методи розуміння психіки людини.
37. Методи впливу на психіку людини.
38. Допсихічні форми відображення у живій природі.
39. Проблема виникнення психіки тварин.
40. Проблема розвитку психіки тварин.
41. Розвиток психіки та поведінки тварин на нижчому рівні стадії перцептивної психіки.
42. Розвиток психіки та поведінки тварин на вищому рівні стадії перцептивної психіки.
43. Розвиток психіки та поведінки тварин на нижчому рівні стадії сенсорної психіки.

44. Розвиток психіки та поведінки тварин на вищому рівні стадії сенсорної психіки.
45. Розвиток психіки та поведінки тварин на найвищому рівні стадії перцептивної психіки.
46. Основні властивості психіки тварин та тенденції її розвитку.
47. Психіка тварин – біологічна передісторія розвитку психіки людини.
48. Натуралістична теорія філогенезу психіки людини.
49. Суспільно-історична теорія філогенезу психіки людини.
50. Передумови, умови та фактори формування психіки людини.
51. Основні властивості психіки людини.
52. Матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки.
53. Психофізична та психофізіологічна проблеми.
54. Психологічна структура особистості.
55. Спонукальна (мотиваційна сфера особистості).
56. Психологічна структура діяльності.
57. Особливості засвоєння діяльності. Знання. Вміння. Навички.
58. Саморегуляція діяльності.
59. Основні види діяльності.
60. Мотивація. Механізми мотивації.
61. Структура та властивості спонукальної сфери.
62. Типи спрямованості спонукальної сфери.
63. Форми свідомості людини.
64. Загальна характеристика індивідуальної свідомості.
65. Структура індивідуальної свідомості.
66. Особливості індивідуальної свідомості людини.
67. Предметна свідомість людини, її основні функції.
68. Самосвідомість людини, її основні функції.
69. Я-концепція людини: компоненти, особливості, функції.
70. Я-образ людини.
71. Психоаналітична теорія несвідомого З. Фрейда.
72. Несвідоме в аналітичній психології К. Юнга.
73. Загальна характеристика несвідомих психічних явищ.
74. Класифікація несвідомих психічних явищ.
75. Неусвідомлені механізми свідомих дій.
76. Неусвідомлені чинники свідомих дій.
77. Надсвідомі процеси.

78. Співвідношення свідомих та несвідомих психічних явищ людини.
79. Теорія особистості.
80. Класифікація теорій особистості.
81. Поняття про динамічні характеристики особистості.
82. Суть поняття «темперамент».
83. Гуморальна теорія темпераменту. Конституційні теорії темпераменту. Фізіологічна теорія темпераменту Івана Павлова.
84. Психологічна характеристика основних типів темпераменту.
85. Регуляторна теорія темпераменту Я. Стреляу.
86. Поняття про характер та його провідні риси. Напрями у дослідженні характеру.
87. Риси рецептивного, експлуататорського, користолюбного та ринкового типу орієнтацій характеру.
88. Типи акцентуацій характеру.
89. Чинники формування характеру.
90. Поняття про здібності та їхню природу.
91. Зародження психоаналізу.
92. Поняття несвідомого.
93. Структура психіки за З. Фройдом.
94. Структура особистості за З. Фройдом.
95. Стадії психосексуального розвитку особистості.
96. Захисні механізми Его.
97. Структура психіки за К. Юнгом.
98. Поняття про архетипи.
99. Структура особистості за К. Юнгом.
100. Спрямованість особистості: екстра- та інтроверсія.
101. Психічні функції за К. Юнгом: мислення, почуття, відчуття, інтуїція.
102. Людина як первинно соціальна істота в теорії А. Адлера.
103. Соціальний інтерес людини.
104. Рушійна сила розвитку особистості: комплекс неповноцінності та прагнення до зверхності (вищості).
105. Мета розвитку особистості – життєвий стиль та креативне Я.
106. Поняття про фіктивний фіналізм. Сиблінг-позиція за А. Адлером.
107. Поняття невротичної особистості за К. Хорні. Потреба у задоволенні та безпеці.

108. Поняття гри і сценарію у теорії Е. Берна.

109. Его-стани за Е. Берном.

110. Стадії психосоціального розвитку за Е. Еріксоном.

111. Трактування особистості та чинників її формування у гуманістичному психоаналізі Е. Фрома.

112. Екзистенційні потреби людини за Е. Фромом.

113. Виникнення біхевіоризму: Дж. Уотсон. Б. Скіннер: поняття про оперантне обумовлення.

