

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

Р. А. Калениченко, І. М. Мороз,
Є. О. Телебенєва

ПСИХОЛОГІЯ



Київ – 2026

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

**Р.А. Калениченко,
І.М. Мороз,
Є.О. Телебенєва**

ПСИХОЛОГІЯ

*Затверджено Вченою радою
Київського національного університету
будівництва і архітектури
як навчальний посібник для підготовки здобувачів
бакалаврського першого рівня вищої освіти спеціальності А5
«Професійна освіта»*

Київ – 2026

УДК 159.9(075.8)

К 17

Публікується за рішенням Вченої ради Київського національного університету будівництва і архітектури № 39 від 25 грудня 2025 року

Рецензенти:

Шамич О.М., д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури;

Миронець С.М., д-р. психол. наук, професор, завідувач кафедри психології Державного торговельно-економічного університету;

Ткачук Т.А., д-р. психол. наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету.

Автори:

Калениченко Р. А. передмова, (підрозділи 1.5-1.6; 2.1-2.2; 3.1-3.3; 4.4-4.5; 5.1-5.3; 6.3-6.5; 7.2-7.3; 8.3-8.4; 9.1; 9.3-9.4; 9.6; 10.4; 11.3; 12.4; 12.6; 13.2-13.3; розділ IV; завдання для самостійної роботи; питання для самоперевірки; список рекомендованих джерел; глосарій); **Мороз І.М.** (підрозділи 1.1-1.4; 2.3; 3.4-3.6; 4.1-4.3; 6.1-6.2; 7.1; 8.1-8.2; 9.2; 9.5; 10.2-10.3; 10.5-10.7; 11.1-11.2; 11.4; 12.3; 12.5; 13.1; 13.4; перелік орієнтовних питань до підсумкового контролю); **Телебенєва Є.О.** (підрозділи 3.7; 5.4-5.6; 7.4; 8.5; 10.1; 11.5-11.6; 12.2).

Калениченко Р.А.

К-17

Психологія: навч. посібник / Р.А. Калениченко, І.М. Мороз, Є.О. Телебенєва. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2026. – 376 с.

ISBN 978-617-520-486-3

Навчальний посібник містить теоретичний і фактологічний матеріал для проведення лекційних занять з дисципліни «Психологія» відповідно до робочої програми освітньої компоненти за спеціальністю А5 «Професійна освіта».

Робота з укладеним в посібнику матеріалом буде корисною для широкого загалу читачів: психологів, управлінців різного рівня та форм власності, викладачів закладів вищої освіти, здобувачів вищої освіти, які окрім вказаної освітньої компоненти вивчають курси «Психологія», «Менеджмент», «Маркетинг» «Економіка», «Право», «Політологія», педагогічних працівників, юристів, будівельників, економістів, керівників усіх рівнів, які працюють з людьми, а також для тих, кого цікавлять проблеми розв'язання конфліктних ситуацій та спірних питань в управлінні.

УДК 159.9(075.8)

ISBN 978-617-520-486-3

© Р.А. Калениченко, І.М. Мороз,
Є.О. Телебенєва, 2026
© КНУБА, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	10
Розділ I. ПРИРОДНИЧО-НАУКОВІ ОСНОВИ	
ПСИХОЛОГІЇ	12
Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК СИСТЕМА ЗНАТЬ ПРО ПРИРОДУ ПСИХІКИ	12
1.1 Наукова, життєва та народна психологія.....	12
1.2 Розвиток наукових знань про природу психіки.....	16
1.3 Роль спадковості і суспільного середовища у розвитку психіки.....	18
1.4 Розвиток вищої нервової діяльності людини.....	21
1.5 Умовні та безумовні рефлекси	25
1.6 Мозок і психіка	29
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	32
<i>Питання для самоперевірки</i>	32
<i>Список рекомендованих джерел</i>	33
Тема 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ	34
2.1 Поняття про відчуття та сприймання.....	34
2.2 Види, властивості, класифікація відчуттів та сприймань.....	38
2.3 Відчуття та сприймання як активні процеси пошуку і обробки інформації	43
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	47
<i>Питання для самоперевірки</i>	47
<i>Список рекомендованих джерел</i>	48
Тема 3. ВИЩІ ПСИХІЧНІ ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ	49
3.1 Пам'ять: види, процеси, характеристики.....	49
3.2 Асоціації та їх види	53
3.3 Методики дослідження пам'яті	56
3.4 Увага: види, характеристики, властивості, природа	59
3.5 Розвиток і виховання уваги	61

3.6	Мислення та інтелект: класифікація, принципи, проблеми.....	63
3.7	Мислення і мовлення	66
	<i>Завдання для самостійної роботи.....</i>	68
	<i>Питання для самоперевірки.....</i>	68
	<i>Список рекомендованих джерел.....</i>	69
Тема 4.	АФЕКТИВНА СФЕРА В СВІДОМОСТІ	
	ОСОБИСТОСТІ.....	71
4.1	Емоції та воля.....	71
4.2	Емоції та почуття.....	74
4.3	Класифікації, розвиток вольових якостей особистості.....	77
4.4	Психічні стани особистості, їх вияви та характеристика.....	80
4.5	Зв'язок афективної та пізнавальної сфер особистості.....	84
	<i>Завдання для самостійної роботи.....</i>	85
	<i>Питання для самоперевірки.....</i>	86
	<i>Список рекомендованих джерел.....</i>	86
Тема 5.	ТВОРЧІ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ	
	ОСОБИСТОСТІ	89
5.1	Уява і творчість.....	89
5.2	Види і прийоми уяви.....	93
5.3	Уява і фантазія.....	97
5.4	Творчість як необхідність у розв'язуванні творчих задач.....	100
5.5	Творче натхнення, творча харизма, творчий тренінг.....	104
5.6	Інтелектуальні особливості особистості в навчанні та творчості.....	106
	<i>Завдання для самостійної роботи.....</i>	110
	<i>Питання для самоперевірки.....</i>	110
	<i>Список рекомендованих джерел.....</i>	111

Розділ II. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ І ГРУПИ	113
Тема 6. ОСНОВНІ КОНЦЕПЦІЇ І ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	113
6.1 Фрейдизм і неофрейдизм: гуманістичні теорії особистості.....	113
6.2 Особистість в описовій психології.....	117
6.3 Основні вітчизняні школи розвитку особистості.....	119
6.4 Погляди Ананьєва, Костюка, Леонтьєва, Рубінштейна на особистість	124
6.5 Індивід, особистість, індивідуальність	128
<i>Завдання для самостійної роботи.....</i>	<i>132</i>
<i>Питання для самоперевірки.....</i>	<i>132</i>
<i>Список рекомендованих джерел.....</i>	<i>134</i>
Тема 7. ГЕНЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ОСОБИСТОСТІ	135
7.1 Поняття задатків та здібностей.....	135
7.2 Структура особистості.....	138
7.3 Індивідуальні відмінності в здібностях людей.....	143
7.4 Знання, вміння, навички, їх роль в розвитку особистості.....	151
<i>Завдання для самостійної роботи.....</i>	<i>153</i>
<i>Питання для самоперевірки.....</i>	<i>154</i>
<i>Список рекомендованих джерел.....</i>	<i>155</i>
Тема 8. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	157
8.1 Темперамент, фізіологічні основи темпераменту, основні типи темпераменту.....	157
8.2 Місце і роль темпераменту в житті людини.....	162
8.3 Характер, умови формування, вікові особливості характеру.....	163
8.4 Акцентуації характеру за К.Леонгардом	166

8.5 Зв'язок темпераменту і характеру	170
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	173
<i>Питання для самоперевірки</i>	173
<i>Список рекомендованих джерел</i>	174
Розділ III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СФЕРА	
ОСОБИСТОСТІ. ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	175
Тема 9. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ В ГРУПІ	175
9.1 Процес, ефекти, атитюди та диспозиції.....	175
9.2 Соціальний розвиток та виховання особистості.....	179
9.3 Групи: види, параметри, класифікація, закономірності функціонування груп	181
9.4 Міжособистісні стосунки в групі	184
9.5 Механізми взаємовпливу	187
9.6 Типи міжособистісних стосунків в групі	189
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	192
<i>Питання для самоперевірки</i>	193
<i>Список рекомендованих джерел</i>	193
Тема 10. СПІЛКУВАННЯ ЯК ФЕНОМЕН ПРИВАБЛИВОСТІ І ВЗАЄМВПЛИВУ	195
10.1 Спілкування як комунікація: невербальна, вербальна комунікація.....	195
10.2 Функції спілкування.....	197
10.3 Спілкування і діяльність	199
10.4 Види взаємовпливу у спільній діяльності.....	202
10.5 Психологічна сумісність і психологічна спрацьованість... ..	219
10.6 Стилї спілкування, стадії спілкування	222
10.7 Подолання бар'єрів спілкування	224
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	227
<i>Питання для самоперевірки</i>	227
<i>Список рекомендованих джерел</i>	228

Тема 11. КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ І ШЛЯХИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ	229
11.1 Структура конфлікту, динаміка конфлікту.....	229
11.2 Функції та типологія конфліктів	232
11.3 Основні стилі поведінки при розв'язанні конфліктів.....	234
11.4 Тренінг безконфліктного спілкування	241
11.5 Конфлікт ролей	245
11.6 Посередництво в конфлікті	246
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	249
<i>Питання для самоперевірки</i>	249
<i>Список рекомендованих джерел</i>	250
Тема 12. МІЖОСОБИСТІСНЕ РОЗУМІННЯ	251
12.1 Лідерство і керівництво в малій соціальній групі.....	251
12.2 Адекватність розуміння поведінки інших людей.....	254
12.3 Стадії міжособистісного розуміння; феномени ідентифікації, емпатії, рефлексії	255
12.4 Види навіювання та взаємовпливу.....	257
12.5 Порозуміння і сумісність та спрацьованість в групі	260
12.6 Соціально-психологічний клімат в групі	262
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	265
<i>Питання для самоперевірки</i>	266
<i>Список рекомендованих джерел</i>	267
Тема 13. ПСИХОЛОГІЯ ВИХОВАННЯ	268
13.1 Загальне поняття про психологію виховання.....	268
13.2 Особистість та особливості її формування в навчально-виховному процесі закладів освіти.....	272
13.3 Діяльність як основа формування особистості	275
13.4 Студентський та учнівський колективи, їх виховні можливості.....	278
<i>Завдання для самостійної роботи</i>	280
<i>Питання для самоперевірки</i>	281
<i>Список рекомендованих джерел</i>	282

Розділ IV. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ	283
Тема 14 ПРАКТИКУМ З ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ:	
ТЕСТОВІ МЕТОДИКИ	283
14.1 Методика дослідження емоційної сфери	284
14.1.1 Методика оцінки реактивної та особистісної тривожності (Опитувальник Спілбергера-Ханіна)	285
14.1.2 Методика оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика “Прогноз” за В.А. Бодровим)	288
14.1.3 Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека (ЛС)	295
14.1.4 Методика оцінки суб’єктивного стану “САН”	302
14.2 Методики оцінки побічних показників працездатності....	304
14.2.1 Методики оцінки розумової працездатності	304
14.2.1.1 Безпосередня (короткочасна) зорова пам’ять на числа.....	306
14.2.1.2 Безпосередня (короткочасна) слухова пам’ять	306
14.2.1.3 Методики вивчення якостей уваги	309
14.2.1.4 Методики оцінки мислення студентів	310
14.2.1.4.1 Усне складання	310
14.2.1.4.2 Числові ряди	311
14.2.1.4.3 Складання чисел з переключенням	312
14.2.1.4.4 Кількісні відносини	313
14.2.1.5 Методики оцінки та характеристики психофізіологічних якостей	315
14.2.1.5.1 Проста сенсомоторна реакція	316
14.2.1.5.2 Складна сенсомоторна реакція	317
14.2.1.5.3 Реакція на рухомий об’єкт	318
14.2.1.5.4 Методика «Рефлекс на час»	320
14.2.1.5.5 Критична частота злиття світлових мигань (КЧСЗД)	321
14.2.1.5.6 Критична частота злиття звукових коливань	321
14.2.1.5.7 Тепінг-тест	322
14.3 Методики вивчення особливостей психології спілкування	323
14.3.1 Тест на визначення потреби в спілкуванні	323

14.3.2	Тест на схильність до самотності	325
14.3.3	Методика на визначення здатності до самоуправління у спілкуванні	327
14.4	Методики дослідження міжособистісних стосунків у малих групах	329
14.4.1	Визначення індексу групової згуртованості	329
14.4.2.	Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі (А.С.Михалюк, Л.Ю.Шарито)	331
14.4.3	Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассела, М.Фергюссона)	335
14.4.4	Тест сприймання індивідом групи (Є.В.Мосейко, Н.Є.Нелісова).....	336
14.4.5	Методики на виявлення схильності до лідерства	339
14.4.5.1	Методика «Хто Ви: той, хто веде? Чи той, кого ведуть?».....	340
14.4.5.2	Методика на виявлення схильності до керівництва	341
14.4.5.3	Тест “Лідер”	343
14.4.5.4	Методика на виявлення стилю взаємодії	348
14.5	Виконання практичних вправ на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом групи.....	349
	<i>Завдання для самостійної роботи.....</i>	350
	<i>Питання для самоперевірки.....</i>	351
	<i>Список рекомендованих джерел.....</i>	351
	ПЕРЕЛІК ОРІЄНТОВНИХ ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	354
	ГЛОСАРІЙ.....	360

ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник містить теоретичний і фактологічний матеріал для проведення лекційних занять з дисципліни «Психологія» відповідно до робочої програми освітньої компоненти за спеціальністю А5 «Професійна освіта».

Метою викладання дисципліни є формування у майбутніх інженерів-педагогів чітких уявлень про вибрану професію, її багатогранність та важливість в умовах демократизації суспільства, інтенсивного впровадження нових педагогічних технологій у навчальний процес закладів професійної освіти з урахуванням психологічних особливостей діяльності в системі «людина-людина».

Завдання дисципліни полягає доступному викладанні загальних положень освітньо-професійної підготовки та реформування вищої освіти через застосування психологічних рекомендацій, а саме:

- організації навчального процесу у закладі професійної освіти та організації роботи учнів протягом навчального року;
- супроводження психологічної (соціально-психологічної) адаптації учнів до навчального закладу та навчальної діяльності;
- індивідуалізації навчання з врахуванням індивідуально-психологічних якостей учнів;
- прищеплення прагнення і навичок до самонавчання, самовиховання і самовдосконалення протягом всього активного трудового життя.

Значення психологічного фактора в житті та діяльності людини сьогодні значно підсилюється, і його недооцінка призводить до деструктивних змін. Це й зумовлює важливе місце дисципліни «Психологія» у системі професійної підготовки інженерів-педагогів та інших здобувачів вищої освіти в умовах закладу вищої освіти.

До позитивних показників навчального посібника належить те, що він допоможе студентам опанувати курс психології. А це сприятиме формуванню у майбутніх інженерів-педагогів чітких уявлень про вибрану професію, її багатогранність та важливість в

умовах демократизації суспільства, інтенсивного впровадження нових педагогічних технологій у навчальний процес закладів професійної освіти з урахуванням психологічних особливостей діяльності в системі «людина-людина».

Беззаперечного схвалення заслуговує факт використання у списку літературних джерел як відомих праць з психології, так і результатів сучасних наукових досліджень у різних галузях психології.

Навчальний посібник представлений тринадцятьма темами, кожна з них закінчується завданнями для самостійної роботи, питаннями для самоперевірки та списком рекомендованих джерел. У темі №14 запропоновано практикум із загальної психології: тестові методики та опитувальники. Далі — орієнтовний перелік питань до підсумкового контролю та глосарій, який містить визначення основних термінів, які використано у праці.

Робота з викладеним в посібнику матеріалом дозволить студентам з мінімальними витратами часу опанувати предмет навчальної дисципліни, усвідомити особистісну професійну придатність, розширити та поглибити свої знання у тих питаннях, які матимуть безпосереднє значення у галузі практичного їх застосування.

Посібник буде корисним для широкого загалу читачів: психологів, управлінців різного рівня та форм власності, викладачів закладів вищої освіти, здобувачів вищої освіти, які окрім вказаної освітньої компоненти вивчають курси «Менеджмент», «Маркетинг» «Економіка», «Право», «Політологія», педагогічних працівників, юристів, будівельників, економістів, керівників усіх рівнів, які працюють з людьми, а також для тих, кого цікавлять проблеми розв'язання конфліктних ситуацій та спірних питань в управлінні.

Авторський колектив

РОЗДІЛ 1.

ПРИРОДНИЧО-НАУКОВІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1.

Психологія як система знань про природу психіки

- 1.1. *Наукова, життєва та народна психологія.*
- 1.2. *Розвиток наукових знань про природу психіки.*
- 1.3. *Роль спадковості і суспільного середовища у розвитку психіки.*
- 1.4. *Розвиток вищої нервової діяльності людини.*
- 1.5. *Умовні та безумовні рефлекси.*
- 1.6. *Мозок і психіка.*

1.1. Наукова, життєва та народна психологія

Психологія як галузь знань виникла з практичних потреб людини зрозуміти себе та інших. У процесі історичного розвитку людства сформувалися різні форми психологічного знання, які відрізняються за способом пізнання, рівнем узагальнення, джерелами інформації та сферою застосування. До основних форм психологічного знання належать **життєва психологія, народна психологія та наукова психологія.**

Усі ці форми існують паралельно, взаємодіють між собою та впливають на поведінку людини. Вони відображають різні рівні осмислення психічних явищ: від повсякденного досвіду до систематизованого наукового аналізу.

Життєва психологія — це сукупність уявлень, знань і суджень про психіку людини, які формуються у процесі повсякденного життя, спілкування та особистого досвіду. Вона виникає стихійно, без спеціального навчання, і ґрунтується на спостереженнях, інтуїції, практичному досвіді.

Основні характеристики життєвої психології:

- формується спонтанно, у процесі життєдіяльності;

- має суб'єктивний характер;
- часто базується на інтуїції та здоровому глузді;
- передається через особистий досвід, спілкування, поради;
- не має чіткої термінології та наукової систематизації.

Прикладом життєвої психології є вміння людини «відчувати» настрій співрозмовника, передбачати реакцію близьких людей, робити висновки про характер людини на основі спілкування з нею.

Життєва психологія має велику практичну цінність, оскільки дозволяє швидко орієнтуватися в міжособистісних стосунках. Водночас вона може бути неточною, упередженою, залежною від особистого досвіду та помилкових узагальнень.

Народна психологія є історично сформованою системою уявлень про психіку, характер, поведінку та взаємини людей, що відображена у фольклорі, традиціях, звичаях, прислів'ях, приказках, казках і піснях.

Вона є колективним досвідом народу, накопиченим протягом багатьох поколінь, і відображає національні особливості світосприйняття та менталітету.

Основні джерела народної психології:

- прислів'я та приказки (наприклад: «Який розум, така й мова»);
- казки та легенди;
- народні пісні;
- традиції виховання та сімейного життя;
- обряди та звичаї.

Особливості народної психології:

- має узагальнений, образний характер;
- передається з покоління в покоління;
- тісно пов'язана з культурою та мовою;
- часто містить моральні та виховні настанови.

Народна психологія не є науковою в строгому розумінні, проте багато її положень співзвучні з висновками сучасної психологічної науки. Вона впливає на формування світогляду, цінностей та поведінкових норм людини.

Наукова психологія — це система об'єктивних знань про психіку та поведінку людини, отриманих за допомогою спеціальних методів наукового дослідження.

Вона виникла як самостійна наука у другій половині XIX століття і відтоді активно розвивається, спираючись на експеримент, спостереження, тестування, статистичний аналіз.

Основні ознаки наукової психології:

- об'єктивність і перевірюваність знань;
- використання наукових методів дослідження;
- чітка термінологія та понятійний апарат;
- систематизованість і логічна впорядкованість;
- можливість прогнозування та пояснення психічних явищ.

Наукова психологія досліджує закономірності психічних процесів, властивостей і станів особистості, а також механізми поведінки людини. Вона має прикладне значення і використовується у сфері освіти, медицини, управління, спорту, військової справи, бізнесу.

Життєва, народна та наукова психологія мають спільний **об'єкт** — *психіку людини*, однак відрізняються за способом пізнання та рівнем узагальнення.

Життєва психологія — індивідуальна, суб'єктивна, практична.

Народна психологія — колективна, культурно зумовлена, узагальнена.

Наукова психологія — системна, об'єктивна, теоретично й експериментально обґрунтована.

Наукова психологія часто використовує і переосмислює ідеї життєвої та народної психології, надаючи їм наукового пояснення та перевірки.

У реальному житті людина одночасно спирається на всі три форми психологічного знання. Життєва психологія допомагає у щоденному спілкуванні, народна — формує цінності та традиції, а наукова — дає глибоке розуміння психічних процесів і сприяє ефективному вирішенню складних проблем.

Розуміння відмінностей і взаємозв'язків між цими формами психології сприяє розвитку критичного мислення, самопізнання та підвищенню психологічної культури особистості.

Предметом психології є закономірності виникнення, розвитку та функціонування психіки і поведінки людини (та тварин), а також механізми їх прояву в діяльності й спілкуванні.

У більш розгорнутому формулюванні **предмет психології** — це психічні процеси, психічні стани, психічні властивості особистості та закономірності поведінки людини, що проявляються у взаємодії з навколишнім середовищем.

До предмета психології належать:

психічні процеси — це динамічні, тимчасові акти психічної діяльності, за допомогою яких людина відображає дійсність, регулює свою поведінку та діяльність (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява, емоції, воля);

психічні стани — це відносно стійкі, тимчасові особливості психічної діяльності людини, які характеризують її внутрішнє самопочуття та рівень активності і впливають на перебіг психічних процесів і поведінку (настрій, стрес, тривога, втома, напруження, фрустрація, натхнення, апатія);

психічні властивості — це стійкі, індивідуально-психологічні особливості особистості, які формуються в процесі життя та діяльності й визначають типові способи поведінки людини (темперамент, характер, здібності, спрямованість (потреби, мотиви діяльності, інтереси, переконання));

психічні утворення — це відносно стійкі, сформовані в процесі розвитку та діяльності особливості психіки людини, які визначають її поведінку та спосіб взаємодії зі світом (знання, уміння, навички, звички, установки, ціннісні орієнтації, світогляд);

поведінка та діяльність людини як зовнішні прояви психіки.

1.2. Розвиток наукових знань про природу психіки

Перші уявлення про психіку в донауковий період

Проблема психіки та її природи здавна перебувала в центрі уваги людства. Ще задовго до виникнення науки люди намагалися пояснити явища сновидінь, мислення, емоцій, волі, а також відмінності в поведінці людей і тварин. У донауковий період ці уявлення мали переважно міфологічний і релігійний характер. Психічні явища пов'язувалися з дією надприродних сил, духів або богів, а душа розглядалася як нематеріальна субстанція, що оживляє тіло.

В анімістичних уявленнях душа сприймалася як самостійна сутність, здатна існувати незалежно від тіла. Саме вона, за переконаннями давніх народів, була джерелом життя, руху й свідомості. Хвороби психіки пояснювалися вселенням злих духів, а лікування часто мало магічний або ритуальний характер. Попри наївність таких поглядів, вони заклали основу для подальших філософських роздумів про природу внутрішнього світу людини.

Антична філософія і становлення перших теоретичних уявлень

Якісно новий етап у розвитку знань про психіку пов'язаний з античною філософією. Давньогрецькі мислителі вперше спробували раціонально осмислити душу як предмет пізнання. Так, Демокріт розглядав душу як особливий різновид матеріальних атомів, наділених рухливістю, тим самим закладаючи матеріалістичну традицію в поясненні психіки.

Платон, навпаки, дотримувався ідеалістичних поглядів, вважаючи душу безсмертною та незалежною від тіла. Він виділяв у її структурі три частини: розумну, афективну та пожадливу, підкреслюючи внутрішню суперечливість психічного життя людини. Важливим кроком у розвитку психологічних знань стали погляди Аристотеля, викладені в трактаті «Про душу». Він розглядав психіку як форму організації живого тіла та виділяв різні рівні душі: рослинну, тваринну й розумну. Такий підхід став основою для

подальшого розвитку наукового розуміння психіки як функції живих організмів.

Середньовіччя та домінування теологічного підходу

У середньовічний період розвиток знань про психіку значною мірою відбувався в межах релігійної філософії. Християнська теологія розглядала душу як божественне начало в людині, що визначає її моральну поведінку та духовне життя. Психічні явища тлумачилися через призму віри, а експериментальне дослідження внутрішнього світу людини практично не здійснювалося.

Разом із тим, праці таких мислителів, як Августин Блаженний і Фома Аквінський, містили глибокі психологічні спостереження щодо пам'яті, волі, емоцій та самосвідомості. Вони намагалися поєднати античну спадщину з християнським вченням, що сприяло збереженню та передачі психологічних ідей наступним епохам.

Новий час: формування наукового підходу до психіки

Починаючи з XVII століття, відбувається поступовий перехід від філософських роздумів до наукового вивчення психіки. Важливу роль у цьому процесі відіграли ідеї Р. Декарта, який запровадив дуалістичне розмежування тіла й душі. Він вважав, що тіло функціонує за механічними законами, тоді як психіка є сферою свідомості та мислення.

