

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»**

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Семінарські та практичні заняття
Методичний посібник

Частина 1.

2019

*Рекомендовано до друку на засіданні кафедри психології та педагогіки
НаУКМА
(протокол № 6 від 7 лютого 2019 року)*

Укладачі: Боднар А.Я., Яковенко О.В., Лемак Т.В.

Рецензенти:

Гірник А.М., кандидат філософських наук, професор НаУКМА
Копець Л.В., кандидат психологічних наук, доцент НаУКМА

Загальна психологія. Семінарські та практичні заняття. —
Методичний посібник. — К.: ПП «Дірект Лайн», 2019. — Частина 1. — 72 с.

Методичний посібник призначений для ґрунтовного вивчення курсу «Загальна психологія», який викладається на бакалавраті ФСНСТ НаУКМА. В кожній темі представлено: теоретичний матеріал у вигляді схем, таблиць, малюнків; підбрано адекватні методи, методики та практичні завдання; розроблено контрольні запитання, тестові завдання, завдання для самостійної роботи та список рекомендованої літератури.

Запропоновані в посібнику матеріали допоможуть студентам оптимізувати вивчення загальної психології, студенти матимуть цікавий матеріал для самостійного опрацювання, написання рефератів, підготовки до семінарів і практичних занять.

РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Предмет і задачі сучасної психологічної науки і практики

План

1. Предмет і задачі психології
2. Галузі психології
3. Методи психології

Ключові слова: психологія, психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, психічні новоутворення, соціально-психологічні явища, категорії психології, метод, методика, методологія.

Предмет і задачі психології

Термін «психологія» походить від двох грецьких слів «психе» - душа та «логос» - слово, вчення, тобто: *вчення про душу, наука про психіку*. Емблемою для позначення психології є буква грецького алфавіту Ψ (*пси*).

Отже, психологія - *наука яка вивчає загальні закономірності виникнення, функціонування та розвитку психіки*.

Психологія є однією з наймолодших наук. Умовно її наукове оформлення пов'язують із 1879 роком (рік створення В. Вундтом у Лейпцизі першої у світі лабораторії експериментальної психології).

Об'єктом вивчення сучасної психології є *психіка як функція мозку; предметом* - *закономірності розвитку і проявів психічного життя людини (психічних явищ) та їх механізми*.

Психіка розглядається як *системна властивість* що полягає 1) у активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, 2) у побудові суб'єктом невідчужуваної від нього картини цього світу (*образу*) і 3) *саморегуляції* на цій основі своєї поведінки та діяльності.

Як форма відображення дійсності, психіка має ряд особливостей:

- 1) психічне відображення має *активний характер* (орієнтоване на *пошук способів дій*, що відповідають умовам середовища);
- 2) психічне відображення має *випереджальний характер* (забезпечує функцію *передбачення* в діяльності та поведінці);
- 3) кожний психічний акт є *результатом дії об'єктивного через суб'єктивне*, через людську індивідуальність, що надає своєрідності психічному життю;

4) у процесі активної діяльності психіка постійно *вдосконалюється, розвивається*.

Психіка різноманітна в своїх формах та проявах. Психіка людини – це її почуття, думки, мрії, тобто все, що складає суб'єктивний внутрішній світ і який проявляється в діях та вчинках, у взаємостосунках з іншими людьми.

Структура психіки - основні **форми психічного відображення**:

- *психічні процеси* (пізнавальні - відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мова, уява, увага; емоційні - емоції, настрій та вольові - прийняття рішень);

- *психічні стани* (позитивні - впевненість, бадьорість, спокій; негативні - втома, роздратованість, пригніченість тощо);

- *властивості особистості* (спрямованість, темперамент, характер, здібності);

- *психічні утворення* (знання, вміння, навички, звички).

Психіка, як форма відображення дійсності має два **рівні**:

- нижчий рівень відображення - несвідомий – властивий і людині і тварині;

- вищий рівень відображення – свідомий – властивий лише людині і безпосередньо пов'язаний з мовою.

Основною задачею психології як науки є вивчення закономірностей функціонування психічних явищ та процесів як відображення об'єктивної дійсності. Ця основна задача (у відповідності до практичних вимог сучасного суспільства) деталізується в ряді окремих *завдань*:

- виявлення особливостей індивідуальних якостей, закономірностей та шляхів формування особистості в сучасних умовах;

- вивчення впливу діяльності на психіку людини, міжособистісні та міжгрупові взаємини;

- дослідження психологічних умов, заходів і засобів психологічного забезпечення професійної діяльності;

- встановлення закономірностей динаміки працездатності;

- сприяння планомірному впровадженню наукових знань психології в практику (розробка наукових та практичних методик психологічного впливу на особистість, колектив; інформативних методів діагностики та ефективних методів психокорекції; методик психологічної підготовки до професійної діяльності сучасних спеціалістів тощо).

Предмет психології надзвичайно складний, тому сучасне його визначення не можна вважати остаточним, можлива поява нових аспектів безперервного процесу пізнання психіки людини.

Галузі психології

Сучасна психологія є розгалуженою системою наукових дисциплін, які перебувають на різних сходинках формування і пов'язані з різними галузями практики. За даними американської психологічної асоціації, нині налічується *більше сотні різних галузей психології*. Єдиного підходу до їх класифікації не існує.

Зокрема, ***галузі психології*** класифікують за різними підставами:

- за *характером діяльності* – вивчає психологічні особливості діяльності в різних сферах (інженерна психологія, авіаційна психологія, медична, вікова, педагогічна, психологія бізнесу, економічна психологія тощо);

- за *принципом співвідношення особистості та суспільства* (соціальна – вивчає психічні явища під час взаємодії людей в колективі; психологія особистості – вивчає психологічні особливості особистості);

- за *розвитком* – (вікова – вивчає психічний розвиток особистості в онтогенезі; порівняльна – вивчає схожість і відмінність у психіці тварин і людини; спеціальна – вивчає відхилення в розвитку психіки);

- за *рівнем абстрагування* (загальна, теоретична – вивчає основні закономірності розвитку та функціонування психіки; практична психологія – надання допомоги людям різного віку у складних ситуаціях життя та діяльності).

Взаємозв'язки психології з іншими галузями наукових знань
міцні та закономірні.

Філософія, соціологія та інші соціальні науки надають психології можливість методологічно точно та теоретично правильно підходити до розуміння психіки та свідомості людини, їх походження та ролі в житті і діяльності людини, у вивченні ролі психології в суспільному прогресі.

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

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

Науки про трудову діяльність орієнтують психологію на осмислення

функціонування психіки та свідомості в умовах праці та відпочинку, їх вимоги до індивідуальних та соціально-психологічних якостей людини.

Медичні науки допомагають психології зрозуміти патологію психічного розвитку людини та знаходять шляхи для психокорекції та психотерапії.

Педагогічні науки надають психології інформацію про основні напрями навчання та виховання людини, які дозволяють їй напрацьовувати рекомендації з психологічного забезпечення цих процесів.

З іншого боку, *психологія*, вивчаючи умови та специфіку протікання психічних явищ та процесів, дозволяє *природничим та суспільним наукам* більш правильно інтерпретувати закони відображення об'єктивної дійсності, конкретизувати причинну обумовленість соціальних та інших явищ та процесів.

Досліджуючи закономірності формування особистості в своєрідних суспільно-історичних умовах, психологія надає певну допомогу і *історичним наукам*.

Медичні науки в наш час також не можуть обійтися без результатів психологічних досліджень, оскільки багато хвороб, як показують результати найновіших досліджень, мають психологічне походження.

Психологія дає рекомендації керівникам та організаторам економічного виробництва щодо психологічних засобів та методів підвищення *трудової діяльності* людей, зниження конфліктності в її процесі тощо.

Особливе значення має психологія для *педагогіки*, так як знання закономірностей розвитку особистості, вікових та індивідуальних закономірностей людей служить теоретичним обґрунтуванням для напрацювання найбільш ефективних методів навчання та виховання.

3. Методи психології.

Метод - шлях наукового пізнання, засіб, за допомогою якого пізнається предмет науки.

Специфіка психічної реальності потребує розроблення і застосування спеціальних методів її пізнання, що відповідають принципам *об'єктивності, системності й генетичного підходу*.

Основним принципом психологічного дослідження є його

об'єктивність - опосередковане пізнання психічних явищ шляхом аналізу їх об'єктивних проявів у діяльності й поведінці. Методи, що забезпечують об'єктивність дослідження психічного явища, є *спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності* (навчальної, трудової, спортивної), *бесіда, інтерв'ю* та ін. Доповнити ці методи може самоспостереження. Провідним принципом об'єктивних методів у психологічному дослідженні є *єдність свідомості та діяльності, опосередкованість пізнання внутрішніх, психічних явищ зовнішнім їх виявленням у вчинках, поведінці, мовленні, мімічних рухах, жестах та інших реакціях.*

Системність вимагає вивчати людину, зважаючи на особливості будови та функціонування систем, елементом яких вона є.

Генетичний підхід вимагає розглядати кожне психічне явище як процес, всі етапи розвитку якого повинен з'ясувати дослідник.

Існують різні класифікації методів психології. Однієї з найбільш визнаних і відомих класифікацій методів психолого-педагогічного дослідження запропонована Б.Г.Ананьєвим і **виділяє чотири групи методів:**

1) організаційні методи:

- порівняльний (зіставлення різних груп по віках, діяльності і т.п.);
- лонгитюдний (багаторазові обстеження тих самих осіб протягом тривалого періоду часу);
- комплексний (дослідження одного об'єкта представниками різних наук).

2) емпіричні методи:

- обсерваційні методи (спостереження і самоспостереження);
- експериментальні методи (лабораторний, польовий, природний, формуючий чи, за Б. Г. Ананьєва, психолого-педагогічний)
- психодіагностичні методи (тести стандартизовані і прожективні, анкети, соціометрія, інтерв'ю і бесіда);
- праксіметричні методи, за Б. Г. Ананьєва, прийоми аналізу процесів і продуктів діяльності (хронометрія, циклографію, професіографічні опис, оцінка робіт);
- метод моделювання (математичне, кібернетичне та ін.);
- біографічні методи (аналіз фактів, дат, подій, свідчень життя людини);

3) методи обробки даних:

- методи кількісного (математично-статистичні);
- методи якісного аналізу;

4) інтерпретаційні методи:

генетичний (філо- і онтогенетический) метод;
структурний метод (класифікація, типологізація й ін.).

Класифікація Б.Г.Ананьєва систематизує методи і відповідає вимогам сучасної психології. Згодом дослідження Б.Г.Ананьєва призвели до появи альтернативних класифікацій психологічних методів (М.С.Роговін, Г.В.Залевський, В.Н.Дружинін та ін.)

Загалом виділяють:

1. Строго формалізовані методи:

А. Тести:

- за формою: індивідуальні та групові; усні і письмові; бланкові, предметні, апаратурні, комп'ютерні; вербальні та невербальні.

- за змістом: тести інтелекту (групові та індивідуальні, усні і письмові, бланкові, предметні і комп'ютерні); тести здібностей (загальних-розумових і спеціальних); тести особистості (мотивації, інтересів, емоцій, відносин, поведінки) і тести досягнень.

Б. Опитувальники:

- особистісні опитувальники: групові та індивідуальні, закриті та відкриті,
- опитувальники - анкети: анкети з відкритими, закритими і напівзакритими питаннями, біографічні анкети.

В. Проективні техніки.

Г. Психофізіологічні методики.

2. Малоформалізовані методи:

А. Спостереження:

- спостереження хронологічні: лонгітуди (поздовжні), періодичні, поодинокі.

- залежно від ситуації: спостереження в природних умови, лабораторне.

- позиція спостерігача: відкрите і приховане (стороннє), спостереження з боку і включене.

Б. Бесіда і інтерв'ю:

- за формою: вільні, стандартизовані, частково стандартизовані.

- за цільовим призначенням: діагностичне, клінічне.

- за характером використовуваних питань: прямі запитання, непрямі, проективні.

В. Аналіз продуктів діяльності.

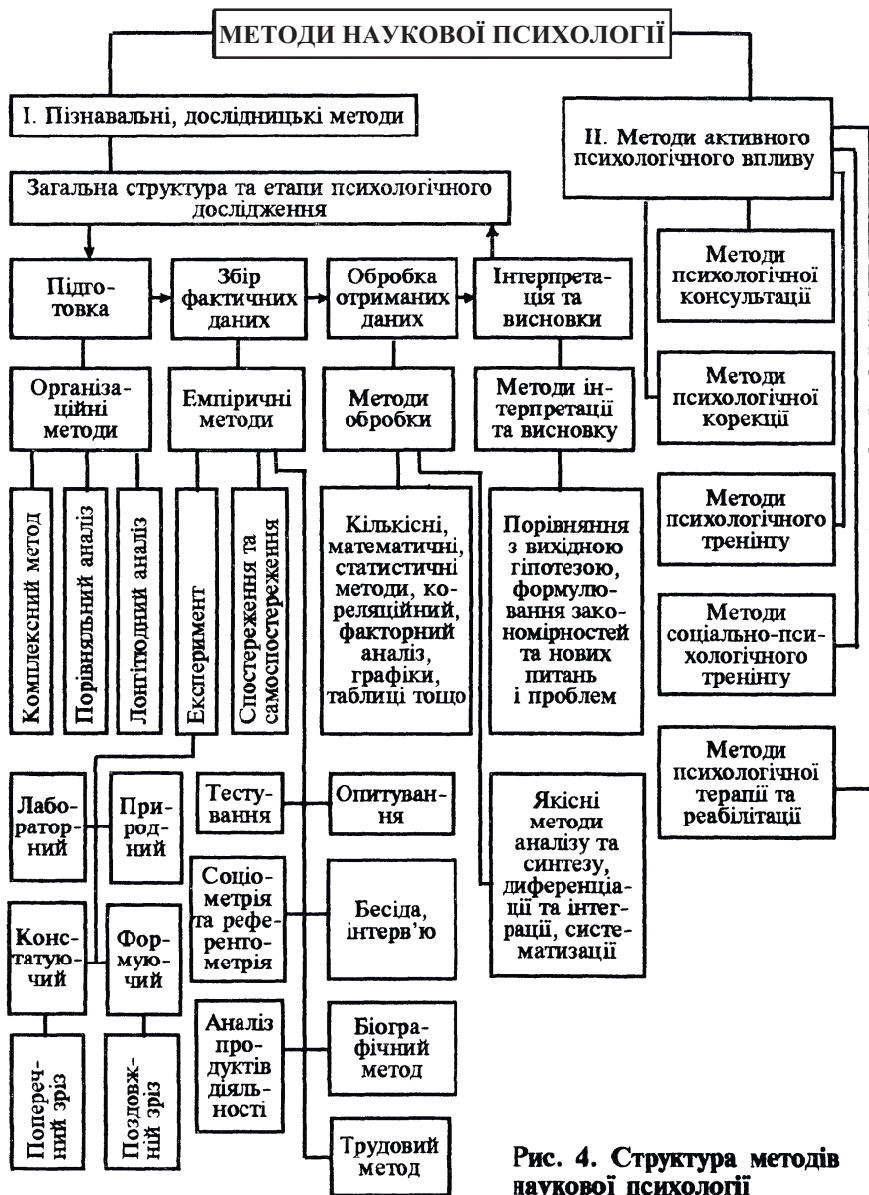


Рис. 4. Структура методів наукової психології

Психологія: Підручник /Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова, К.: Либідь, 1999. – 558 с. (С.55)

Практичні завдання

Творчі вправи

Представлений цикл пізнавальних вправ спрямований на те, щоб у ході найпростіших пізнавальних маніпуляцій студента з психологічними явищами (або їх характеристиками) склались умови для самостійного визначення ним змісту предмета психологічного дослідження — індивідуального світу «Я» особистості; для формування досвіду відрізняти специфіку предмета психології від предмета суміжних наук — педагогіки, соціології, біології тощо; для активізації індивідуального досвіду студента в пізнанні явищ світу та самостійного виявлення ним психологічних елементів цього пізнання.