114. Погляд на особистість Е. Толмена, К. Халла.

115. Когнітивно-поведінкові теорії.

116. А. Бандура: теорія соціального научіння агресії.

117. Трактування особистості у теорії В. Джеймса. Фізична особистість. Соціальна особистість. Духовна особистість. Ієрархія особистостей.

118. Поняття потоку у теорії М. Чіксентміхії.

119. Теорія особистості К. Роджерса. Клієнт-центрована психотерапія.

120. Поняття конгруентності.

121. Теорія особистості А. Маслоу. Піраміда потреб. Доповнення до теорії потреб.

122. Поняття самоактуалізації особистості.

123. Екзистенціалізм як напрямок у філософії.

124. Екзистенціалізм як психологічний напрямок.

125. Поняття сенсу життя у теорії В. Франкла.

126. Основи буття: проблема життя і смерті, проблема свободи і відповідальності у теорії В. Франкла.

127. Екзистенціалізм І. Ялома.

128. Особистість в когнітивній психології.

129. Психологія особистісних конструктів Дж. Келлі.

130. Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера.

131. Поняття диспозиції. Теорія особистості. Ґ. Олпорта.

132. Типи індивідуальних диспозицій. Класифікація рис особистості за Р. Кеттеллом.

133. Теорія “Великої п'ятірки”.

134. Сучасні психологічні дослідження з використанням теорії рис. Дослідження М. Косінского.

V. Методичні вказівки до виконання контрольної роботи № 1 з навчальної дисципліни «Загальна психологія, частина 1» студентів заочної форми навчання

І. Логіка здійснення аналізу методів психології

Для здійснення опису методів психології, насамперед, **необхідно вивчити:**

1. Класифікації методів психології;
2. Методи пояснення психіки людини:
- теоретичні методи;
- організаційні методи;
- емпіричні методи;
- методи опрацювання даних;
- інтерпретаційні методи;
3. Методи розуміння психіки людини;
4. Методи впливу на психіку людини.

Опис методів психології рекомендовано здійснювати **за таким планом:**

1. Побудуйте схему співвідношення понять: «методологія», «метод», «методика».

1) Схематично зобразіть зв'язок між цими поняттями;
2) Як, на Вашу думку, співвідносяться ці поняття?
3) Який між ними зв’язок?
4) Яка ключова відмінність між ними?

2. Запропонуйте свою класифікацію методів дослідження у психології.

Як, на Вашу думку, співвідносяться між собою методи дослідження у психології?

3. Вкажіть на сильні та слабкі сторони організаційних методів психології. Які організаційні методи Ви використаєте у дослідженнях на тему:

1) «Вплив тривалості навчання в університеті на інтелект студента».
2) «Порівняльна характеристика здатності до рефлексії студентів психологічного та фізичного факультетів».
3) «Роль вродженого та набутого у психічному розвитку студента».

4. Проаналізуйте ситуацію: «Студент виконуючи завдання до своєї курсової роботи з психології, яка пов’язана з

дослідженням гри дітей, прийшовши у групу дітей та оголосив: «Сьогодні мені потрібно поспостерігати за тим, як ви граєте».

1) Чи будуть отримані дані достовірними?

2) Яка важлива умова спостереження була проігнорована?

5. Що означає "стандартизований метод психології"? Наведіть приклади.

6. Чим відрізняються методи опитування та тестування?

7. Опишіть особливості опитування осіб різного віку.

1) Що потрібно врахувати, коли психолог хоче опитати дітей?

2) Які методи психології можна використати для дослідження дитячого віку?

3) Які особливості проведення опитування підлітків?

4) Які особливості проведення опитування дорослих осіб?

5) Які особливості проведення опитування осіб похилого віку?

ІІ. Оформлення контрольної роботи

Контрольна робота має містити титульний лист (див. додаток 1).

Контрольна робота подається у друкованому вигляді, на 7-10 сторінках формату А-4. Використаний шрифт - Times New Roman, кегль 14, відстань між рядками 1,5, вирівнювання тексту «по ширині». Також рекомендовано контрольну робота прикріпити у електронному вигляді у форматі .doc, .docx або pdf у віртуальне навчальне середовище (Інститут права, психології та інноваційної освіти → Бакалаврат → Психологія → 1 курс → Загальна психологія. Частина 1 → Контрольна робота № 1 студентів заочної форми навчання).