Паралельно розвивається емпірична традиція (Дж. Локк, Д. Юм), згідно з якою психіка формується в процесі досвіду. Свідомість починає розглядатися як сукупність відчуттів, уявлень та ідей, що виникають у результаті взаємодії людини з навколишнім світом. Саме в цей період закладаються передумови для відокремлення психології як самостійної науки.

Виникнення експериментальної психології

Офіційним початком наукової психології вважають 1879 рік, коли В. Вундт заснував першу психологічну лабораторію в Лейпцигу. Психіка починає вивчатися за допомогою експериментальних методів, а свідомість стає основним предметом дослідження. Метод інтроспекції дозволяв аналізувати внутрішні переживання, хоча й мав обмеження щодо об'єктивності.

На межі XIX–XX століть з’являються нові підходи до розуміння психіки. Біхевіоризм (Дж. Вотсон, Б. Скіннер) зосередив увагу на вивченні поведінки, відмовившись від аналізу внутрішніх психічних процесів. Психоаналіз З. Фрейда, навпаки, наголосив на ролі несвідомого в структурі психіки. Гештальтпсихологія підкреслила цілісний характер психічних процесів, а не їх зведення до окремих елементів.

Сучасні уявлення про природу психіки

У сучасній науці психіка розглядається як складна, багаторівнева система, що забезпечує відображення реальності та регуляцію діяльності й поведінки людини. Вона формується в процесі біологічного розвитку, соціальної взаємодії та активної діяльності суб’єкта. Значного розвитку набули когнітивна психологія, нейропсихологія, психофізіологія, які досліджують зв’язок психічних процесів із діяльністю мозку.

Таким чином, розвиток наукових знань про природу психіки пройшов тривалий шлях — від міфологічних уявлень до сучасних міждисциплінарних досліджень. Це дозволило сформувати цілісне бачення психіки як фундаментальної властивості живих систем і водночас як соціально зумовленого феномена.

1.3. Роль спадковості і суспільного середовища у розвитку психіки

Проблема співвідношення спадковості та суспільного середовища є однією з центральних у психології розвитку. Вона пов’язана з питанням про те, що саме визначає психічний розвиток людини: біологічно успадковані особливості чи умови життя, виховання і навчання. Сучасна психологія розглядає розвиток психіки як складний, багатofакторний процес, у якому спадковість і середовище перебувають у постійній взаємодії.

Поняття спадковості в психології

Спадковість у психології розуміють як передачу від батьків до нащадків біологічних особливостей організму, що закріплені в генетичному апараті. До спадкових факторів належать анатомо-

фізіологічні характеристики нервової системи, тип вищої нервової діяльності, особливості будови мозку, задатки, що лежать в основі здібностей.

Важливо підкреслити, що спадковість не визначає готових психічних якостей або форм поведінки. Вона лише створює певні передумови для розвитку психіки. Наприклад, людина може успадкувати високий рівень чутливості нервової системи або швидкість утворення нервових зв'язків, але те, як ці особливості реалізуються, залежить від умов життя і діяльності.

Задатки, як спадкові передумови розвитку здібностей, не є здібностями самі по собі. Вони можуть розвиватися в різних напрямках або залишатися нереалізованими, якщо відсутні відповідні умови. Таким чином, спадковість визначає можливості, але не гарантує їх реалізацію.

Біологічні основи психічного розвитку

Біологічні фактори відіграють важливу роль у психічному розвитку, особливо на ранніх етапах життя. Дозрівання мозку, розвиток сенсорних систем, формування рухових функцій значною мірою зумовлені генетично. Послідовність появи основних психічних функцій у дитячому віці має загальні закономірності, що пов'язані з біологічним дозріванням організму.

Водночас навіть біологічно зумовлені процеси не відбуваються ізольовано від середовища. Досвід взаємодії з навколишнім світом істотно впливає на темп і характер розвитку психічних функцій. Мозок людини є надзвичайно пластичним, особливо в дитинстві, що дозволяє йому змінюватися під впливом навчання та виховання.

Поняття суспільного середовища

Суспільне середовище охоплює всі умови життя людини, пов'язані з її включенням у систему соціальних відносин. До нього належать сім'я, школа, групи однолітків, культура, мова, традиції, засоби масової інформації та соціальні інститути.

Середовище не є пасивним фоном розвитку психіки. Воно активно впливає на формування особистості, визначає зміст і спрямованість діяльності людини, систему її цінностей, норм і уявлень про світ. Через взаємодію з іншими людьми індивід засвоює соціальний досвід, який стає основою розвитку вищих психічних функцій.

Особливе значення має соціальне середовище в дитячому віці, коли формуються мовлення, мислення, емоційна сфера та самосвідомість. Якість міжособистісних стосунків, стиль виховання, рівень підтримки й вимог істотно впливають на психічний розвиток дитини.

Виховання і навчання як фактори розвитку психіки

Виховання і навчання є цілеспрямованими формами впливу суспільства на розвиток психіки. Вони спрямовані на формування певних якостей особистості, знань, умінь і навичок. У процесі навчання людина опановує культурні способи мислення і діяльності, які не можуть виникнути спонтанно.

Психологічні дослідження показують, що навчання може випереджати розвиток, створюючи зону найближчого розвитку. Це означає, що за відповідної педагогічної підтримки людина здатна виконувати завдання, які ще не може виконати самостійно. Таким чином, соціальне середовище не лише пристосовується до наявного рівня розвитку, а й активно його формує.

Взаємодія спадковості і середовища

Сучасний підхід у психології полягає у визнанні єдності спадковості та середовища. Жоден із цих факторів не може бути розглянутий як єдиний або вирішальний. Психічний розвиток є результатом їхньої взаємодії, яка змінюється на різних етапах онтогенезу.

Спадкові особливості можуть по-різному проявлятися залежно від умов середовища. У сприятливих умовах вони можуть розвиватися максимально повно, тоді як у несприятливих —

залишатися нереалізованими або навіть деформуватися. Водночас середовище не може довільно сформувати будь-які психічні якості без урахування біологічних можливостей організму.

Індивідуальні відмінності між людьми значною мірою зумовлені саме унікальним поєднанням спадкових і середовищних факторів. Кожна людина має власну траєкторію психічного розвитку, яка формується у процесі активної взаємодії з навколишнім світом.

Активна роль особистості у власному розвитку

Важливою умовою розвитку психіки є активність самої людини. Особистість не є пасивним об'єктом впливу спадковості й середовища, а виступає суб'єктом власного розвитку. Через діяльність, спілкування, вибір життєвих цілей людина перетворює зовнішні впливи на внутрішні психічні утворення.

З віком зростає роль самовиховання і саморозвитку, що дозволяє людині свідомо змінювати себе, долати обмеження та розкривати власний потенціал. Це ще раз підкреслює, що психічний розвиток не зводиться ані до спадкової зумовленості, ані до простого впливу середовища.

Отже, роль спадковості і суспільного середовища у розвитку психіки полягає у створенні передумов і умов для формування психічних процесів, властивостей і особистості загалом. Спадковість забезпечує біологічну основу розвитку, тоді як середовище наповнює його конкретним соціальним змістом. Їхня взаємодія, опосередкована активністю самої людини, є визначальним чинником психічного розвитку на всіх етапах життя.

1.4. Розвиток вищої нервової діяльності людини

Вища нервова діяльність людини є фізіологічною основою психіки та поведінки. Вона охоплює складні форми діяльності центральної нервової системи, що забезпечують пізнання навколишнього світу, регуляцію поведінки, формування свідомості, мислення, мовлення та емоцій. Розвиток вищої нервової діяльності

відбувається упродовж усього життя людини, але найбільш інтенсивним є в дитячому та підлітковому віці.

Поняття вищої нервової діяльності

Вища нервова діяльність — це сукупність нервових процесів, які забезпечують складні форми адаптації організму до середовища. Вона ґрунтується на роботі кори великих півкуль головного мозку та пов'язаних із нею підкіркових структур. Саме завдяки вищій нервовій діяльності людина здатна до навчання, узагальнення досвіду, планування дій, усвідомлення власних переживань і регуляції поведінки.

На відміну від елементарних рефлекторних реакцій, вища нервова діяльність має гнучкий і змінний характер. Вона формується в процесі індивідуального розвитку під впливом умов життя, виховання, навчання та активної діяльності людини.

Фізіологічні основи розвитку вищої нервової діяльності

Фізіологічною основою вищої нервової діяльності є нервові клітини та зв'язки між ними. У процесі розвитку відбувається ускладнення структури мозку, збільшення кількості нейронних зв'язків, удосконалення механізмів передачі нервових імпульсів. Особливе значення має формування кори головного мозку, яка відповідає за складні форми аналізу й синтезу інформації.

У дитячому віці мозок характеризується високою пластичністю. Це означає, що він легко змінюється під впливом досвіду. Нові враження, рухова активність, мовленнєве спілкування стимулюють розвиток нервових структур і сприяють формуванню нових функціональних систем.

Дозрівання різних відділів мозку відбувається нерівномірно. Спочатку швидше розвиваються зони, пов'язані з сенсорними та руховими функціями, а пізніше — ті, що забезпечують довільну регуляцію поведінки, абстрактне мислення та самоконтроль.

Основні нервові процеси та їх розвиток

Вищу нервову діяльність забезпечують два основні нервові процеси — збудження і гальмування. Їхня взаємодія визначає характер поведінки людини, її здатність зосереджуватися, стримувати імпульсивні реакції, переключатися між різними видами діяльності.

У ранньому дитинстві процеси збудження зазвичай переважають над процесами гальмування. Це проявляється в емоційній нестійкості, імпульсивності, швидкій зміні уваги. У міру розвитку нервової системи відбувається поступове посилення гальмівних процесів, що забезпечує формування довільної поведінки та саморегуляції.

Важливим показником розвитку вищої нервової діяльності є рухливість нервових процесів — здатність швидко переходити від збудження до гальмування і навпаки. Висока рухливість нервових процесів сприяє гнучкості поведінки та ефективній адаптації до змінних умов.

Формування умовних зв'язків і навчання

Однією з ключових характеристик вищої нервової діяльності є здатність до утворення умовних зв'язків. Умовні зв'язки лежать в основі навчання та набуття індивідуального досвіду. Вони формуються на основі повторюваних взаємозв'язків між подіями зовнішнього середовища та реакціями організму.

У процесі розвитку кількість і складність умовних зв'язків зростає. Спочатку вони мають простий характер і пов'язані з безпосередніми відчуттями. Згодом з'являються складні системи зв'язків, які забезпечують узагальнення, перенесення досвіду та формування понять.

Навчання відіграє вирішальну роль у розвитку вищої нервової діяльності. Воно не лише використовує вже наявні можливості нервової системи, а й стимулює її подальший розвиток. Завдяки навчанню формуються нові функціональні системи мозку, що забезпечують складні інтелектуальні та практичні дії.

Розвиток мовлення як основи вищої нервової діяльності

Мовлення є однією з найважливіших форм прояву вищої нервової діяльності людини. Воно виконує комунікативну, пізнавальну та регулятивну функції. Через мовлення людина засвоює соціальний досвід, передає знання та організовує власну поведінку.

Розвиток мовлення тісно пов'язаний із розвитком мислення. У процесі опанування мови дитина вчиться узагальнювати, класифікувати та усвідомлювати свої дії. Зовнішнє мовлення поступово переходить у внутрішнє, яке стає засобом мислення і саморегуляції.

Порушення мовленнєвого розвитку можуть істотно впливати на формування вищої нервової діяльності загалом, що підкреслює важливість мовленнєвого середовища та цілеспрямованої педагогічної підтримки.

Вікові особливості розвитку вищої нервової діяльності

Розвиток вищої нервової діяльності має виразні вікові особливості. У дошкільному віці переважає наочно-образне мислення, велике значення мають емоції та безпосередній досвід. У молодшому шкільному віці зростає роль довільної уваги, формуються основи логічного мислення.

Підлітковий вік характеризується інтенсивною перебудовою нервової системи, що може супроводжуватися емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. У цей період активно розвиваються механізми самосвідомості, критичного мислення та саморегуляції.

У дорослому віці вища нервова діяльність досягає відносно стабільності, однак зберігає здатність до розвитку за умови активної інтелектуальної та професійної діяльності.

Роль діяльності та спілкування у розвитку вищої нервової діяльності

Діяльність і спілкування є провідними умовами розвитку вищої нервової діяльності. У процесі діяльності людина стикається з

новими завданнями, які потребують перебудови нервових процесів і формування нових зв'язків. Спілкування забезпечує засвоєння соціальних норм, цінностей і способів поведінки.

Активна участь у різних видах діяльності сприяє гармонійному розвитку нервової системи, тоді як сенсорна або соціальна ізоляція може негативно позначатися на розвитку вищих психічних функцій.

Отож, розвиток вищої нервової діяльності людини є складним і тривалим процесом, що ґрунтується на біологічному дозріванні нервової системи та збагаченні індивідуального досвіду. Він відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, у процесі навчання, діяльності та спілкування.

Вища нервова діяльність забезпечує формування психіки, свідомості та особистості людини. Її розвиток не завершується в дитинстві, а може тривати впродовж усього життя за умови активної пізнавальної та соціальної діяльності.

1.5. Умовні та безумовні рефлекси

Поняття рефлексу займає центральне місце у психології та нейронауках, оскільки дозволяє пояснити механізми зв'язку між зовнішніми впливами та реакціями організму. Через рефлекторну діяльність здійснюється пристосування людини до середовища, формуються елементарні та складні форми поведінки, а також закладаються фізіологічні основи психічних процесів. У навчальній психології традиційно розрізняють безумовні та умовні рефлекси, кожні з яких відіграють специфічну роль у розвитку вищої нервової діяльності.

Поняття рефлексу та його значення

Рефлексом називають закономірну відповідь організму на зовнішній або внутрішній подразник, що здійснюється за участю нервової системи. У загальному вигляді рефлекторна реакція включає сприйняття сигналу, його передачу нервовими шляхами, обробку в

центральної нервової системи та реалізацію відповіді через виконавчі органи.

Ідея рефлекторної природи поведінки має тривалу історію. Ще в ранніх працях з філософії та фізіології підкреслювалося, що багато дій організму відбуваються автоматично, без участі свідомості (Рене Декарт). Подальший розвиток цієї ідеї привів до формування рефлекторного підходу як одного з фундаментальних у поясненні поведінки та психіки (Чарльз Шеррінгтон).

У психології рефлекси розглядаються не лише як фізіологічні механізми, а й як основа формування навичок, звичок та складніших форм адаптивної поведінки.

Безумовні рефлекси: характеристика та функції

Безумовні рефлекси — це вроджені, генетично зумовлені реакції організму, які виникають у відповідь на біологічно значущі подразники. Вони є спільними для всіх людей і забезпечують збереження життя та підтримання основних фізіологічних функцій.

До безумовних рефлексів належать захисні, харчові, орієнтувальні та інші автоматичні реакції. Їхньою характерною ознакою є відносна сталість і незалежність від індивідуального досвіду. Такі рефлекси проявляються вже з перших днів життя і не потребують спеціального навчання.

Фізіологічною основою безумовних рефлексів є підкіркові структури та нижчі відділи нервової системи, хоча кора головного мозку може здійснювати регуляцію й контроль цих реакцій. Значення безумовних рефлексів полягає в тому, що вони створюють базу для подальшого ускладнення поведінки та формування умовних зв'язків.

Біологічна роль безумовних рефлексів у розвитку психіки

Безумовні рефлекси відіграють ключову роль на ранніх етапах онтогенезу. Вони забезпечують первинну адаптацію дитини до середовища та слугують основою для формування більш складних

форм реагування. Через повторювані безумовні реакції організм отримує стабільний зв'язок із життєво важливими умовами існування.

У психологічному контексті безумовні рефлексії розглядаються як природна база, на якій надалі формуються індивідуальні особливості поведінки. Саме на їх основі можливе виникнення умовних рефлексів, що відображають індивідуальний досвід людини.

Умовні рефлексії та їх психологічна сутність

Умовні рефлексії — це набуті реакції, які формуються впродовж життя в результаті поєднання нейтральних подразників із біологічно значущими. На відміну від безумовних, вони не є вродженими і залежать від умов середовища, навчання та індивідуального досвіду.

У психології умовні рефлексії розглядаються як механізм навчання та пристосування до мінливих умов життя. Саме завдяки їм людина може прогнозувати події, регулювати свою поведінку та діяти цілеспрямовано. Формування умовних зв'язків є основою розвитку навичок, звичок і складних форм поведінки.

Представники поведінкових напрямів підкреслювали, що більшість форм людської поведінки можна пояснити через механізми научіння та підкріплення (Джон Вотсон, Едвард Торндайк, Беррес Скіннер).

Механізми формування умовних рефлексів

Формування умовного рефлексу відбувається внаслідок багаторазового поєднання певного сигналу з відповідною реакцією або наслідком. З часом цей сигнал починає самотійно викликати відповідну реакцію, навіть за відсутності початкового безумовного подразника.

Важливою умовою утворення умовних рефлексів є активність кори головного мозку. Саме кора забезпечує аналіз, узагальнення та закріплення нових зв'язків. У цьому контексті умовні рефлексії розглядаються як фізіологічна основа вищої нервової діяльності та психічних процесів.

Психологи-когнітивісти звертали увагу на те, що умовні зв'язки не є механічними, а залежать від інтерпретації ситуації суб'єктом, його очікувань і попереднього досвіду (Едвард Толмен, Джером Брунер).

Роль умовних рефлексів у навчанні та поведінці

Умовні рефлекси мають вирішальне значення для навчання. Через їх формування людина засвоює соціальні норми, правила поведінки та культурні зразки дій. Навчання в цьому сенсі постає як процес організації системи умовних зв'язків, що забезпечують ефективну адаптацію до соціального середовища.

У педагогічній психології підкреслюється, що успішність навчання залежить від чіткості сигналів, регулярності підкріплення та активної участі студента у навчальній діяльності. Умовні рефлекси не виникають пасивно, а формуються в процесі взаємодії людини з навчальним середовищем.

Гальмування умовних рефлексів

Важливою властивістю умовних рефлексів є їх нестійкість. За відсутності підкріплення умовні реакції можуть послаблюватися або зникати. Цей процес має адаптивне значення, оскільки дозволяє організму позбавлятися неактуальних форм поведінки.

Гальмування умовних рефлексів забезпечує гнучкість поведінки та здатність до перебудови діяльності відповідно до нових умов. У психологічному аспекті це пов'язано з розвитком самоконтролю та довільної регуляції поведінки.

Співвідношення умовних і безумовних рефлексів

Умовні та безумовні рефлекси не існують ізольовано, а утворюють єдину систему регуляції поведінки. Безумовні рефлекси забезпечують біологічну основу життєдіяльності, тоді як умовні дозволяють індивіду адаптуватися до конкретних соціальних і культурних умов.

З точки зору сучасної психології, розвиток поведінки людини є результатом постійної взаємодії вроджених механізмів і набутих форм реагування. Саме ця взаємодія лежить в основі розвитку вищої нервової діяльності та психіки загалом.

Умовні та безумовні рефлекси становлять фундаментальну основу функціонування нервової системи та психіки людини. Безумовні рефлекси забезпечують біологічну стабільність і виживання, тоді як умовні рефлекси відображають індивідуальний досвід та соціальну зумовленість поведінки.

Для психології вивчення рефлексів має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки дозволяє зрозуміти механізми навчання, формування навичок і регуляції поведінки людини впродовж життя.

1.6. Мозок і психіка

Проблема взаємозв'язку мозку і психіки є однією з фундаментальних у психології та суміжних науках. Вона стосується питання про те, яким чином матеріальні процеси, що відбуваються в нервовій системі, пов'язані з психічними явищами — відчуттями, сприйманням, мисленням, емоціями та свідомістю. У сучасній психології мозок розглядається як біологічна основа психіки, тоді як психіка — як функція високоорганізованої нервової системи.

Мозок як матеріальна основа психіки

Мозок людини є складною біологічною системою, що забезпечує приймання, переробку та збереження інформації, а також регуляцію поведінки. Психічні процеси не існують поза діяльністю мозку, проте вони не зводяться до суми окремих фізіологічних реакцій. Такий підхід дозволяє уникнути спрощеного біологізму та водночас визнає визначальну роль нервової системи у функціонуванні психіки.

У межах нейропсихологічного підходу підкреслюється, що різні психічні функції мають складну мозкову організацію і забезпечуються взаємодією кількох структур мозку, а не ізольованими центрами (Карл Лешлі, Дональд Хебб). Психічна діяльність розглядається як

результат роботи функціональних систем, що динамічно формуються в процесі розвитку та навчання.

Локалізація психічних функцій

Проблема локалізації психічних функцій у мозку є важливим аспектом розуміння зв'язку мозку і психіки. Ранні уявлення про жорстке закріплення окремих психічних функцій за певними ділянками мозку з часом поступилися більш гнучким моделям. Сучасна психологія та нейронаука виходять із того, що більшість психічних процесів забезпечується спільною діяльністю різних мозкових зон.

Разом із тим встановлено, що певні ділянки мозку відіграють провідну роль у реалізації окремих функцій. Наприклад, лобові відділи пов'язані з довільною регуляцією поведінки, плануванням і прийняттям рішень, тоді як скроневі та потиличні зони беруть участь у переробці слухової та зорової інформації (Роджер Сперрі, Майкл Газзаніга).

Ідея функціональної спеціалізації поєднується з уявленням про пластичність мозку, що дозволяє йому частково перебудовувати свою діяльність у разі ушкоджень або в процесі інтенсивного навчання.

Міжпівкульна асиметрія та психіка

Одним із важливих аспектів зв'язку мозку і психіки є функціональна асиметрія великих півкуль. Ліва і права півкулі мозку спеціалізуються на різних типах обробки інформації, хоча у здорової людини вони працюють у тісній взаємодії.

Ліва півкуля зазвичай пов'язується з мовленням, логічним мисленням, аналізом та послідовною обробкою інформації, тоді як права — з образним мисленням, просторовими уявленнями, інтуїтивними та емоційними аспектами психіки (Роджер Сперрі). Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що жодна психічна функція не реалізується виключно однією півкулею.

Пластичність мозку і розвиток психіки

Пластичність мозку означає його здатність змінювати свою структуру та функції під впливом досвіду. Це одна з ключових передумов психічного розвитку та навчання. У дитячому віці пластичність мозку є особливо високою, що створює сприятливі умови для формування мовлення, мислення та інших вищих психічних функцій.

Навчання і діяльність сприяють утворенню нових нейронних зв'язків і зміцненню вже наявних. У цьому контексті психічний розвиток розглядається як процес поступового ускладнення мозкових механізмів, що забезпечують психічну діяльність (Дональд Хебб).

Свідомість як вища форма психічної діяльності

Свідомість є найвищим рівнем психіки людини і пов'язана з особливою організацією мозкової діяльності. Вона забезпечує усвідомлення зовнішнього світу і власного внутрішнього стану, здатність до саморефлексії та довільного контролю поведінки.

У сучасній психології свідомість розглядається як результат інтеграції різних мозкових процесів, що забезпечують цілісність психічного досвіду (Антоніо Дамазіо). При цьому підкреслюється, що свідомість формується не лише на біологічній основі, а й у процесі соціальної взаємодії та мовленнєвого розвитку.

Резюмуємо. Зв'язок мозку і психіки має складний і багаторівневий характер. Мозок є необхідною матеріальною основою психічних процесів, проте психіка не зводиться до суто фізіологічних механізмів. Вона формується в процесі розвитку, діяльності та соціальної взаємодії людини.

Розуміння взаємодії мозку і психіки має важливе значення для психології, оскільки дозволяє пояснити закономірності розвитку психічних функцій, особливості поведінки та можливості їх корекції в процесі навчання і виховання.

Завдання для самостійної роботи

1. Дайте характеристику психології як науки, розкривши її об'єкт, предмет та основні завдання в системі сучасного наукового знання.
2. Наведіть класифікацію основних галузей психології та коротко охарактеризуйте специфіку кожної з них з урахуванням сфер практичного застосування.
3. Сформулюйте основні підходи до розуміння психіки, пояснивши, у чому полягають відмінності між біологічним, поведінковим, когнітивним і гуманістичним підходами.
4. Дайте визначення поняттю «психіка», розкривши її основні функції та роль у регуляції поведінки і діяльності людини.
5. Проаналізуйте значення психології як системи знань, пояснивши її роль у взаємодії з іншими науками та у розв'язанні практичних проблем сучасного суспільства.

Питання для самоперевірки

1. У чому полягає об'єкт і предмет психології як науки?
2. Яке місце посідає психологія в системі сучасних наукових знань?
3. Як визначається поняття психіки у сучасній психології?
4. Які основні функції психіки та в чому полягає їхнє значення?
5. Які підходи до вивчення психіки сформувалися в психологічній науці?
6. Чим відрізняється наукове психологічне знання від буденного уявлення про психіку?
7. Які основні галузі психології виокремлюють у сучасній науці?
8. Як психологія взаємодіє з іншими науками у вивченні психіки людини?
9. Яке значення має психологія для розуміння поведінки та діяльності людини?
10. Чому психологію розглядають як цілісну систему знань, а не як сукупність окремих теорій?

Список рекомендованих джерел

1. Основи психології та конфліктології для фахової підготовки економістів: навчальн. посіб. для галузі знань «Економіка і підприємництво» / Р.А. Калениченко, О.Є. Харіна, К.М. Доценко; Державна фіскальна служба України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2016. – 308 с.