Завдання 1. «Елементарні «об’єктно-предметні» маніпуляції».

Вправа 1. Пригадайте зі свого індивідуального досвіду декілька ситуацій спостереження, в яких Ви виступили як спостерігач; опишіть три ситуації та зробіть спробу визначити об’єкт і предмет свого спостереження в них.

Вправа 2. Пригадайте та опишіть ситуації зі своєї шкільної практики, в яких Вчитель проявляє здатність:

- а) прогнозувати наслідок ситуації, що розгортається;
- б) проявляє «тактовність» соціальної дії;
- в) проявляє здатність змістовного морального впливу на учня або групу.

Пригадайте та оцініть ситуації, в яких Учень виявляє:

- а) схильність до зображувальної творчості;
- б) схильність до лідерства в групі;
- в) схильність до глибинного, філософського пізнання явищ світу.

Вправа 3. Пригадайте або змодельуйте ситуації, які відрізняються від представлених раніше (вправа 2), але в яких предмет Вашого спостереження залишається тим же (відповідно — а), б), в), ...).

Вправа 4. Опишіть ситуації, в яких представлений раніше предмет спостереження виступає його об’єктом, а предметом постають більш деталізовані характеристики даного явища.

Вправа 5. Змодельуйте ситуації, в яких виділені раніше об’єкти та предмети спостереження виступають в їх предметній характеристиці, а об’єктом постає психологічне явище, то поєднує в собі попередні характеристики, як «ціле—частину».

Завдання 2. «Елементи тлумачення складових ситуацій дослідження».

Вправа 1. Ситуацією спостереження вважають ситуацію, в якій:

- а) предмет спостереження поданий у його сутнісній характеристиці;
- б) зовнішні умови ситуації є типовими для визначення сутності предмета спостереження;
- в) предмет спостереження відкритий для психологічного впливу (пізнавального насамперед).

Проаналізуйте за виділеними критеріями описані Вами ситуації (необхідно проаналізувати кожен ситуацію).

Вправа 2. Спробуйте виділити та описані психологічні ознаки предмета спостереження в кожній з ситуацій.

Вправа 3. Змодельуйте характер та зміст можливих перетворюючих впливів на предмет Вашого спостереження:

- а) у підновленій Вами ситуації, аналогічній за змістом ситуації спостереження;
- б) організованій експериментальній ситуації. (18, с.46-96)

Теми для дискусії

1. *Еволюція поняття душі.*
2. *Вплив природничих наук на концепцію людини.*
3. *Внесок біхевіоризму до науки про людину.*
4. *Психоаналіз і культура Заходу.*
5. *Концепції людини в гуманістичній психології.*
6. *Людина й середовище в різних психологічних теоріях.*
7. *Загальна психологія й інші розділи психології.*

Тестові завдання:

1. Виберіть з наведених нижче методів психології той, до якого можна було б віднести таке твердження: «Піддослідному пред'являють короточасне завдання, виконання якого залежить від наявності чи міри розвитку у нього певних якостей»:

- 1) анкета; 2) тест; 3) інтерв'ю; 4) бесіда.

2. Про який з методів психологічного дослідження йдеться у наступному твердженні:

а) характерною особливістю даного методу є те, що дослідник не втручається в перебіг тих психічних явищ, які він досліджує;

б) використання цього методу передбачає непомітне для учасників дослідження втручання вченого з метою створення певних умов, за яких

ті психічні явища та механізми, які його цікавлять, постали б у найбільш чистому вигляді;

в) цей метод загалом аналогічний методу б), проте при його використанні особи, на матеріалі яких проводиться дослідження, знають про його проведення.

3. Виберіть вірну відповідь:

Перша лабораторія експериментальної психології була заснована в Німеччині у 1879 році:

а) Декартом; б) Фрейдом; в) Джеймсом; г) Вундтом.

4. «Ми повинні досліджувати ту поведінку, яку можемо спостерігати, а не якусь внутрішню роботу психіки». Це твердження найімовірніше належить представнику:

- а) когнітивного напрямку;
- б) біхевіорального напрямку;
- в) психоаналітичного напрямку;
- г) гуманістичного напрямку.

Контрольні запитання:

1. Що таке психологія та яке місце вона займає у системі наук?
2. Охарактеризуйте основні галузі психологічної науки.
3. Наукові напрямки психології в ХХ ст. та їх специфіка.
4. Яким чином відбувається психологічне дослідження?
5. Які питання та проблеми сучасного людського життя допомагає знайти відповідь психологія?
6. Охарактеризуйте поняття психіки та її функції.

Завдання для самостійної роботи

• Опрацювати матеріал за підручником *Основи психології: Підручник / За загал. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. — К.: Либідь, 1995. — 632 с. Розділ 2. Методи психології (С. 46-86.):*

- *Науковий метод: сутність, структура, застосування;*
- *Загальна методика психологічного дослідження;*
- *Принципи побудови психологічного дослідження;*
- *Методи психологічного дослідження;*
- *Визначити переваги і недоліки методів психології*

• Опрацювати питання за підручником *Психологія. З викладом основ психології релігії. / Під ред. о. Юзефа Макселона. Пер з пол. Т. Чорновіл. — Лівів: Свічадо, 1998. — 320 с.*

Література:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 301 с.
2. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. – М.: МГУ, 1986. – 96 с.
3. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. — М.: «REFL-book», 1994. — 314 с.
4. Баранівський В.Ф., Боднар А.Я., Терещенко Л.Ф. Ненормативні прояви психіки: теорія та практика.— К.: Вид-во ТОВ „ІНТЕРСЕРВІС”, 2010. — 208 с.
5. Баранівський В.Ф., Терещенко Л.Ф. Психологія та педагогіка — К.: Паливода А.В., 2009. — 224 с.
6. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике. –СПб.: Питер, 2000. — 598 с.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. –СПб.: Питер, 2002.-352с.
8. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник.— К.: ”Центр учб. л-ри”, 2007. — 968 с.
9. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. — М.: Мир, 1996.— Т. 1 — 496 с., Т. 2 — 376 с.
10. Гуманістична психологія: Антологія: У 3-х т./Р.Трач, Г.Балл. —К.: „Пульсари”, 2001. — Т.1. — 252 с.
11. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебник.— Спб.: Питер, 2006. 320 с.
12. Копець Л.В. Класичні експерименти в психології: Навч. посібник. — К.: Вид. Дім „Києво-Могилянська академія”, 2010. — 283 с.
13. Копець Л.В. Психологія особистості: Навч. посібник. — К.: Вид. Дім „Києво-Могилянська академія”, 2007. — 460 с.
14. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2001. — 256 с.
15. Немов Р.С. Психология: Учеб. — М.: Гуман. Изд. центр ВЛАДОС, 1997. — Кн. 1 — 688 с.
16. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. — К.: Вища школа, 2006.— 487 с.
17. Основи практичної психології /В.Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелева та ін. .: Підручник. — К.: Либідь, 2001. — 536 с.
18. Основи психології: Підручник / За загал. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. — К.: Либідь, 1995. — 632 с.
19. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалко, П.-А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999. — 558 с.
20. Психологія з викладом основ психології релігії / Під ред. о. Юзефа Макселона. Пер. з пол. Т.Чорновіл. — Львів: „Свічадо”, 1998. — 320 с.

21. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: — СПб.: Изд-во „Питер”, 1999.— 720 с.

22. Столяренко Л.Д. Основы психологии. — Ростов на-Дону: „Феникс”, 1997. — 736 с.

23. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: Навч. посіб. — К.: Наукова думка, 2000. — 190 с.

Тема 2. Природничо-наукові основи психології

План

1. Будова нервової системи
2. Характеристика нейродинамічних процесів

Ключові слова: *мозок, психіка, збудження, гальмування, ірадіація, індукція, нейрон, лабільність, парабіоз, рефлекс, вища нервова діяльність.*

Методичні вказівки до теми: Необхідно звернути особливу увагу, на тому, що нервова система є фізіологічною системою, що регулює рухову діяльність, роботу внутрішніх органів, тканинні процеси, а результатом фізіологічної діяльності головного мозку є психічна діяльність людини, розумова робота.

1. Будова нервової системи

Найважливішим орган психічної діяльності є кора головного мозку, що забезпечує складну психічну діяльність людини.

Нервова система є дуже складним утворенням і виконує різноманітні функції.

До **складу** нервової системи входять:

- центральна нервова система (**ЦНС**), яка включає головний і спинний мозок;
- периферійна нервова система яка складається з нервових волокон, що відходять від головного і спинного мозку. Збираючись у пучки різної товщини, нервові волокна утворюють нерви, які зв'язують головний і спинний мозок зі всіма органами та системами організму.

За функціями нервову систему поділяють на:

- **соматичну**, що іннервує опорно-руховий апарат і всі органи чуттів,
- **вегетативну**, що регулює процеси обміну речовин та роботу всіх внутрішніх органів (серця, нирок, легень та ін.).

Структурною і функціональною одиницею нервової системи є

спеціалізована *нервова клітина* — *нейрон*, яка складається з тіла і відгалужень: одного довгого — аксона і багатьох коротких — дендритів.

За функціями розрізняють три групи нейронів:

* *аферентні* (чутливі, сенсорні), які сприймають, переробляють і передають інформацію до центральної нервової системи. Вони розміщені поза центральною нервовою системою, у спинномозкових гангліях або в аналогічних гангліях черепномозкових нервів;

* *проміжні, або вставні*, які здійснюють контакт між нервовими клітинами. Розміщені у всіх відділах мозку;

* *еферентні* (рухові, моторні), які посилають імпульси до робочих органів, забезпечуючи ефект діяльності. Розміщені в межах мозку.

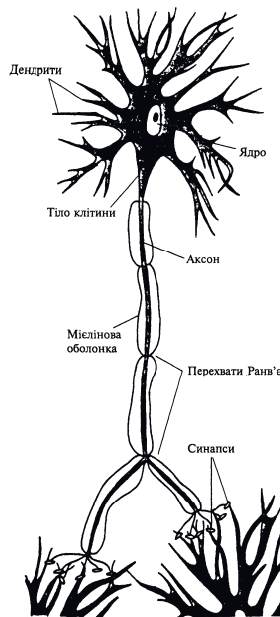


Рис. 1. Анатомія нейрона

Нервові волокна (відгалуження нейронів, покриті оболонкою) поділяються на два види:

* *аферентні* (доцентрові), які передають інформацію від периферійних тканин і органів до центральної нервової системи;

* *еферентні* (відцентрові), які передають команди від центральної нервової системи до робочих органів.

Рецептор — нервово-фізіологічний апарат, який сприймає подразнення із зовнішнього або внутрішнього середовища і перетворює його на нервовий імпульс. У рецепторах різні види енергії перетворюються на нервовий процес — збудження.

Рецептори, які сприймають подразнення із зовнішнього середовища, називаються екстерорецепторами. Сигнали від органів і тканин самого організму сприймають інтерорецептори. Особливу підгрупу утворюють рецептори, розміщені в м'язах і сухожиллях, — пропріорецептори. Вони сигналізують про рівень напруження м'язів чи позу, дозволяють людині орієнтуватися у просторі.

Всі рецептори пристосовані до сприймання лише певних подразників, а чутливість їх до цих подразників надзвичайно висока.

2. Характеристика нейродинамічних процесів

В основі діяльності нервової системи закладені процеси збудження і гальмування.

Збудження – це активний процес, що виникає в рецепторах при подразненні їх. При збудженні м'язові клітини скорочуються, залозисті виділяють секрет.

Для виникнення збудження мають значення **сила подразника**, швидкість наростання подразнення і час дії. За силою подразники поділяються на *підпорогові*, *порогові* і *надпорогові*. Підпорогові подразники характеризуються силою, якої недостатньо для збудження. Пороговою називається мінімальна сила подразника, достатня для виникнення збудження. Надпорогові подразники мають велику силу і призводять до значніших функціональних змін.

Гальмування — складний біологічний процес, який послаблює або припиняє діяльність того чи іншого органа, знижує рівень активності фізіологічних систем. На відміну від збудження, гальмування відбувається переважно всередині клітин і не поширюється по нервових провідниках до інших органів.

Перебіг нейродинамічних процесів збудження і гальмування відбувається за двома основними законами:

- * іррадіація та концентрації;
- * взаємодії індукції.

Іррадіація — це поширення нервового процесу з місця, де він виник, на навколишні нервові центри.

Концентрація обмежує і спрямовує збудження у певне русло.

За законом взаємної індукції якщо в буд-якій ділянці кори головного мозку виникає збудження, то в сусідніх з нею ділянках розвивається процес гальмування, і навпаки.

Основними властивостями нервових процесів є їх сила, рівноваженість і рухливість.

Силою нервових процесів називають здатність нервових клітин розвивати і тривалий час витримувати значні напруження збудження і гальмування.

Рівноваженість нервових процесів — це їх співвідношення за силою. **Рухливість нервових процесів** — це швидкість переходу збудження у гальмування, і навпаки.

Питання про внутрішню природу збудження і гальмування вивчали М.Є. Введенський та його учні. Особливе значення має його вчення про лабільність (швидкість виникнення і припинення нервових процесів) і парабіоз (стійке зниження лабільності). Парабіоз має три фази:

* рівноважну, яка характеризується тим, що і сильні і слабкі подразники викликають однакову реакцію (наприклад, м'язове скорочення однакової сили);

* парадоксальну, коли сильні подразники викликають слабку реакцію, а слабкі, навпаки, — сильне збудження;

* гальмівну (ультрапарадоксальну), коли немає чіткої реакції ні на слабкі, ні на сильні подразнення.

Виникнення і розвиток усіх фаз парабіозу характеризує зниження лабільності і працездатності. У процесі роботи парабіоз виявляється в неадекватних діях працівника або у їх відсутності тоді, коли особливо необхідні активні дії.

До основних принципів діяльності нервової системи можна віднести

- принцип детермінізму — всі реакції організму мають свою причину, тобто зумовлюються дією подразників;

- принцип аналізу і синтезу — вся діяльність організму здійснюється на основі аналізу і синтезу сигналів, які діють на нього;

- принцип структурності — кожний нервовий процес відбувається в певних відділах мозку;

- принцип системності — різноманітні функції організму об'єднуються для злагодженої взаємодії.

Оснoву діяльнoсті нервовoї системи, її елементарний акт становить рефлекс. **Рефлекс** — це реакція організму у відповідь на подразники зовнішнього або внутрішнього середовища, яка відбувається з обов'язковою участю центральної нервової системи. Рефлекс виявляється у виникненні або припиненні якоїсь діяльності.