ІІІ. Оцінка за контрольну роботу

За одну контрольну роботу можна отримати максимум 20 балів, які входять до балів за поточний контроль. Насамперед, оцінюється зміст роботи. Проте, роботи, які не оформлені згідно вимог, та які не здані вчасно отримують нижчі бали (від 0 до 5).

Зауваження: 1) контрольну роботу № 1 необхідно здати на кафедру ТПП спеціалісту для обов'язкової реєстрації; 2) за умови невиконання контрольної роботи студент не допускається до здачі іспиту з навчальної дисципліни «Загальна психологія, частина 1».

Додаток 1

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Львівська Політехніка»
Інститут права та психології

Кафедра теоретичної та практичної психології

Контрольна робота № 1
з навчальної дисципліни
«Загальна психологія, частина 1».
на тему: **«Аналіз методів психології»**

Виконав(-ла):
студент(-ка) групи _____
Прізвище ініціали
Перевірила:
к.п.н.

Висновки:_____
_____
_____
_____

Оцінка _____ _____
(підпис)

Львів – 2022

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи № 2 з навчальної дисципліни «Загальна психологія, частина 1»

І. Логіка здійснення аналізу літературного джерела

Для здійснення аналізу літературного джерела, насамперед, **необхідно вивчити:**

1. Поняття про особистість. Проблема визначення особистості;
2. Психологічний зміст понять «розвиток», «формування» та «становлення» особистості;
3. Чинники та механізми психічного розвитку особистості;
4. Соціалізація: її форми та стадії;
5. Психологічна зрілість особистості;
6. Теорія особистості;
7. Класифікація теорій особистості.

Опис контрольної роботи з аналізу літературного джерела рекомендовано здійснювати **за таким планом:**

1. Виберіть 1 книгу (чи статтю) з списку першоджерел:

1. З. Фройд «Відомі випадки із практики». Випадки Дори та Анни О.
2. З. Фройд «Майбутнє однієї ілюзії»
3. З. Фройд «Про анатомічну відмінність між статями»
4. З. Фройд. «Я и Воно»
5. А. Фройд «Теорія захисних механізмів»
6. К. Юнг «Аналітична психологія»
7. К. Юнг «Про архетипи колективного несвідомого»
8. А. Адлер «Наука життя»
9. А. Адлер «Зрозуміти природу людини»
10. К. Хорні «Жіноча психологія»
11. Е. Фромм «Здорове суспільство»
12. Е. Фром «Втеча від свободи»
13. Дж. Уотсон «Емоції маленького хлопчика Альберта»
14. Дж. Вольпе «Звільніться від своїх страхів»
15. Б.Скіннер «Постукай по дереву»
16. А. Бандура «Спостерігати агресію…здійснювати агресію»
17. Е.Толмен «Карти у Вашій голові»
18. А. Маслоу «Самоактуалізовані люди: дослідження психічного здоров’я»
19. К. Роджерс «Становлення особистості»
20. В. Франкл «Людина в пошуках сенсу»
21. Г. Айзенк, Г. Вільсон «Як виміряти особистість»

22. І. Павлов «Це не лише про слиновиділення у собак»

2. Прочитайте вибрану книгу.

3. Проаналізуйте книгу та зробіть короткий конспект прочитаного. Оформіть конспект відповідно до вимог описаних нижче (пункт ІІ). Конспектом не вважається переписування частин тексту. Конспект – це власний аналіз прочитаної інформації.

4. Заповніть відомості про автора прочитаної Вами книги за таким планом:

1) Психологічний напрям, до якого належить автор та його теорія.

2) Роки заснування його теорії особистості.

3) Основні фактори формування особистості в теорії особистості даного автора.

5. Підготуйте коротку усну доповідь на основі прочитаної книги та ознайомте Ваших одногрупників зі змістом прочитаного. В кінці конспекту, окремим розділом зазначте:

1) Як Ваші одногрупники відреагували на інформацію?

2) Які саме місця книги найбільше зацікавили їх?

3) Яка інформація видалась неоднозначною?

4) Щодо якої інформації було найбільше уточнень?

5) Чи викликала Ваша доповідь в одногрупників бажання самостійно прочитати книгу?

ІІ. Оформлення контрольної роботи

Контрольна робота має містити титульний лист (див. додаток 2).

Контрольна робота подається у друкованому вигляді, на 7-10 сторінках формату А-4. Використаний шрифт - Times New Roman, кегль 14, відстань між рядками 1,5, вирівнювання тексту «по ширині».