2. Калениченко Р. А. Педагогічна психологія : навч. посібник / Р. А. Калениченко ; Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. – Київ : КНУБА, 2023. – 196 с. Режим доступу: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a7942d4d-eeba-47a9-9f41-2406b5903bd5/content>

3. Калениченко Р.А., Остаповський О.В., Телебенева Є.О. Психологічні аспекти публічного управління: навчальний посібник. – Київ: ЦП «Компринт», 2025. – 271 с. Режим доступу: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bc7c0eff-872d-426e-b49b-12e4894f8a61/content>

4. Психологія управління: навчальний посібник / Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, Г. Ю. Мустафаєв та ін.; за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 256 с.

5. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

6. Moroz I.M., Kalenyuchenko R.A., Krasylnyk Yu.S. Psychological problems of conflict-free communication during the educational process in educational institutions. // Наукові перспективи. – 2025. – № 10(64). – С. 1252-1262. Режим доступу: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/30972>

ТЕМА 2.

Характеристика психічних пізнавальних процесів

2.1. Поняття про відчуття та сприймання.

2.2. Види, властивості, класифікація відчуттів та сприймань.

2.3. Відчуття та сприймання як активні процеси пошуку і обробки інформації.

2.1. Поняття про відчуття та сприймання

Відчуття та сприймання становлять базові психічні процеси, які забезпечують контакт людини з навколишнім світом. Вони утворюють фундамент пізнавальної діяльності та є першими ланками у ланцюзі сприйняття інформації, необхідної для орієнтації в середовищі, прийняття рішень та регуляції поведінки. Психологія розглядає відчуття та сприймання як окремі, хоча тісно пов'язані процеси, що формують первинне уявлення про об'єкти і явища навколишнього світу.

Психологічне визначення відчуттів

Відчуття – це психічні процеси, що виникають у результаті безпосереднього впливу подразників на органи чуття та відображають окремі властивості об'єктів і явищ зовнішнього або внутрішнього середовища. Вони характеризуються своєю специфічністю для кожного виду чуттєвого аналізатора: зорові, слухові, тактильні, смакові, нюхові та вестибулярні відчуття.

Відчуття формують первинне уявлення про реальність. Вони є об'єктивним відображенням властивостей предметів, що впливають на організм, проте існують як психічні явища і мають якісну сторону, яку можна описати тільки через суб'єктивний досвід (Вільям Джеймс, Едвард Тітченер).

У психології виділяють кілька основних підходів до **класифікації відчуттів**:

За модальностями чуттів:

зорові;

слухові;

тактильні;

смакові;

нюхові;

вестибулярні та пропріоцептивні.

За характером відображуваних властивостей:

якісні (колір, тон, запах, смак);

кількісні (інтенсивність, сила подразника, гучність, яскравість);

просторова характеристика (розміри, форма, відстань).

За походженням подразника:

екстероцептивні (зовнішнє середовище);

інтероцептивні (стан внутрішніх органів);

пропріоцептивні (положення та рух частин тіла).

Вивчення відчуттів показує, що вони є не ізольованими процесами, а взаємопов'язаними, забезпечуючи комплексне сприйняття об'єктів та явищ (Едвард Толмен, Джером Брунер).

Психологічне визначення сприймання

Сприймання – це психічний процес, який забезпечує цілісне і усвідомлене відображення об'єктів та явищ дійсності у їх взаємозв'язках і відносинах. На відміну від відчуттів, що відображають окремі властивості предметів, сприймання формує образ цілісного об'єкта.

Сприймання має організуючу та інтегруючу функцію, об'єднуючи дані різних відчуттів у єдине цілісне уявлення. Наприклад, при сприйманні яблука одночасно об'єднуються його колір, форма, запах, твердість та смак. Психологія підкреслює, що сприймання залежить не лише від стимулів, а й від попереднього

досвіду, інтересів та очікувань суб'єкта (Гештальт-психологи: Макс Вертгаймер, Курт Коффка, Вольфганг Келер).

Відчуття та сприймання утворюють єдину функціональну систему, де відчуття є первинною ланкою, а сприймання – процесом інтеграції й організації цих даних.

Відчуття забезпечують елементарне відображення фізичних властивостей об'єкта.

Сприймання дозволяє узагальнювати, порівнювати та формувати цілісний образ.

Цей взаємозв'язок обумовлює точність орієнтації у середовищі та ефективність поведінкових реакцій.

Основні властивості сприймання

Цілісність – сприймання об'єкта як цілісного явища, а не сукупності окремих властивостей.

Предметність – орієнтація на конкретний об'єкт, виділення його з навколишнього фону.

Структурність – організація елементів об'єкта у певну систему, що відображає його форми, співвідношення та функції.

Стабільність – здатність зберігати постійний образ об'єкта за умов зміни зовнішніх характеристик (розмір, кут огляду, освітленість).

Осмисленість та залежність від досвіду – формування образу об'єкта через попередній досвід, знання та очікування.

У психології виділяють кілька основних типів сприймання:

зорове сприймання – сприйняття кольору, форми, руху та просторових характеристик.

слухове сприймання – відображення звукових властивостей, мови, музики.

тактильне сприймання – сприйняття форми, структури, температури, твердості.

смакове та нюхове сприймання – відчуття смаку і запаху, що важливі для оцінки їжі та навколишнього середовища.

кінестетичне та вестибулярне сприймання – відчуття руху, положення тіла, рівноваги.

Кожний тип сприймання інтегрує дані з відповідних органів чуття, але завдяки центральній обробці інформації формується цілісний психічний образ.

Фактори, що впливають на відчуття і сприймання

Розвиток відчуттів та сприймання залежить від різних чинників:

Фізіологічних: стан нервової системи, функціональна активність органів чуття, рівень втоми.

Психологічних: увага, мотивація, емоційний стан, інтереси.

Соціально-культурних: попередній досвід, знання, культура, соціальні норми.

Наприклад, два спостерігачі можуть по-різному сприймати один і той же об'єкт, якщо у них різний досвід або культурні установки (Жан Піаже, Лев Виготський).

Роль відчуттів і сприймання у психічному розвитку

Відчуття і сприймання формують первинну основу пізнавальної діяльності, що дозволяє дитині орієнтуватися у світі.

На ранніх етапах розвитку переважає сенсорне пізнання, коли дитина насамперед сприймає об'єкти через відчуття.

Пізніше формується здатність до цілісного сприймання та узагальнення, що є основою розвитку мислення та мовлення (Жан Піаже, Лев Виготський).

Цей процес продовжується упродовж усього життя: навіть доросла людина постійно використовує відчуття та сприймання для навчання, адаптації та прийняття рішень.

Отож, відчуття та сприймання є базовими психічними процесами, що забезпечують зв'язок людини із зовнішнім та внутрішнім світом.

Відчуття відображають окремі властивості об'єктів, є первинними та безпосередніми.

Сприймання формує цілісний образ, інтегруючи дані різних відчуттів, і залежить від досвіду та знань.

Ці процеси лежать в основі пізнання, навчання, регуляції поведінки та розвитку психіки загалом. Розуміння їх природи є ключовим для психології як науки та практичної діяльності у сфері освіти, медицини і соціальної роботи.

2.2. Види, властивості, класифікація відчуттів та сприймань.

Відчуття та сприймання є основними психічними процесами, які забезпечують контакт людини з навколишнім середовищем і внутрішнім станом організму. Вони формують первинну інформаційну основу психіки, без якої неможливий розвиток мислення, емоцій, пам'яті та інших вищих психічних функцій. Для розуміння психологічних закономірностей важливо детально вивчити види, властивості та класифікацію відчуттів і сприймань.

У психології виділяють кілька основних *видів відчуттів* відповідно до того, який сенсорний аналізатор бере участь у їх формуванні:

зорові відчуття – відображають форму, колір, контраст, рух та глибину простору. зорові відчуття є основою орієнтації у просторі та сприймання навколишніх об'єктів (едвард тітченер, джеймс джеймс).

слухові відчуття – забезпечують сприйняття звукових сигналів, мови, музики, ритму та інтонацій. вони відіграють важливу роль у комунікації та соціальній взаємодії.

тактильні відчуття – відображають дотик, тиск, текстуру, форму та температуру об'єктів. тактильні відчуття є важливими для освоєння простору і взаємодії з предметами.

смакові відчуття – дозволяють оцінювати харчові об’єкти, визначати їх приємність чи небезпечність для організму.

нюхові відчуття – забезпечують розпізнавання запахів, що має адаптивне значення для орієнтації у середовищі.

вестибулярні та кінестетичні відчуття – пов’язані з рівновагою, положенням і рухом тіла, що важливо для координації дій та просторової орієнтації (Дональд Хебб, Едвард Толмен).

Ці види відчуттів взаємодіють між собою і формують цілісне сенсорне сприйняття світу.

Властивості відчуттів

Відчуття мають низку властивостей, що визначають їх функціонування:

якісні характеристики – властивості, що дозволяють розрізнити об’єкти, наприклад, колір, тон, запах, смак.

кількісні характеристики – інтенсивність подразника, гучність звуку, яскравість світла, сила дотику.

тривалість – час, протягом якого відчуття зберігається після дії подразника.

локалізація – здатність визначати місце дії подразника на тілі або в просторі.

вибірковість – можливість концентрувати увагу на певному подразнику, ігноруючи інші.

адаптація – зменшення інтенсивності відчуттів при тривалій дії подразника (Вільям Джеймс).

Властивості відчуттів визначають точність і ефективність сприйняття інформації про об’єкти навколишнього середовища.

В психології застосовують ***кілька принципів класифікації відчуттів***:

За модальностями чуттів: зорові, слухові, тактильні, смакові, нюхові, вестибулярні, кінестетичні.

За походженням подразника:

екстероцептивні – відображають зовнішнє середовище;

інтероцептивні – відчуття стану внутрішніх органів;

пропріоцептивні – положення та рух частин тіла.

За характером відображуваних властивостей: якісні, кількісні, просторові.

Класифікація дозволяє систематизувати відомості про сенсорну діяльність і сприяє розробці ефективних методів навчання та реабілітації (Едвард Толмен, Джером Брунер).

Сприймання є більш складним психічним процесом, який інтегрує дані відчуттів у цілісні образи об'єктів і явищ. Основні **види сприймання**:

зорове сприймання – формування цілісних образів об'єктів, розпізнавання форм, руху, просторових співвідношень.

слухове сприймання – розпізнавання звукових сигналів, слів, інтонацій, музичних мелодій.

тактильне сприймання – оцінка форми, текстури, щільності, температури предметів.

смакове та нюхове сприймання – інтеграція смакових і нюхових відчуттів для формування цілісного образу харчових об'єктів або запахів.

кінестетичне та вестибулярне сприймання – відображення руху та положення тіла в просторі.

сприймання відображає об'єкт у цілісності його властивостей і взаємозв'язків, дозволяючи приймати адекватні поведінкові рішення (Гештальт-психологи: Макс Вертгаймер, Курт Коффка).

Сприймання має такі основні **властивості**:

цілісність – об'єкт сприймається як єдина система властивостей.

стабільність – сприймання об'єкта лишається відносно постійним, навіть якщо змінюються окремі фізичні параметри (поворот, освітленість).

предметність – виділення об'єкта з навколишнього фону.

структурність – організація окремих елементів у цілісну систему.

осмисленість – залежність від попереднього досвіду, знань та очікувань (Жан Піаже, Лев Виготський).

Ці властивості забезпечують адекватне сприйняття і взаємодію людини зі світом.

Класифікація сприймань базується на кількох принципах:

За модальностями: зорове, слухове, тактильне, смакове, нюхове, кінестетичне, вестибулярне.

За характером об'єкта:

просторове сприймання – оцінка розмірів, форми, відстані;

часові характеристики – сприйняття ритму, тривалості, послідовності подій;

сміслове – розпізнавання функцій і значення об'єктів.

За активністю суб'єкта:

сприймання пасивне – прийом сигналів без активного пошуку;

активне – цілеспрямоване спостереження та аналіз об'єкта.

Класифікація сприяє системному розумінню сенсорних процесів і їх ролі у розвитку психіки.

Взаємозв'язок відчуттів і сприймань

Відчуття забезпечують елементарне відображення фізичних характеристик об'єкта, тоді як сприймання інтегрує ці дані у цілісний образ. Тісна взаємодія відчуттів та сприймань є основою ефективного пізнання, орієнтації у середовищі та регуляції поведінки.

Наприклад, сприймаючи яблуко, людина одночасно використовує:

зорові відчуття для оцінки форми і кольору;
тактильні – для визначення щільності та текстури;
смакові і нюхові – для оцінки їстівності.

Ця інтеграція дозволяє скласти цілісний образ і прийняти адекватне рішення щодо взаємодії з об'єктом.

Психологічне значення відчуттів і сприймань

Відчуття та сприймання відіграють ключову роль у психічному розвитку, навчанні та адаптації людини. Вони формують сенсорну основу мислення і пам'яті. Дозволяють орієнтуватися у просторі та часі, реагувати на небезпеку та оцінювати навколишнє середовище. Сприяють розвитку пізнавальної активності, емоційної регуляції та соціальної взаємодії (Вільям Джеймс, Жан Піаже, Лев Виготський).

Розуміння видів, властивостей і класифікації відчуттів та сприймань є необхідним для психології, педагогіки, нейропсихології та практичної діяльності у сфері освіти, медицини та соціальної роботи.

Отож, відчуття та сприймання – базові психічні процеси, що формують первинне уявлення про навколишній світ. Відчуття характеризуються модальностями, кількісними і якісними властивостями, тривалістю, локалізацією та адаптацією. Сприймання забезпечує цілісність, структурність, стабільність і предметність образів об'єктів.

Класифікація відчуттів і сприймань дозволяє систематизувати знання про сенсорну діяльність та зрозуміти механізми пізнання, навчання і регуляції поведінки.

Взаємодія відчуттів та сприймань є основою психічного розвитку, адаптації та формування вищих психічних функцій.

2.3. Відчуття та сприймання як активні процеси пошуку і обробки інформації

Традиційне уявлення про відчуття та сприймання як пасивне «зняття відбитків» із навколишнього світу поступово змінилося в сучасній психології. Сучасні дослідження показують, що ці процеси є активними, цілеспрямованими та залежать від інтересів, потреб, попереднього досвіду і очікувань суб'єкта. Людина не просто отримує інформацію із середовища – вона активно її шукає, відбирає та обробляє.

Відчуття забезпечують первинний контакт із об'єктами середовища, але їх активність полягає в тому, що організм сам регулює взаємодію з подразниками.

Наприклад:

зміна фокусної точки погляду для кращого сприйняття об'єкта;

зміна положення тіла для оптимального відчуття текстури чи температури;

регуляція гучності слухових сигналів через поворот голови.

Ці прояви демонструють, що відчуття не є пасивним копіюванням інформації, а включають активну мобілізацію сенсорних систем у відповідь на потреби організму (Дональд Хебб, Едвард Толмен).

Сприймання є цілеспрямованим процесом організації сенсорної інформації. Гештальт-психологи, такі як Макс Вертгаймер і Курт Коффка, підкреслювали, що сприймання має здатність самоорганізовуватися, виділяючи значущі об'єкти з фону і створюючи цілісні образи.

Активне сприймання проявляється у таких аспектах:

Вибірковість уваги – фокусування на об'єктах або їх характеристиках, що відповідають поточним цілям.

Прогностичність – очікування певних властивостей об'єкта на основі попереднього досвіду.

Цілеспрямоване дослідження – рух очей, рук або тіла для уточнення характеристик об'єкта.

Таким чином, сприймання є не пасивним «зчитуванням» інформації, а активним процесом, що інтегрує дані різних сенсорних каналів для формування точного психічного образу (Жером Брунер, Дональд Хебб).

У процесі активного сприймання увага відіграє центральну роль. Вона дозволяє виділяти релевантні стимули та ігнорувати незначущі. Наприклад, під час читання людина виділяє контур літер та формує образ слова, ігноруючи відволікаючі звуки або рухи.

Психологи підкреслюють взаємозв'язок уваги і сприймання: активна увага не тільки визначає, що буде сприйнято, а й підвищує точність відчуттів. Дональд Хебб у своїх експериментах показав, що активне направлення уваги стимулює зміцнення нейронних зв'язків, що відповідають за сприйняття.

Когнітивні психологи, такі як Жером Брунер і Дональд Хебб, розглядали відчуття і сприймання як процеси обробки інформації. Інформація з навколишнього середовища не просто надходить до свідомості; вона обробляється, інтерпретується та порівнюється з попереднім досвідом.

Основні принципи когнітивної активності:

Фільтрація інформації – вибір найважливішого з великої кількості сенсорних даних.

Інтерпретація – зіставлення даних з минулим досвідом і знаннями для формування смислу.

Актуалізація знань – використання наявних схем і категорій для швидкої обробки нової інформації.

Таким чином, активне відчуття та сприймання забезпечують економію психічних ресурсів і підвищення адаптивності поведінки.

Гештальт-психологія та активне сприймання

Гештальт-психологи (Макс Вертгаймер, Курт Коффка, Вольфганг Келер) наголошували на принципах організації сприймання, які демонструють активний характер процесу:

Принцип цілісності – мозок активно формує цілісний образ із частин інформації.

Принцип фігури і фону – активне виділення значущого об'єкта на фоні менш важливих стимулів.

Принцип наближення та подібності – організація елементів у єдину структуру на основі їх схожості чи близькості.

Ці принципи підтверджують, що сприймання є динамічним процесом, який залежить від активності суб'єкта, а не лише від властивостей стимулів.

Активне відчуття проявляється у сенсорному пошуку та експериментуванні. Дотик дозволяє оцінювати властивості предмета через рухи рук. Зір та слух орієнтують на рухомі чи змінні об'єкти.

Дитина активно досліджує предмети через маніпуляції, що стимулює розвиток сенсорних і когнітивних функцій (Жан Піаже, Лев Виготський). Це демонструє, що сенсорна діяльність не є пасивною, а спрямована на активне отримання і уточнення інформації.

Активні відчуття і сприймання взаємодіють у процесі пошуку та обробки інформації:

Відчуття – забезпечують елементарні дані про об'єкт (колір, форму, звук, текстуру).

Сприймання – інтегрує ці дані у цілісний образ, визначає значимість та забезпечує швидке прийняття рішень.

Цей процес можна порівняти з системою активного сортування та інтерпретації інформації, де суб'єкт сам визначає, що варто помічати, а що можна ігнорувати.

Активне сприймання дозволяє людині адаптуватися до змінних умов середовища. Наприклад:

водій автомобіля постійно обирає важливі стимули на дорозі; учень на уроці концентрує увагу на вчителєві, ігноруючи сторонні подразники;

спортсмен активно відстежує рухи партнерів або суперників.

Таким чином, активність відчуттів і сприймання підвищує ефективність поведінки та збереження життя (Дональд Хебб, Жером Брунер).

Психологічне значення активності відчуттів і сприймання

Активність цих процесів забезпечує:

Ефективне пізнання навколишнього світу – швидке та точне формування образів об'єктів.

Регуляцію поведінки – відбір значущих стимулів для прийняття адаптивних рішень.

Розвиток когнітивних і сенсорних здібностей – підвищення точності відчуттів, швидкості обробки інформації та здатності прогнозувати події.

Адаптацію та виживання – завдяки активній орієнтації у середовищі людина швидко реагує на зміни й небезпеки.

Маємо, що відчуття та сприймання є активними процесами, що забезпечують пошук і обробку інформації про об'єкти і явища навколишнього світу. Активність проявляється у виборі стимулів, організації уваги, мобілізації сенсорних систем і інтеграції даних у цілісні образи.

Когнітивний підхід і гештальт-психологія підкреслюють цілеспрямовану, організовану і прогностичну природу сприймання.

Активне відчуття та сприймання є основою адаптації, навчання та розвитку психіки. Розуміння активності цих процесів має значення для психології, педагогіки, нейропсихології та практичної діяльності у сфері освіти, медицини та соціальної роботи..

Завдання для самостійної роботи

1. Дайте характеристику основних психічних пізнавальних процесів, визначивши їхню роль у сприйнятті, мисленні та орієнтації людини у середовищі.

2. Наведіть класифікацію когнітивних процесів, розділивши їх на сенсорні, мисленнєві, мовні та пам'яттєві.

3. Сформулюйте визначення процесів відчуттів і сприймання, пояснивши їх взаємозв'язок і значення для пізнання навколишнього світу.

4. Дайте характеристику пам'яті як психічного процесу, виділивши її види (сенсорна, короткочасна, довготривала) та функції.

5. Охарактеризуйте мислення як пізнавальний процес, наведіть приклади його різних форм: наочного, абстрактного та логічного.

6. Сформулюйте роль уваги в пізнавальних процесах, пояснивши, як вона впливає на точність сприйняття, запам'ятовування і прийняття рішень.

7. Дайте характеристику уяви та фантазії, визначивши їхнє значення у творчій діяльності та адаптації до нових умов.

Питання для самоперевірки

1. Що таке психічні пізнавальні процеси і яка їхня основна функція?

2. Які основні види пізнавальних процесів виділяють у психології?

3. У чому полягає роль відчуттів у пізнавальних процесах?

4. Як відчуття відрізняються від сприймання за своєю функцією та характером відображення реальності?

5. Які властивості сприймання забезпечують формування цілісного образу об'єкта?

6. У чому полягає взаємозв'язок пам'яті та сприймання?

7. Які основні види пам'яті виділяють за тривалістю збереження інформації?

8. Як увага впливає на точність відчуттів і сприймання?

9. У чому полягає роль мислення у процесі пізнання?

10. Які форми мислення існують і чим вони відрізняються одна від одної?

11. Що таке увага і яку функцію вона виконує у психіці людини?

12. Яким чином активне сприймання і увага впливають на навчання та адаптацію?

13. Як когнітивні процеси інтегрують дані відчуттів і сприймання?

14. Чим відрізняються сенсорні процеси від мисленнєвих у структурі пізнавальної діяльності?

15. Наведіть приклади взаємодії різних пізнавальних процесів у повсякденному житті (сприймання, увага, пам'ять, мислення).

Список рекомендованих джерел

1. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

2. Психологія особистості: навчальний посібник / укладачі Петухова І. О., Калениченко Р. А., Льовкіна О. Г. та ін. – Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. – 338 с.

3. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник / Р.А.Калениченко; А.С.Коханець. – К.: КНУБА, 2021. – 167 с.

4. Психологія управління: навчальний посібник / Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, Г. Ю. Мустафаєв та ін.; за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 256 с.

5. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.

6. Moroz I.M., Kalenychenko R.A., Krasylnyk Yu.S. Integration of contemporary trends in pedagogical education into the system of socio-psychological support for the professional growth of students / Перспективи та інновації науки. – 2025. – № 11(57). – С. 1608-1620.

Режим доступу:
<https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/32061/32010>

ТЕМА 3.

Вищі психічні пізнавальні процеси

- 3.1. Пам'ять: види, процеси, характеристики.
- 3.2. Асоціації та їх види.
- 3.3. Методики дослідження пам'яті.
- 3.4. Увага: види, характеристики, властивості, природа.
- 3.5. Розвиток і виховання уваги.
- 3.6. Мислення та інтелект: класифікація, принципи, проблеми.
- 3.7. Мислення і мовлення.

3.1. Пам'ять: види, процеси, характеристики

Пам'ять є однією з найважливіших вищих психічних пізнавальних функцій людини. Вона забезпечує збереження, відтворення та використання інформації, що надходить через відчуття та сприймання, і є основою для мислення, навчання та адаптації. Як відзначав Вільям Джеймс, пам'ять формує психологічну безперервність особистості, зберігаючи досвід, знання та переживання.

Види пам'яті

У психології виділяють кілька основних видів пам'яті залежно від тривалості збереження інформації, способу її обробки та змісту:

Сенсорна пам'ять – забезпечує короткочасне збереження інформації, що надходить від органів чуттів. Вона діє дуже швидко, часто лише на кілька сотих часток секунди, але є необхідною для формування сприйняття. Сенсорна пам'ять дозволяє людині усвідомлювати безперервність стимулів, наприклад, коли ми сприймаємо рухомий об'єкт (Дональд Хебб, Джером Брунер).

Короткочасна (оперативна) пам'ять – зберігає інформацію протягом декількох секунд або хвилин. Вона необхідна для виконання поточних завдань, наприклад, запам'ятовування номера телефону перед набором або під час виконання арифметичних обчислень у голові. Короткочасна пам'ять має обмежену ємність – за Джорджем Міллером,

людина здатна одночасно утримувати приблизно 7 ± 2 одиниці інформації.

Довготривала пам'ять – забезпечує тривале збереження знань, навичок та досвіду, які можуть використовуватися протягом багатьох років. Вона поділяється на різні підсистеми:

Декларативна (явна) пам'ять – включає свідоме запам'ятовування фактів, подій, понять.

Процедурна (неявна) пам'ять – забезпечує автоматизовані навички та вміння, наприклад, водіння автомобіля або катання на велосипеді (Жером Брунер, Едвард Толмен).

Пам'ять складається з кількох взаємопов'язаних ***процесів***:

Запам'ятовування – процес кодування інформації для її збереження. Включає увагу, організацію матеріалу та створення асоціативних зв'язків. Відомо, що активна організація матеріалу (класифікація, виділення ключових моментів) значно підвищує ефективність запам'ятовування (Жером Брунер).