Шлях, яким за допомогою основних фізіологічних процесів здійснюється рефлекс, називається рефлекторною дугою.

Існують *безумовні* та *умовні* рефлекси. *Безумовні рефлекси є вродженими і передаються спадково.* Вони характеризуються стереотипною формою прояву і забезпечують пристосування організму до постійних умов. Безумовні рефлекси поділяються на прості і складні. До простих належать зіничний, сухожилковий, кашлевий і т. ін.; а до складних — харчовий, захисний, дослідницький, орієнтувальний тощо. Складні безумовні рефлекси становлять основу життєдіяльності організму.

Умовний рефлекс — це реакція організму, яка засвоюється за певних умов у процесі індивідуального розвитку. Біологічна роль умовних рефлексів полягає в розширенні діапазону пристосувальних можливостей організму. Умовні рефлекси набуваються, змінюються залежно від умов, згасають, якщо потреби в них немає, виконують сигнальну (попереджувальну) функцію.

Утворення умовних рефлексів є функцією кори головного мозку, а умовний рефлекс — одиницею вищої нервової діяльності.

Вища нервова діяльність — це об'єднана діяльність кори великих півкуль, підкоркових утворень і нижніх відділів центральної нервової системи, яка забезпечує складні стосунки організму із зовнішнім середовищем.

Утворення умовних рефлексів можливе:

* за наявності двох подразників — безумовного та індивідуального, який має стати умовним;

* коли дія умовного подразника починається раніше, ніж безумовного;

* за оптимальної сили подразників;

* за достатнього рівня збудливості кори;

* за багаторазового повторення поєднаної дії подразників.

Вища нервова діяльність людини базується на двох сигнальних системах.

Перша сигнальна система — це діяльність великих півкуль головного мозку, за допомогою якої формуються і здійснюються умовні рефлекси на реальні матеріальні подразники.

Друга сигнальна система — це діяльність великих півкуль мозку людини, яка забезпечує формування й здійснення умовних рефлексів на словесні сигнали.

Анатомічною основою першої сигнальної системи є аналізатори, які нервовими шляхами пов'язані з органами чуттів.

Аналізатор — сукупність нервових клітин, які сприймають і переробляють інформацію із зовнішнього та внутрішнього середовища організму.

Аналізатор складається з трьох відділів; периферійного, провідникового і центрального. Периферійний відділ утворюють рецептори, функцією яких є сприймання подразнень, первинний їх аналіз і перетворення на процес збудження. Провідникова ланка представлена аферентними нервами, які передають збудження. Центральним відділом є клітини кори головного мозку, де відбувається вищий аналіз збуджень і виникають відчуття. Подразниками, які безпосередньо сприймаються органами чуттів, є реальні предмети, явища і зв'язки між ними.

Анатомічною основою другої сигнальної системи є мовно-руховий аналізатор, тісно пов'язаний із зоровим і слуховим аналізаторами. Джерелом подразнень є слова. Слова — це абстракції реально існуючих предметів, явищ і подій. У словах та словосполученнях фіксуються зв'язки між предметами і явищами. Тому слова є сигналами сигналів, або сигналами другого ступеня. Встановлення зв'язку між словесними сигналами і реальними подразниками відбувається за законами утворення умовних рефлексів. Обидві сигнальні системи постійно взаємодіють і підпорядковуються загальним фізіологічним законам і механізмам.

Водночас друга сигнальна система має істотні відмінності. У другосигнальній діяльності реалізується принцип моделювання дійсності за допомогою мови, а умовні рефлекси можуть формуватися без підкріплення безумовним сигналом, що є основою засвоєння знань. Фізіологічними засобами моделюються в мозку предмети і явища навколишнього середовища, дії та їх результат, встановлюються зв'язки і відносини між ними у вигляді понять, суджень, закономірностей, формул тощо. За допомогою цих моделей, тобто сигналів другого ступеня, людина має безмежні можливості для пізнання, творчої діяльності і прогнозування.

Мова підвищила здатність мозку відображати дійсність, забезпечила вищі форми аналізу й синтезу, абстрактне мислення, створила можливості для спілкування, нагромадження, використання і передачі життєвого досвіду, досягнень культури і мистецтва від покоління до покоління.

Центральна нервова система виконує *рефлекторну, інтегративну та координаційну функції*.

Рефлекторна функція пов'язана з участю центральної нервової системи в реакціях організму на подразники.

Виконуючи *інтегративну функцію*, центральна нервова система забезпечує злагоджену взаємодію всіх органів і систем організму, підтримання його стійкого внутрішнього стану.

Підпорядкування багатьох рефлексів одному, який має в даний момент найважливіше значення для організму, здійснюється завдяки *координаційній функції центральної нервової системи*.

Всі ці функції реалізуються в кожній конкретній реакції організму, забезпечуючи найбільш адекватний пристосувальний ефект.

Практичні завдання:

Вправа 1. Вивчення властивостей нервової системи за показником «збудження — гальмування».

З цією метою на аркуші паперу накреслюють по три еталонних лінії для правої і лівої рук. По кожній еталонній лінії проводять олівцем (не відриваючи його) від початку до кінця п'ять раз спочатку правою, а потім лівою рукою. Вимірюється довжина останньої лінії, проведеної по кожній еталонній лінії. За співвідношенням довжини останньої (п'ятої лінії) в кожному досліді з еталонною можна зробити висновок про врівноваженість збудження і гальмування. Стійке збільшення довжини п'ятої лінії свідчить про наростання збудження, а її зменшення — про гальмівність нервової системи. Якщо лінії за довжиною близькі до еталонної — процеси збудження і гальмування урівноважені.

Вправа 2. Вивчення властивостей нервової системи за допомогою методики «теппінг-тест».

Тест ґрунтується на зміні в часі максимального темпу рухів кисті і характеризує витривалість нервової системи. Тест виконується протягом 30 с, а показники роботи фіксуються за кожні 5 с.

Для виконання роботи креслять на аркуші паперу 6 квадратів. У

кожному квадрати протягом 5 с в максимальному темпі наносять олівцем точки, переходячи від одного квадрата до іншого за годинникову стрілку. Весь час необхідно працювати з максимальним вольовим зусиллям. Підраховується кількість точок у кожному квадраті і будується крива працездатності. (На осі абсцис відкладається час — п'яти секундні інтервали, а на осі ординат — кількість точок, нанесених за кожні 5 с). Темп рухів (кількість точок) за перші 5 с вважається вихідним показником. Оцінювання результатів тестування:

а) якщо максимальний темп рухів припадає на перші 10—15 с, а потім він зменшується до рівня, нижчого за вихідний, то такий тип динаміки свідчить про сильну нервову систему;

б) якщо максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи, то це свідчить про середню силу нервової системи;

в) якщо починаючи з другого 5-секундного відрізка максимальний темп неухильно знижується, то такий тип кривої свідчить про слабкість нервової системи;

г) якщо протягом перших 10—15 с темп утримується на одному рівні, а потім знижується, то це є свідченням середньо-слабкої нервової системи;

д) якщо початкове зниження темпу змінюється його наростанням до вихідного рівня, то це свідчить про середньо-слабку нервову систему.

Контрольні запитання

1. Яку будову має нервова система людини?
2. Які групи нервових клітин ви знаєте?
3. Охарактеризуйте нервові процеси, їх функції та взаємодію.
4. Що таке лабільність і парабіоз? Як вони виявляються у трудовій діяльності?
5. Назвіть і охарактеризуйте основні принципи діяльності нервової системи.
6. Що таке рефлекс і рефлекторна дуга? Які існують рефлекси? Значення умовних рефлексів для життєдіяльності людини.
7. Назвіть принципи рефлекторної діяльності.
8. У чому полягає суть нижчої і вищої нервової діяльності? Що є їх результатом?

9. Що таке аналізатор, з яких відділів складається і які має властивості?
10. Що таке перша і друга сигнальні системи? Розкрийте значення другої сигнальної системи.
11. У чому виявляється рефлексорна функція центральної нервової системи у процесі праці?
12. У чому суть інтегративної функції центральної нервової системи?
13. У чому суть координаційної функції центральної нервової системи?
14. Що таке домінанта та яке її значення у трудовій діяльності?

Теми рефератів:

1. Психіка та мозок людини: принципи та загальні механізми зв'язку.
2. Генетичні фактори психології та поведінки людини.
3. Функціональна асиметрія мозку та психофізіологічні механізми адаптації.
4. Взаємодія півкуль головного мозку у людини. Асоціативна кора.
5. Спеціалізація та домінування півкуль головного мозку.
6. Золотий перетин (динамічна симетрія) як основний принцип побудови біологічних систем.

Завдання для самостійної роботи

Опрацювати питання функції нервової системи за

Крушельницька Я. В.

Фізіологія і психологія праці: Підручник. 2003. — К.: КНЕУ, 2003 — 367 с.

Література:

1. Вадзюк С.Н. Фізіологія кори великих півкуль.-Тернопіль. 1995.-С.10-13.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник.— К.: "Центр учб. л-ри", 2007. — 968 с.
3. Вітенко І.С. Основи загальної і медичної психології: Навч. посіб.

- К.: Вища школа, 1991. — 271 с.
4. Горго Ю.П. Психофізіологія (приклад. аспекти). К.: МАУП, 1999. — 128 с.
 5. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. — СПб.: Питер, 2001. — 464 с.
 6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. Підручник.- К.: Ельга, Ніка-центр, 2003. — 400 с.
 7. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці — К.: КНЕУ, 2000.- 232 с.
 8. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2001. — 256 с.
 9. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. п. — К.: Вища школа, 2006.— 487 с.
 10. Немов Р.С. Психология: Учеб. — М.: Гуман. Изд. центр ВЛАДОС, 1997. — Кн. 1 — 688 с.
 11. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалко, П.-А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. — К.: Либідь, 1999. — 558 с.
 12. Психологія з викладом основ психології релігії / Під ред. о. Юзефа Макселона. Пер. з пол. Т.Чорновіл. — Львів: „Свічадо”, 1998. — 320 с.
 13. Психофізіологія. Учебник для вузов / Под ред. Ю.И. Александрова. — СПб.: Питер, 2001. — 496 с.: ил. — (Серия “Учебник нового века”)
 14. Філіпшов М. М. Психофізіологія людини: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2003. — 136 с.
 15. Чайченко Г.М. Фізіологія вищої нервової діяльності: Підручник. - К.: Либідь, 1993.- С.165-190.
 16. Хэссет Дж. Введение в психофизиологию: Пер. с англ. — М.: Мир, 1981. — 248 с.

РОЗДІЛ II. ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Тема: Відчуття

План

1. Поняття про відчуття. Значення відчуттів у житті людини, їх походження.
2. Фізіологічна основа відчуттів. Фізичні властивості середовища, які породжують відчуття різної модальності.
3. Класифікація та види відчуттів.
4. Загальні закономірності відчуттів.
5. Властивості відчуттів: якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація.

Ключові поняття теми: відчуття, аналізатор, рецептор, верхній абсолютний поріг чутливості, нижній абсолютний поріг чутливості, адаптація, закон Вебера-Фехнера, сенсibiliзація, синестезія, контраст.

Зміст теми

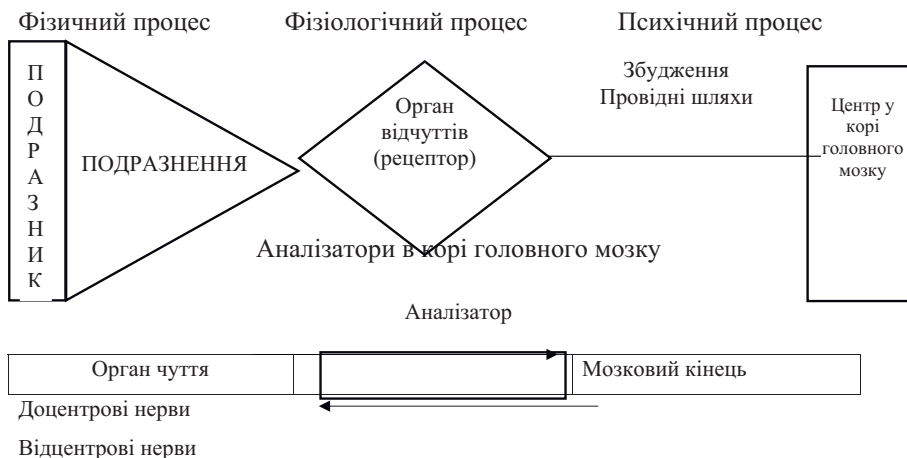
Відчуття – це найпростіший психічний процес, який полягає у відображенні окремих властивостей предметів і явищ матеріального світу, а також внутрішніх станів організму при безпосередньому впливі матеріальних подразників на відповідні рецептори.

Значення відчуттів у житті людини:

1. Відчуття є первинною формою психічного зв'язку організму з оточуючим світом.
2. Відчуття є єдиним джерелом наших знань про зовнішній світ і наше внутрішнє середовище.
3. Відчуття є початковою формою розвитку пізнавальної діяльності.
4. Відчуття завжди емоційно забарвлені.
5. Особливі відчуття, які йдуть від внутрішніх органів, визначають самопочуття людини, її емоційний тонус.
6. Відчуття забезпечують життєдіяльність організму.