Також рекомендовано контрольну робота прикріпити у електронному вигляді у форматі .doc, .docx або .pdf у віртуальне навчальне середовище (Інститут права, психології та інноваційної освіти → Бакалаврат → Психологія → 1 курс → Загальна психологія. Частина 1 → Контрольна робота № 2 студентів заочної форми навчання).

ІІІ. Оцінка за контрольну роботу

За контрольну роботу можна отримати максимум 20 балів, які входять до балів за поточний контроль. Насамперед, оцінюється

зміст роботи. Конспектом не вважається переписування частин книги. Для отримання оцінки конспект має містити власний аналіз змісту прочитаного студентом. Також роботи, які не оформлені згідно вимог, та які не здані вчасно отримують нижчі бали (від 0 до 5).

Зауваження:

1) контрольну роботу № 2 необхідно здати до 03.12. 2022 на кафедру ТПП спеціалісту для обов'язкової реєстрації;

2) за умови невиконання контрольної роботи студент не допускається до здачі іспиту з навчальної дисципліни «Загальна психологія, частина 1».

Додаток 2

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Львівська Політехніка»
Інститут права та психології

Кафедра теоретичної та практичної психології

Контрольна робота № 2
з навчальної дисципліни
«Загальна психологія, частина 1».
на тему: **«Аналіз книги _____»**

Виконав(-ла):
студент(-ка) групи _____
Прізвище ініціали
Перевірила:
к.п.н.

Висновки:_____
_____
_____
_____

Оцінка _____ _____
(підпис)

Львів – 2022

VI. Рекомендована література

Базова:

1. Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
2. Загальна психологія: Навч. посібн./ О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін..-К.: А.Г.Н., 2002. -397с.
3. Загальна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005.
4. Копець Л. В. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Вид. дім. «Києво-Могилянська академія» 2008.
5. Маноха І. П., Роменець В. А. Історія психології ХХ століття. – К.: Либідь, 2007 – 832с.
6. Мід. Дж. Дух, замість і суспільство з точки зору соціального біхевіориста. К.: Український центр духовної кульрури, 2000.
7. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. – К.: «Цент учбової літератури, 2013.
8. М’ясоїд П. А. Загальна психологія. – 3-те вид., випр. – К.: Вища школа, 2004.
9. Основи психології /За ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
10. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
11. Партико Т. Б. Курс загальної психології. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002.
12. Психологічний словник /За ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982.
13. Психологія /За заг. ред. Т. Б. Партико. – К.: Ін Юре, 2014.
14. Психологія : підруч. для студ. Вищ. Навч. Закл. / Т. Б. Партико, С.Л. Грабовська, А.О. Вовк та ін..; за аг. Ред.. Т.Б. Партико. – К. : ІнЮре, 2014. – 664с.
15. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая . - К.: Рута, 2001. - 320 с.
16. Психологія /З викладом основ релігії /За ред.. о. Юзефа Макселона. – Львів»Свічадо» .- 1998
17. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. - 424с.
18. Роменець В.А. Історія психології XVII століття: Навч. посііб. К., 1990.
19. Савчин М. В. Загальна психологія. К. «Академвидав», 2011

20. Савчин М.В. Загальна психологія: навч.посіб./ М.В.Савчин. - К.:Академвидав, 2018. - 464с.
21. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.
22. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. – К.: Марич, 2009. – 232 с.
23. Benjafield J. G. A History of psychology. – Boston, 2000. – 391 p.

Допоміжна:

1. Андрух І. В. Фактори, що впливають на формування феномену «емоційного вигоряння» / І. В. Андрух // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. Вип. 12. частина 1. – Х. : НУЦЗУ. 2012. – С. 22–29.
2. Buck R. Motivation emotion and cognition : A developmental-interactionist view / R. Buck / Strongman K.T. (ed.) // International review of studies on emotion. – Chichester : Wiley, 1991. – V.1. – P. 101–142.
3. Білозерська С.І. Загальна психологія. Методичні матеріали для самостійної роботи студентів: навчально-методичний посібник /С.І. Білозерська// – Дрогобич: Редакційно-методичний відділ ДДПУ ім..І. Франка, 2012. – 169с.
4. Білозерська С.І., Мащак С.О. Особливості зв'язку професійної я-концепції і психологічного благополуччя педагога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 5. – Херсон, 2018. - С. 71-77.
5. Білозерська С.І., Мащак С.О. Психологічний аналіз особистісно-професійної спрямованості студентів на етапі первинної професіоналізації. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, Humanities and Social Sciensces, VI(30) – Budapest, Balogvar, 2018. - p. 69-73.
6. Білозерська С., Мащак С. Особистісні якості викладача як передумова професійної успішності майбутнього вчителя. Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. Випуск 36. Одеса. Видавничий дім» Гельветика». 2022. С.127-132. http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/20.pdf
7. Білозерська С., Мащак С. Становлення суб'єктної позиції студента як умова формування та розвитку професійної самосвідомості. Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник

наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. - № 1 (19), (квітень, 2018). - Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2018. – С.17-23.