Збереження – утримання інформації протягом певного часу. Воно забезпечує стабільність психічного досвіду та можливість його подальшого використання. Збереження інформації залежить від частоти повторення, емоційного забарвлення та значущості матеріалу.

Відтворення (репродукція) – процес відновлення збереженої інформації для використання у мисленні, навчанні та поведінці. Відтворення може бути:

Вільним – коли інформація відтворюється без підказок;

Спрямованим (підказкою) – коли допомагає певний стимул або контекст;

Впізнаванням – коли людина визначає раніше знайому інформацію серед інших стимулів (Едвард Толмен).

Забування – втрата або ускладнення доступу до збереженої інформації. Забування є природним механізмом, що дозволяє економити психічні ресурси і виділяти значущу інформацію для

активної діяльності. Відомо, що забування може бути тимчасовим або частковим, а також залежить від емоційного стану та контексту.

Пам'ять характеризується рядом властивостей, що визначають її ефективність:

Обсяг пам'яті – кількість інформації, яку людина здатна запам'ятати та утримати.

Тривалість збереження – час, протягом якого інформація може залишатися доступною.

Точність – здатність відтворювати інформацію без спотворень.

Швидкість запам'ятовування – швидкість, з якою нова інформація кодується та зберігається.

Стійкість – здатність пам'яті зберігати інформацію при різних умовах, включаючи стрес та перевантаження.

Вибірковість – здатність запам'ятовувати значущу інформацію та ігнорувати несуттєву.

Ці характеристики взаємопов'язані. Наприклад, збільшення обсягу пам'яті може потребувати більш тривалого часу на запам'ятовування або впливати на точність відтворення. Психологи досліджують ці властивості для оптимізації навчання та розвитку когнітивних здібностей (Вільям Джеймс, Жером Брунер, Дональд Хебб).

Взаємодія видів пам'яті та когнітивних процесів (увага, пам'ять, мова, мислення, сприйняття, навчання, планування, контроль)

Пам'ять тісно пов'язана з іншими вищими психічними пізнавальними процесами:

Відчуття та сприймання забезпечують надходження інформації для запам'ятовування.

Уява та мислення використовують збережений досвід для вирішення нових задач.

Увага сприяє активному кодуванню інформації та зменшує ймовірність забування.

Таким чином, пам'ять не існує ізольовано, а є складовою цілісної когнітивної системи, що забезпечує ефективне пізнання світу і адаптацію до нього.

Психологічне значення пам'яті в тому, що вона є основою для:

Навчання і освіти – збереження знань та навичок.

Мислення і планування – використання минулого досвіду для прогнозування подій.

Соціальної взаємодії – запам'ятовування імен, фактів, правил поведінки.

Особистісного розвитку – формування досвіду, самосвідомості та ідентичності.

Відповідно, порушення пам'яті значно впливає на здатність людини функціонувати у соціальному, навчальному та професійному середовищі.

Підсумуємо:

Пам'ять – ключовий психічний процес, що забезпечує збереження, відтворення та використання інформації.

Виділяють сенсорну, короткочасну та довготривалу пам'ять, кожна з яких має специфічні функції та механізми.

Основні процеси пам'яті – запам'ятовування, збереження, відтворення та забування – взаємопов'язані і забезпечують адаптивність поведінки.

Характеристики пам'яті (обсяг, тривалість, точність, швидкість, стійкість, вибірковість) визначають ефективність пізнання.

Пам'ять тісно інтегрована з іншими психічними процесами, такими як відчуття, сприймання, мислення та увага, і є основою розвитку когнітивних здібностей людини.

3.2. Асоціації та їх види

Асоціації є фундаментальним механізмом психічної діяльності, що забезпечує зв'язок між різними психічними явищами, уявленнями та досвідом. Вони лежать в основі пізнання, навчання, пам'яті, мислення та розвитку особистості. Концепція асоціацій була розвинена в класичній психології британськими вченими, такими як Джон Локк та Девід Г'юм, а пізніше – Джеромом Брунером та Дональдом Хеббом у когнітивній психології.

Асоціації пояснюють, як окремі елементи психічного досвіду пов'язуються між собою, формуючи цілісні образи, поняття та знання. Вони дозволяють людині швидко реагувати на об'єкти і явища, орієнтуватися у нових ситуаціях і будувати логічні взаємозв'язки.

Асоціації – це психічні зв'язки між уявленнями, думками, відчуттями або подіями, які виникають на основі їхньої взаємодії. Основні принципи, які пояснюють виникнення асоціацій, були сформульовані Джоном Локком і Девідом Г'юмом:

Принцип подібності – асоціації виникають між подібними за властивостями об'єктами або явищами. Наприклад, якщо дитина бачила яблуко і грушу разом, уявлення про яблуко може викликати уявлення про грушу.

Принцип суміжності (контакту в часі та просторі) – асоціації формуються між явищами, що трапляються поряд або послідовно. Наприклад, звук дзвінка може асоціюватися з приходом їжі або початком уроку.

Принцип причинності – асоціації виникають на основі відчутого зв'язку «причина–наслідок». Наприклад, підпалювання сірника асоціюється з появою полум'я.

Ці принципи демонструють, що асоціативні зв'язки формуються не випадково, а відображають логічні та смислові відносини між явищами навколишнього світу.

Психологія виділяє кілька *типів (видів) асоціацій* залежно від механізму їх формування та характеру взаємозв'язку:

Просторова асоціація – зв'язок між об'єктами на основі їхнього спільного розташування у просторі. Наприклад, уявлення про стіл може асоціюватися з уявленням про стілець у кімнаті.

Часова (послідовна) асоціація – зв'язок між явищами, які виникають один за одним у часі. Наприклад, дзвінок на урок може асоціюватися з початком навчального процесу.

Логічна (сміслова) асоціація – заснована на розумінні причинно-наслідкових зв'язків або значення явищ. Наприклад, образ сонця може асоціюватися з теплом, світлом або літом.

Емоційна асоціація – формуються на основі пережитих емоцій у зв'язку з певним об'єктом або подією. Наприклад, запах випічки може викликати приємні спогади дитинства.

Асоціація за контрастом – виникає при зіставленні протилежних за властивостями явищ. Наприклад, темрява може асоціюватися з ніччю, а світло – з днем.

Асоціація за одночасністю – об'єкти або явища асоціюються через їхнє одночасне сприймання. Наприклад, звук та світло феєрверку формують цілісний образ свята.

Асоціації виконують важливі психологічні функції:

Побудова знань та понять – на основі асоціативних зв'язків формується логічна структура уявлень та понять.

Запам'ятовування і відтворення інформації – асоціації полегшують запам'ятовування, бо нові явища зв'язуються з уже знайомими.

Підтримка мислення та творчості – асоціативні зв'язки дозволяють знаходити нові рішення, комбінації та ідеї.

Регуляція поведінки та емоцій – через асоціації людина передбачає наслідки своїх дій та реагує на об'єкти, що викликають емоції.

Жером Брунер підкреслював, що асоціації є механізмом когнітивної економії: вони дозволяють використовувати минулий досвід для швидкого реагування у нових ситуаціях.

Механізми формування асоціацій

Формування асоціацій відбувається через повторення, суміжність та емоційне забарвлення явищ:

Повторення – часте поєднання явищ зміцнює асоціативний зв'язок.

Емоційне забарвлення – позитивні чи негативні емоції підсилюють запам'ятовування асоціацій.

Активна увага та інтерес – свідоме спрямування психічних процесів підвищує ефективність формування асоціацій.

Дональд Хебб зазначав, що асоціативні зв'язки нейронів у мозку формуються за законом «нейрони, що активуються разом, зв'язуються разом», що пояснює біологічну основу асоціацій.

Значення асоціацій у когнітивних процесах

Асоціації лежать в основі:

Пам'яті – вони допомагають відновлювати інформацію шляхом асоціативного пошуку.

Мислення – асоціативні зв'язки формують логічні та творчі комбінації ідей.

Мови – слова та поняття пов'язані асоціаціями, що дозволяє розуміти контекст і сенс висловлювань.

Уяви та творчості – завдяки асоціативним зв'язкам створюються нові образи, комбінації та концепції.

Жером Брунер і Дональд Хебб підкреслювали, що асоціативні механізми є основою когнітивної адаптації, дозволяючи людині швидко орієнтуватися у нових умовах, прогнозувати події та ухвалювати рішення.

Отож, асоціації – це психічні зв'язки між уявленнями, відчуттями та подіями, що формують основу пізнання та пам'яті. Основні принципи формування асоціацій – подібність, суміжність та причинність.

Існують різні види асоціацій: просторові, часові, логічні, емоційні, за контрастом та одночасністю.

Асоціації виконують важливі функції у пам'яті, мисленні, навчанні, творчості та регуляції поведінки.

Формування асоціацій відбувається через повторення, емоційне забарвлення та активну увагу, що підтверджується сучасними дослідженнями нейропсихології.

3.3. Методики дослідження пам'яті

Пам'ять є складним психічним процесом, що забезпечує запам'ятовування, збереження, відтворення та забування інформації. Для її вивчення застосовують різноманітні методики, які дозволяють оцінити як короткочасну, так і довготривалу пам'ять, а також різні її види — декларативну, процедурну та асоціативну. Значний внесок у розвиток методик зробили такі психологи, як Герман Еббінгауз, Джордж Міллер, Жером Брунер, Дональд Хебб, Вільям Джеймс, Едвард Толмен, Бенджамін Ворф та інші.

1. Методика запам'ятовування та відтворення словесного матеріалу

Цей класичний метод дозволяє оцінити короткочасну та довготривалу пам'ять.

Процедура: випробуваному демонструють список слів або складів, які він повинен запам'ятати та відтворити через певний час.

Варіанти: вільне відтворення, відтворення у послідовності, відтворення за підказками.

Оцінка: кількість правильно відтворених елементів, помилки, швидкість відтворення.

Розробники методики:

Герман Еббінгауз (Hermann Ebbinghaus) — експерименти із запам'ятовуванням складів і дослідження кривої забування.

Жером Брунер (Jerome Bruner) — досліджував вплив організації матеріалу на ефективність запам'ятовування.

Вільям Джеймс (William James) — аналізував процеси асоціативної та довготривалої пам'яті у своїй «Психології».

2. Методика запам'ятовування пар асоційованих елементів

Цей метод дозволяє вивчати асоціативну пам'ять, тобто здатність зв'язувати один стимул із іншим.

Процедура: учаснику пропонують пари слів або образів, які він повинен запам'ятати (наприклад: «сонце – тепло»). Пізніше показують перший елемент пари, а він відтворює другий.

Оцінка: точність відтворення, швидкість відповіді, кількість помилок.

Варіанти: логічно пов'язані пари або випадкові.

Розробники методики:

Жером Брунер (Jerome Bruner) — вплив смислових зв'язків на запам'ятовування.

Дональд Хебб (Donald Hebb) — принцип «нейрони, що активуються разом, зв'язуються разом».

Едвард Толмен (Edward Tolman) — досліджував когнітивні карти та асоціативне навчання у тварин та людей.

3. Методика впливу повторення та інтервалів на запам'ятовування (ефект інтервалів)

Ця методика оцінює, як частота та тривалість повторень впливають на ефективність пам'яті.

Процедура: учаснику пропонують матеріал для запам'ятовування (слова, числа, зображення) та повторюють його через різні інтервали.

Оцінка: залежність ефективності запам'ятовування від повторень і тривалості інтервалів.

Розробники методики:

Герман Еббінгауз (Hermann Ebbinghaus) — експерименти з повторенням та кривою забування.

Джордж Міллер (George Miller) — досліджував обсяг короткочасної пам'яті та ефект «магічного числа сім».

4. Додаткові методики

Відтворення послідовності – оцінка логічної та процедурної пам'яті (Джордж Міллер, Жером Брунер).

Метод впізнавання – учасник впізнає раніше показаний матеріал серед набору стимулів (Едвард Толмен, Бенджамін Ворф).

Метод навчання і автоматизації – досліджує формування процедурної пам'яті через повторення та практику (Дональд Хебб, Жером Брунер).

Психологічне значення методик

Методики дослідження пам'яті дозволяють:

Визначати обсяг, тривалість, точність та швидкість запам'ятовування.

Досліджувати механізми асоціацій, вплив повторення, емоційного забарвлення та уваги.

Оцінювати ефективність навчання та розвиток когнітивних навичок.

Отримувати об'єктивні дані для освітніх, клінічних та наукових цілей.

Висновки. Існують різні методики дослідження пам'яті, що оцінюють запам'ятовування, збереження, відтворення та забування.

Класичні методики включають: запам'ятовування словесного матеріалу (Еббінгауз, Брунер, Джеймс), пари асоційованих елементів (Брунер, Хебб, Толмен), ефект інтервалів (Еббінгауз, Міллер).

Додаткові методики: відтворення послідовності (Міллер, Брунер), впізнавання (Толмен, Ворф), навчання і автоматизація (Хебб, Брунер).

Різноманітність методик дозволяє всебічно вивчати механізми пам'яті та застосовувати результати у навчанні і практиці.

3.4. Увага: види, характеристики, властивості, природа.

Увага — це психічний процес, що полягає в спрямованості та зосередженості свідомості людини на певних об'єктах, явищах або видах діяльності за одночасного відволікання від усього другорядного. Увага не має власного змісту, а виступає формою організації інших пізнавальних процесів — сприймання, пам'яті, мислення, уяви. Завдяки увазі діяльність людини стає більш продуктивною, точною та цілеспрямованою.

Увага відіграє важливу роль у навчальній, професійній та повсякденній діяльності, оскільки забезпечує контроль за виконанням дій, підтримку активності та регуляцію поведінки.

Природа уваги має психофізіологічний і соціально зумовлений характер. З фізіологічного боку увага пов'язана з вибірковою активністю кори головного мозку, формуванням домінантних осередків збудження та гальмуванням сторонніх нервових процесів. Значний внесок у вивчення фізіологічних механізмів уваги зробили І.П. Павлов та О.О. Ухтомський.

З психологічної точки зору увага формується в процесі діяльності та спілкування. Її розвиток значною мірою залежить від умов виховання, навчання, мотивації та рівня саморегуляції особистості. Соціальна природа уваги проявляється в тому, що людина навчається керувати своєю увагою відповідно до вимог суспільства.

У психології виокремлюють кілька основних *видів уваги*, які відрізняються за ступенем довільності та механізмами регуляції.

1. Мимовільна увага

Мимовільна увага виникає без свідомого наміру людини. Вона зумовлена зовнішніми подразниками, що вирізняються новизною, яскравістю, контрастністю або емоційною значущістю. Наприклад, різкий звук або яскраве світло автоматично привертають увагу.

Цей вид уваги є біологічно зумовленим і відіграє важливу роль у швидкій орієнтації в навколишньому середовищі.

2. Довільна увага

Довільна увага виникає внаслідок свідомо поставленої мети та вольових зусиль. Вона потребує внутрішньої регуляції та контролю. Прикладом є зосередження на навчальному матеріалі або виконанні складного завдання.

Довільна увага формується в процесі навчання та виховання і тісно пов'язана з розвитком волі.

3. Післядовільна увага

Післядовільна увага поєднує ознаки мимовільної та довільної. Вона виникає тоді, коли діяльність, що спочатку вимагала вольових зусиль, стає цікавою та захопливою. У такому стані увага підтримується без значного напруження.

Післядовільна увага є найбільш продуктивною і бажаною у навчальній діяльності.

Увага має низку основних характеристик, які відображають її кількісні та якісні параметри.

1. Обсяг уваги

Обсяг уваги — це кількість об'єктів, які людина може одночасно утримувати у сфері свідомості. У середньому обсяг уваги дорівнює 5–7 елементам. Обсяг уваги залежить від складності матеріалу та рівня підготовленості особистості.

2. Концентрація уваги

Концентрація уваги характеризує ступінь зосередженості на певному об'єкті або діяльності. Висока концентрація забезпечує точність виконання завдань і зменшує кількість помилок.

3. Стійкість уваги

Стійкість уваги — це здатність тривалий час утримувати зосередженість на одному об'єкті без відволікань. Вона залежить від мотивації, інтересу та психофізичного стану людини.

4. Переключення уваги

Переключення уваги означає здатність швидко змінювати спрямованість уваги з одного об'єкта на інший. Ця властивість є важливою в умовах багатозадачності.

5. Розподіл уваги

Розподіл уваги — це можливість одночасно виконувати кілька видів діяльності. Ефективний розподіл уваги можливий лише за умови достатньої автоматизованості окремих дій.

Увага є необхідною умовою успішної діяльності. Вона забезпечує контроль за діями, сприяє кращому засвоєнню знань і підвищує продуктивність праці. Недостатній розвиток уваги призводить до помилок, зниження ефективності діяльності та швидкої втомлюваності.

Отже, увага є складним психічним явищем, яке має біологічні та соціальні передумови розвитку. Різноманіття її видів і властивостей дозволяє людині адаптуватися до умов діяльності та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Розвиток уваги є важливим завданням навчання, виховання та саморегуляції особистості.

3.5. Розвиток і виховання уваги.

Розвиток уваги є важливою умовою формування пізнавальної діяльності та особистості в цілому. Увага не є вродженою в завершеному вигляді — вона поступово формується й удосконалюється в процесі діяльності, навчання та виховання. Особливо інтенсивно розвиток уваги відбувається в дитячому та підлітковому віці, коли закладаються основи довільної регуляції психічних процесів.

На ранніх етапах онтогенезу переважає мимовільна увага, що зумовлена зовнішніми подразниками. У міру розвитку мовлення, мислення та волі зростає роль довільної уваги, яка дозволяє людині свідомо керувати своєю діяльністю. Таким чином, розвиток уваги тісно пов'язаний із загальним психічним розвитком особистості.

Етапи розвитку уваги в онтогенезі

У дошкільному віці увага дитини характеризується нестійкістю та обмеженим обсягом. Діти легко відволікаються, їхня увага здебільшого має мимовільний характер. Проте саме в цей період закладаються передумови довільної уваги через ігрову діяльність, яка стимулює інтерес і зосередженість.

У молодшому шкільному віці відбувається активний розвиток довільної уваги. Навчальна діяльність вимагає тривалого зосередження, дотримання інструкцій і контролю за власними діями. Важливу роль відіграє зовнішня організація діяльності з боку вчителя та поступовий перехід до самоконтролю.

У підлітковому віці увага стає більш стійкою та керованою. Зростає здатність до розподілу та переключення уваги, підвищується її обсяг. Разом із тим емоційна нестабільність може негативно впливати на концентрацію.

Ефективний розвиток уваги можливий за наявності певних психологічних умов. Насамперед це мотивація діяльності: чим значущішою є мета, тим вищий рівень зосередженості. Важливу роль відіграє інтерес, який переводить довільну увагу в післядовільну.

Другою важливою умовою є організованість діяльності. Чітка структура завдання, зрозумілі інструкції та раціональний режим праці сприяють підтриманню уваги. Також значення має емоційний стан людини, рівень втоми та фізичного здоров'я.

Виховання уваги передбачає цілеспрямований педагогічний вплив, спрямований на формування здатності свідомо керувати своєю зосередженістю. Одним із головних засобів є постановка чітких цілей і завдань, які вимагають вольових зусиль.

Важливим методом виховання уваги є поступове ускладнення діяльності. Завдання мають відповідати віковим можливостям, але водночас стимулювати розвиток стійкості та концентрації. Надмірна складність може призвести до перевтоми та втрати інтересу.

Також значну роль відіграє формування навичок самоконтролю: планування діяльності, перевірка результатів, усвідомлення власних помилок. Це сприяє розвитку внутрішньої регуляції уваги.

Для *розвитку уваги* широко використовуються спеціальні *вправи та методи*. Серед них — коректурні завдання, вправи на знаходження помилок, робота з таблицями, ігри на швидкість реакції та концентрацію. Такі вправи тренують обсяг, стійкість і переключення уваги.

Ефективними є також ігрові методи, особливо в роботі з дітьми. Гра створює позитивний емоційний фон і сприяє мимовільному зосередженню. У старшому віці корисними є вправи на планування, аналіз і рефлексію.

Педагог відіграє ключову роль у розвитку уваги учнів. Його професійна майстерність, вміння зацікавити матеріалом, змінювати види діяльності та підтримувати дисципліну без надмірного тиску сприяють формуванню стійкої уваги.

Важливим чинником є також навчальне середовище: освітлення, рівень шуму, організація робочого місця. Раціональне поєднання праці та відпочинку запобігає перевтомі та зниженню концентрації.

Висновок. Розвиток і виховання уваги є тривалим і цілеспрямованим процесом, що залежить від вікових особливостей, умов діяльності та педагогічного впливу. Сформована довільна увага є основою успішного навчання, професійної діяльності та саморегуляції особистості.

3.6. Мислення та інтелект: класифікація, принципи, проблеми.

Мислення — це вищий пізнавальний психічний процес, який полягає в опосередкованому й узагальненому відображенні

дійсності, встановленні зв'язків і відношень між предметами та явищами. Мислення дозволяє людині виходити за межі безпосереднього досвіду, прогнозувати результати діяльності, розв'язувати проблемні ситуації.

Інтелект — це загальна здатність людини до пізнання, розуміння, навчання, логічного міркування та адаптації до нових умов. Інтелект охоплює різні пізнавальні процеси, зокрема мислення, пам'ять, увагу, уяву, і визначає рівень розумового розвитку особистості.

У психології існує кілька підходів до *класифікації мислення* залежно від різних критеріїв.

1. За формою відображення дійсності

Наочно-дійове мислення ґрунтується на безпосередніх діях з предметами. Воно характерне для раннього дитинства та практичної діяльності.

Наочно-образне мислення оперує образами уяви та сприймання. Воно широко використовується в художній, технічній і творчій діяльності.

Словесно-логічне мислення базується на поняттях, судженнях і умовиводах. Це найбільш розвинена форма мислення, характерна для дорослої людини та наукового пізнання.

2. За характером завдань

Практичне мислення спрямоване на розв'язання конкретних життєвих проблем.

Теоретичне мислення орієнтоване на виявлення загальних закономірностей і принципів.

3. За ступенем новизни

Репродуктивне мислення полягає у використанні вже відомих способів розв'язання завдань.

Продуктивне (творче) мислення передбачає створення нових ідей, гіпотез і способів дії.

Класифікація інтелекту

Інтелект має складну багаторівневу структуру, що відображається в різних теоріях.

1. Загальний і спеціальний інтелект

Загальний інтелект визначає загальну здатність до навчання та мислення.

Спеціальний інтелект пов'язаний із певними видами діяльності (математичний, мовний, технічний, художній).

2. Рідкий і кристалізований інтелект

Рідкий інтелект характеризує здатність логічно мислити та розв'язувати нові проблеми.

Кристалізований інтелект ґрунтується на набутих знаннях, досвіді та культурі.

3. Множинний інтелект

За концепцією Г. Гарднера, інтелект має кілька відносно незалежних форм: лінгвістичну, логіко-математичну, просторову, музичну, тілесно-кінестетичну, міжособистісну та внутрішньоособистісну.

Мислення та інтелектуальна діяльність ґрунтуються на низці принципів. Принцип активності полягає в тому, що мислення є активним процесом, спрямованим на розв'язання завдань. Принцип опосередкованості означає використання знаків, символів і мовлення. Принцип узагальнення забезпечує перехід від одиничного до загального. Принцип системності передбачає взаємозв'язок усіх пізнавальних процесів.

Однією з ключових проблем є співвідношення мислення й мовлення. Дослідники дискутують щодо ролі мови в процесі формування понять і логічних операцій.

Іншою важливою проблемою є співвідношення інтелекту й творчості. Високий рівень інтелекту не завжди гарантує креативність.

Актуальною залишається проблема вимірювання інтелекту. Тести інтелекту не завжди повністю відображають реальні розумові можливості людини та можуть бути культурно зумовленими.

Також досліджується проблема розвитку інтелекту, зокрема роль спадковості та середовища.

Висновок. Мислення та інтелект є центральними компонентами пізнавальної сфери особистості. Їх різноманітні класифікації, принципи функціонування та проблеми дослідження відображають складність і багатогранність розумової діяльності людини. Розуміння цих процесів має важливе значення для психології, педагогіки та практичної діяльності.

3.7. Мислення і мовлення.

Мислення і мовлення є тісно взаємопов'язаними психічними процесами, які забезпечують пізнавальну діяльність людини та її спілкування з навколишнім світом. Мислення спрямоване на опосередковане й узагальнене відображення дійсності, тоді як мовлення є засобом формування, вираження та передавання думок. Їх взаємодія відіграє вирішальну роль у розвитку свідомості та особистості.

У психології проблема співвідношення мислення і мовлення посідає центральне місце, оскільки саме через мову людина засвоює соціальний досвід і набуває здатності до абстрактного мислення.

Мислення — це психічний процес, що полягає у відкритті нових знань, встановленні причинно-наслідкових зв'язків і закономірностей. Основними формами мислення є поняття, судження та умовиводи. Мислення виникає в проблемних ситуаціях і завжди має цілеспрямований характер.

Мислення не зводиться до простого відтворення досвіду, а передбачає активну переробку інформації. Воно дозволяє людині прогнозувати майбутні події та приймати обґрунтовані рішення.

Мовлення — це процес використання мови для спілкування, мислення та регуляції власної поведінки. Мовлення є індивідуальною формою реалізації мови як соціального явища. Воно забезпечує обмін

інформацією між людьми та виступає засобом формування свідомості.