Фізіологічні основи відчуттів

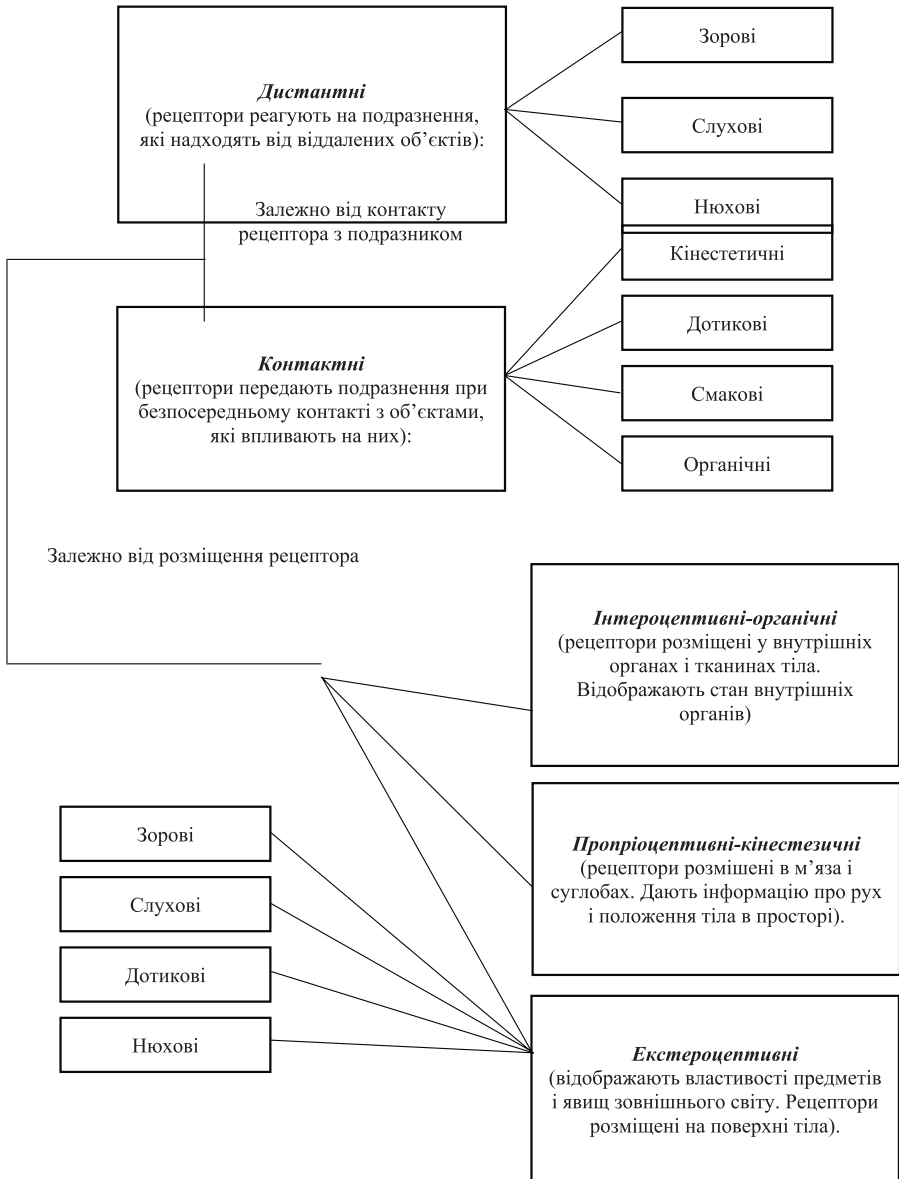
Виникнення почуттів



Загальні властивості відчуттів

Якість	Кожний вид відчуттів має свої специфічні особливості, які відрізняють його від інших видів. Так, слухові відчуття характеризуються висотою, тембром, гучністю; зорові – кольоровим тоном, насиченістю, світлотою.
Інтенсивність	Визначається силою діючого подразника й функціональним станом рецептора
Тривалість	Визначається функціональним станом органу чуття, часом дії подразника і його інтенсивністю.
Просторова локалізація подразників	Просторовий аналіз, який забезпечується дистантними рецепторами, дає нам відомості про локалізацію подразника в просторі. В деяких випадках відчуття співвідноситься з тією частиною тіла, на яку впливає подразник (смакові відчуття), а інколи вони більш розмиті (больові відчуття).

Класифікація відчуттів



Закономірності відчуттів

Основні закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, взаємодія.

Пороги чутливості

Щоб викликати відчуття, подразник повинен досягти певної сили або відповідного порога.

Нижчий поріг чутливості:

- Мінімальна сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледве помітне відчуття.
- Між чутливістю й величиною порога існує обернена залежність: чим нижчий поріг, тим чутливість вища, і навпаки.

Верхній абсолютний поріг чутливості:

- Максимальна сила подразника, яку ми здатні відчувати певним аналізатором.

Поріг розрізнення або диференційований поріг:

- Таким порогом є мінімальна різниця в силі двох подразників, яка викликає ледь помітну різницю відчуттів.
- Якщо величину початкового подразника позначити через Π , порівнюваного з ним іншого – через Π_1 , то сформульоване положення можна виразити так: $(\Pi_1 - \Pi) / \Pi = \text{const}$
- Це значить, що поріг чутливості характеризується відносною величиною, постійною для даного аналізатора.

Адаптація – пристосування до зовнішніх умов

Адаптація буває:

- Фізіологічна (адаптація аналізаторів як зміна їх чутливості).
- Соціально-психологічна при включенні в нову групу
- Професійна при включенні в нові види діяльності

Фізіологічна адаптація поділяється на:

1) Негативну:

- Повне зникнення відчуття в процесі довготривалої дії подразника.
- Притуплення відчуття під впливом дії сильного подразника.

2) Позитивну:

- Підвищення чутливості при дії сильного подразника

Взаємодія відчуттів

Взаємодія відчуттів – зміна чутливості аналізатора під впливом подразнення інших органів чуття.

Підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів називається сенсibilізацією.

Виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора, називається синестезією.

Середнє значення абсолютних порогів виникнення відчуттів для різних органів чуття людини

Органи чуття	Величина абсолютного порога відчуття, яка представлена у вигляді умов, при яких виникає ледь помітне відчуття даної модальності.
Зір	Здатність сприймати погожої темної ночі полум'я свічки на відстані до 4,8 км від ока.
Слух	Розрізнення цокання ручного годинника у повній тиші на відстані до 6 м.
Смак	Відчуття присутності однієї чайної ложки цукру в розчині, який вміщає 8 л води.
Запах	Відчуття парфуму за наявності лише однієї його краплини в приміщенні, яке складається з 6 кімнат.
Дотик	Відчуття руху повітря, здійсненого падінням крила мухи на поверхню шкіри з висоти біля 1 см.

Практичні завдання

Задача 1.

На підставі досліджень встановлено, що температура приміщень, стіни яких пофарбовано в «холодні» тони (сині, зелені, сірі) сприймається людиною на три-п'ять градусів нижчою, ніж вона є насправді. Враховуючи це, для стін деяких службових приміщень (у гарячих цехах, машинних відділеннях тощо) було спеціально підібрано фарби «холодних» відтінків.

Яку закономірність відчуттів встановлено в цих дослідженнях? [12]

Задача 2.

Чи правильними є наступні твердження? Чому? Поясність.

1. *Функції рецепторів залежать від рівня розвитку мозку.*
2. *Фізіологічний поріг відчуття визначається генетично.*
3. *Мозок переживає інформаційне перевантаження, якщо він не може здійснювати вибір серед великої кількості сигналів.*

4. У кожного біологічного виду своє сприймання дійсності, яке створюється специфічними відчуттями. [7]

Задача 3.

Яка закономірність відчуттів проявляється в кожному з наведених прикладів?

1. Тривалий неприємний запах перестає відчуватися.
2. Після занурення руки в холодну воду подразник, нагрітий до 30С сприймається як теплий, хоча його температура нижча за нормальну температуру шкіри на руці.
3. Під впливом смаку цукру знижується кольорова чутливість до оранжево-червоних променів.
4. Під впливом попереднього подразнення ока червоним кольором чутливість зору в темряві зростає.
5. Під впливом деяких запахів (бергамотової олії) спостерігається загострення слухової чутливості.
6. Місце почутого звуку для нас зміщується в напрямку до об'єкта, який ми бачимо й який може видавати звук (наприклад, під час сприйняття озвучених кінокартин). [7]

Задача 4.

Поясніть, яка закономірність лежить в основі описаного факту.

Люди, які не розрізняють кольорів, і люди, які мають занижене відчуття кольору, тривалий час не відчують свого дефекту. Дальтон, наприклад, не знав про свій дефект (нерозрізнення червоного кольору) до 26 років.

Задача 5.

Яка закономірність відчуттів виявляється в кожному з наведених прикладів?

1. Побувши в приміщенні, людина незабаром перестає відчувати запах горілого, хоча новоприбула людина виразно відчуває його.
2. О. М. Скрябін та М. А. Римський-Корсаков мали «кольоровий слух» - тобто чули звуки, забарвлені в різні кольори.
3. Орієнтування сліпоглухих у навколишньому просторі спирається переважно на відчуття – нюхові, рухові, вібраційні та відчуття дотику.
4. Після обтирання обличчя холодною водою, гострота зору пілота-спостерігача підвищилася.

5. *Від посилення освітлення в залі, звуки, що линули зі сцени, стали здаватися глядачам голоснішими.*

Нижче, під відповідними номерами дано відповіді на поставлене до завдання запитання. Виберіть той номер відповіді, у якому всі явища зазначено правильно (у відповідному порядку).

A. Зміна нюху; взаємодія аналізаторів; сенсibiliзація; сенсibiliзація; синестезія.

B. Адаптація; синестезія; специфічна сенсорна організація; сенсibiliзація; сенсibiliзація.

C. Адаптація; специфіка абсолютного слуху; тренування чутливості; сенсibiliзація; синестезія. [7]

Задача 6.

Чотири групи вантажників протягом зміни переносили ящики однакової ваги, але різного кольору: чорного, коричневого, жовтого й білого. Опитування показало, що робітники, які носили чорні й коричневі ящики, в кінці зміни скаржилися на втому. У інших групах такого не було.

Поясніть це явище. Яка особливість відчуттів виявилася таким чином? [12]

Задача 7.

Поясніть, що спільного в наведених прикладах і про яку закономірність відчуттів іде мова.

- 1. Заходячи в темну кімнату, дитина вимовляє слово темно, як правило, якомога нижчим голосом.*
- 2. Назви маленьких предметів вимовляються дітьми, як правило, вищим голосом, ніж назви великих речей.*
- 3. Ми часто вживаємо й добре розуміємо такі вирази, як: «гострий смак», «солодкі звуки», «важкі фарби», «пишна музика», «кислий запах», «холодний колорит картин». [7]*

Задача 8.

Із запропонованих ознак оберіть ті, які характеризують природу відчуттів людини:

- *Рефлекторність*

- *Матеріальність*
- *Вторинність*
- *Інформативність*
- *Предметність*
- *Властивість мозку*
- *Активність*
- *Діяльність*
- *Збудження*
- *Суб'єктивність*
- *Відображення*
- *Чуттєвий образ*
- *Подразливість*
- *Пізнавальний процес*
- *Вибіркове відображення*

[7]

Задача 9.

Обрати правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. *Відчуття як психофізіологічний процес починається з...*
 - a. *Фізичного процесу*
 - b. *Фізіологічного процесу*
 - c. *Психічного процесу*
 - d. *Усі відповіді правильні*
 - e. *Усі відповіді неправильні*
2. *До екстероцептивних відчуттів відносять...*
 - a. *Зорові відчуття*
 - b. *Відчуття вібрації*
 - c. *Органічні відчуття*
 - d. *Відчуття болю*
 - e. *Усі відповіді правильні*
 - f. *Усі відповіді неправильні*

3. *Основи властивості відчуттів – це...*

- a. Константність*
- b. Інтенсивність*
- c. Предметність*
- d. Узагальненість*
- e. Усі відповіді правильні*
- f. Усі відповіді неправильні*

4. *Мінімальна величина подразника, який викликає відчуття, називається...*

- a. Верхнім абсолютним порогом чутливості*
- b. Порогом розрізнення*
- c. Нижнім абсолютним порогом чутливості*
- d. Інтенсивністю відчуття*
- e. Усі відповіді правильні*
- f. Усі відповіді неправильні*

5. *До зміни чутливості призводить...*

- a. Адаптація*
- b. Синестезія*
- c. Сенсibiliзація*
- d. Вибірковість*
- e. Усі відповіді правильні*
- f. Усі відповіді неправильні*

6. *У структуру кожного відчуття входить...*

- a. Узагальнення*
- b. Рух*
- c. Аналіз*
- d. Усі відповіді правильні*
- e. Усі відповіді неправильні*

[7]

Задача 10.

Чи згодні ви з запропонованими твердженнями? Чому?

На відміну від відчуттів тварин, відчуття людини опосередковані

її практичною діяльністю і всім процесом суспільно-історичного розвитку культури. Відчуття залежить не від якості подразника, а від специфічних властивостей органу чуття, на який впливає цей подразник. Тому, наприклад, що б не впливало на око, відчуття завжди буде зоровим «спалахом світла». [12]

Дайте відповіді на контрольні запитання

1. Що таке відчуття? Які основні характеристики цього психічного процесу?
2. Що є фізіологічним механізмом відчуттів? Що таке аналізатор? У чому полягає рефлекторний характер відчуттів?
3. Які ви знаєте класифікації відчуттів?
4. Що таке «модальність відчуттів»?
5. Охарактеризуйте основні види відчуттів.
6. Які основні властивості відчуттів?
7. Що таке психофізіологічний закон констант Вебера?
8. Які теорії «кольорового зору» вам відомі?
9. Що ви знаєте про резонансну теорію слуху?

Тема: Сприймання

План

1. Поняття про сприймання. Його фізіологічна основа.
2. Роль моторних компонентів у сприйманні. Сприймання як дія.
3. Загальні властивості та індивідуальні особливості сприймання.
4. Класифікація і види сприйняття.
5. Уявлення як вторинний образ. Емпіричні характеристики вторинних образів.
6. Мимовільне та довільне сприймання.

***Ключові поняття теми:** сприймання, перцепція, аперцепція, спостереження, предметність, цілісність, структурність, контактність, осмисленість, вибірковість, динамічний стереотип, установка, ілюзії, галюцинації.*

Зміст теми

Сприймання – психічний процес, що полягає у відображенні предметів і явищ об'єктивної дійсності й внутрішніх станів організму при безпосередній дії подразника на відповідні органи чуття.

Значення сприймання:

- Є джерелом наших знань про оточуючу дійсність.
- Є необхідною умовою орієнтування в навколишній дійсності.
- Є результатом складної аналітико-синтетичної роботи мозку.
- Є якісно новим ступенем чуттєвого пізнання з властивими йому особливостями.

- Розглядається як психічна діяльність, яка забезпечується за допомогою дій. Такі дії називаються пошуковими.

- Ті дії, які спрямовані на глибше, повніше, точніше пізнання предметів і явищ, називаються перцептивними діями.

Фізіологічною основою сприймання є умовно-рефлекторна діяльність внутрішньоаналізаторного і міжаналізаторного комплексу нервових зв'язків, обумовлених явищ. Друга сигнальна система сприяє усвідомленості відображуваних предметів і регулює процес формування образів.

Особливості сприймання:

- *Предметність*. Виражається у співвіднесенні відомостей, одержуваних із зовнішнього світу, до цього світу.

- *Цілісність*. Сприймання є завжди цілісний образ предмета.

- *Структурність*. Сприймання не є простою сумою відчуттів. Ми сприймаємо фактично абстраговану від цих відчуттів узагальнену структуру.

- *Константність*. Завдяки константності ми сприймаємо оточуючі предмети як відносно постійні за формою, кольором, величиною тощо.

- *Осмиленість*. Сприймання у людини тісно зв'язане з мисленням, розумінням сутності предмета.

- *Вибірковість*. Проявляється в переважному виділенні одних об'єктів у порівнянні з іншими.

Види сприймань

Залежно від ведучого аналізатора – зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові.

Сприймання простору – розрізняють сприймання величини, форми, об'ємності й віддаленості предметів.

Сприймання часу – це відображення довготривалості й послідовності явищ і подій. Сприймання послідовності, наприклад, минулого.

Сприймання руху – відображення напрямку й швидкості просторового існування предметів. Допомагають людині орієнтуватися в оточуючому середовищі.

Сприймання людини людиною – сприймання дій, рухів, вчинків, діяльності людини. Пізнання інтересів, почуттів, звичок, переконань,

характеру, здібностей, особистості.

Залежно від мети й вольових зусиль – поділяється на *довільне сприймання*, те, яке спрямовується й регулюється особистістю, та *мимовільне*, яке складається в ході взаємовідношень людини з середовищем незалежно від її свідомого наміру.

Залежно від конкретного змісту об'єктів – розрізняють сприймання явищ природи, техніки, усної мови, наукової й художньої книги, картин, сценічних вистав, музики, кінофільмів тощо.