8. Василишина Т.В. Емпатійні здібності вчителів: психологічний аспект / Т.В. Василишина // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 4. – С. 37-38.

9. Гнатенко П. І. Український національний характер. – К.: "ДОК-К", 1997. – 116 с.

10. Городовіченко В. М. Емоційне вигорання-плата за співчуття / В.М. Городовіченко // Медсестринство. №3, 2013. –С. 30-33.

11. .Дацунова С. Подолання синдрому емоційного вигорання / С. Дацунова // Психолог. – 2009. – № 1. – С. 9–11.

12. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 328 с.

13. Калмикова Л. О. Проблеми мислення, мовлення і внутрішнього діалогізму особистості [Електронний ресурс] / Л. О. Калмикова //Психолінгвістика. - 2013. - Вип. 14. - С. 185-197. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/psling_2013_14_16.pdf

14. Карпенко В. В. Психологія мислення: феноменологія, процес і детермінанти [Електронний ресурс] / В. В. Карпенко //Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2013. - Вип. 1. - С. 32-42. - Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvldu_2013_1_6.pdf

15. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. –256 с.

16. Кісарчук З. Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 3. – С. 10 – 12.

17. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: Рад. шк., 1989. – С. 194 – 300.

18. Крейдун Н.П. Зімовін О.І. Гендерні особливості вольової сфери особистості / Н.П. Крейдун, О.І. Зімовін // Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. – 2011. -№937. – С. 155-158.

19. Кристал Г. Аффективная толерантность /Г. Кристал //Журнал практической психологии и психоанализа – 2001. – №4. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http:// psyjournal.ru/

20. Кущ О. С. Конструктність багатовимірної характеристики творчого мислення [Електронний ресурс] / О. С. Кущ //Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка

Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. - 2012. - Т. 24, ч. 6. - С. 233-239. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pzpp_2012_24_6_32.pdf

21. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Левчук Л. Т. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.

22. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості / Т. О. Ларіна //Наук. студ. із соц. та політ. психол.: зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології; редкол. С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: Міленіум, 2010. – Вип. 24 (27). – 302 с. – С. 137–141.

23. Лила М. В. Внесок Б. Ф. Баєва в розвиток психології внутрішнього мовлення [Електронний ресурс] /Психолінгвістика. - 2012. - Вип. 9. - С. 82-87. - Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/j-pdf/psling_2012_9_13.pdf

24. Максименко С. Д. Наукова психологія і психологічна практика // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 9. – С. 2 – 6.

25. Мащак С., Горбаль І. Психологія: посібник. Методичні матеріали до навчального курсу «Психологія» для студентів ІІ курсу денної форми навчання та ІІІ курсу заочної форми навчання біологічного факультету/ – Львів: Малий видавничий центр філософського факультету Львівського національного університету імені Івана Франка, 2014. – 40 с.

26. Мащак С.О. Викладач психології як суб’єкт психологічного благополуччя особистісно-професійного становлення студента. The 3 rd International scientific and practical conference “Fundamental and applied research in the modern world” (October 21-23, 2020) BoScience Publisher, Boston, USA. 2020. С 442-452

27. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна: збірник наукових праць / гол. ред. М.М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 2 (1) – С. 444-453.

28. Мащак С. Теоретична модель викладача психології як суб’єкта педагогічної діяльності. Вчені записки таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 33 (72) № 1 2022 Видавничий дім «Гельветика» 2022. – С.113-118 (https://psych.vernadskyjournals.in.ua/33-72-1-ua)

29. Мащак С. Духовний потенціал викладача психології як суб’єкта психологічного супроводу особистісно-професійного становлення студентів. Збірник тез VII Міжнародної науково-

практичної конференції "Філософсько-психологічні аспекти духовності сталого розвитку людства", 20 квітня 2022 р. /за ред. Л.В. Рижак; відповід. за вип. Н. І. Жигайло, Ю. В. Максимець. – Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. – С. 129-131.