Розрізняють усне й писемне, зовнішнє та внутрішнє мовлення. Внутрішнє мовлення є згорнутою формою мислення, яка забезпечує планування та контроль діяльності.

Мислення і мовлення тісно пов'язані, але не тотожні процеси.

Мислення може здійснюватися без безпосереднього мовленнєвого оформлення (наприклад, у наочно-дійовій формі), однак розвиток абстрактного мислення неможливий без мовлення.

Мовлення, у свою чергу, не лише виражає готову думку, а й формує її. У процесі мовленнєвого оформлення думка уточнюється, структурується та набуває завершеності.

Однією з найвпливовіших є культурно-історична теорія Л. С. Виготського. Він доводив, що мислення і мовлення мають різні корені, але в процесі розвитку зливаються, утворюючи мовленнєве мислення. Центральним механізмом цього процесу є інтеріоризація — перехід зовнішніх мовленнєвих дій у внутрішній план.

Інші підходи розглядали мовлення як другорядне щодо мислення або, навпаки, ототожнювали ці процеси. Сучасна психологія визнає їх взаємозумовленість і відносну автономність.

Внутрішнє мовлення є особливою формою мовленнєвої діяльності, яка не має звукового оформлення. Воно характеризується скороченістю, фрагментарністю та насиченістю смислами. Саме внутрішнє мовлення виступає психологічною основою свідомого мислення.

За допомогою внутрішнього мовлення людина планує дії, аналізує ситуації та контролює власну поведінку. Його розвиток є важливою умовою формування саморегуляції.

Значення мислення і мовлення в розвитку особистості

Мислення і мовлення забезпечують не лише пізнавальний, а й особистісний розвиток людини. Через мовлення засвоюються

соціальні норми, цінності та культурний досвід. Розвиток мовлення сприяє вдосконаленню мислення, розширенню світогляду та формуванню рефлексії.

Недостатній розвиток мовлення може призводити до труднощів у мисленні, навчанні та спілкуванні, що підкреслює важливість цілеспрямованого педагогічного впливу.

Висновок. Мислення і мовлення є взаємопов'язаними, але відносно самостійними психічними процесами. Їх взаємодія забезпечує можливість абстрактного мислення, свідомої діяльності та ефективного спілкування. Вивчення співвідношення мислення і мовлення має фундаментальне значення для психології, педагогіки та практичної роботи з людиною.

Завдання для самостійної роботи

1. Дайте характеристику основних видів пам'яті та поясніть їх роль у процесі навчання та пізнання.
2. Наведіть класифікацію асоціацій за їх змістовими ознаками та наведіть по три приклади для кожного виду.
3. Сформулюйте механізми розвитку уваги та запропонуйте вправи для покращення концентрації і стійкості уваги.
4. Опишіть процеси запам'ятовування та відтворення інформації, наведіть приклади методик їх дослідження.
5. Дайте характеристику відчуттів та сприймання як активних процесів обробки інформації, поясніть їх взаємозв'язок із пам'яттю та увагою.
6. Наведіть приклади практичного застосування знань про вищі психічні пізнавальні процеси у навчанні або професійній діяльності.

Питання для самоперевірки

1. Дайте визначення вищих психічних пізнавальних процесів і поясніть їхню роль у навчанні та життєвій діяльності.
2. Назвіть основні види пам'яті та коротко охарактеризуйте кожен із них.

3. Сформулюйте процеси запам'ятовування, збереження та відтворення інформації.

4. Наведіть приклади методик дослідження пам'яті та зазначте внесок відомих психологів у їх розвиток.

5. Дайте визначення асоціацій і наведіть приклади їх видів.

6. Поясніть принципи формування асоціативних зв'язків у пам'яті.

7. Схарактеризуйте увагу як психічний процес і назвіть її основні властивості.

8. Розкрийте механізми розвитку уваги та методи її виховання.

9. Поясніть, чим відрізняються відчуття від сприймання і як вони взаємодіють з пам'яттю.

10. Наведіть приклади активної обробки інформації через відчуття та сприймання.

11. Сформулюйте особливості короткочасної та довготривалої пам'яті.

12. Опишіть роль концентрації та стійкості уваги у процесі навчання.

13. Наведіть приклади практичного застосування знань про вищі психічні пізнавальні процеси у професійній діяльності.

14. Дайте характеристику процесу автоматизації знань і навичок у пам'яті.

15. Поясніть, як взаємодіють пам'ять, увага, мислення та сприймання у формуванні ефективної пізнавальної діяльності.

Список рекомендованих джерел

1. Основи психології та конфліктології для фахової підготовки економістів: навчальн. посіб. для галузі знань «Економіка і підприємництво» / Р.А. Калениченко, О.Є. Харіна, К.М. Доценко; Державна фіскальна служба України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2016. – 308 с.

2. Moroz I.M., Kalenyuchenko R.A., Krasyllyk Yu.S. Integration of contemporary trends in pedagogical education into the system of socio-psychological support for the professional growth of students /

Перспективи та інновації науки. – 2025. – № 11(57). – С. 1608-1620.

Режим

доступу:

<https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/32061/32010>

3. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник / Р.А.Калениченко; А.С.Коханець. – К.: КНУБА, 2021. – 167 с.

4. Психологія управління: навчальний посібник / Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, Г. Ю. Мустафаєв та ін.; за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 256 с.

5. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

6. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.

7. Психологічні умови формування творчої особистості здобувача вищої освіти / Ю. С. Красильник, І. М. Мороз, Р. А. Калениченко // Наукові перспективи. (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія») : журнал / Всеукр. асамблея д-рів наук і держ. управління ; редкол. : Романенко Є. О. [та ін.] - Київ: Наукові перспективи, 2025. – Вип. № 11(65). – С. 2377 - 2391 Режим доступу: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/422/525>

Тема 4.

Афективна сфера в свідомості особистості

4.1. Емоції та воля.

4.2. Емоції та почуття.

4.3. Класифікації, розвиток вольових якостей особистості.

4.4. Психічні стани особистості, їх вияви та характеристика.

4.5. Зв'язок афективної та пізнавальної сфер особистості

4.1. Емоції та воля

Емоції — це комплексні психічні процеси, що виникають у відповідь на певні внутрішні або зовнішні подразники та характеризуються суб'єктивним переживанням, фізіологічними змінами та поведінковою реакцією. Вони відображають ставлення особистості до подій і об'єктів навколишнього світу.

Психологи вже протягом століть намагалися класифікувати емоції. У класичній концепції Уільяма Джеймса та Карла Ланге (теорія Джеймса–Ланге) емоція розглядається як наслідок фізіологічних змін у тілі: людина відчуває страх тому, що її тіло реагує відповідним чином на небезпечну ситуацію. Протилежно, Уолтер Кеннон і Філіп Бард висували тезу, що емоційні переживання можуть виникати незалежно від фізіологічної реакції, тобто мозок формує емоцію, а тіло лише її відображає.

Емоції виконують важливі функції:

Мотиваційну: вони стимулюють поведінку, наприклад, страх змушує уникати небезпеки, а радість — шукати джерела задоволення;

Комунікативну: емоції передають інформацію оточуючим (сміх, плач, гнів);

Регулятивну: вони допомагають координувати поведінку та приймати рішення у складних ситуаціях;

Оцінну: через емоції людина оцінює події, об'єкти та власні дії, що формує систему цінностей.

Взаємозв'язок емоцій і волі

Воля — це психічна здатність людини свідомо регулювати свою поведінку, долати перешкоди та здійснювати цілеспрямовану діяльність. Вона взаємодіє з емоційною сферою, адже будь-яке волеве рішення супроводжується афективною оцінкою ситуації.

Едвард Торндайк та Едвард Дек підкреслювали, що емоції не лише супроводжують волю, а й формують її. Наприклад, сильне бажання (інтенція) стимулює виникнення позитивних емоцій, що підвищує наполегливість у досягненні мети, тоді як страх або тривога можуть або активізувати, або блокувати волю.

Сучасні психологи розглядають волю як процес, що включає:
Постановку мети — свідомо орієнтація на результат;
Планування дій — аналіз способів досягнення мети;
Контроль поведінки — протидія імпульсам та відволіканням;
Регуляцію емоцій — здатність керувати афективними станами для досягнення бажаного результату.

Таким чином, емоції і воля є взаємозалежними: емоції впливають на рішучість та стійкість, а воля регулює прояв емоцій у поведінці.

Одним із ключових аспектів взаємодії емоцій і волі є ***емоційна регуляція*** — здатність особистості контролювати інтенсивність і вираз емоцій відповідно до ситуаційних вимог. Американський психолог Джеймс Гросс виділяє дві основні стратегії емоційної регуляції:

Передусім когнітивне переосмислення — зміна сприйняття події для зменшення негативних емоцій;

Витіснення або пригнічення емоцій — контроль зовнішнього вираження почуттів.

Емоційна регуляція є основою самоконтролю та волі: людина, яка вміє контролювати емоційні спалахи, легше долає перешкоди, досягає цілей і підтримує соціальні взаємини. Вона стає більш стійкою до стресових ситуацій, що особливо важливо в навчальній, професійній та особистій сферах життя.

Розвиток емоційно-волевої сфери є важливою складовою психологічного становлення особистості. Жан Піаже та Лев Виготський (хоч Виготський працював у контексті соціокультурної теорії, а не російської психології) показали, що здатність до свідомого регулювання емоцій і поведінки формується через соціальні взаємодії та досвід навчання.

У підлітковому віці емоційно-волева сфера переживає значні зміни:

посилюється інтенсивність емоційних переживань;
формується здатність планувати дії та контролювати імпульси;
зростає роль емоцій у прийнятті рішень та формуванні особистих цінностей.

Ці процеси демонструють, що емоції і воля не існують окремо: вони взаємодіють, підтримують адаптаційні механізми особистості і визначають ефективність соціальної взаємодії.

Розуміння взаємозв'язку емоцій і волі має практичне значення для освіти, психологічного консультування та розвитку особистості. У навчальному процесі це дозволяє: формувати навички самоконтролю; навчати ефективним методам управління стресом; підвищувати мотивацію до навчання через емоційне залучення; розвивати здатність приймати усвідомлені рішення у складних ситуаціях.

У психотерапевтичній практиці знання про емоційно-волеву сферу допомагає людям долати негативні емоційні стани, підвищувати стресостійкість і формувати здорові моделі поведінки..

4.2. Емоції та почуття

Емоції та почуття є ключовими складовими афективної сфери людини, але вони відрізняються за глибиною, тривалістю та функціями.

Емоція — це короточасний психічний процес, що виникає як реакція на конкретний подразник і супроводжується суб'єктивним переживанням, фізіологічними змінами та поведінковою реакцією.

Почуття — це більш тривала і стійка форма переживання, що відображає глибокі оцінки людиною об'єктів, явищ або взаємин. Почуття формуються на основі емоційних переживань і соціального досвіду, часто набуваючи морального або етичного змісту.

Американський психолог Пол Екман виділяє базові емоції, властиві всім людям незалежно від культури: страх, гнів, радість, сум, здивування, відраз. Почуття ж зазвичай комбінують кілька емоцій і пов'язані з усвідомленням особистісних цінностей: любов, дружба, гордість, вина.

Відмінності між емоціями та почуттями

Розрізнення емоцій і почуттів допомагає зрозуміти, як афективна сфера впливає на поведінку людини:

Показник	Емоції	Почуття
Тривалість	Короточасні (секунди–хвилини)	Тривалі (дні–роки)
Ступінь усвідомлення	Часто неусвідомлені	Усвідомлені
Суб'єктивний зміст	Реакція на конкретну подію	Оцінка цінностей та сенсу
Біологічна основа	Фізіологічні зміни (серцебиття, міміка)	М'якші фізіологічні прояви
Приклад	Раптовий страх перед собакою	Любов до домашнього улюбленця

Таким чином, емоції є первинними афективними переживаннями, а почуття формуються на їхній основі та набувають соціального й морального змісту.

Емоції та почуття виконують комплексні функції у психічному житті:

Мотиваційна функція

Емоції спонукають до дії: страх викликає уникання небезпеки, радість — прагнення повторити досвід. Почуття надають тривалі мотиваційні орієнтири, наприклад, любов або повага стимулюють поведінку у відповідності до моральних норм.

Регулятивна функція

Емоції допомагають швидко адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Почуття сприяють довготривалій саморегуляції, формуванню цінностей і стабільності поведінки.

Комунікативна функція

Емоції через міміку та жести передають інформацію оточуючим. Почуття формують глибші соціальні взаємини, підтримують довіру, емпатію, моральні оцінки.

Когнітивна функція

Емоції впливають на сприйняття та оцінку подій у режимі «тут і зараз». Почуття визначають ставлення до світу та формують життєві цілі.

Механізм переходу емоцій у почуття

Американський психолог Деніел Гоулман, відомий дослідженнями емоційного інтелекту, підкреслює, що емоції можуть перетворюватися на почуття через процес усвідомлення та рефлексії.

Механізм можна описати так:

Виникнення емоції — реакція на конкретний подразник.

Рефлексія — аналіз і усвідомлення переживання.

Соціальний контекст — інтеграція оцінок інших людей та норм культури.

Формування почуття — стабілізація афективного досвіду у тривалу ціннісну оцінку.

Наприклад, раптовий страх (емоція) під час іспиту може через усвідомлення власних успіхів і невдач трансформуватися у почуття відповідальності та бажання готуватися краще.

Взаємозв'язок емоцій і почуттів із поведінкою

Емоції та почуття безпосередньо впливають на поведінку. Емоції швидко модифікують поведінку у конкретній ситуації. Почуття формують більш стійкі моделі поведінки та взаємодії з іншими людьми.

Американський психолог Марк Соломон підкреслював, що емоційні реакції виконують роль сигналів, які запускають поведінкові стратегії, тоді як почуття підтримують довгострокову мотивацію та моральну орієнтацію.

У практичному аспекті це означає, що розвиток емоційної грамотності та усвідомлення власних почуттів сприяє:

- кращому управлінню стресом;
- формуванню здорових соціальних взаємодій;
- підвищенню здатності до прийняття рішень;
- розвитку емпатії та моральної зрілості.

Практичне значення розуміння емоцій та почуттів

Для студентів та майбутніх спеціалістів у психології, освіті та соціальній роботі знання про емоції і почуття дозволяє: формувати ефективні методи навчання та мотивації; розвивати емоційний інтелект; підтримувати психологічне здоров'я і стресостійкість; прогнозувати поведінку та покращувати соціальні взаємини.

Таким чином, емоції та почуття виступають фундаментальною основою афективної сфери, взаємодіють із пізнавальною та волевою складовими психіки і визначають адаптивність особистості у соціальному середовищі.

4.3. Класифікації, розвиток вольових якостей особистості

Воля — це психічна здатність людини свідомо регулювати власну поведінку, долати перешкоди, здійснювати цілеспрямовані дії та досягати поставлених цілей. Вона пов'язана з внутрішньою мотивацією, самоконтролем та емоційною регуляцією.

Американський психолог Гордон Олпорт підкреслював, що воля — це прояв особистісної самостійності та здатності до свідомого вибору.

У сучасній психології воля розглядається як комплексна функція, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси для забезпечення цілеспрямованої поведінки.

Воля виконує ключові функції:

регулятивну: контроль над діями та імпульсами;

мотиваційну: спрямування зусиль на досягнення мети;

комунікативну: прояв у соціально значущій поведінці;

адаптивну: здатність долати труднощі і стресові ситуації.

Психологи пропонують різні *класифікації вольових якостей* особистості. Найпоширеніші підходи враховують функціональні та структурні характеристики волі.

За характером прояву волі:

Стійка воля: здатність до довготривалого виконання складних завдань.

Нестійка воля: слабка здатність протистояти труднощам.

Моментальна воля: здатність до короточасних активних дій у кризових ситуаціях.

За типом регуляції поведінки (згідно з Джеймсом Маршалом):

Самоконтроль: здатність стримувати імпульси;

Самомотивація: здатність самостійно стимулювати досягнення мети;

Самодисципліна: здатність діяти за планом навіть при відсутності зовнішніх стимулів.

Основні вольові якості (Едуард Торндайк, Д. Келлі, сучасні концепції):

Рішучість: готовність приймати рішення у складних ситуаціях.

Наполегливість: здатність доводити справу до кінця.

Витримка: здатність переносити труднощі без втрати ефективності.

Сміливість: здатність діяти всупереч страху.

Самостійність: здатність діяти без постійного керівництва.

Дисциплінованість: здатність дотримуватися норм та правил.

Розвиток волі тісно пов'язаний із самопізнанням, саморегуляцією та практичним досвідом. Виділяють кілька основних механізмів розвитку вольових якостей:

1 Усвідомлення мети та мотивації

Здатність визначати конкретні цілі і формувати внутрішню мотивацію є основою волі. Наприклад, студент, який ставить мету скласти складний іспит, має активно планувати навчальний процес і долати відволікаючі чинники.

2 Формування самоконтролю

Самоконтроль — здатність стримувати імпульси та емоції, що заважають досягненню мети. Сучасні дослідження М. Мур і Р. Вольф показують, що регулярні вправи на затримку задоволення і планування діяльності підвищують рівень самоконтролю.

3 Розвиток стресостійкості

Стійкість до стресу формує здатність діяти в умовах тиску та невизначеності. Практики медитації, психологічні тренінги та активна участь у життєвих викликах сприяють розвитку цієї якості.

4 Практична діяльність

Досвід виконання складних завдань, участь у командних проєктах та добровільна відповідальність за результат сприяють формуванню наполегливості, рішучості та дисципліни.

Американський психолог Левінс Клейтон та дослідження сучасних педагогів підкреслюють **важливість соціального середовища для формування волі**:

Родина: приклад батьків, що демонструють самоконтроль та наполегливість, формує аналогічні риси у дітей;

Освіта: системне навчання, контроль завдань та відповідальність за результати сприяють розвитку самостійності та дисципліни;

Колектив: групова діяльність і командні проекти формують рішучість, здатність до компромісу та взаємопідтримку.

Соціальні умови створюють «поля розвитку» для вольових якостей, стимулюють активне використання самоконтролю та мотивують досягати цілей.

Практичні підходи до розвитку вольових якостей

Для розвитку волі існують методики, які можуть застосовуватися в навчальному та професійному середовищі:

Постановка конкретних цілей і планування дій. Наприклад, створення щотижневого плану навчання або проектної діяльності.

Систематичне самоспостереження. Ведення щоденника самоконтролю та емоційних реакцій для аналізу прогресу.

Тренування стресостійкості. Практики розслаблення, дихальні вправи, контроль негативних емоцій.

Розвиток наполегливості та витримки через послідовне виконання складних завдань. Наприклад, участь у марафонах, волонтерських проектах або довгострокових навчальних курсах.

Рефлексія та самооцінка. Аналіз власного досвіду дозволяє усвідомлювати досягнення та помилки, що стимулює розвиток самостійності та рішучості.

Висновок. Вольові якості є невід'ємною складовою особистісного розвитку. Вони формуються через поєднання внутрішньої мотивації, емоційної регуляції, соціального впливу та практичного досвіду. Класифікація волі дозволяє розуміти

різноманітність її проявів, а розвиток цих якостей сприяє успішності у навчанні, професійній діяльності та соціальній взаємодії.

Розвиток волі — це процес поступовий, що потребує постійної практики, самоспостереження та підтримки соціального середовища. Вольова особистість — це людина, здатна свідомо ставити мету, контролювати свої дії і емоції, долати труднощі та досягати бажаних результатів.

4.4. Психічні стани особистості, їх вияви та характеристика

Психічний стан — це відносно тривалий стан психіки, який визначає інтенсивність, спрямованість та стабільність емоцій, уваги, мотивації та поведінки особистості в конкретний період часу. На відміну від короткочасних емоцій, психічний стан відображає загальну готовність особистості реагувати на зовнішні та внутрішні подразники.

Американський психолог Курт Левін підкреслював, що психічні стани виконують функцію «психологічного фону», на якому розгортаються конкретні емоційні та когнітивні реакції. Іншими словами, стан визначає тонус психіки і її адаптивні можливості.

Основні характеристики психічного стану:

тривалість: може зберігатися від декількох хвилин до декількох днів;

інтенсивність: рівень емоційного збудження або спокою;

стабільність: ступінь зміни стану у відповідь на подразники;

суб'єктивне переживання: як особистість оцінює свій стан;

вплив на поведінку та когнітивні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мотивацію.

Психологи розрізняють *психічні стани* за різними критеріями. Найбільш поширена *класифікація* базується на емоційно-мотиваційному компоненті:

1 За афективним забарвленням:

Позитивні стани: радість, ентузіазм, задоволення, спокій.

Негативні стани: тривога, страх, роздратування, депресивний стан.

2 За рівнем активації (збудження):

Активні стани: високий рівень енергії та мотивації (бадьорість, активність).

Пасивні стани: низький рівень енергії, сонливість, апатія.

3 За тривалістю та стабільністю:

Короткочасні стани: наприклад, хвилювання перед виступом.

Тривалі стани: наприклад, загальна тривожність або постійне відчуття щастя.

4 За функціональною спрямованістю:

Адаптивні стани: сприяють ефективній діяльності та соціальній взаємодії.

Деадаптивні стани: перешкоджають виконанню завдань і створюють конфлікти.

Основні психічні стани та їх прояви

1 Емоційні стани

Це стани, що відображають домінування певних емоцій на фоні загального психічного стану.

Тривога: підвищена напруга, неспокій, зосередженість на потенційних загрозах.

Радість: підвищена активність, відкритість до спілкування, оптимізм.

Сум: зниження мотивації, пониження енергетичного тону, схильність до інтроспекції.

2 Мотиваційні стани

Визначають готовність особистості до дії, пов'язану з потребами та цілями:

Сфокусованість на досягненні мети: посилює концентрацію та наполегливість.

Втома та апатія: знижують продуктивність та мотивацію.

Ентузіазм: стимулює активність і пошук нових можливостей.

3 Психофізіологічні стани

Відображають взаємозв'язок психіки і фізичного стану організму:

Бадьорість: високий рівень енергії, активність, позитивний настрій.

Втома: зниження активності, роздратованість, зниження концентрації.

Стресові стани: підвищене серцебиття, напруга м'язів, емоційне збудження.

Механізми формування психічних станів

Формування психічних станів обумовлене взаємодією когнітивних, емоційних та соціальних факторів:

Суб'єктивне сприйняття ситуації. Події оцінюються через призму очікувань, досвіду та цінностей; Наприклад, одна й та сама ситуація може викликати радість у одного студента і тривогу у іншого.

Емоційна реакція. Домінуючі емоції формують афективний фон стану; Сильні емоції можуть активізувати або пригнічувати діяльність.

Фізіологічний рівень. Серцебиття, дихання, тонус м'язів впливають на сприйняття і поведінку; Наприклад, підвищене збудження під час виступу стимулює мобілізацію ресурсів.

Соціальний контекст. Взаємодія з іншими людьми, норми та очікування колективу визначають поведінкові прояви психічних станів.

Вплив психічних станів на поведінку та навчальну діяльність

Психічні стани безпосередньо впливають на ефективність навчання та соціальну активність:

Позитивні стани: підвищують концентрацію, стимулюють творче мислення та соціальну взаємодію.

Негативні стани: знижують продуктивність, посилюють помилки та конфлікти.

Збалансовані стани: забезпечують оптимальний рівень збудження для ефективної діяльності.

Американський психолог Деніел Гоулман підкреслює роль емоційного інтелекту: здатність розпізнавати та регулювати власні психічні стани дозволяє підвищувати успішність у навчанні та соціальній взаємодії.

Для вивчення та контролю психічних станів використовують різні методи:

Спостереження: аналіз поведінки, міміки, жестів, тону голосу;

Опитувальники та шкали: наприклад, шкала тривожності Спілбергера;

Фізіологічні показники: пульс, артеріальний тиск, рівень гормонів стресу;

Самооцінка: ведення щоденника емоцій і станів для самоконтролю.

Розуміння психічних станів важливе для:

Освітнього процесу: адаптація навчальних методів до стану учнів.

Психологічного консультування: своєчасна допомога при тривожних та стресових станах.

Соціальної взаємодії: покращення комунікації та управління конфліктами.

Саморозвитку: розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та самоконтролю.

Психічні стани є динамічними і взаємопов'язаними з емоціями, волею та поведінкою. Усвідомлення власного стану і вміння його регулювати формує адаптивну, свідому та психологічно стійку особистість.

4.5. Зв'язок афективної та пізнавальної сфер особистості

Психіка людини є цілісною системою, у якій тісно взаємодіють різні сфери. Афективна сфера охоплює емоції, почуття, переживання та настрої, тоді як пізнавальна сфера включає відчуття, сприймання, увагу, пам'ять, мислення, уяву та мовлення. Взаємозв'язок між цими сферами є визначальним для поведінки, діяльності та розвитку особистості.

Афективні й пізнавальні процеси не існують ізольовано: емоції впливають на перебіг пізнавальної діяльності, а пізнання, у свою чергу, змінює емоційне ставлення людини до світу.

Емоційні стани суттєво впливають на увагу, пам'ять, мислення та уяву. Позитивні емоції, як правило, підвищують активність, сприяють кращій концентрації уваги та гнучкості мислення. Натомість негативні емоції можуть як мобілізувати пізнавальні ресурси (у ситуаціях небезпеки), так і гальмувати їх, викликаючи тривожність або апатію.