Спостереження – цілеспрямоване сприймання об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість. Це найбільш розвинена форма довільного сприймання.

Спостережливість – уміння помічати характерні, однак мало помітні особливості. Набувається в процесі систематичних занять певним предметом, професією.

Типи сприймання та спостереження

У людській практиці й при психологічному вивченні особливостей сприймання людей склались знання про наступні основні типи сприймання та спостереження:

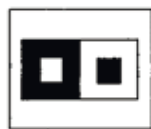
- **Синтетичний.** У людей синтетичного типу проявляється явний нахил до узагальненого відображення явищ. Вони не надають значення деталям і не люблять вдаватися в них.

- **Аналітичний.** Люди аналітичного типу в меншій мірі проявляють нахил до узагальненої характеристики явищ дійсності. Для них характерне прагнення виділити й проаналізувати насамперед деталі.

- **Аналітико синтетичний.** Такі люди завжди співвідносять аналіз окремих частин із висновками сприймання і спостереження. Люди такого складу є найбільш прийнятними для діяльності.

- **Емоційний.** Для цього типу людей характерне не стільки виділення сутності явища та його частин, скільки прагнення насамперед висловити свої переживання, викликані цим явищем.

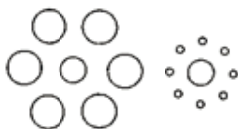
Ілюзіями називають неадекватні сприймання, які неправильно, викривлено, помилково відображають предмети, що діють на аналізатори. Ілюзії мають різні причини: практичний досвід людини, особливості аналізаторів, зміна умов сприймання, дефекти органів чуття.



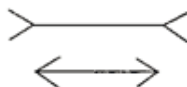
а



б



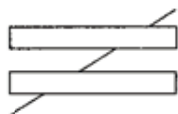
в



г



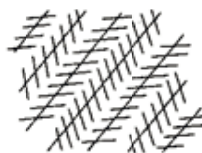
д



е



ж



з



Галюцинації – уявлені сприймання, що виникають без зовнішнього подразника (реального об'єкта), але сприймаються як дійсні образи реального світу. Їх основою є порушення процесів збудження в корі головного мозку (І. П. Павлов) або гальмівний процес у корі (Є. О. Попов).

Практичні завдання

Задача 1.

Чи погоджуєтеся ви з думкою гештальтпсихологів, що «сприймання – це реконструкція світу»? Обґрунтуйте свою позицію. [7]

Задача 2.

Дайте правильну відповідь (так чи ні) і поясніть її.

A. Процес сприймання – це синтез відчуттів.

B. Акт сприймання – це завжди аналітико-синтетичний процес

C. Структурність сприймання можлива без його осмислення. [7]

Задача 3.

Із якими психічними процесами пов'язане сприйняття людиною оточуючого середовища? [7]

Задача 4.

Обрати правильну відповідь із запропонованих варіантів.

1. *Наше сприйняття світу пов'язане з...*

a. *Культурою, до якої ми належимо*

b. *Практикою*

c. *Досвідом*

d. *Усі відповіді правильні*

e. *Усі відповіді неправильні*

2. *Гештальтпсихологи стверджують, що елементи складаються в фігуру, якщо вони мають однаковий напрямок. У цьому виявляється принцип...*

a. *Доповнення*

b. *Збігу*

c. *Неперервності*

d. *Симетрії*

e. *Усі відповіді правильні*

f. *Усі відповіді неправильні*

3. *Однією із важливих властивостей сприйняття є...*

a. *Предметність*

b. *Абстрактність*

c. *Конформність*

d. *Ієрархічність*

e. *Усі відповіді правильні*

- f. Усі відповіді неправильні
4. У сприйнятті відображуються...
- a. Окремі властивості речей і явищ
 - b. Цілісні образи предметів і явищ
 - c. Узагальнені поняття про предмети і явища
 - d. Окремі властивості дійсності
 - e. Усі відповіді правильні
 - f. Усі відповіді неправильні
5. Щоб уявлення про світ залишалось стабільним, мозок повинен...
- a. Постійно здійснювати корекцію
 - b. Враховувати відстань, на якій знаходяться предмети
 - c. Змінювати сприйняття в залежності від кута зору
 - d. Враховувати освітленість
 - e. Усі відповіді правильні
 - f. Усі відповіді неправильні [7]

Задача 5.

Чому сприймання не можна звести до простої суми відчуттів? Як слід розуміти твердження, що сприймання – це результат складної аналітико-синтетичної діяльності? [7]

Задача 6.

Поясніть такий факт: чому, коли людина вперше йде по незнайомій місцевості, самостійно розшукуючи дорогу, то вдруге вона обов'язково знайде її; якщо ж вона йде з супутником, якому дорога добре відома, то вдруге їй буде важко пройти цей шлях? [7]

Задача 7.

Відомо, що один і той самий проміжок часу в різних ситуаціях сприймається неоднаково. Поясніть причини суб'єктивної оцінки часу людиною. [7]

Задача 8.

Чим пояснити, що сліпонароджені, після вдало проведеної операції, спочатку не розрізняють ні форми, ні розміру, ні віддаленості предметів? [7]

Дайте відповіді на контрольні запитання

1. У чому полягає взаємозв'язок відчуттів і сприймання?
2. Що ви знаєте про теорію розпізнавання образу?
3. Розкажіть про фізіологічні основи сприймань?
4. У чому полягає рефлекторна сутність сприймань?
5. Які основні властивості сприймання вам відомі?
6. Що таке «ілюзії сприймання»?
7. Які існують класифікації форм сприймання?
8. У чому проявляються індивідуальні відмінності в сприйманні?
9. Які основні закономірності розвитку сприймання у дітей?

Тема: Пам'ять

План

1. Поняття про пам'ять. Роль та місце пам'яті в системі психічних процесів.
2. Природа пам'яті. Найважливіші теорії пам'яті в психологічній науці.
3. Класифікації видів пам'яті.
4. Процеси й закономірності пам'яті.
5. Індивідуальні особливості пам'яті. Її кількісні та якісні характеристики.

***Ключові поняття теми:** пам'ять, запам'ятовування, збереження, відтворення, забування, впізнавання, пригадування, інтерференція, проєктивне і ретроактивне гальмування, ремінісценція, амнезія.*

Зміст теми

Пам'ять існує в усіх живих істот. Отримано дані, що свідчать про здатність до запам'ятовування навіть у рослин. Загалом, пам'ять – це механізм фіксації інформації живим організмом. Пам'ять виступає необхідною умовою єдності людської психіки, її значення у житті людини величезне.

Пам'ять – це психічна властивість людини, яка відкриває їй можливості для накопичення досвіду. Пам'ять забезпечує цілісність та розвиток особистості. Своїм вмінням пристосовуватися до різноманітних умов життя людина завдячує пам'яті. І саме пам'ять виступає фундаментом для створення нових реалій, перетворення існуючої дійсності. Завдяки пам'яті про минулі події й переживання ми маємо відчуття неперервності свого розвитку і всього життя в цілому, не дивлячись на зміну людей та обставин навколо нас.

Що стосується механізмів пам'яті, то, незважаючи на численні дослідження, вони ще й досі залишаються маловивченими. Фізіологи пов'язують процес зберігання інформації з утворенням нервових зв'язків; біохіміки – зі зміною складу РНК та інших біохімічних структур.

Пам'ять поділяється на прижиттєву та генетичну. Саме за допомогою найменш вивченої на сьогодні генетичної пам'яті проходить спадково обумовлена регуляція психічних реакцій та дій людини, пов'язаних перш за все з природженими інстинктами самозбереження та розмноження. Класифікацію видів прижиттєвої пам'яті можна здійснити виходячи з:

- Участі волі у процесі запам'ятовування;
- Тривалості збереження інформації;
- Специфіки предмета запам'ятовування.

Види пам'яті

- 1) За характером активності суб'єкта: мимовільна і довільна.
- 2) За тривалістю збереження інформації: сенсорна, короткочасна, довготривала, оперативна.
- 3) Відповідно до специфіки матеріалу, який запам'ятовують: рухова, емоційна, образна, словесно-логічна.

Коли ми запам'ятовуємо певну інформацію без свідомого наміру її запам'ятати, не докладаючи жодних зусиль, то це прояв мимовільної пам'яті. Коли ж внаслідок власного рішення ми робимо свідомі зусилля, щоб щось запам'ятати, то це довільна пам'ять. Так, анекдот, почутий в автобусі, запам'ятовується ніби сам собою, а навіть власна біографія, якщо вона написана іноземною мовою, потребує значних зусиль для запам'ятовування.

Тривалість збереження інформації у сенсорній пам'яті – частки секунди; у короткочасній – десятки секунд; у довготривалій – десятиліття. Короткочасна пам'ять дозволяє людині опрацювати величезний обсяг інформації не перевантажуючи мозок завдяки тому, що вона відсіює усе непотрібне та залишає потенційно корисне, необхідне для вирішення актуальних проблем (оперативна пам'ять).

Першою у новонародженої дитини розвивається *рухова пам'ять* – здатність до запам'ятовування й відтворення різноманітних рухів. Саме нею ми й користуємося, коли вчимося плавати, грати на гітарі чи набирати текст на комп'ютері. Майже одночасно з руховою формується *емоційна пам'ять*, яка зберігає пережиті людиною почуття та емоційні

стани. Вона відповідає за відтворення певного чуттєвого стану при повному впливі тієї ситуації, у якій це емоційне ставлення виникло вперше. Такий стан відтворюється в комплексі з елементами ситуації та суб'єктивним ставленням до неї. Особливості цієї пам'яті полягають у швидкості формування відбитків, їх особливій міцності та мимовільності відтворення. Дослідження доводять існування такого виду пам'яті вже у шестимісячної дитини, а добре сформована вона вже у дитини 3-9 років.

Наступною формується *образна пам'ять*, яка відповідає за запам'ятовування й відтворення облич, пейзажів, мелодій, запахів. Залежно від аналізатора, який домінував у формуванні образу, можна виділити п'ять підвидів образної пам'яті: зорова, слухова, дотикова, нюхова, смакова.

Найскладнішим видом пам'яті, притаманним тільки людині, вважають *семантичну*, або *словесно-логічну пам'ять*. Вона відповідає за запам'ятовування думок, висловлених вербально, а також створює умови для сприймання логічних зв'язків, виявлених в усній та письмовій мові, у тому числі мові точних наук – з математичними та логічними символами. Цей вид пам'яті формується та досягає розквіту у 10-13 років.

Особливості пам'яті конкретної людини зумовлені взаємодією цілого ряду факторів, серед яких: особливості нервової системи, середовища, тип особистості, характер діяльності, тощо. Так, здатність до запам'ятовування різного роду інформації залежить від того, яка з півкуль головного мозку є домінантною. Якщо ліва – то ефективною є семантична пам'ять (на схеми, логіку доказів, терміни, тощо), якщо ж права – зорова та рухова пам'ять (на малюнки, послідовність дій та ін.).

Індивідуальні особливості обумовлюють існування різних типів пам'яті. Відмінності виявляються в тому, за допомогою яких аналізаторів відбувається запам'ятовування та відтворення матеріалу.

Зоровий тип пам'яті характеризується тим, що людині для запам'ятовування необхідно бачити текст; *слуховий тип пам'яті* виявляється в тому, що людині для запам'ятовування необхідно чути матеріал. Навіть при самостійному вивченні людина зі слуховим типом пам'яті читає вголос або переказує прочитане. *Руховий тип пам'яті* означає те, що для запам'ятовування людині необхідно використовувати руховий апарат; люди з таким типом пам'яті називають слова пошепки або записують їх. Швидше та краще за все вони запам'ятовують при записах, замальовуванні, трудових діях. Чисті типи дуже рідкісні. Більш

поширеними є змішані типи: *зорово-слуховий, зорово-руховий, слухово-руховий*.

Людина з *наочно-образним типом пам'яті* особливо добре запам'ятовує образи, колір предметів, звуки, обличчя, тощо.

При *словесно-логічному типі пам'яті* краще запам'ятовується словесний, нерідко абстрактний матеріал: поняття, формули тощо.

При *емоційному типі пам'яті* – перш за все зберігаються та відтворюються пережиті людиною почуття.

Розвиток пам'яті залежить і від професійної діяльності людини. Так, у акторів досягає високого розвитку емоційна пам'ять, у діджеїв – слухова, у офіціантів – зорова, у філософів – словесно-логічна.

Найважливішими рисами, що визначають **продуктивність** пам'яті тієї чи іншої людини, є **об'єм, швидкість, точність, тривалість та готовність**.

Об'єм короткочасної пам'яті дорослої людини становить $7+2$ елементи і практично не піддається тренуванню. Що стосується довготривалої пам'яті, то її місткість практично не обмежена.

Швидкість запам'ятовування у різних людей суттєво відрізняється, її можна збільшити за допомогою спеціального тренування пам'яті.

Точність пам'яті виявляється у пригадуванні факторів та подій, з якими людина стикалася, та змісту інформації відповідно до реального стану речей.

Тривалість пам'яті – це здатність протягом довгого часу зберігати сприйняту інформацію. Люди характеризуються дуже великими індивідуальними відмінностями за цією характеристикою. Деякі здатні навіть через десятки років згадати вартість обіду в ресторані, а також те, що вони тоді їли та пили. Інші ж не пам'ятають навіть позавчорашній обід. Тривалість пам'яті має вибіркового характеру, тобто те, що нас цікавить, ми запам'ятовуємо на довше.

Готовність до відтворення полягає у здатності швидко відтворювати ту інформацію, яку запам'ятали раніше.

Фактори, що визначають продуктивність пам'яті

Суб'єктивні: тип запам'ятовування, попередній досвід, установка, інтерес, стан організму.

Об'єктивні: характер матеріалу, осмисленість, зв'язаність, зрозумілість, наочність, ритмічність, кількість матеріалу, зовнішнє середовище.

Існують люди з унікальними характеристиками пам'яті. Так, надзвичайною була пам'ять у Наполеона. Ще в чині молодшого офіцера він потрапив на гауптвахту, де знічев'я почав читати забутий кимось підручник з римського права. Згодом, через 20 років, він цитував цю книгу, не читаючи її більше. Він знав в обличчя багатьох солдат своєї армії, пам'ятаючи при цьому, хто з них пияк, хто хоробрий хто кмітливий. Академік Йоффе вивчив таблицю логарифмів напам'ять, а відомий шахіст Альохін міг давати сеанс гри наосліп, тобто не дивлячись на дошки з 30-40 партнерами одночасно.

Проте пам'ять – це не просто зберігання інформації. Основними процесами пам'яті є:

- запам'ятовування;
- збереження;
- відтворення;
- забування.

Забування, як і запам'ятовування, є біологічно доцільним для організму. Забувається перш за все те, що вже не є для людини важливим, необхідним. Також на обсяг та швидкість забування інформації суттєво впливає вік людини.

Психологічні прийоми покращення продуктивності пам'яті

Текст запам'ятовується краще не шляхом механічного заучування, а за допомогою виділення змістових блоків, встановлення внутрішньогрупових та міжгрупових зв'язків та загальної орієнтації у всьому матеріалі.