30. Москалець В. П. Перснологічні акценти фрейдизму /Психологія і суспільство, 2011. № 4.

31. Москалець В. П. Смисл життя, свобода та відповідальність особистості у вченні Віктора Еміля Франкла /Психологія особистості: науковий журнал, 2011.- 31 (2).

32. Москвичов С. Г. Про предмет екологічної психології /Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 1. – С. 4 – 6.

33. Новак О. М. Психологічні аспекти писемного мовлення [Електронний ресурс] / О. М. Новак // Актуальні питання корекційної освіти. - 2011. - Вип. 2. - С. 184-193. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/apko_2011_2_24.pdf

34. Нуртаєва Ю. О. Погляди вітчизняних психологів та психолінгвістів на внутрішнє мовлення [Електронний ресурс] / Ю. О. Нуртаєва //Горизонти освіти. - 2014. - № 1. - С. 84–87. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/gorosv_2014_1_16.pdf

35. Панок В. Г. Українська практична психологія: визначення, структура та завдання // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 1. – С. 5 – 8.

36. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології [Електронний ресурс] / І. Д. Пасічник //Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер.: Психологія і педагогіка. - 2013. - Вип. 25. - С. 3-9. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nznuoapp_2013_25_3.pdf

37. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом В. Б. Шапаря. – Харків: Прапор, 2009.

38. Роменець В.А. Психологія творчості. – Київ: «Либідь». – 2001

39. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1989. – С. 360 – 400.

40. Савчин М.В. Духовний потенціал людини [Текст] : монографія / Мирослав Савчин. - Вид. 2-ге, переробл. і доповн. - Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. - 507 с.

41. Савчин М.В. Здатності особистості: монографія / Мирослав Савчин. - Київ : Академія, 2016. – 285с.

42. Духовна парадигма психології: монографія / Мирослав Савчин. – К: Академвидав, 2013. – 252 с.

43. Савчин М. В. Методологеми психології / Монограф // Наукове видання Серія "Монограф", спільний проект із ВЦ "Академвидав", Київ. –2013. – 221 с.

44. Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ: Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Днепропетровск: Баланс Бизнес Букс, 2007. –384 с.

45. Татенко В. О. Ще раз про предмет психологічної науки // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 6 – 8.

46. Уильям Дж. Психология. - Академический проект, Гаудеамус, 2011. - 320 с.

47. Холодная М. А. Виды познавательных стилей // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9. – С. 12 – 29.

48. Чибісова Н. Г., Тарасова О. І. Культура мовлення та її особливості. Риторика. – К.: Центр навчальної літератури, 2003.

49. Чумаков М.В. Диагностика волевых особенностей личности // Вопр. психол. 2006. №1. С. 169-178.

50. Шамлян К. Вольові якості в структурі особистості та проблема виховання у вищій школі / К. Шамлян // Педагогіка та психологія професійної освіти. -2012. -№6.. – С. 172-180.

51. –Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On / J.D.A. Parker (eds.) // Hand book of emotional intelligence. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. –P. 363–388.

52. Plutchik R. The Emotions: Facts, theoriesand a new model. New York: Random House, 1962. 276 p.

Інформаційні ресурси

Із науковими публікаціями студенти можуть ознайомлюватися у мережі Інтернет за наступними посиланнями:

https://www.ted.com/talks

http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php

http://krotov.info/spravki/essays/16_p/psihologia.htm

http://hpsy.ru/

http://www.psynavigator.ru/books.php?direction=&tag=&sort=title&tit=&p=4

http://www.pedlib.ru/katalogy/katalog.php?id=3&page=1

http://lib.chistopol.ru/?god=allbook&sub_id=34

http://ihtik.lib.ru/catalogs_ihtiklib.ru.html

http://psylib.org.ua/books/hjelz01/index.htm

Аллер: https://www.youtube.com/watch?v=aOqqj8TAbws

https://www.youtube.com/watch?v=OzJOmzJxJ7A
https://www.youtube.com/watch?v=MWIu-SbJAn0
Хорні: https://www.youtube.com/watch?v=T9VEDHct9H8
Берн:https://www.youtube.com/watch?v=BUUG_-SLr9I
https://www.youtube.com/watch?v=L_qFJdZoQaQ
Еріксон:https://www.youtube.com/watch?v=inZ2eNpFsQs
https://www.youtube.com/watch?v=inZ2eNpFsQs
Фром: https://www.youtube.com/watch?v=YcFjsr9cLCE