Емоційна значущість інформації підвищує ефективність запам'ятовування. Події, пов'язані з сильними переживаннями, зберігаються в пам'яті значно міцніше, ніж нейтральні. Також емоції впливають на вибір стратегії мислення, сприяючи або заважаючи прийняттю рішень.

Мотивація виступає сполучною ланкою між афективною та пізнавальною сферами. Потреби, інтереси й мотиви мають емоційне забарвлення та визначають спрямованість пізнавальної діяльності. Саме завдяки мотивації людина зосереджується на певних об'єктах і завданнях.

Навчальна та професійна діяльність стають ефективнішими, коли супроводжуються позитивними емоціями та внутрішньою зацікавленістю. Відсутність мотивації, навпаки, призводить до зниження пізнавальної активності.

Пізнавальна діяльність здатна регулювати емоційні стани людини. Усвідомлення причин подій, їх аналіз і переосмислення можуть зменшувати інтенсивність негативних переживань. Здатність

до рефлексії дозволяє людині контролювати свої емоції та формувати стійкі почуття.

Мислення й увага відіграють важливу роль у формуванні емоційних реакцій. Очікування майбутніх подій або уявлення можливих наслідків діяльності можуть викликати як позитивні, так і негативні емоції.

У культурно-історичній теорії Л. С. Виготського підкреслюється єдність афективного та інтелектуального розвитку. Він зазначав, що «афект і інтелект перебувають у динамічній єдності» та взаємно зумовлюють одне одного.

Когнітивні теорії емоцій розглядають емоції як результат пізнавальної оцінки ситуації. Згідно з цими підходами, емоційна реакція залежить від того, як людина інтерпретує подію, а не лише від об'єктивних умов.

Гармонійний розвиток особистості можливий лише за умови узгодженої взаємодії афективної та пізнавальної сфер. Емоційна зрілість сприяє продуктивній пізнавальній діяльності, а розвинені пізнавальні здібності допомагають людині усвідомлювати та регулювати власні переживання.

У навчанні та вихованні важливо враховувати емоційний стан учнів, створювати позитивний психологічний клімат і підтримувати мотивацію до пізнання.

Висновок. Афективна та пізнавальна сфери особистості перебувають у постійній взаємодії, взаємно впливаючи одна на одну. Емоції визначають спрямованість і ефективність пізнавальної діяльності, тоді як пізнання забезпечує усвідомлення й регуляцію афективних переживань. Розуміння цього зв'язку має важливе значення для психології, педагогіки та практичної роботи з особистістю.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначте афективну сферу та її складові: емоції, почуття, настрої, вольові якості.

2. Опишіть емоції та почуття, які можуть виникати у конкретній життєвій ситуації, і поясніть їх вплив на поведінку.

3. Складіть таблицю основних вольових якостей і наведіть приклади їх прояву у житті або відомих особистостей.

4. Наведіть два приклади, як емоції або настрої впливали на вашу увагу, пам'ять або мислення, і зробіть короткий висновок.

5. Протягом дня ведіть щоденник власних емоцій і настрою та зробіть висновок про роль афективної сфери у вашій поведінці та навчанні.

Питання для самоперевірки

1. Що таке афективна сфера особистості?
2. Які основні складові афективної сфери?
3. Чим емоції відрізняються від почуттів?
4. Як настрої впливають на поведінку та пізнавальні процеси?
5. Назвіть приклади вольових якостей і поясніть їх роль у діяльності.
6. Яким чином афективна сфера впливає на увагу, пам'ять і мислення?
7. Що таке психічний стан і як він пов'язаний з афективною сферою?
8. Які позитивні та негативні стани можуть впливати на ефективність навчання?
9. Як можна самостійно оцінювати та регулювати свій афективний стан?
10. Чому розуміння афективної сфери важливе для саморозвитку та соціальної взаємодії?

Список рекомендованих джерел

1. Omar S.S., Nayef J.M., Qasim N.H., Kawad R.T., Kalenychenko R. The role of digitalization in improving accountability and efficiency in public services. // Revista investigacion operacional. – 2024. – VOL. 45, NO. 2. – P. 203-224. – Scopus. – Режим доступу: https://rev-inv-ope.pantheonsorbonne.fr/sites/default/files/inline-files/45224-11_0.pdf

2. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.
3. Калениченко Р.А. Конфліктологія і психологія управління: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 28 с.
4. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія. – Київ: КНУБА, 2023. – 196 с.
5. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта». – Київ: КНУБА, 2024. – 44 с.
6. Калениченко Р.А. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 20 с.
7. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.
8. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики. – Київ: Здоров'я, 2002. – 306 с.
9. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – Київ: МАУГІ, 2000. – 144 с.
10. Мороз І.М. Психологія педагогічного спілкування: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 48 с.
11. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: КНУБА, 2023. – 36 с.
12. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення

освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 242 «Туризм». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 40 с.

13. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями) / уклад. І.М. Мороз. – КНУБА, 2022. – 39 с.

Тема 5.

Творчі та інтелектуальні властивості особистості

5.1. Уява і творчість.

5.2. Види і прийоми уяви.

5.3. Уява і фантазія.

5.4. Творчість як необхідність у розв'язуванні творчих задач.

5.5. Творче натхнення, творча харизма, творчий тренінг.

5.6. Інтелектуальні особливості особистості в навчанні та творчості

5.1. Уява і творчість

Уява і творчість є важливими психічними процесами, що забезпечують здатність людини створювати нові образи, ідеї та продукти діяльності, які не відтворюють безпосередньо попередній досвід. Уява дозволяє людині виходити за межі наявного, моделювати майбутні події та результати діяльності. Творчість є вищою формою прояву уяви, що спрямована на створення нового та оригінального.

Уява і творчість тісно пов'язані з мисленням, пам'яттю, емоціями та мотивацією і відіграють важливу роль у науковій, художній, технічній і повсякденній діяльності.

Уява — це психічний процес, що полягає у створенні нових образів шляхом переробки наявних уявлень і досвіду. На відміну від сприймання, уява не потребує безпосередньої дії об'єкта на органи чуття.

Уява виконує пізнавальну, прогностичну, регулятивну та компенсаторну функції. Вона дозволяє людині передбачати результати дій, планувати діяльність і компенсувати обмеження реального досвіду.

Як показують дослідження Ж. Піаже, уява формується на основі взаємодії дитини з навколишнім світом і є механізмом, що забезпечує

перехід від конкретного мислення до абстрактного. Піаже наголошував, що уява дозволяє дитині створювати внутрішні моделі дій, передбачати наслідки та аналізувати альтернативні сценарії.

У дорослому віці уява зберігає своє значення у прийнятті рішень, навчанні та професійній діяльності. Вона дозволяє прогнозувати результати діяльності, моделювати майбутні події та комбінувати знання для створення нових концепцій.

Творчість — це діяльність, результатом якої є створення нового, оригінального та соціально значущого продукту. Вона передбачає активне використання уяви, мислення, інтуїції та емоцій.

Творчість може проявлятися не лише в мистецтві чи науці, а й у повсякденному житті, професійній діяльності та міжособистісних стосунках.

Крім уже зазначених пізнавальної, прогностичної, регулятивної та компенсаторної функцій, уява виконує й інші важливі ролі:

Емоційна функція – уява здатна створювати образи, що викликають емоційні реакції, стимулюючи мотивацію та інтерес до діяльності.

Мотиваційна функція – через уявні образи людина формує цілі, планує діяльність і підтримує внутрішню активність.

Соціальна функція – уява дозволяє уявити перспективи інших людей, моделювати поведінку в групі та будувати ефективні міжособистісні взаємодії.

Компенсаторна функція – уява дозволяє переживати досвід, який обмежений у реальному житті, або коригувати стресові ситуації через внутрішнє моделювання альтернатив.

С. Максименко підкреслював, що уява є важливим механізмом саморозвитку особистості, дозволяючи їй не лише пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, а й активно впливати на власну життєву траєкторію.

Механізми творчої уяви

Творчість не існує без уяви. Елмер Торренс та Роберт Стернберг виділяли кілька ключових механізмів, які забезпечують продуктивну творчість:

Комбінування – поєднання елементів, які раніше не були пов'язані. Наприклад, винахідник може поєднати ідеї з різних сфер, створивши новий пристрій.

Моделювання – формування уявних моделей процесів або об'єктів для передбачення наслідків діяльності.

Асоціації – встановлення зв'язків між раніше не пов'язаними поняттями, що стимулює генерацію нових ідей.

Перебудова образів – трансформація вже існуючих образів та ідей у нові варіанти.

Ці механізми широко застосовуються у навчальній, професійній та науковій діяльності, сприяючи розвитку креативного мислення.

Практичні приклади застосування уяви

- У навчанні. Студент, опрацюючи нову тему, може уявити процеси або явища, що допомагає краще засвоїти матеріал. Використання наочних моделей, схем та інтерактивних вправ стимулює образне мислення.
- У професійній діяльності. Педагог уявляє, як навчальна ситуація розвиватиметься для кожного учня, і планує індивідуальні підходи. Інженер моделює роботу механізму уявно, перш ніж створити фізичний прототип.
- У повсякденному житті. Уява допомагає передбачати наслідки власних дій, планувати день, оцінювати ризики та можливості.

Таким чином, уява є не лише теоретичною категорією, а й практичним інструментом розвитку особистості та ефективної діяльності.

Розвиток уяви залежить від багатьох факторів:

- **Рівень знань і досвіду** – ширший багаж інформації сприяє більшій продуктивності уяви.
- **Мотивація та внутрішня активність** – цікавість і бажання досліджувати стимулюють творчі образи.
- **Емоційна свобода та підтримка середовища** – атмосфера без страху помилок і оцінки дозволяє вільно створювати нові ідеї.
- **Методи навчання та творчого розвитку** – гра, проблемне навчання, інтерактивні вправи, мистецтво.

Дослідники відзначають, що регулярне тренування уяви сприяє формуванню стійких творчих навичок.

Творча особистість відзначається гнучкістю мислення, оригінальністю, самостійністю та внутрішньою мотивацією. Уява та творчість формують індивідуальний стиль діяльності, дозволяють людині адаптуватися до змін та ефективно вирішувати складні проблеми.

Важливо, що розвиток уяви і творчості не обмежується мистецтвом або наукою. Вони проявляються в управлінні, педагогічній практиці, професійній адаптації та повсякденному житті, що робить їх невід’ємним компонентом цілісного розвитку особистості.

Зазвичай виділяють кілька основних ***етапів творчості***: підготовка (накопичення знань), інкубація (прихована переробка інформації), осяяння (інсайт) та перевірка результату. Ці етапи можуть змінюватися залежно від характеру діяльності.

Розвиток уяви і творчості залежить від багатьох чинників: рівня знань, мотивації, емоційної свободи, соціального середовища. Важливу роль відіграє заохочення самостійності, відкритості до нового досвіду та відсутність надмірного страху помилок.

Навчальна діяльність, гра, мистецтво та проблемне навчання є ефективними засобами розвитку творчих здібностей.

Уява і творчість є важливими характеристиками особистості, що відображають її індивідуальність і потенціал розвитку. Творча особистість відзначається гнучкістю мислення, оригінальністю, самостійністю та внутрішньою мотивацією.

Розвиток творчості сприяє самореалізації особистості та її адаптації до мінливих умов сучасного світу.

Практичні рекомендації для розвитку уяви

1. Виконання вправ на **образне мислення** – уявлення предметів у різних варіантах, комбінування ознак.
2. Творчі завдання з **вирішення проблемних ситуацій**, що стимулюють генерування кількох рішень.
3. Використання **рольових ігор** та сценарного моделювання для розвитку соціальної та емоційної уяви.
4. **Щоденник ідей та мрій** – фіксування уявних образів для подальшого аналізу та розвитку.

Ці методи дозволяють студентам формувати **стійкі навички творчого мислення**, які будуть корисні в професійній діяльності та повсякденному житті.

Висновок. Уява та творчість є ключовими психічними процесами, що забезпечують здатність людини створювати нові образи, ідеї та продукти діяльності. Розширене розуміння їхніх механізмів, функцій та практичного значення дозволяє свідомо розвивати творчий потенціал особистості. У сучасних умовах це стає не лише науковим завданням психології та педагогіки, а й важливою складовою ефективної підготовки фахівців різних сфер.

5.2. Види і прийоми уяви

Уява є складним психічним процесом, що забезпечує створення нових образів на основі попереднього досвіду людини. Вона є важливою складовою пізнавальної діяльності, творчого мислення, навчання та професійної діяльності, оскільки дозволяє виходити за межі безпосередньої реальності, прогнозувати результати дій і моделювати нові ситуації. Вивчення видів та прийомів уяви дає змогу

розкрити механізми творчої активності, визначити індивідуальні відмінності особистості та спрямувати розвиток творчого потенціалу студентів.

У психології класифікація уяви здійснюється за різними критеріями: ступенем усвідомленості, характером діяльності, змістом образів, функціональним призначенням та сферою застосування. Такий багатогранний підхід дозволяє дослідникам аналізувати уяву як комплексну систему психічної діяльності, що перебуває у постійній взаємодії з мисленням, пам'яттю, емоціями та мотивацією.

Проблема уяви посідає центральне місце в історії психологічної науки. Західні психологи розглядали уяву як ключовий компонент когнітивного розвитку та творчого мислення.

Жан Піаже вважав уяву механізмом когнітивного розвитку, який формується на основі інтеріоризації дій і тісно пов'язаний із мисленням. Він підкреслював, що уява допомагає дитині освоювати нові форми діяльності, сприяє розвитку абстрактного мислення та уявного планування дій.

Дж. Гілфорд розглядав уяву як складову дивергентного мислення, яка визначає здатність генерувати безліч оригінальних ідей.

Елмер Торренс розробив методики оцінки творчих здібностей, підкреслюючи роль уяви у продуктивному та креативному мисленні.

Роберт Стернберг включав творчу уяву до складу «успішного інтелекту», що поєднує аналітичні, практичні та креативні здібності.

В українській психології дослідження уяви також набули значного розвитку. С. Максименко акцентував увагу на розвитку уяви як механізму саморозвитку особистості та формуванні творчого потенціалу. Його роботи підкреслюють, що уява є не лише пізнавальним процесом, а й засобом адаптації до нових умов.

В психології виділяють *мимовільну та довільну уяву*. *Мимовільна уява* виникає без свідомого наміру та володіння контролем над процесом. Вона проявляється у сновидіннях, мимовільних фантазіях або під впливом сильних емоцій. Незважаючи

на відсутність цілеспрямованості, мимовільна уява сприяє психічній регуляції, відображає внутрішні потреби особистості та стимулює творчі прориви. *Довільна уява* є цілеспрямованим процесом створення образів відповідно до завдань діяльності. Вона поєднує когнітивні, емоційні та вольові компоненти та забезпечує планування майбутніх дій, прогнозування наслідків та створення нових рішень. Довільна уява є ключовою для навчання, професійної діяльності та творчих завдань.

Важливо зазначити, що мимовільна і довільна уява перебувають у постійній взаємодії. У творчому процесі часто спостерігається перехід від свідомої концентрації на проблемі до мимовільної переробки інформації, що призводить до інсайту або «озаріння».

За характером діяльності розрізняють відтворювальну та творчу уяву. *Відтворювальна уява* полягає у відтворенні об'єктів на основі опису, креслення або інструкції. Вона не створює принципово нових образів, а відображає вже існуючі. Цей вид уяви важливий у навчанні, наприклад під час читання, конструювання або відтворення навчального матеріалу. Творча уява спрямована на створення принципово нових образів. Вона є основою наукових, художніх і технічних інновацій. Творча уява включає знання, досвід, інтуїцію та емоційні компоненти, що дозволяє знаходити нестандартні рішення та продукувати оригінальні ідеї.

Роботи Стернберга та Торренса підкреслюють, що творча уява не є статичною; вона розвивається через практичну діяльність, участь у проблемних ситуаціях та виконання творчих завдань.

Види уяви за змістом та сферою застосування

Художня уява створює естетично цінні образи (література, живопис, музика, театр).

Наукова уява формує гіпотези, моделі та теоретичні уявлення про явища дійсності.

Технічна уява допомагає конструювати та проектувати об'єкти.

Соціальна уява дозволяє прогнозувати поведінку інших людей та будувати ефективні міжособистісні взаємини.

Особливі форми включають мрію та фантазію. Мрія мотивує досягнення цілей, а фантазія розширює творчі можливості, стимулює нові ідеї та рішення.

Психологічні прийоми уяви

Для створення нових образів використовуються специфічні механізми:

Аглютинація – поєднання різнорідних ознак в одному образі.

Гіперболізація – перебільшення або применшення ознак.

Акцентування – виділення ключової риси.

Схематизація – узагальнене зображення без деталей.

Типізація – створення узагальненого образу на основі групових ознак.

Ці прийоми широко застосовуються у навчанні, творчих методиках та науковому моделюванні.

Різноманіття видів та механізмів уяви забезпечує гнучкість мислення, ефективність навчання та розвиток креативності. Вони дозволяють студентам формувати образне мислення, прогнозувати результати діяльності та генерувати нові рішення. У професійній підготовці уява сприяє адаптації до нових умов та розвитку інноваційного потенціалу.

Висновки. Види та прийоми уяви демонструють багатогранність психічного процесу. Уява є фундаментом творчої діяльності, навчання та професійного розвитку. Знання видів уяви та способів її активізації дає змогу педагогам, психологам і студентам спрямовано розвивати творчий потенціал особистості та забезпечувати ефективну підготовку до сучасних професійних викликів..

5.3. Уява і фантазія

У класичній західній психології, зокрема у працях Ж. Піаже, фантазія розглядається як форма уяви, що розвивається на етапах дитячого когнітивного розвитку. Піаже підкреслював, що через фантазію дитина експериментує з реальністю, відпрацьовує соціальні ролі та формує базові механізми мислення.

Елмер Торренс виділяв фантазію як основу творчого потенціалу, здатну генерувати нові ідеї у різних сферах діяльності. Він стверджував, що саме вільна гра образів дозволяє людині знаходити нестандартні рішення і продукувати оригінальні концепції.

Роберт Стернберг та інші сучасні психологи включають фантазію до компонентів креативного мислення, підкреслюючи її роль у розвитку дивергентного мислення та здатності моделювати майбутні сценарії.

В українській психології С. Максименко зазначав, що фантазія – це не лише форма розваги або гри, а й важливий механізм формування внутрішніх стратегій, саморегуляції та розвитку особистості.

Уява і фантазія перебувають у постійному взаємодійному процесі. Основні особливості їх взаємодії:

Уява орієнтована на реальне або можливе, її образи можуть перевірятися та коригуватися у практичній діяльності.

Фантазія дозволяє виходити за межі можливого, створювати альтернативні світи та сценарії, що стимулює творчий пошук.

Фантазія часто слугує джерелом натхнення для уяви, підштовхуючи її до створення нових, оригінальних рішень.

Дослідники відзначають, що взаємодія уяви і фантазії забезпечує гармонійний розвиток когнітивної, емоційної та творчої сфери особистості.

Фантазія може проявлятися *у різних формах*, залежно від її функціонального призначення:

Художня фантазія – створення образів у мистецтві, літературі, музичних композиціях.

Наукова фантазія – формування гіпотез, моделей та альтернативних концепцій для наукового дослідження.

Соціальна фантазія – моделювання поведінки людей, передбачення соціальних сценаріїв та результатів взаємодії.

Ігрова фантазія – розвага та самовираження у грі, рольових моделях, уявних пригодах.

Кожен вид фантазії стимулює різні сфери психіки: художня – емоції, наукова – мислення, соціальна – комунікацію, ігрова – адаптивні навички.

Фантазія реалізується через певні психічні механізми:

Комбінування ідей – поєднання несумісних образів для створення нового сценарію.

Моделювання альтернативних реальностей – створення внутрішніх «якщо... то...» конструкцій.

Гіперболізація та перебільшення – підсилення властивостей образів для підкреслення емоційного або смислового ефекту.

Асоціативне мислення – встановлення зв'язків між на перший погляд не пов'язаними об'єктами.

Ці механізми є основою творчих методик і тренінгів, спрямованих на розвиток креативності та інноваційного мислення.

Практичне значення уяви і фантазії

Навчальна діяльність. Студенти використовують фантазію для моделювання різних сценаріїв виконання завдань. Виконання вправ на генерацію альтернативних рішень стимулює дивергентне мислення.

Професійна діяльність. Уявна симуляція ситуацій допомагає приймати рішення в складних умовах. Фантазія використовується для винаходів, нових продуктів та моделей організаційної діяльності.

Особистісний розвиток. Фантазія підтримує емоційну стабільність, дозволяє реалізовувати внутрішні потреби у безпечній формі. Вона сприяє розвитку емпатії та здатності прогнозувати поведінку інших людей.

Методи розвитку фантазії

Візуалізація – уявлення абстрактних об'єктів або ситуацій у деталізованих образах.

Мозковий штурм – активне генерування безлічі ідей без їх оцінки на першому етапі.

Рольові ігри та сценарне моделювання – розвиток соціальної та емоційної фантазії.

Творчі завдання з обмеженнями – створення нових образів із заданими умовами стимулює винахідливість.

Щоденник ідей та мрій – фіксація фантазійних образів для подальшої роботи та аналізу.

Регулярне застосування цих методик дозволяє студентам формувати стійкі навички творчого мислення, які згодом використовуються в навчанні, професійній діяльності та повсякденному житті.

Висновок. Уява і фантазія є взаємодоповнюючими психічними явищами, що забезпечують розвиток творчого потенціалу та когнітивної гнучкості особистості.

Уява орієнтована на реальне і можливе, забезпечує планування та продуктивну діяльність.

Фантазія дає свободу створювати нові світи, моделювати альтернативні сценарії та стимулювати творчі прориви.

Поєднання уяви та фантазії формує гармонійно розвинену особистість, здатну адаптуватися до змін, ефективно вирішувати

проблеми та самореалізовуватися у різних сферах життя. Розуміння механізмів і методів розвитку цих процесів є ключовим для психології, педагогіки та творчої підготовки майбутніх фахівців.

5.4. Творчість як необхідність у розв'язуванні творчих задач

Творча задача – це завдання, що не має однозначного стандартного рішення і потребує активного використання уяви, фантазії та аналітичного мислення для знаходження нового, оригінального способу вирішення. На відміну від рутинних задач, творчі задачі передбачають високу невизначеність умов, варіативність рішень та потенційну інноваційність результату.

Як наголошує Елмер Торренс, здатність до розв'язання творчих задач є центральним показником креативного мислення. Він виділяє такі характеристики творчих задач:

Відсутність готового шаблону для вирішення.

Можливість декількох правильних рішень.

Необхідність інтеграції різних знань та досвіду.

Високий рівень когнітивної та емоційної активності.

Психологічні аспекти творчості у вирішенні задач

Творчість у розв'язуванні задач передбачає комплексну взаємодію когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів. Основні психологи, які вивчали цей процес:

Гілфорд – запропонував концепцію дивергентного мислення як ключового механізму творчості, тобто здатності генерувати безліч різних рішень для однієї задачі.

Роберт Стернберг – виділив «тріархічну теорію інтелекту», де творчий компонент відповідає за здатність вирішувати нові проблеми, не обмежуючись традиційними підходами.

Елмер Торренс – підкреслював, що здатність до розв'язання творчих задач є центральним показником креативного мислення і

залежить від уміння комбінувати знання, застосовувати аналогії та моделювати нові варіанти рішень.

В українській психології С. Максименко наголошував, що творчість у вирішенні задач формує самостійність, здатність прогнозувати наслідки та приймати нетривіальні рішення.

Творчість проявляється на всіх етапах вирішення задачі: від аналізу проблеми, визначення цілей та обмежень, до генерації альтернативних рішень та їх перевірки на практиці.

Етапи вирішення творчих задач

Класична структура творчого процесу, застосовна до вирішення задач, включає:

Підготовка – збір інформації, аналіз умов задачі, визначення обмежень і можливостей.

Інкубація – прихована переробка інформації, коли мозок «автоматично» шукає нестандартні зв'язки.

Осяяння (інсайт) – раптове «народження» рішення, яке може виглядати несподіваним, але базується на попередньому аналізі та досвіді.

Реалізація та оцінка – перевірка та вдосконалення рішення, адаптація до реальних умов.

Як зазначав Гілфорд, ключовим моментом є здатність до дивергентного мислення, яке дозволяє генерувати кілька альтернатив і вибрати оптимальне рішення.

Види творчих задач

Творчі задачі можуть мати різну природу та спрямованість:

Науково-дослідницькі – потребують формування гіпотез, експериментальної перевірки та моделювання.

Технічні та інженерні – вирішення конструктивних або технологічних проблем, винахід нових механізмів чи процесів.

Соціальні – створення стратегій поведінки, проектування програм або організаційних моделей.

Художні – генерація нових художніх образів, музичних композицій, літературних текстів.

Універсальною рисою всіх видів є невизначеність та потреба у креативному підході.

При розв'язуванні творчих задач активуються такі механізми:

Комбінування ідей – поєднання різнорідних знань для створення нового рішення.

Аналогія – перенесення рішень з однієї сфери в іншу.

Перебудова образів і моделей – трансформація наявних схем для досягнення нових результатів.