Етапи логічного запам'ятовування

1. Усвідомлення мети запам'ятовування
2. Розуміння змісту матеріалу
3. Аналіз матеріалу
4. Виявлення найсуттєвіших думок
5. Узагальнення
6. Запам'ятовування цього узагальнення

Суттєвою опорою осмисленого запам'ятовування служать різноманітні схеми, діаграми, таблиці.

Успішність запам'ятовування визначається правильною організацією повторень. Повторення перш за все повинно бути свідомим та активним, тому найкращий спосіб повторення – включення засвоєного матеріалу в діяльність. Важливим є також правильне розташування повторень у часі. Дослідженнями встановлено, що концентроване повторювання завжди дає значно менший ефект, ніж розподілене між певними інтервалами часу, а звідси – висновок, сформульований канадським психологом Ж. Годфруа: зазубрювання перед самим екзаменом – безглузда річ з точки зору надбання знань. Багато студентів сідають за підручники тільки під час сесії і виключно для того, щоб отримати хорошу оцінку. Подібний підхід, якому серйозно сприяє традиційна система навчання, надзвичайно шкідливий для накопичення й систематизації знань. Тільки така організація навчального процесу, при якій матеріал для запам'ятовування надається в різних контекстах і на різних рівнях опрацювання, може забезпечити міцне закріплення знань та швидке видобування їх з довготривалої пам'яті.

Німецький психолог Г. Ебінгауз (1850-1909) був першим, хто почав досліджувати пам'ять за допомогою наукових методів. В результаті своїх дослідів він виявив певні закономірності механічного запам'ятовування нейтрального матеріалу, у тому числі такі:

1. Найкраще запам'ятовуються відносно прості, але сильнодіючі зовнішні подразники, з якими людина зустрічається вперше.
2. Складна інформація, яка не викликає сильних емоційних реакцій, швидко забувається.
3. Чим вища зосередженість уваги на матеріалі, тим швидше він запам'ятається.
4. Точність відтворюваної інформації погано піддається суб'єктивній оцінці; через це необхідно дещо скептично ставитися до надійності навіть своїх власних спогадів, оскільки в них можуть виявитися як білі плями, так і помилки.
5. При запам'ятовуванні ряду даних чи вражень краще за все відтворюються початок і кінець, середина – «випадає», це становить так званий «ефект краю».
6. Повторення – єдина відносна гарантія надійності запам'ятовування.
7. Логічно зв'язаний матеріал легше запам'ятовувати, тому що утворюється асоціативний зв'язок вражень. Внаслідок цього при відтворенні одні елементи нібито «тягнуть» за собою інші.

Для вдосконалення пам'яті розроблено багато технік і прийомів. Вже у Стародавній Греції була відома мнемоніка – система різноманітних прийомів, спрямованих на полегшення запам'ятовування та збільшення об'єму пам'яті.

Практичні завдання

Задача 1.

Із досвіду відомо, що, хвилюючись людина може забувати раніше запам'ятоване.

Яке фізіологічне пояснення можна дати цьому явищу? [7]

Задача 2.

Багато людей для кращого запам'ятовування вдаються до коротких занотувань.

Чому такий прийом сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу? [7]

Задача 3.

В одному експерименті піддослідним було запропоновано розв'язати п'ять математичних задач. В іншому дослідженні через 15 хвилин їм же було потрібно вгадати п'ять аналогічних задач. Після цього на вимогу експериментатора вони повинні були відтворити числа з усіх десяти задач.

У якому випадку піддослідні краще запам'ятали цифри й чому? [7]

Задача 4.

Трапляється так, що тривала робота над запам'ятовуванням навчального матеріалу виявляється неефективною.

Чим пояснити, що, по-перше, матеріал погано запам'ятовується, а по-друге – створюється ілюзія запам'ятовування? [7]

Задача 5.

Батьки, які мають дітей дошкільника і молодшого школяра нерідко помічають, що старша дитина, заучуючи вірш, запам'ятовує його гірше, ніж менша. Остання ж, тільки слухаючи, та й то начебто «між іншим», через деякий час відтворює вірш, інколи навіть не розуміючи значень окремих слів.

Як пояснити це явище? [12]

Задача 6.

Опитування дорослих про перші спогади дитинства показали, що найчастіше вони пригадують сильні переляки, страхи, смерть близьких, покарання й образи, нещасні випадки, розлуку. Коли ж згадують події нещодавнього минулого, то серед них значно більше приємних. Цікаво, що коли досліджуваних просять відтворити слова, які викликають у них позитивні і негативні емоції, то перше запам'ятовується краще.

Як можна це пояснити? [12]

Задача 7.

Досвідчені викладачі знають: якщо школяр чи студент вивчає матеріал лише для того, щоб добре відповісти на занятті або скласти екзамен, він його швидко забуває.

Які психологічні механізми спричиняють це забування? Як боротися з цим явищем? [12]

Методика «Оперативна пам'ять»

Інструкція: «Я буду зачитувати числа – 10 рядів з 5 чисел в кожному. Ваша задача – запам'ятати ці 5 чисел в тому порядку, в якому вони прочитані, а потім подумки скласти перше число з другим, друге з третім, третє з четвертим, четверте з п'ятим, і отримані чотири суми записати у відповідному рядку бланка. Наприклад: 6, 2, 1, 4, 2 (записується на дошці чи на папері). Складаємо 6 і 2 – маємо 8, 2 та 1 – виходить 3, 1 і 4 – отримуємо 5, 4 і 2 – отримуємо 6».

Якщо у досліджуваного є питання, експериментатор повинен відповісти на них і починати проводити тест. Інтервал між читанням рядів – 15 секунд.

Ключ.

Обчислюється число правильно знайдених сум (максимальне їх число – 40). Норма дорослої людини – від 30 і вище.

Методика зручна для групового тестування. Процедура тестування займає мало часу – 4-5 хвилин. Для отримання більш надійного показника оперативної пам'яті тестування можна через деякий час повторити, використовуючи інші ряди чисел.

Зразок бланку

№ ряду	Сума
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Зміст методики

1	5	2	7	1	4
2	3	5	4	2	5
3	7	1	4	3	2
4	2	6	2	5	3
5	4	4	6	1	4
6	4	2	3	1	5
7	3	1	5	2	6
8	2	3	6	1	4
9	5	2	6	3	2
10	3	1	5	2	7

Ключ

1	7	9	8	5
2	8	9	6	7
3	8	5	7	5
4	8	8	7	8
5	7	9	7	8
6	6	5	4	6
7	4	6	7	8
8	5	9	7	5
9	7	8	9	5
10	4	6	7	9

Дайте відповіді на контрольні запитання

1. Які основні характеристики пам'яті як пізнавального процесу?
2. Які ви знаєте основні прийоми та способи довільного запам'ятовування?
3. Які основні види пам'яті?
4. Розкажіть про дослідження процесів запам'ятовування в роботах П. І. Зінченка, А. О. Смірнова.
5. Що ви знаєте про довільне й мимовільне запам'ятовування?
6. Які індивідуальні особливості пам'яті ви знаєте?
7. Які теорії пам'яті ви знаєте?
8. Чим відрізняється ретроактивне гальмування від проєктивного?

Тема: Мислення та інтелект

План

1. Поняття про мислення як вищу форму пізнавальної діяльності.
2. Мисленеві процеси та операції, їхня характеристика.
3. Види мислення.
4. Особистісна зумовленість мислення.
5. Мислення як розв'язання проблемної ситуації. Основні етапи процесу вирішення мисленевих задач.
6. Поняття про інтелект. Теорії інтелекту. Діагностика інтелектуальних здібностей.

***Ключові поняття теми:** мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстракція, узагальнення, класифікація, систематизація, проблемна ситуація, задача, поняття, судження, умовивід, інтелект, структура інтелекту, інтелектуальна обдарованість.*

Зміст теми

Наша психічна діяльність не обмежується відображення стимулів зовнішнього середовища. Щоб жити, людина постійно повинна створювати та реалізовувати програми цілеспрямованої поведінки. Це неможливо без аналізу, прогнозування, прийняття рішення, зіставлення отриманого результату з уявним образом і т. ін. Так у процесі еволюції у людини розвинулась здатність мислити.

Мислення – це психічний процес відкриття нового знання (у тому числі й суб'єктивного), вирішення проблем на основі переробки інформації.

Звісно, неправильним було б називати мисленням наші найпростіші усвідомлювані реакції: механічні перелічення й повторення, потоки туманних образів, випадкових асоціацій. Мислення являє собою здатність орієнтуватися у нових для нас даних, здатність розуміти їх. Це розуміння приводить до утворення відносно нового знання. Окрім того, мислення – це усвідомлення й розуміння загальних властивостей та закономірностей, які не представлені безпосередньо людині в її досвіді.

Мислення – це здатність пізнання причин того, що існує; відносин та взаємозв'язків між предметами, явищами, подіями. Матеріал для мислення людина отримує з чуттєвого пізнання. Початковим моментом мислення є проблемна ситуація, яка включає конфлікт між тим, що дано суб'єкту, і тим, чого він повинен досягти.

До характеристик, що визначають проблемну ситуацію, переважно відносять мету (ціль), умови, у яких задається дана мета, потребу в досягненні мети, недостатність стандартних засобів вирішення, які випливають безпосередньо з умов.

Проблемну ситуацію називають «стимулом» розумової активності. В результаті аналізу проблемної ситуації виникає задача. Задача – це ціль, поставлена в певних умовах. Виділення задачі означає, що вдалося хоча б приблизно відокремити відоме від невідомого. Важливим етапом у процесі мислення є виникнення гіпотези. Вона виникає на основі отриманої інформації, аналізу даних та сприяє перебігу думки, переходячи в план вирішення. У виникненні гіпотези виявляються творчі можливості особистості. Знаходження відповіді являє собою зіставлення відповіді з вихідними умовами задачі.

Як уже згадувалося вище, мислення – це пізнання предметів та явищ дійсності у багатогранності зв'язків та відносин, що існують між ними. Кожна категорія зв'язків – причинні, цільові, обставини, приналежності тощо – передаються певними формами.

Мислення існує в таких формах:

Судження – правильне й помилкове, ствердне й заперечне, загальне, поодиноке або часткове.

Умовиводи – індуктивні, дедуктивні, за аналогією.

Поняття – одиничні й загальні, родові, видові, конкретні й абстрактні.

На підставі міри новизни та оригінальності виділяють творче й відтворююче, або продуктивне та репродуктивне мислення, адже важливою умовою прийняття правильного рішення є знання. Багато задач вирішуються шляхом застосування правил. Тоді ми маємо справу із відтворюючим мисленням. Творче мислення (або власне мислення) вважається найціннішою формою мислення.

Згідно з мірою розгорнутості процесу мислення виділяють також дискурсивне та інтуїтивне мислення. При інтуїтивному мисленні людина не може пояснити, яким чином вона дійшла до тих чи інших висновків, і тому неспроможна підтвердити їхню правильність як для самої себе, так і для інших. При дискурсивному виді мислення ми чітко усвідомлюємо етапи розумового процесу на шляху до якоїсь думки чи переконання, можемо переказати їх, і таким чином, перевірити.

Класифікація видів мислення

1. За формою:
 - а. Наочно-образне
 - б. Наочно-дійове
 - с. Абстрактно-логічне
2. За характером поставлених задач:
 - а. Теоретичне
 - б. Практичне
3. За мірою розгорнутості
 - а. Дискурсивне
 - б. Інтуїтивне
4. За мірою новизни та оригінальності
 - а. Репродуктивне
 - б. Продуктивне

У сучасній прикладній психології велику увагу приділяють вивченню індивідуальних особливостей мислення. Більшість психологів виділяють такі найважливіші характеристики мислення:

Швидкість – темп діяльності мислення, пов'язаний з інтенсивністю розумової діяльності та у деякій мірі з темпераментом.

Діапазон – сфера поширення думки.

Самостійність – незалежність власної думки.

Критичність – об'єктивна оцінка своїх думок.

Глибина – здатність аналізувати, порівнювати, знаходити суттєве.

Гнучкість – пластичність, спонтанність мислення.

Допитливість – потреба завжди шукати найкраще рішення.

Ці характеристики мислення не лише індивідуальні, а й змінюються з віком. Для того, щоб удосконалити власне мислення, спробуйте скористатися рекомендаціями М. Гживак-Качинської:

- Мислити треба вчитися упродовж усього життя
- Найінтенсивніше мислення функціонує, коли ми зустрічаємо перешкоди у своїй діяльності
- Без життєвих труднощів не було б і власне мислення, не розвивалися б ні інтелект, ні характер
- Не можна одразу застосовувати першу ж ідею при розв'язанні складної проблеми, потрібно сформулювати ще й інші варіанти, розглянути усі й вибрати той, який на ваш погляд найдоречніший
- Необхідно визначити, якими будуть наслідки, і лише після цього приступати до реальних дій.

Інтелект(від лат. *Intellectus* – розуміння, осмислення) – відносно стійка структура розумових здібностей індивіда. Інтелект ототожнюють із системою розумових операцій, зі стилем і стратегією вирішення проблем, з ефективністю індивідуального підходу до ситуації, що вимагає пізнавальної активності. За своїм психологічним змістом інтелект належить до «нечітких понять». Інтелект у психологічній літературі має щонайменше три значення:

- Загальна здатність до пізнання і вирішення проблем, що визначає успішність будь якої діяльності і лежить в основі інших здібностей.

- Система всіх пізнавальних здібностей людини (від відчуття до мислення)

- Загальна розумова здатність узагальнення поведінкових характеристик, пов'язана з успішною адаптацією до нових життєвих умов.

Взагалі, ми можемо визначити інтелект як глобальну здатність особистості діяти розумно, мислити раціонально, і добре справлятися з життєвими обставинами .

Протягом тривалого періоду монополія у вивченні інтелектуальних можливостей людини належала тестології, у рамках якої поняття інтелекту оформилось як наукова психологічна категорія. Вперше питання про існування індивідуальних розбіжностей у розумових здібностях поставив Ф. Гальтон у своїй книзі «Дослідження людських здібностей та їх розвиток» (1883). Ф. Гальтон вважав, що інтелектуальні можливості закономірно обумовлюються особливостями біологічної природи людини й нічим принципово невідрізняються від її фізичних й фізіологічних характеристик. Як показник загальних інтелектуальних здібностей розглядалася сенсорна розпізнавальна чутливість. Перша дослідницька програма, розроблена й реалізована Ф. Гальтоном наприкінці ХІХ ст. в Лондоні (1884р), була орієнтована на виявлення здатності до розрізнення розміру, кольору, висоти звуку, часу реакції на світло поряд з визначенням ваги, росту й інших суцього фізичних особливостей випробуваних. У строгій відповідальності з поглядами Гальтона, Дж. М. Кеттелл (1885р) розробив серію спеціальних процедур (названих «тестами»), що забезпечують вимір гостроти зору, слуху, чутливості до болю, часу рухової реакції, переваги кольорів і под. Таким чином, на початковому етапі інтелект ототожнювався з найпростішими психофізіологічними функціями, при цьому підкреслювався природжений (органічний) характер інтелектуальних розбіжностей між людьми.

1905р. був переломним у вивченні інтелекту. Розуміння природи

інтелектуальних здібностей цього часу опиняється під впливом практичного опитування. Створена за указівкою французького міністерства освіти комісія для обговорення питання про дітей, які відстають у своєму пізнавальному розвитку й нездатні навчатися у звичайних школах, сформулювала завдання розробити об'єктивні критерії для виявлення таких дітей, для того щоб навчати їх у школах спеціального типу. А.Біне та Т. Сімон спробували вирішити цю суґубо прикладну проблему, запропонувавши серію з 30 завдань (тестів) для вимірювання рівня розумового розвитку дитини. У шкалі розумового розвитку дитини Біне-Сімона(1911) тестові завдання ґрупувалися за віком.

По суті, з цього моменту і починає формуватися текстологічна парадигма в дослідженні інтелекту, яка на десятиліття вперед визначила ракурс аналізу природи інтелектуальних можливостей людини.

Оцінка рівня інтелектуального розвитку здійснювалася на основі співвіднесення реального хронологічного віку дитини з її «розумовим віком». Розумовий вік визначався як той найвищий віковий рівень, на якому дитина могла правильно виконувати всі запропоновані завдання. Так, розумовий вік 6-літньої дитини, що правильно виконала всі завдання для дітей у віці 6, 7 і 8 років дорівнював 8 рокам. Розбіжність розумового і хронологічного віків вважалася або показником розумової відсталості (розумовий вік нижче хронологічного), або розумової обдарованості (розумовий вік вище хронологічного). Пізніше як міру розвитку інтелекту було запропоновано розглядати співвідношення:

$$\frac{\text{Розумовий вік}}{\text{Хронологічний вік}} \times 100\%$$

яке одержало назву «коефіцієнт інтелекту» (intelligencequotient) чи IQ.

Уже з початку ХХ ст. у рамках текстологічної парадигми складаються дві прямо протилежні за кінцевим теоретичним результатом лінії трактуванні природи інтелекту: одна пов'язана з визнанням загального фактора інтелекту, у тією чи іншою мірою представленого на всіх рівнях інтелектуального функціонування (Ч.Спірмен), інша – із запереченням якого-небудь загального початку інтелектуальної діяльності й затвердженням існування безлічі незалежних інтелектуальних здібностей (Л.Терстоун). Ці два теоретичних підходи оперували одними й тими ж вихідними емпіричними матеріалами (результативними характеристиками інтелектуальної діяльності), тим самим типом вимірювальних процедур (тестами інтелекту – вербальними й невербальними), однієї і тією же

технікою обробки даних (процедурами кореляційного й факторного аналізу), але трактували ці дані по-різному.

Дж. Гілфорд запропонував модель структури інтелекту (SI), систематизуючи результати своїх досліджень в області загальних здібностей. Однак ця модель не є результатом факторизації первинних експериментально отриманих кореляційних матриць, а відноситься до апріорних моделей, оскільки ґрунтується лише на теоретичних припущеннях. За своєю імпліцитною структурою модель заснована на схемі: стимул – латентна операція – реакція. Місце стимулу в моделі Гілфорда займає «зміст», під «операцією» мається на увазі розумовий процес під «реакцією» - результат застосування операції матеріалу.

Фактори в моделі незалежні. Таким чином, модель є тривимірною шкали інтелекту в моделі – шкали найменувань. Операцію Гілфорд трактує як психічний процес: пізнання, пам'ять дивергентне мислення, конвергентне мислення, оцінювання.

Зміст завдання визначається особливостями матеріалу чи інформації, з якою проводиться операція: зображення, символи(літери, числа), семантика(слова), поведінка(відомості про особистісні особливості людей і причини поведінки).

Результати – форма, в якій випробуваний відповідає: елемент, класи, відносини, системи, типи змін і висновки.

Кожен фактор у моделі Гілфорда виходить в результаті поєднань категорій трьох вимірів інтелекту. Категорії поєднуються механічно. Назви факторів умовні. Загалом у класифікаційної схеми Гілфорда $5 \times 4 \times 6 = 120$ факторів.

Він вважає, що в даний час ідентифіковано більше ста чинників, тобто підібрані відповідні тести для їхньої діагностики. Концепція Дж. Гілфорда широко використовується в США, особливо у роботі педагогів з обдарованими дітьми та підлітками. На її основі створені програми навчання, які дозволяють раціонально планувати освітній процес і направляти його на розвиток здібностей.

Головним досягненням Дж.Гілфорда багато дослідників вважають поділ дивергентного і конвергентного мислення. Дивергентне мислення пов'язане з породженням безлічі рішень на основі однозначних даних і, за припущенням Гілфорда, є підставою творчості.

Дж.Гілфорд зробив великий внесок у теорію обдарованості:

виділив параметри креативності індивіда, розробив складові дивергентного мислення (оригінальність, точність, швидкість, гнучкість). Запропонований ним поділ мислення на конвергентне та дивергентне дало можливість розвести поняття «творча обдарованість» та «інтелектуальна обдарованість». Відомий американський учений П. Торренс дійшов висновку, що успішними в творчій діяльності є не ті діти, які добре навчаються чи мають високий IQ, точніше, ці показники не є єдиними умовами, для творчості необхідно інше. У розробленій ним концепції обдарованості визначені такі складові: творчі здібності, творче вміння, творча мотивація.

На сучасному етапі розробляються комплексні теорії інтелектуальної обдарованості. Яскравим прикладом є концепція обдарованості Дж. Рензулі, який виділяє три складові частини обдарованості. Серед них:

- Інтелектуальні здібності вище середнього рівня, в тому числі загальні здібності (вербальні, просторові, цифрові, абстрактно-логічні) і спеціальні здібності (здатність засвоєння знань і навичок загальні здібності (вербальні, просторові, цифрові, абстрактно-логічні) і спеціальні здібності (здатність засвоєння знань і навичок у конкретних предметних областях – хімії, математиці, мові, музиці);

- Креативність (гнучкість і оригінальність мислення, сприйнятливості до всього нового, готовності до ризику, тощо)

- Висока мотиваційна включеність у завдання (значний рівень інтересу, ентузіазму, наполегливості і терпіння у вирішенні тих чи інших проблем, витривалість у роботі, тощо). Інтелектуальна обдарованість, кажучи умовно, - це «місце перетину» трьох зазначених

Оскільки залежність інтелектуальних можливостей людини як від генетичних, так і від соціальних факторів очевидна, тому більшість сучасних психологів розглядають інтелект як продукт взаємодії спадковості та середовища. Проте їх роль, міра та форми взаємовпливу виступають предметом дискусій.

Практичні завдання

Задача 1.

Що є кінцевим продуктом мисленевого пізнання дійсності?

Обґрунтуйте.

Задача 2.

У чому полягає різниця між «поняттям» та «уявленням», як формами пізнання дійсності?

Задача 3.

Як співвідносяться між собою проблемна ситуація та мисленева задача?

Задача 4.

Чи згодні ви з наступними твердженнями? Поясніть.

- a. Інтелект – це відносно стійка структура розумових здібностей.
- b. Інтелект людини неможливо оцінити на основі спостережень за результативністю його діяльності або успішністю виконання розумових тестів.
- c. Мислення людини можливо розуміти як творчі перетворення уявлень та образів, які знаходяться в її пам'яті.

Задача 5.

Порівняйте та поясніть значення запропонованих термінів: інтелект, мислення, менталітет, розум, мудрість, обізнаність, ерудитія.

Задача 6.

Від здібностей, як відомо, залежить успішність оволодіння людиною знаннями, вміннями, навичками в школі і ВУЗі, рівень професійної майстерності. Слід було б очікувати, що і життєві успіхи будуть прямо залежати від здібностей. Проте, досвідчені педагоги знають: далеко не всі здібні учні можуть похвалитись життєвими досягненнями, і навпаки, учні, які не відзначались великими здібностями, досягали неабияких життєвих висот.

Чому так буває? Чому життєві успіхи людини не залежать безпосередньо від її здібностей? [12]

Задача 7.

Тестування показало: IQ обдарованих дітей коливається в межах від 141 до 170 балів (розумова норма 91-110 балів); усього їх 2-3% від загальної кількості дітей того чи іншого віку. За даними ж міжнародних організацій, серед учнів, яких щорічно відраховують зі шкіл через неуспішність і нездатність до навчання, обдарованих дітей буває до 30%.

Відомо також, що діти, на яких покладали великі сподівання, далеко не завжди виправдовують їх. *Чому так буває? Як ці дані характеризують обдарованість?* [12]

Задача 8.

Тестуванням було виявлено, що за наявності в сім'ї, наприклад, семи дітей їх IQ від старшої до меншої дитини знижується, при цьому різниця між першою і сьомою дитиною досягає 10 балів. Якщо перша дитина, середній вік якої 12 років, набирає 44 бали, то друга – 41 бал, третя – 40 балів, а молодші діти – не більше 36 балі. Коли єдина дитина в сім'ї цього ж віку набирає 50 балів, то друга в родині, де є три дитини – лише 34.

Як можна пояснити ці результати? [12]

Задача 9.

Поясніть думки видатних вчених:

К.Гельвецій: «Всі люди із звичайною організацією володіють однаковими розумовими здібностями».

Д. Дідро: «Пане Гельвецій, дайте відповідь на маленьке запитання: є 500 дітей, які тільки народились, їх згодні віддати Вам на виховання за Вашою системою; скажіть мені, скільки з них Ви зробите геніальними людьми? Чому не всіх 500? Генії падають з неба. І на один випадок коли він зустрічає двері палацу, є сто тисяч випадків, коли він пролітає повз нього»

Дайте відповідь на контрольні запитання

1. Чи згодні ви з твердженням, що в сучасній психології існує загально визначене поняття інтелекту?
2. Як показники IQ співвідносяться з досягненнями людини та розумовими здібностями?
3. У чому проявляється акселерація інтелекту?
4. Чи згодні ви з твердженням, що талант завжди проб'є собі дорогу?
5. Чи згодні ви з твердженням, що сформований інтелект, це інтелект, який набувається протягом всього життя на основі пластичного інтелекту та досвіду?
6. Чи згодні ви з твердженням, що діти з високим інтелектом найчастіше добре адаптуються до шкільних умов незалежно від наявності у них творчих здібностей?
7. Логічні міркування та критичне мислення можуть блокувати креативність: це не креативні якості. Так чи ні?

8. Інтелект і креативність значно корелюють між собою; чим вище IQ людини, тим більше ймовірність що вона буде творчою. Так чи ні?
9. Оригінальна ідея може бути творчою, тільки якщо вона практична або здійсненна. Так чи ні?
10. Ваш колега стверджує: «Я думаю, що інтелект повністю передається у спадок від батьків». Що б ви могли відповісти йому, аби перевірити наскільки він більше за вас ознайомлений з цим питанням?

Тренінгові вправи з розвитку дивергентного мислення

Вправа 1

Якщо у вас є два пісочних годинника, розрахованих на 7 хвилин, та на 11 хвилин, як зафіксувати час, щоб зварити яйце за 15 хвилин?

Вправа 2

Як посадити 4 дерева, щоб кожне з них було на однаковій відстані одне від одного?

Вправа 3

З'єднати чотири крапки трьома лініями.

Вправа 4

Водяні лілії в ставку розмножуються протягом 24 годин. В перший весняний день тільки один лист лілії з'явився на поверхні. Через 60 днів ставок заріс повністю.

В який день ставок заріс на половину?

Вправа 5

Якщо у вас в шухляді є білі шкарпетки, і чорні шкарпетки, змішані пропорційно 4:5, то скільки шкарпеток вам потрібно витягнути, щоб упевнитись, що у вас є пара одного кольору?

Вправа 6

Назвіть 10 можливих варіантів оригінального та практичного використання олівця, цеглини, старих газет, електричних лампочок, алюмінієвих бляшанок.

Вправа 7

Якщо ви – Гулівер в країні ліліпутів, уявіть, які предмети з оточення ліліпутів ви використовували б у якості капелюха, домашньої тварини, носовичка, гаманця, виделки.

Вправа 8

Складіть невеличке оповідання на 10 речень, в якому всі слова були тільки на літеру «п».

Завдання для самостійної роботи:

Опрацювати матеріал за книгою Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. - Спб.: Питер, 2002. – 264 с.

- *Интеллект як ментальний досвід*
- *Види інтелектуальної обдарованості*

Тема: Уява

План

1. Поняття про уяву. Фізіологічна основа уяви.
2. Процеси створення образів уяви.
3. Класифікація й види уяви.
4. Функції та індивідуальні особливості уяви.
5. Уява й творчість. Роль уяви в різних видах діяльності (науковій, технічній, художній).

***Ключові поняття теми:** уява, попереджуюче відтворення, мимовільна уява, довільна уява, репродуктивна уява, творча уява, мрія, фантазія, аглютинація, гіперболізація, аналогія, алегорія.*

Зміст теми

Уява – це психічний процес, який виявляється у:

- Побудові образу кінцевого результату діяльності
- Створенні програми поведінки, коли існує невизначена проблемна ситуація
- Генеруванні образів, що заміщують діяльність
- Створенні образів, що відповідають опису об'єкта

Уява виступає складовою частиною будь-якого трудового процесу, є необхідною частиною будь-якої творчої діяльності – художньої, наукової,

конструкторської. Значення уяви полягає у тому, що вона дозволяє спрогнозувати результат праці ще до її початку, таким чином орієнтуючи людину в процесі діяльності.

Функції уяви

Перша функція полягає в тому, щоб уявляти дійсність в образах і мати можливість користуватися ними при розв'язуванні задач. Ця функція уяви пов'язана з мисленням.

Друга функція полягає в регулюванні емоційних станів. За допомогою своєї уяви людина здатна хоча б частково задовольняти потреби, знімати напругу.

Третя функція пов'язана з її участю в довільній регуляції пізнавальних процесів і станів людини, зокрема, сприймання, уваги, пам'яті, мовлення, емоцій.

Четверта функція полягає у формуванні внутрішнього плану дій – здатності виконувати їх подумки, маніпулюючи образами.

П'ята функція – планування й програмування діяльності.

Види уяви

Уява поділяється:

Залежно від мети – мимовільна, довільна.

Залежно від характеру діяльності – творча, репродуктивна.

Залежно від змісту діяльності – художня, наукова.

Мрія – особливий вид уяви, який знаходить свій вияв у створенні образів бажаного майбутнього. **Уява-фантазія** – це відображення реальної дійсності в нових, несподіваних, надзвичайних поєднаннях і зв'язках. Способи створення образів уявлення здійснюються через:

доповнення – образ одного об'єкта береться за основу, до нього приєднуються елементи, взяті з образів інших об'єктів;

аглотинацію – створення нового образу шляхом сполучення елементів, взятих з різних уявлень;

гіперболізацію – виділені шляхом аналізу певні риси піддаються рівномірному, пропорційному збільшенню або зменшенню;

акцентування – нові образи створюються внаслідок нерівномірного перебільшення;

схематизацію – уявлення, із яких формується образ фантазії, зливаються, відмінності згладжуються, а риси схожості виступають на перший план;

типізацію – виділення суттєвого, яке повторюється в однорідних фактах, і втілення його в конкурентному образі.

Індивідуальні особливості уяви людини виявляються в змістовності, широті, силі, яскравості, швидкості, реалістичності, перевазі тих чи інших видів уявлень.

З діяльністю уяви пов'язане формування ряду морально-психологічних якостей особистості (ідейна переконаність, почуття обов'язку, гуманність, цілеспрямованість, наполегливість). Процес уяви нерозривно пов'язаний з емоційно-вольовою й пізнавальними сферами особистості.