Дивергентне мислення – генерація максимальної кількості можливих рішень.

Конвергентне мислення – вибір найбільш оптимального рішення з наявних альтернатив.

Роберт Стернберг підкреслював, що творчий процес поєднує обидва типи мислення: дивергентне забезпечує генерацію ідей, а конвергентне – їх практичне застосування.

Умови ефективного розв'язування творчих задач

Мотиваційна готовність – внутрішній інтерес, потреба в самореалізації та пізнанні нового.

Емоційна свобода – відсутність страху помилок або критики.

Широка база знань та досвіду – чим більше інформації та варіативних підходів, тим легше знаходити нові рішення.

Сприятливе соціальне середовище – групова підтримка, обмін ідеями, кооперація.

Систематична практика – тренування мислення через вправи, моделювання та ігри.

Дослідження показують, що студенти, які регулярно виконують вправи на генерацію альтернативних рішень, розвивають вищий рівень креативності та здатність до нестандартного мислення.

Практичні приклади

Наукові задачі: студент може знайти новий спосіб експериментального дослідження, об'єднавши знання з різних предметів.

Інженерні задачі: конструювання прототипу пристрою, що вирішує проблему, не передбачену традиційними схемами.

Соціальні задачі: планування заходів або соціальних проєктів із урахуванням обмежених ресурсів.

Художні задачі: створення композицій або сюжетів, що виходять за рамки традиційних форм.

У всіх прикладах творчість є необхідною умовою успішного вирішення задачі, а не додатковою характеристикою.

Висновок. Творчість у розв'язуванні задач є не лише бажаною, а й необхідною для ефективної діяльності в сучасному світі. Вона забезпечує здатність знаходити нестандартні рішення, комбінувати знання та моделювати альтернативні сценарії. Використання механізмів уяви, фантазії, дивергентного та конвергентного мислення дозволяє ефективно вирішувати творчі задачі в навчанні, професійній та соціальній діяльності.

Психологічні підходи Гілфорда, Торренса та Стернберга підтверджують, що розвиток творчого мислення є ключовим компонентом підготовки майбутніх фахівців.

Таким чином, творчість не є опціональною характеристикою, а виступає основною психічною функцією, без якої сучасна освіта та професійна діяльність не можуть бути ефективними.

5.5. Творче натхнення, творча харизма, творчий тренінг

Творче натхнення – це психічний стан, який сприяє активному пошуку нестандартних рішень, генерації оригінальних ідей і високій продуктивності творчої діяльності. Воно характеризується підвищеною концентрацією уваги, внутрішньою мотивацією, почуттям «поток» та психологічним підйомом.

За словами С. Д. Максименка, натхнення є важливою складовою творчого процесу, оскільки воно не лише стимулює генерування нових ідей, але й допомагає подолати психологічні бар'єри, які часто перешкоджають реалізації творчих задумів. Натхнення дозволяє інтегрувати знання, досвід і емоції в єдину творчу стратегію.

Творча харизма – це сукупність особистісних якостей, що роблять людину здатною впливати на оточення через свої ідеї та творчі досягнення. До основних компонентів належать:

Оригінальність мислення – здатність бачити нові можливості там, де інші бачать стандартні рішення.

Емоційна виразність – вміння передавати свої ідеї так, щоб вони надихали інших.

Мотиваційна сила – внутрішній стрижень, що підтримує активність навіть у складних ситуаціях.

О. М. Кокун, учень С.Д. Максименка, підкреслював, що творча харизма формується через поєднання індивідуальних психологічних якостей і систематичної практики творчих дій. Він рекомендував використовувати спеціальні тренінгові методики для розвитку цих якостей, що згодом дозволяє людині ставати лідером у своїй професійній або творчій сфері.

Психологічні механізми творчого натхнення

Натхнення пов'язане з декількома ключовими психічними механізмами:

Емоційна активація – позитивні емоції стимулюють активність уяви і мислення.

Концентрація уваги – здатність фокусуватися на проблемі або ідеї без відволікань.

Інтуїтивне мислення – швидке формування асоціативних зв'язків між знаннями та досвідом.

Мотиваційна мобілізація – внутрішня потреба досягти результату та реалізувати власний потенціал.

С.Д. Максименко зазначав, що натхнення не виникає спонтанно, а формується за допомогою спеціальної організації діяльності та тренувань, що поєднують когнітивні, емоційні та соціальні аспекти.

Творчий тренінг

Тренінги творчості – це спеціально розроблені програми, що спрямовані на розвиток уяви, креативного мислення та творчої харизми. Основні принципи таких тренінгів:

Систематичність – регулярна практика стимулює розвиток навичок.

Різноманітність вправ – комбінування завдань на дивергентне мислення, фантазію, асоціації та рольові ігри.

Позитивна психологічна атмосфера – відсутність критики та страху помилок стимулює експерименти.

Приклади вправ:

Генерація альтернативних рішень – студенти шукають якомога більше варіантів вирішення однієї задачі.

Візуалізація і образотворча практика – створення картин, схем, моделей для розвитку уяви.

Сценарне моделювання – вигадування нестандартних сценаріїв для реальних або вигаданих ситуацій.

Рольові ігри та творчі дебати – розвиток соціальної фантазії і навичок презентації ідей.

О. М. Кокун додав, що важливо поєднувати тренінги з самостійною рефлексією та аналізом результатів, щоб навчитися

переносити навички творчості у реальні життєві або професійні ситуації.

Умови ефективного розвитку творчості

Сприятливе емоційне середовище – відсутність страху помилок, підтримка наставників та колег.

Внутрішня мотивація – бажання реалізувати свій потенціал, а не лише отримати зовнішню оцінку.

Використання різних форм діяльності – гра, мистецтво, наукові експерименти, проектна робота.

Інтеграція знань – поєднання різних дисциплін та досвіду для формування нестандартних рішень.

С.Д. Максименко підкреслював, що творчість розвивається лише тоді, коли поєднуються внутрішні ресурси особистості і сприятливі зовнішні умови.

Висновок. Творче натхнення, творча харизма та тренінг є ключовими елементами розвитку особистості, здатної до генерації нових ідей і нестандартних рішень. Натхнення забезпечує внутрішню мотивацію та активує когнітивні ресурси. Харизма дозволяє реалізувати ідеї та впливати на оточення.

Тренінги формують системні навички, що дозволяють застосовувати творчість у навчанні, професійній діяльності та повсякденному житті.

Застосування підходів С. Д. Максименка та О. М. Кокуна робить розвиток творчості цілеспрямованим, науково обґрунтованим і ефективним, що особливо важливо для студентів, майбутніх фахівців і лідерів у різних сферах.

5.6. Інтелектуальні особливості особистості в навчанні та творчості

Інтелект є комплексною психічною характеристикою особистості, що визначає здатність до пізнання, аналізу інформації,

розв'язання проблем та адаптації до нових умов. У сучасній психології інтелект розглядається не лише як сукупність когнітивних здібностей, а як динамічна система, яка розвивається протягом життя під впливом навчання, діяльності та соціального середовища.

За Піаже, розвиток інтелекту відбувається через асиміляцію та акомодацию, тобто інтеграцію нового досвіду у вже наявні когнітивні структури та корекцію цих структур під впливом нової інформації. Це означає, що інтелект постійно змінюється та адаптується.

С. Д. Максименко підкреслював, що інтелект не існує ізольовано від особистості; його ефективність визначається мотивованістю, емоційною активністю та самостійністю особистості.

Інтелектуальні здібності включають:

Аналітичне мислення – розклад складних явищ на складові, пошук закономірностей.

Синтетичне мислення – інтеграція різних елементів у цілісні системи.

Абстрактне мислення – робота з поняттями та моделями, здатність до узагальнень.

Гнучкість мислення – адаптація стратегій розв'язання проблем.

Критичне мислення – оцінка інформації, аналіз власних і чужих висновків.

Метакогнітивні навички – рефлексія власних когнітивних процесів.

Р. Стернберг виділяв у своїй тріархічній теорії інтелекту:
аналітичний,
практичний,
творчий інтелект.

Саме творчий інтелект забезпечує здатність особистості генерувати нестандартні рішення та нові ідеї.

Інтелектуальні особливості проявляються у здатності:

швидко та глибоко засвоювати навчальний матеріал;
планувати та організовувати власну навчальну діяльність;
переносити знання на нові ситуації;
аналізувати й оцінювати власні способи мислення.

За словами С.Д. Максименка, навчання стає ефективним лише тоді, коли інтелект інтегрований із мотивами, цілями та емоційним залученням студентів.

Приклади: Студент використовує раніше набуті знання для розв'язання нестандартної задачі на практичному занятті. Використання методу проєктів для формування аналітичного та синтетичного мислення.

Інтелект і творчість тісно взаємопов'язані. Високий інтелект не гарантує творчості, але творча діяльність неможлива без певного інтелектуального базису.

Ключові характеристики взаємозв'язку наступні. Гнучке мислення сприяє генерації нових ідей. Інтелект забезпечує можливість комбінувати знання з різних галузей. Розвиток метакогніції покращує усвідомлення творчого процесу.

Приклади: Інженер створює новий прототип, використовуючи знання з кількох дисциплін. Художник формує образи, спираючись на логіку композиції та емоційне відчуття.

Інтелектуальні особливості проявляються через стилі мислення, що впливають на ефективність навчання та творчості:

Аналітичний – логічний, системний підхід.

Інтуїтивний – спирається на образи та інсайти.

Рефлексивний – глибоке обдумування і планування.

Імпульсивний – швидке прийняття рішень, високий ризик помилок.

О. М. Кокун наголошує, що жоден стиль не є кращим, важлива здатність адаптувати його до завдань і умов діяльності.

Українська школа психології розвитку творчості та інтелекту має чітку лінію спадкоємності:

С. Д. Максименко – фундаментальні дослідження творчості та уяви; взаємозв'язок інтелекту, мотивації та емоцій.

О. Кокун – практичні методики тренінгу творчих здібностей; розвиток творчої харизми.

Доклав у цей розвиток для розвитку творчого мислення у студентів і співавтор навчального посібника Р. А. Калениченко – сучасні освітні технології, психодіагностика та комплексний підхід до розвитку інтелекту та творчості.

Цей ланцюг демонструє, що творчість та інтелект у навчанні і професійній діяльності можуть розвиватися системно, послідовно та ефективно.

Приклади: Використання тренінгів Кокуна для розвитку творчого мислення у студентів. Впровадження інноваційних освітніх програм Р.А. Калениченка для формування критичного та творчого інтелекту.

Для розвитку інтелектуальних здібностей у навчанні та творчості можна застосовувати основні підходи:

Проблемне навчання – активізує аналітичне мислення.

Проектну діяльність – поєднує творчість і інтелект.

Метод рефлексії – розвиток метакогнітивних навичок.

Розвиток креативності через вправи – комбінування, моделювання, аналогії.

Приклади вправ для студентів:

Створення альтернативних рішень однієї проблеми.

Генерація креативних ідей у групових проектах.

Візуалізація концепцій або моделей для вирішення завдань.

Висновок. Інтелектуальні особливості особистості є ключовим ресурсом для навчання і творчої діяльності. Інтелект і творчість взаємопов'язані та взаємодоповнюють одне одного. Розвиток інтелектуальних здібностей потребує системної роботи, активної позиції та мотивації особистості. Українська психологія демонструє послідовний підхід від фундаментальних досліджень до сучасних освітніх технологій, що робить розвиток інтелекту і творчості ефективним у сучасному навчальному середовищі.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте прояви уяви та творчості у різних видах діяльності (науковій, мистецькій, професійній, повсякденній).
2. Дослідіть, які види та прийоми уяви (мимовільна, довільна, відтворювальна, творча) найбільш ефективні для навчання та творчої роботи.
3. Визначте роль фантазії у генерації нових ідей і розв'язанні нестандартних завдань.
4. Назвіть інтелектуальні особливості особистості, які сприяють творчій діяльності, та наведіть приклади їх прояву у навчанні або роботі.
5. Проаналізуйте, як творче натхнення та творчий тренінг впливають на формування креативних здібностей студента або спеціаліста.
6. Дослідіть спадкоємність української психологічної школи у розвитку інтелекту та творчості, надаючи конкретні приклади методик і підходів.

Питання для самоперевірки

1. Що таке уява і як вона відрізняється від сприймання?
2. Які функції виконує уява у пізнавальній та творчій діяльності?
3. Назвіть основні види уяви та приклади їх прояву у навчанні або професійній діяльності.
4. Що таке фантазія, і чим вона відрізняється від уяви?

5. Як проявляється творчість у повсякденному житті, навчанні та професійній діяльності?
6. Назвіть етапи творчого процесу та коротко охарактеризуйте кожен з них.
7. Які психологічні механізми уяви використовуються для створення нових образів?
8. Як інтелектуальні особливості особистості впливають на творчість і навчання?
9. Назвіть індивідуальні стилі мислення і поясніть, як вони впливають на ефективність розв'язання творчих задач.
10. Хто з українських психологів досліджував розвиток творчості та інтелекту, і який внесок кожного з них у цю галузь?

Список рекомендованих джерел

1. Красильник Ю.С., Мороз І.М. Психологічні чинники самореалізації особистості в освітньому процесі. // Перспективи та інновації науки. – 2025. – № 10(56). – С. 1624-1638. – DOI: 10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1624-1638. – Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/30459>.
2. Omar S.S., Nayef J.M., Qasim N.H., Kawad R.T., Kalenychenko R. The role of digitalization in improving accountability and efficiency in public services. // Revista investigacion operacional. – 2024. – VOL. 45, NO. 2. – P. 203-224. – Scopus. – Режим доступу: https://rev-inv-opre.pantheonsorbonne.fr/sites/default/files/inline-files/45224- 11_0.pdf
3. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.
4. Калениченко Р.А. Конфліктологія і психологія управління: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 28 с.
5. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія. – Київ: КНУБА, 2023. – 196 с.

6. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта». – Київ: КНУБА, 2024. – 44 с.

7. Калениченко Р.А. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 20 с.

8. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.

9. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики. – Київ: Здоров'я, 2002. – 306 с.

10. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – Київ: МАУГІ, 2000. – 144 с.

11. Мороз І.М. Психологія педагогічного спілкування: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 48 с.

12. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: КНУБА, 2023. – 36 с.

13. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 242 «Туризм». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 40 с.

14. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями) / уклад. І.М. Мороз. – КНУБА, 2022. – 39 с.

Розділ 2.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ І ГРУПИ

Тема 6.

Основні концепції і теорії особистості

- 6.1. Фрейдизм і неофрейдизм: гуманістичні теорії особистості.*
- 6.2. Особистість в описовій психології.*
- 6.3. Основні вітчизняні школи розвитку особистості.*
- 6.4. Погляди Ананьєва, Костюка, Леонтьєва, Рубінштейна на особистість.*
- 6.5. Індивід, особистість, індивідуальність.*

6.1. Фрейдизм і неофрейдизм: гуманістичні теорії особистості

Психоаналіз як напрям у психології був започаткований Зигмундом Фрейдом наприкінці XIX — на початку XX століття. Він став однією з перших цілісних теорій особистості, що намагалася пояснити поведінку людини через дію несвідомих психічних процесів. У подальшому ідеї Фрейда були переосмислені та розвинені його послідовниками, що призвело до виникнення неофрейдизму, а згодом — гуманістичних теорій особистості.

Центральним поняттям фрейдизму є несвідоме, яке містить витіснені бажання, потяги та конфлікти. Фрейд вважав, що саме несвідомі сили значною мірою визначають поведінку людини, її емоції та мотивацію. Він підкреслював, що поведінка людини часто є результатом внутрішніх конфліктів між біологічними потягами, моральними нормами та вимогами зовнішнього світу.

Структура особистості, за Фрейдом, складається з трьох компонентів:

Воно (Id) — джерело інстинктивних потягів, що діє за принципом задоволення. Воно прагне негайного задоволення

біологічних потреб, наприклад голоду, сексуальних імпульсів чи агресивних спонукань.

Я (Ego) — раціональна частина особистості, яка узгоджує вимоги реальності, Воно та Над-Я. Его допомагає людині планувати дії, оцінювати наслідки та знаходити компроміси між бажаннями та можливостями.

Над-Я (Super-Ego) — внутрішній моральний контроль, сформований під впливом соціальних норм і виховання. Над-Я містить усвідомлені й несвідомі стандарти, почуття провини та сорому, які регулюють поведінку.

Важливе місце у фрейдизмі посідає теорія психосексуального розвитку, яка проходить через кілька стадій: оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну. Порушення на будь-якій зі стадій можуть призводити до формування невротичних рис особистості, наприклад, надмірної залежності від інших або зайвої самостійності.

Фрейд також ввів поняття захисних механізмів, які дозволяють людині справлятися з внутрішніми конфліктами і стресом. До них належать витіснення, проєкція, регресія, раціоналізація та інші. Наприклад, студент, який боїться провалу на екзамені, може витіснити страх у несвідоме і замість цього надмірно готуватися до тесту — це прояв захисного механізму через компенсаторну активність.

Неофрейдизм виник як переосмислення ідей Фрейда, реакція на біологізм та надмірну увагу Фрейда до сексуальності. Представники цього напрямку зберегли ідею несвідомого, але значно посилили роль соціальних та культурних чинників у розвитку особистості.

Основні представники неофрейдизму:

Карл Густав Юнг розробив аналітичну психологію, увів поняття колективного несвідомого та архетипів. Юнг вважав, що розвиток особистості спрямований на досягнення цілісності — процес, який він називав індивідуацією. Наприклад, архетипи

«героя» чи «мудреця» можуть проявлятися у виборі професії чи особистих ідеалів.

Альфред Адлер, засновник індивідуальної психології, наголошував на почутті неповноцінності та прагненні до переваги як основних мотивах поведінки. Він стверджував, що соціальні цілі та взаємини з іншими людьми визначають розвиток особистості більше, ніж біологічні інстинкти.

Карен Горні підкреслювала значення міжособистісних відносин і тривоги, що виникає внаслідок несприятливого соціального середовища. Наприклад, надмірна залежність від оцінки інших може формувати типові невротичні риси.

Еріх Фромм поєднав психоаналіз із соціальною філософією, розглядаючи людину як істоту, що прагне свободи й водночас боїться її. Його погляди допомагають пояснити, чому людина може уникати самостійних рішень або шукати авторитарні структури для безпеки.

Неофрейдизм сприяв більш соціально орієнтованому розумінню особистості та ввів практичні підходи для розвитку самосвідомості та самоконтролю.

Гуманістичні теорії особистості

Гуманістична психологія сформувалася у середині ХХ століття як альтернатива психоаналізу та біхевіоризму. Вона зосереджується на позитивному потенціалі людини, її свободі вибору та прагненні до самореалізації.

Основні ідеї гуманістичного підходу:

Особистість розглядається як активна, цілісна та унікальна.

Людина свідомо будує власне життя, проявляє творчість та автономність.

Позитивний розвиток залежить від підтримки соціального оточення, свободи вибору та можливості самовираження.

Абрахам Маслоу запропонував ієрархію потреб, на вершині якої знаходиться потреба в самоактуалізації. Самоактуалізована особистість характеризується автономністю, творчістю, відкритістю до досвіду та прийняттям себе. Маслоу наводив приклади художників, науковців та лідерів, які реалізували свій потенціал у різних сферах життя.

Карл Роджерс розробив клієнт-центрований підхід, у якому головним є прагнення людини до самореалізації. Він підкреслював значення безумовного позитивного прийняття, емпатії та щирості у формуванні здорової особистості. У навчанні це проявляється у створенні атмосфери підтримки та довіри, що стимулює творчість і самостійне мислення студентів.

Практичне значення теорій:

Фрейдизм дає інструменти для розуміння внутрішніх конфліктів та мотивації, корисні у психотерапії та коучингу. Неофрейдизм допомагає оцінювати вплив соціального середовища та виховання на розвиток особистості. Гуманістичні теорії надихають на розвиток потенціалу людини, підвищення креативності та самореалізації.

Якщо зробити короткий порівняльний аналіз підходів, то ми побачимо наступне. Фрейдизм акцентує увагу на несвідомих конфліктах і детермінованості поведінки. Неофрейдизм розширює ці уявлення, вводячи соціальні та культурні чинники. Гуманістичні теорії, своєю чергою, роблять наголос на свободі, свідомості та позитивному потенціалі людини. Усі три підходи взаємодоповнюють одне одного, формуючи багатогранну картину особистості.

Висновок. Фрейдизм, неофрейдизм і гуманістичні теорії особистості репрезентують різні підходи до розуміння природи людини. Разом вони допомагають зрозуміти, як взаємодіють несвідомі процеси, соціальні впливи та прагнення до самореалізації, що є важливим для освіти, психології розвитку та практичної діяльності.

6.2. Особистість в описовій психології

Описова психологія (або дескриптивна психологія) – це напрямок, що зосереджується на описі та осягненні психічного життя людини як цілісного, внутрішньо пов'язаного процесу, а не на його поясненні чи експериментальному вимірюванні, як це робить природнича психологія. Започаткована **Вільгельмом Дільтеєм** (1833-1911), вона підкреслює важливість розуміння (осягнення) переживань через самоспостереження та емпатію, на відміну від експерименту.

Ключові аспекти описової психології:

Об'єкт дослідження: Духовний світ людини, її безпосередні переживання, що формують єдину цілісність.

Метод: Розуміння (осягнення), що ґрунтується на аналізі переживань, а не лише інтроспекції; включає співпереживання та емпатію.

Відмінність від інших підходів:

Протиставляється пояснювальній (експериментальній) психології, яка прагне встановити причинно-наслідкові зв'язки (наприклад, як у поведінці).

Відрізняється від психоаналізу Фрейда, який фокусується на біологічних потягах несвідомого, тоді як Дільтей бачив у несвідомому духовні та моральні аспекти, що визначають особистість.

"Вершинна" психологія: С. Л. Рубінштейн називав описову психологію "вершинною" порівняно з "глибинною" психологією Фрейда, оскільки вона більше зосереджена на усвідомлених та духовно-моральних аспектах людського "Я".

Сутність методу:

Природа пояснюється, а душевне життя осягається.

Це дозволяє «зображати» складові частини душевного життя та їхні зв'язки, які переживаються, а не виводяться логічно.

Описова психологія стала важливою віхою у розвитку психології, підкреслюючи суб'єктивність досвіду та важливість філософського розуміння психіки.

Типологічні підходи до особистості

Одним із головних напрямів описової психології є типологічний підхід. Його суть полягає у виділенні стабільних характеристик особистості, що дозволяють класифікувати людей за типами поведінки, емоційними особливостями чи стилем мислення.

К. Юнг поділяв людей на інтровертів та екстравертів, а також виділяв чотири функції свідомості: мислення, відчуття, інтуїція та відчуття (сенсорика). Його типологія широко використовується в сучасному консультуванні, професійній орієнтації та командоутворенні.

Гіппократ та Гален ще в античності визначали типи за темпераментом: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік. Ці категорії зберегли значення і у сучасних психологічних оцінках поведінки та адаптації.

Описова психологія дозволяє визначити індивідуальні особливості, які впливають на ефективність навчання, професійну діяльність і соціальні взаємодії. Наприклад, екстраверти можуть проявляти лідерські здібності у групових проєктах, тоді як інтроверти віддають перевагу аналітичній роботі та самостійним завданням.

Основними методами в описовій психології є:

Спостереження — систематичне вивчення поведінки людини у природних умовах або лабораторних ситуаціях.

Анкетування та опитування — дозволяють виявити стійкі риси особистості та схильності до певного типу поведінки.

Проективні методики (наприклад, тест Роршаха або тематичний апперцептивний тест) — допомагають досліджувати внутрішні установки та мотиваційні аспекти особистості.

Ці методи дають змогу скласти психологічний портрет особистості, який може використовуватися для розвитку потенціалу людини, підбору професії або формування ефективних команд.

Приклади застосування описової психології

Освіта: складання психологічного профілю студента для визначення оптимальної стратегії навчання. Наприклад, студент з високою схильністю до інтроспекції та аналізу легше опановує теоретичні дисципліни, тоді як студент із домінуванням екстраверсії більш ефективний у групових проєктах.

Психологічне консультування: типологічні підходи допомагають розуміти конфліктні ситуації у колективі та знаходити ефективні шляхи вирішення.

Професійна орієнтація: визначення оптимальної сфери діяльності залежно від індивідуальних рис, таких як рішучість, емоційна стабільність, схильність до ризику.

Описова психологія має свої **обмеження**:

Сильний акцент на статичні риси особистості, що може ігнорувати динаміку розвитку.

Недостатня увага до внутрішніх мотивів та несвідомих процесів, які впливають на поведінку.

Ризик надмірної типізації, коли людина оцінюється лише через рамки типу без урахування унікальних особливостей.

Проте описова психологія залишається цінним інструментом для практичної психології, педагогіки та управління персоналом, оскільки дозволяє систематизувати знання про особистість та прогнозувати поведінку у різних ситуаціях.

Висновок. Особистість у “описовій психології” розглядається через призму типів, рис та стійких характеристик, що дозволяє отримати систематизовану інформацію про індивіда. Цей підхід корисний для практичних цілей: оцінки потенціалу, професійного розвитку, підбору методів навчання та формування команд.