Практичні завдання

Задача 1.

Пізнавальна діяльність вищих тварин за будовою майже не відрізняється від пізнавальної діяльності людини. Вона також включає відчуття, сприймання, пам'ять, мислення. Можна дійти висновку, що пізнавальна діяльність людини має еволюційні передумови, але «заважає» уява, джерел якої у тваринному світі немає.

Чому уява виділяється серед інших складових пізнавальної діяльності людини? Чи має вона еволюційні передумови? [12]

Задача 2.

Д. І. Менделєєв уві сні побачив таблицю, яка ґрунтувалася на збільшенні атомної маси хімічних елементів. Прокинувшись, він намалював її на клаптику паперу й зробив виправлення лише в одному місці. Подібне сталося із Ф. А. Кекуле, який працював над формулою бензольного кільця. Уві сні він побачив довгі ланцюжки атомних зв'язків ацетилену, які раптом зарухались і почали звиватись як змії. Одна схопила власний хвіст і закрутилась.

Як пояснити це явище? [12]

Задача 3.

Визначте, які прийоми використані для створення образів творчої

уяви: в міфах та легендах давнини описуються різноманітні фантастичні істоти – кентаври, сфінкси, дракони, горгулії, хлопчик-мізинчик.

Задача 4.

Чи згодні ви з запропонованим твердженням? Обґрунтуйте парадоксальність тверджень.

Уява дитини багатша за уяву дорослого. Фантазії дорослого обмежені логікою та досвідом. Чим більший досвід людини, тим краще розвинена уява. Дитина частіше існує у фантастичному світі, ніж у реальному. У старечому віці уява знижується.

Задача 5.

Підраховано, що зі 108 фантастичних ідей письменника-фантаста Ж. Верна помилковими або нездійсненими виявилися лише 10. Із 50 ідей О. Беляєва – лише 3. Фантаст і біохімік А. Азімов ще у 1950 році у романі «Я – робот» передбачив появу робототехніки. Проте є й письменники, фантастичні образи яких не знаходять втілення.

Про що свідчать ці дані? Як вони характеризують уяву? [12]

Дайте відповіді на контрольні запитання

1. Охарактеризуйте роль уяви в житті людини і в регуляції організму.
2. Якими є фізіологічні механізми уяви?
3. Які види уяви вам відомі?
4. Яка роль мрій в житті людини?
5. Які основні етапи формування уявлених образів?
6. Які основні закономірності в процесі аглютинації?
7. Які індивідуальні особливості уяви ви можете визначити?
8. Розкрийте роль уяви в розв'язанні творчих задач.

Література:

1. Варій, М. Й., Загальна психологія : підручник / М. Й. Варій ; Львів. держ. ун-т безпеки життєдіяльності. - 4-те вид., виправ. і допов. - Київ : Знання, 2014. - 1047 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.:ЧеРо, 2003.
3. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. – М., 1993.
4. Дрозденко К. С. Загальна психологія в практичному вимірі: Підручник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 608 с.
5. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С.Д. Максименка. - 2-е вид., перероб. і доп. - Вінниця : Нова книга, 2004. - 701 с.
6. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.] ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - 3-тє вид. - Київ : Каравела, 2017. - 463 с.
7. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібн. [В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук] – К.: Каравела, 2006. – 280 с.
8. Загальна психологія : хрестоматія : навчальний посібник / упоряд. О.В. Скрипченко... [та ін.]. - К. : Каравела, 2007. - 639 с.
9. Крайг Г. Психология развития. – СПб, 2000.
10. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. - М.Смысл, 2000. - 511 с.
11. М'ясоїд, П. А., Задачі з курсу загальної психології: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2000. – 183 с.
12. М'ясоїд, П. А., Курс загальної психології : підручник / П.А. М'ясоїд. - Київ : Алерта, 2011-2013. - 2 т.
13. Основи психології / За заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – К.:Либідь, 1999. – 632 с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2005.
15. Савчин, М. В., Загальна психологія : навчальний посібник / М.В. Савчин. - Київ : Академвидав, 2011. - 461 с.

РОЗДІЛ 3. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

Ключові поняття теми: почуття, емоції, стенічні почуття, астеничні почуття, прості почуття, складні почуття, інтелектуальні почуття, естетичні почуття, моральні почуття, страх, стрес, емоційно-вольова стійкість, настрій, афект, фрустрація, пристрасть, страх, стрес, воля, вольові якості особистості.

Основні поняття

Почуття – одна з форм переживання людиною свого ставлення до предметів та явищ дійсності.

Емоції – психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, обумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

Стенічні почуття – стимулюють діяльність людини, спонукають до активної дії.

Астеничні почуття – здійснюють гальмівний вплив на діяльність.

Прості почуття – виникають у зв'язку із задоволенням чи незадоволенням органічних (спрага, голод) потреб, а також під впливом безпосередньої обстановки (почуття тривоги, небезпека, переляк).

Складні (вищі) почуття – виникають у зв'язку із задоволенням чи незадоволенням духовних потреб людини.

Інтелектуальні почуття – почуття, що зв'язані з пізнавальною діяльністю людини і виражають відношення до того, що пізнається.

Естетичні почуття виникають і розвиваються при сприйнятті людиною прекрасного чи потворного.

Правові почуття виникають при дотриманні чи недотриманні правових норм, які встановлені у суспільстві.

Моральні почуття – почуття, в яких відображається відношення людини до вимог суспільної моралі.

Настрій – слабо виражене емоційне переживання, що вирізняється значною протяжністю і слабо вираженим усвідомленням причин та факторів, що його викликає.

Афект – переживання великої сили з коротким періодом протікання із значними змінами в свідомості, порушенням вольового контролю.

Фрустрація – емоційний стан людини при виникненні реальних або уявних перепон на шляху до мети, які вона оцінює як складні чи такі, що неможливо подолати.

Пристрасть – сильні, глибокі, протяжні і стійкі переживання з яскраво вираженою спрямованістю.

Страх – емоція, що виникає в умовах загрози біологічному чи соціальному існуванню людини і спрямована на джерело небезпеки. Фізіологічною основою страху є сильне гальмування в корі головного мозку під впливом сильних і неочікуваних подразників. Активізується інстинкт самозбереження, губиться здатність контролювати свої вчинки.

Стрес – стан підвищеного психологічного напруження.

Воля — це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, що виявляється у вмінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків.

Головна функція волі полягає у свідомій регуляції активності в утруднених умовах життєдіяльності. Підґрунтям цієї регуляції є взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи. Відповідно до цього прийнято виокремлювати дві інші функції – активізуючу та гальмівну.

Емоційно-вольова стійкість – здатність людини протистояти чинникам навколишнього середовища, свідомо подавляючи астеничні почуття та емоції, зберігаючи при цьому високу працездатність.

Вольові якості — це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. До їх числа відносять: мужність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку тощо.

Вольовий процес, за С. Л. Рубінштейном, має 4 основні стадії (фази), які в складному вольовому акті виступають в розгорнутому вигляді, а у простому - в згорнутому: перша фаза - виникнення потягу і попереднє встановлення мети;

друга фаза - розгляду і боротьби мотивів; третя фаза - вирішення; четверта фаза - виконання.

Практичні завдання

Завдання 1. Виберіть із запропонованого списку слова, які належать до характеристики вольової поведінки.

Мотив, саморегуляція, самооцінка, бажання, рефлексія, надія, прагнення, мета, емоція, мислення, впевненість, планування, зусилля, рівень домагань, рух, рефлекс, реагування, агресивність, наполегливість, спонування, прийняття рішення, конфлікт, свідомість, намагання, сприйняття, увага, цінність, установка, свобода вибору, енергія, потреба, ризик, авантюризм, імпульсивність, дисциплінованість, відповідальність, волонтаризм.

Завдання 2. Розв'яжіть психологічні задачі:

№ 1. (М'ясоїд П. А. *Задачі з курсу загальної психології : навч . посіб. Для студ. вищ. пед. навч. закл. / П. А. М'ясоїд. - К. : Вища шк., 2000. - 184 с.)*

На тривалі впливи несприятливих чинників організм людини або тварини відповідає закономірною реакцією. На першій її стадії мобілізуються захисні сили організму, які протидіють цьому чинникові. На другій – сили, які впливають і протидіють. Нібито врівноважуються, організм поступово адаптується до шкідливих умов. Якщо ж дія несприятливого чинника не припиняється, настає стадія виснаження, яке спричиняє негативні і незворотні зміни в організмі.

Запитання: *Що це за реакція? Чому в неї такий перебіг?*

№ 2. (М'ясоїд П. А. *Задачі з курсу загальної психології : навч . посіб. Для студ. вищ. пед. навч. закл. / П. А. М'ясоїд. - К. : Вища шк., 2000. - 184 с.)*

Закоханий юнак пише дівчині: «Не можу зрозуміти, що зі мною діється...Звітуюся у своїх почуттях, борюся з ними, піддаюся їм і знову борюсь. З одного боку, боюся втратити розум і тому прагну позбутися їх, з іншого боку – боюся знову впасти в той сонливий стан, в якому перебував до цієї неповторної весни».

Запитання: *Яке явище ілюструє цей лист? Яка його природа*

№ 3. (М'ясоїд П. А. *Задачі з курсу загальної психології : навч . посіб. Для студ. вищ. пед. навч. закл. / П. А. М'ясоїд. - К. : Вища шк., 2000. - 184 с.)*

Чеський священник Д.Криан, який брав участь у поході Карла XII на Росію, залишив спогади про Полтавську битву (1709). Аналізуючи розстановку сил, він відзначає кількісну перевагу російських військ, несприятливості позиції шведів, опір місцевого населення, ненадійність союзників, відсутність продовольства, поранення короля. Проте причиною поразки шведських військ вважає волю Бога: “Бог дав Карлові можливість пройти через випробування поразкою, щоб навчити його цінувати життя”. Подібну оцінку, але дещо по-іншому, висловив у наказі по війську Петро I: “Перемогу дав Бог завдяки героїзму наших воїнів”.

Запитання: Про що свідчить подібне пояснення подій? Яке уявлення про волю за цим приховане?

Завдання 3. Опрацюйте психологічні методики, інтерпретуйте результати отримані в результаті тестування.

Методика 1. Дослідження «сили волі»

Мета: дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні»:

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка Вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють Вам відірватися, а потім продовжити?
2. Чи можете Ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію — у навчанні або побуті — чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо Вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?
5. Чи знайдете Ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся Ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
7. Ви швидко відповідаєте на листи?

8. Якщо у Вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
9. Чи зможете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Чи виконаєте Ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе Вам немало клопоту, іншими словами, чи є Ви людиною слова?
11. Чи без коливання Ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?
12. Чи чітко Ви дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?
13. Чи критично Ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?
14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?
15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином: «так» — 2 бали; «не знаю» — 1 бал; «буває» — 1 бал; «ні» — 0 балів.

Опрацювання результатів

На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

0-12 балів: із силою волі справи у Вас не дуже добрі. Ви виконаєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити.

До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом «Що, мені більше всіх потрібно?» Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то Ви лише виграєте.

13-21 бал: сила волі у Вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтесь ними. Не перестараетесь, але і даного Вами слова не

порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22-30 балів: із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

Методика 2. Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.

13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я більш чутливий, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Завдання 4. Виконайте вправу на візуалізацію:

Сядьте зручно. Розслабтесь. Уявіть собі ситуацію: ви один вдома. Вечір. Ніхто не повинен прийти. Ви лягаєте спати. Вимкнули світло. Засинаєте. Раптом чуєте якийсь шорох. Хтось відкриває двері. Ви чуєте кроки. Вони наближаються, наближаються, наближаються... Ваш стан?

Та сама ситуація. Ви один вдома. Вечір. Ви чекаєте дорогу вам людину. Її немає. Вже пізно. Може щось трапилось? Ви намагаєтесь заспокоїтися. Починаєте засинати. Але ось чуєте кроки. Хтось відкриває двері. Кроки ближчі і ближче... Ваш стан?

Охарактеризуйте стан, який виник у процесі виконання цих вправ? Чим вони відрізняються? Чи змінювалась кардинально ситуація, що викликала ці стани? Від чого залежить виникнення

того чи іншого емоційного стану? А що думає про це психолог У. Джеймс?

Теми рефератів:

1. Стрес, його сутність, види, детермінанти.
2. Види та наслідки стресів.
3. Засоби профілактики стресу.
4. Джерела та активатори суму, гніву, радості і здивування.
5. Умови виникнення фрустрації.
6. Методи вивчення емоційних станів людини.
7. Форми довільного управління поведінкою
8. Патологія волі.
9. Розвиток вольових якостей особистості.
10. Формування ініціативності особистості.
11. Методи вивчення вольових якостей.
12. Індивідуальні особливості вольових якостей.

Контрольні запитання:

Чи правда, що:

1. Між емоціями та потребами людини не існує зв'язку.
2. Емоції можуть виникати самі по собі, без причини.
3. Стенічні емоції зменшують активність, енергію людини, пригнічують життєдіяльність.
4. Емоція не може одночасно виявлятися і у внутрішніх переживаннях і у поведінці.
5. У людей емоційна чутливість зменшується із віком.
6. Фрустрація порушує вольовий контроль за поведінкою і діяльністю людини.
7. Афект – це стан психологічної напруги, що виникає під впливом подразників.
8. Почуття здивування, сумніву, впевненості, втіхи відносяться до моральних почуттів.
9. Зміст почуттів визначається світоглядом людини.
10. Стрес – невід'ємна частина життя, але його можна уникнути.

Завдання для самостійної роботи

• Опрацюйте матеріал з навчального посібника (Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навчальний посібник для студентів гуманіт. Факультетів ВНЗ. — Луцьк: Волин. держ. ун-т, 1997. — 180 с.)

• *Дайте відповіді на запитання:* Які виділяють причини страху?

1. Яка динаміка розвитку страху?
2. Що таке іррадіація страху?
3. Які існують способи зниження хвилювання і тривоги?
4. Як хвилювання впливає на мотивацію діяльності?

Література:

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник. — К.: ”Центр учбової літератури”, 2007. — 968 с.
2. М’ясоїд П. А. Задачі з курсу загальної пси хології : навч . посіб. для студ. ви щ. пед. навч. закл. / П. А. М’ясоїд. - К. : Вища шк., 2000. - 184 с .
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник / П. А. М’ясоїд. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник /С.Д.Максименко– К.: Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
5. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: Навчальний посібник. /П. А. М’ясоїд. – К.: Вища школа, 2001. – 487 с.
6. Немов Р. С. Психологія: Словарь-справочник: В 2-х ч. Ч.1./ Р. С .Немов – М.: Владос-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
7. Основи практичної психології: Підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2003. – 536 с.
8. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 2002. – 630 с.
9. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової – К.: Т-во “Знання”, КОО, 2000. – 204 с.
10. Психологія: Підручник /За ред. Ю. Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 390 с.

ЗМІСТ

Боднар А.Я

РОЗДІЛ 1.

ВСТУП ДО ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....3

Яковенко О. В.

РОЗДІЛ II.

ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ

В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ.....24

Лемак Т.В.

РОЗДІЛ 3.

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ.....63