6.3. Основні вітчизняні школи розвитку особистості

Розвиток особистості є однією з центральних проблем психології. В Україні сформувалися власні наукові школи, що поєднують культурно-історичний, діяльнісний та гуманістичний

підходи, створюючи унікальний науковий контекст для вивчення особистості. Ці школи досліджують закономірності психічного розвитку, процеси навчання та виховання, формування моральних, когнітивних і соціальних якостей людини.

Вітчизняні школи можна умовно поділити на три групи: психологічні школи, педагогічні авторські школи та сучасні концепції розвитку особистості.

1. Психологічні школи

1.1 Київська школа психології (академік Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Інститут психології ім. Г.С. Костюка)

Київська школа формувалася в другій половині ХХ століття і стала одним із провідних центрів дослідження розвитку особистості в Україні. Її основні принципи:

Особистість розглядається як динамічна система, розвиток якої відбувається через внутрішні суперечності та процеси саморегуляції.

Велику роль відіграє взаємозв'язок навчання, виховання та психічного розвитку.

Формування особистості тісно пов'язане з соціальним середовищем та педагогічним впливом.

Досягнення академіків:

Г.С. Костюк досліджував закономірності саморегуляції, розробляв теорії, які пояснюють механізми адаптації та розвитку особистості в умовах навчання.

С.Д. Максименко приділяв увагу розвитку творчих здібностей, психології навчальної діяльності та когнітивних процесів у дітей та підлітків. Він створив моделі формування мотиваційної сфери та розвитку пізнавальної активності.

Практичне застосування:

Розроблені методики застосовуються у школах та вищих навчальних закладах для розвитку самостійності, критичного мислення та соціальної відповідальності.

Використовуються тренінги саморегуляції, які допомагають учням управляти емоціями та планувати діяльність.

Приклад дослідження:

С.Д. Максименко в експериментах з учнями показав, що систематичне включення вправ на планування діяльності та рефлексію підвищує ефективність навчання та формує внутрішню мотивацію до навчання.

1.2 Школа В.А. Роменця (Вчинкова модель, Київський національний університет імені Тараса Шевченка)

В.А. Роменець розробив вчинкову модель особистості, де вчинок виступає центральною одиницею аналізу психіки. Основні принципи:

Особистість формується через усвідомлений вибір і відповідальну дію.

Ключову роль відіграють моральні орієнтири та соціальна активність.

Валивий аспект розвитку — здатність до самоконтролю та рефлексії власних вчинків.

Практичне застосування:

Методики Роменця використовуються для виховання відповідальності та формування морального самоконтролю у школах та університетах. Розроблені програми включають аналіз реальних життєвих ситуацій, розвиток прийняття рішень та планування наслідків власних дій.

1.3 Харківська психологічна школа (О.М. Леонт'єв, П.Я. Гальперін)

Харківська школа сформувалася на засадах діяльнісного підходу, акцентуючи розвиток особистості через предметну та соціальну діяльність. Основні положення:

Особистість розглядається як продукт соціального розвитку, що формується у процесі взаємодії з оточенням.

Велику увагу приділено когнітивним процесам, мисленню та навчальній діяльності.

Діяльність учня розглядається як ключовий механізм розвитку мотиваційної та емоційної сфери.

Практичне застосування:

Використовуються методики розвитку критичного мислення та компетентностей у школах і університетах.

Особливий акцент на формуванні навичок планування, самоорганізації та творчого вирішення проблем.

2. Педагогічні авторські школи

2.1 Школа В.О. Сухомлинського («Школа радості»)

Гуманістична система, що орієнтована на виховання серцем.

Принципи:

Гармонійний розвиток особистості через творчу діяльність, працю та контакт з природою.

Формування моральних цінностей та емоційного інтелекту.

Акцент на позитивну мотивацію та співпереживання.

Практичне застосування:

Виховні програми для шкіл, що розвивають співчуття, колективізм та відповідальність.

Впровадження інтерактивних форм навчання через практичну діяльність.

2.2 Школа О.А. Захаренка («Школа над Россю»)

Модель сільської школи-родини. Основні принципи:

Виховання через громадську діяльність та колективну участь.

Створення спільного культурного простору для учнів, батьків та педагогів.

Розвиток соціальної компетентності та колективної відповідальності.

Практичне застосування:

Організація проектної діяльності учнів.

Виховання лідерських якостей та навичок взаємодії у групах.

2.3 Школа життєтворчості особистості (Оксана Даценко, Юрій Завалевський - засновник, Ірина Мосякова)

Сучасний напрям, що фокусується на проектуванні власного життя та розвитку життєвої компетентності:

Формування навичок планування, прийняття рішень та самореалізації.

Використання тренінгів розвитку критичного мислення та емоційного інтелекту.

Практичне застосування:

Програми підготовки молоді до самостійного життя.

Тренінги соціальної адаптації та розвитку лідерських навичок.

3. Сучасні концепції

3.1 Нова українська школа (НУШ) (Олександра Савченко, Роман Шиян)

Базується на дитиноцентризмі та компетентнісному підході.

Мета — розвиток особистості, здатної до критичного мислення, інновацій та навчання протягом життя.

Використовує інтерактивні та проектні методики, орієнтовані на практичні компетентності.

3.2 Школи психологічної допомоги та терапії (Олена Ратінська, Карина та Юрій Борзих, Олександр Стражний, Тетяна Назаренко, Оксана Кім)

Включають адаптовані українськими фахівцями напрями: психодинамічний, гуманістичний, гештальт-підхід.

Спрямовані на розвиток самосвідомості та ментального здоров'я.

Висновки.

Українські школи розвитку особистості вирізняються комплексним підходом до самопізнання, навчання та взаємодії з соціумом;

поєднанням гуманістичних та діяльнісних підходів;

акцентом на цінності, мораль, творчість та соціальні навички;

активною участю видатних академіків: С.Д. Максименко,

В.М. Костюк, Г.О. Балл та В.А. Роменець.

Ці школи формують основу сучасної української психології та надають можливість системно розвивати особистість у навчанні, вихованні та психологічному консультуванні.

6.4. Погляди Ананьєва, Костюка, Леонтєєва, Рубінштейна на особистість

Проблема особистості є центральною в психологічній науці, оскільки саме через поняття особистості розкривається специфіка психічного розвитку людини, її діяльності, свідомості, соціальних зв'язків і життєвого шляху. У вітчизняній психології ХХ століття сформувалися оригінальні концепції особистості, які базувалися на діяльнісному, системному та гуманістичному підходах. Вагомий внесок у розроблення цієї проблеми зробили Б. Г. Ананьєв, Г. С. Костюк, О. М. Леонтєв та С. Л. Рубінштейн.

Їхні погляди не лише визначили розвиток психологічної теорії, а й суттєво вплинули на педагогіку, вікову та соціальну психологію. Незважаючи на спільні методологічні засади, кожен із учених по-

своєму трактував сутність особистості, її структуру, умови формування та розвитку.

1. Концепція особистості у працях Б. Г. Ананьєва

Борис Герасимович Ананьєв розглядав людину як складну багаторівневу систему, що поєднує біологічні, психічні та соціальні характеристики. Його підхід вирізняється цілісністю та системністю.

1.1. Людина як об'єкт і суб'єкт пізнання

Ананьєв запропонував концепцію людини як: індивіда (біологічні властивості), особистості (соціально зумовлені якості), суб'єкта діяльності (активного носія свідомості), індивідуальності (унікального поєднання властивостей).

Особистість, за Ананьєвим, не зводиться ні до біологічних задатків, ні до окремих психічних процесів. Вона формується у процесі соціалізації та діяльності, виступаючи носієм суспільних відносин.

1.2. Структура особистості

Особистість у концепції Ананьєва є системним утворенням, що включає:

спрямованість (цінності, мотиви, переконання);
характер і здібності;
соціальні ролі;
самосвідомість.

Важливою ідеєю є думка про нерозривний зв'язок розвитку особистості з життєвим шляхом людини, її віковими та професійними етапами.

2. Погляди Г. С. Костюка на особистість і розвиток

Григорій Силович Костюк є засновником української психологічної школи. Центральним у його науковій спадщині є положення про розвиток особистості як активний і суперечливий процес.

2.1. Особистість як продукт і суб'єкт розвитку

Г. С. Костюк підкреслював, що особистість: формується під впливом навчання та виховання; є активним суб'єктом власного розвитку; розвивається через внутрішні суперечності.

На відміну від спрощених підходів, він наголошував, що зовнішні умови не механічно визначають особистість, а переломлюються через її внутрішню позицію.

2.2. Роль діяльності та навчання

Навчання, за Костюком, є провідним чинником психічного розвитку. У процесі навчальної діяльності відбувається:

формування мотивів;
розвиток мислення;
становлення самосвідомості.

Особистість розвивається не шляхом накопичення знань, а через якісні зміни психічних структур.

3. Теорія особистості в діяльнісному підході О. М. Леонтьєва

Олексій Миколайович Леонтьєв є автором діяльнісної теорії, у межах якої особистість тісно пов'язана зі структурою діяльності.

3.1. Особистість як система діяльностей

За Леонтьєвим, особистість:

не є вродженою;
формується в процесі діяльності;
визначається системою провідних мотивів.

Особистість — це не сукупність рис, а ієрархія діяльностей, що мають різний особистісний смисл для людини.

3.2. Мотиви та смисл як ядро особистості

Центральне місце у структурі особистості займають:

мотиви;
цінності;
життєві смисли.

Саме смислові утворення визначають поведінку людини, її вибір і самореалізацію. Розвиток особистості відбувається через зміну мотиваційної сфери.

4. Погляди С. Л. Рубінштейна на особистість

Сергій Леонідович Рубінштейн є автором принципу єдності свідомості та діяльності, який має фундаментальне значення для розуміння особистості.

4.1. Принцип активності особистості

Рубінштейн підкреслював, що:

особистість формується в діяльності;

людина не лише зазнає впливів, а й активно змінює світ;

зовнішні причини діють через внутрішні умови.

Особистість виступає як активний суб'єкт життя, відповідальний за власні вчинки.

4.2. Особистість і характер

Особистість, за Рубінштейном, проявляється в:

ставленні до інших людей;

ставленні до праці;

ставленні до самої себе.

Характер є способом реалізації особистості у поведінці та діяльності.

5. Порівняльний аналіз підходів

Спільні риси:

визнання соціальної зумовленості особистості;

активна роль діяльності;

відмова від біологічного редукціонізму;

розвиток як процес якісних змін.

Відмінності:

Ананьєв акцентує на системності та життєвому шляху;

Костюк — на розвитку через навчання і внутрішні суперечності;

Леонт'єв — на мотиваційно-смісловій структурі діяльності;

Рубінштейн — на активності особистості та єдності свідомості й діяльності.

Висновки. Погляди Ананьєва, Костюка, Леонтєва та Рубінштейна складають фундамент вітчизняної теорії особистості. Вони розглядають особистість як соціально зумовлене, активне, цілісне утворення, що формується в діяльності та спілкуванні.

Їхні концепції мають велике значення для сучасної психології, педагогіки та практичної роботи з розвитку особистості, оскільки орієнтують на повагу до індивідуальності людини та її потенціалу.

6.5. Індивід, особистість, індивідуальність

Поняття *«індивід»*, *«особистість»* та *«індивідуальність»* є базовими у психології та широко використовуються в суміжних науках — педагогіці, соціології, філософії. Водночас ці терміни нерідко вживаються як синоніми, що призводить до спрощеного або неточного розуміння людини як об'єкта і суб'єкта суспільного життя. Насправді кожне з них відображає різні аспекти буття людини та має власний зміст.

Розмежування понять *«індивід»*, *«особистість»* і *«індивідуальність»* дає змогу глибше зрозуміти природу психічного розвитку людини, особливості її поведінки, діяльності та взаємодії з соціальним середовищем. У вітчизняній психології ця проблема ґрунтовно розроблялася в працях С. Л. Рубінштейна, Б. Г. Ананьєва, О. М. Леонтєва, Г. С. Костюка та інших учених.

1. Поняття «індивід» у психології

Термін *«індивід»* (від лат. *individuum* — неподільне) використовується для позначення людини як представника біологічного виду *Homo sapiens*. У цьому значенні індивід характеризується сукупністю анатомо-фізіологічних та природних властивостей, які є вродженими або формуються на ранніх етапах онтогенезу.

1.1. Основні характеристики індивіда

До індивідних властивостей належать:

тип нервової системи;

особливості мозкової організації;

статево-вікові характеристики;
фізіологічні процеси (обмін речовин, темп розвитку);
природні задатки та здібності.

Індивід — це природна основа розвитку особистості, однак сам по собі індивід ще не є соціальною істотою в повному розумінні. Людина народжується індивідом, але стає особистістю лише в процесі життя у суспільстві.

1.2. Індивід і психічний розвиток

Індивідні властивості створюють передумови для психічного розвитку, але не визначають його безпосередньо. Наприклад, задатки можуть стати основою для розвитку здібностей, однак їх реалізація залежить від умов життя, навчання та виховання.

Таким чином, поняття «індивід» відображає біологічний аспект людини, який є необхідним, але недостатнім для пояснення її поведінки та свідомості.

2. Поняття «особистість» як соціальна якість людини

Особистість — це центральне поняття психології, яке відображає людину як носія суспільних відносин, свідомого суб'єкта діяльності та спілкування.

2.1. Сутність поняття «особистість»

У вітчизняній психології особистість розглядається як:
соціально зумовлена система психічних властивостей;
результат засвоєння суспільного досвіду;
активний суб'єкт діяльності.

На відміну від індивіда, особистість не є вродженою. Вона формується у процесі соціалізації — засвоєння норм, цінностей, знань, соціальних ролей.

2.2. Структура особистості

До основних компонентів особистості зазвичай відносять:
спрямованість (потреби, мотиви, інтереси, цінності);
характер (ставлення до людей, праці, себе);
здібності;
самосвідомість та образ «Я».

Особистість проявляється у вчинках, відповідальності, здатності до саморегуляції та морального вибору.

2.3. Особистість і діяльність

Згідно з діяльнісним підходом (О. М. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн), особистість формується і розвивається в діяльності. Саме через діяльність людина входить у систему суспільних відносин і набуває особистісних якостей.

3. Поняття «індивідуальність» та її психологічний зміст

Індивідуальність — це унікальне, неповторне поєднання властивостей індивіда й особистості, яке відрізняє одну людину від іншої.

3.1. Індивідуальність як цілісність

Індивідуальність охоплює:

індивідні (біологічні) особливості;

особистісні риси;

стиль діяльності та спілкування;

своєрідність емоційних реакцій і мислення.

За Б. Г. Анан'євим, індивідуальність є вершиною розвитку людини, що відображає її цілісність і неповторність.

3.2. Прояви індивідуальності

Індивідуальність проявляється у:

особливому стилі поведінки;

творчому підході до діяльності;

унікальному життєвому шляху;

способах самовираження.

Вона не протиставляється соціальності, а навпаки — формується в суспільстві, але на основі особистого досвіду.

4. Співвідношення понять «індивід», «особистість», «індивідуальність»

4.1. Послідовність розвитку

У психології загальноприйнятою є така логіка:

індивід — біологічна основа;

особистість — соціальна якість;
індивідуальність — унікальне поєднання властивостей.

Ці поняття не заперечують одне одного, а перебувають у відношенні доповнення.

4.2. Порівняльна характеристика

Індивід відповідає на питання: хто я як біологічна істота?

Особистість — ким я є в суспільстві?

Індивідуальність — чим я відрізняюся від інших?

5. Значення розмежування понять для психології та педагогіки

Розуміння відмінностей між індивідом, особистістю та індивідуальністю має важливе практичне значення:

дозволяє будувати ефективне навчання з урахуванням індивідуальних особливостей;

сприяє гуманістичному підходу у вихованні;

допомагає уникнути біологічного або соціального спрощення у поясненні поведінки людини.

У педагогічній практиці це означає орієнтацію не лише на засвоєння знань, а й на розвиток особистості та підтримку індивідуальності учня.

Висновки. Поняття «індивід», «особистість» та «індивідуальність» відображають різні, але взаємопов'язані аспекти буття людини. Індивід є біологічною основою, особистість — соціальною сутністю, а індивідуальність — унікальним поєднанням природного і соціального.

Їх розмежування дозволяє цілісно зрозуміти людину як активного суб'єкта життя, розвитку та самореалізації, що має фундаментальне значення для психологічної науки і практики.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначте основні положення концепції особистості С.Л. Рубінштейна та охарактеризуйте принцип єдності свідомості й діяльності у формуванні особистості.
2. Проаналізуйте діяльнісний підхід О. М. Леонтьєва до розуміння особистості та обґрунтуйте роль мотивів і особистісного смислу в її розвитку.
3. Розкрийте системний підхід Б. Г. Ананьєва до вивчення особистості та поясніть співвідношення понять «індивід», «особистість», «суб'єкт діяльності», «індивідуальність».
4. Обґрунтуйте погляди Г. С. Костюка на розвиток особистості та визначте значення навчання і внутрішніх суперечностей у цьому процесі.
5. Здійсніть порівняльний аналіз основних вітчизняних теорій особистості (Рубінштейна, Леонтьєва, Ананьєва, Костюка) та визначте їхній внесок у сучасну психологічну науку.

Питання для самоперевірки

1. Як у психології визначається поняття особистості та чим воно відрізняється від понять «індивід» і «індивідуальність»?
2. У чому полягає принцип єдності свідомості та діяльності у концепції С. Л. Рубінштейна?
3. Яку роль відіграє діяльність у формуванні та розвитку особистості за О. М. Леонтьєвим?
4. Що таке мотив і особистісний смисл, та яке їх значення у структурі особистості?
5. Як Б. Г. Ананьєв обґрунтовує системний підхід до вивчення людини й особистості?
6. Які рівні аналізу людини (індивід, особистість, суб'єкт діяльності, індивідуальність) виокремлює Б. Г. Ананьєв?
7. У чому полягає розуміння розвитку особистості у працях Г. С. Костюка?
8. Яку роль відіграє навчання і виховання у становленні особистості згідно з поглядами Г. С. Костюка?

9. Які спільні та відмінні риси мають концепції особистості Рубінштейна, Леонтьєва, Ананьєва та Костюка?

10. Яке значення мають вітчизняні теорії особистості для сучасної психології та педагогічної практики?

Список рекомендованих джерел

1. Omar S.S., Nayef J.M., Qasim N.H., Kawad R.T., Kalenychenko R. The role of digitalization in improving accountability and efficiency in public services. // Revista investigacion operacional. – 2024. – VOL. 45, NO. 2. – P. 203-224. – Scopus. – Режим доступу: https://rev-inv-opre.pantheonsorbonne.fr/sites/default/files/inline-files/45224- 11_0.pdf

2. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

3. Калениченко Р.А. Конфліктологія і психологія управління: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 28 с.

4. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія. – Київ: КНУБА, 2023. – 196 с.

5. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта». – Київ: КНУБА, 2024. – 44 с.

6. Калениченко Р.А. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 20с.

7. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.

8. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики. – Київ: Здоров'я, 2002. – 306 с.

9. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія:

Навч. посібник. – Київ: МАУГІ, 2000. – 144 с.

10. Мороз І.М. Психологія педагогічного спілкування: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 48 с.

11. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: КНУБА, 2023. – 36 с.

12. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 242 «Туризм». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 40 с.

13. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями) / уклад. І.М. Мороз. – КНУБА, 2022. – 39 с.

Тема 7. Генетичний аспект особистості

- 7.1. *Поняття задатків та здібностей.*
- 7.2. *Структура особистості.*
- 7.3. *Індивідуальні відмінності в здібностях людей.*
- 7.4. *Знання, вміння, навички, їх роль в розвитку особистості.*

7.1. Поняття задатків та здібностей

Генетичний аспект особистості є одним із фундаментальних напрямів психологічного пізнання, що зосереджується на вивченні природних передумов психічного розвитку людини. У центрі цього підходу перебуває проблема співвідношення вродженого й набутого, біологічного й соціального, потенційного й актуального в структурі особистості. Саме в цьому контексті ключового значення набувають поняття задатків і здібностей, які дозволяють пояснити джерела індивідуальних відмінностей та механізми розвитку психічних можливостей людини.

Сучасна психологія відмовилася від спрощених біологізаторських або соціологізаторських підходів, розглядаючи генетичні чинники не як фатальну детермінацію, а як основу для розвитку, що реалізується у взаємодії з соціальним середовищем та діяльністю суб'єкта.

Історичні витоки вивчення задатків і здібностей

Науковий інтерес до проблеми індивідуальних відмінностей бере початок у другій половині XIX століття. Одним із перших дослідників, які поставили питання про спадкову зумовленість психічних властивостей, був Френсіс Гальтон. Він започаткував диференціальну психологію та звернув увагу на роль спадковості у формуванні розумових і творчих можливостей людини. Хоча його погляди мали обмежений біологізаторський характер, вони стали важливим поштовхом для подальших досліджень.

Подальший розвиток проблема здібностей отримала у працях Вільяма Штерна, який увів поняття індивідуальної психології та наголошував на цілісності особистості. Він підкреслював, що здібності не можуть бути зведені до окремих психічних функцій, а мають розглядатися у зв'язку з особистісним розвитком людини.

У ХХ столітті значний внесок у розуміння здібностей зробили представники американської психології, зокрема Едвард Торндайк, який досліджував закономірності навчання та роль індивідуальних відмінностей у засвоєнні досвіду. Його роботи сприяли усвідомленню того, що здібності формуються й удосконалюються в процесі активної діяльності.

Поняття задатків та їх психологічна характеристика

У психології **здатки** визначаються як вроджені анатомо-фізіологічні особливості організму, передусім нервової системи, які становлять природну основу для формування здібностей. Вони є генетично зумовленими й наявні в людини від народження.

До задатків належать:

морфологічні особливості мозку;

властивості нервових процесів;

рівень чутливості аналізаторів;

особливості функціонування сенсорних і моторних систем.

Принципово важливим є положення про те, що задатки не мають психологічного змісту самі по собі. Вони не визначають ні професійних нахилів, ні рівня досягнень особистості, а лише створюють можливість для розвитку певних здібностей за наявності відповідних умов.

Здібності як індивідуально-психологічні властивості особистості

Здібності — це стійкі індивідуально-психологічні властивості, які забезпечують успішність діяльності та визначають швидкість,

глибину й міцність оволодіння знаннями, уміннями й навичками. Вони не є вродженими, а формуються протягом життя людини в процесі навчання, виховання та саморозвитку.

У психологічній науці підкреслюється, що:
здібності не тотожні знанням або навичкам;
вони виявляються лише в діяльності;
розвиток здібностей має індивідуальну траєкторію.

Взаємозв'язок задатків і здібностей носить опосередкований характер: однакові задатки можуть привести до різних результатів розвитку, а різні задатки — до подібних здібностей.

Класифікація здібностей та їх генетичні передумови

У межах психологічної науки здібності поділяють на:
загальні здібності, що забезпечують успішність різних видів діяльності (інтелектуальні, комунікативні);
спеціальні здібності, пов'язані з конкретними сферами діяльності (музичні, технічні, спортивні);
творчі здібності, які забезпечують створення нового продукту діяльності;
практичні та теоретичні здібності.

Генетичні задатки створюють передумови для розвитку кожного з цих типів здібностей, однак вирішальну роль у їх реалізації відіграють соціальні умови та особистісна активність суб'єкта.

Особливе місце у вивченні ***проблеми здібностей*** займає українська психологічна школа, зокрема праці ***Сергія Дмитровича Максименка***. Він розробив ***генетико-діяльнісний підхід***, у межах якого особистість розглядається як цілісна система, що саморозвивається.

На думку С. Д. Максименка:
задатки є лише початковою умовою розвитку;

здібності формуються в діяльності, що має особистісний смисл; розвиток здібностей є процесом самореалізації особистості.

Учений підкреслював, що генетичний аспект не може бути відокремлений від мотиваційної сфери, цінностей і життєвого шляху людини. Таким чином, здібності розглядаються не як ізольовані якості, а як елементи цілісної структури особистості.

Сучасний психологічний підхід ґрунтується на принципі єдності генетичного та соціального. Біологічні задатки визначають потенційні можливості, тоді як соціальне середовище, освіта й діяльність забезпечують їх актуалізацію.

Отже, генетичний аспект особистості слід розглядати не як обмеження, а як ресурс розвитку, який реалізується через активну участь особистості у власному життєвому шляху.

7.2. Структура особистості

У психологічній науці *особистість* розглядається як складне, багаторівневе та динамічне утворення, що формується в процесі онтогенезу під впливом біологічних, соціальних і культурних чинників. Поняття структури особистості використовується для позначення внутрішньої організації її психічних властивостей, компонентів і взаємозв'язків між ними.

Структура особистості у працях С. Д. Максименка

Важливий внесок у розробку проблеми структури особистості зробив Сергій Дмитрович Максименко. У межах свого генетико-діяльнісного підходу він розглядав особистість як відкриту, саморозвивальну систему.

Ключові положення його концепції:

структура особистості формується в процесі діяльності;

центральним ядром особистості є її смислова сфера;

розвиток особистості має індивідуально-неповторний характер.

С. Д. Максименко підкреслював, що жоден структурний компонент не може бути зрозумілий поза контекстом життєвого шляху людини. Особистість, за його підходом, — це не статична сукупність рис, а процес постійного становлення.

Західні підходи до структури особистості

Структурно-ієрархічного підход. Розглядає особистість як систему підструктур (спрямованості, досвіду, процесів, біопсихічних властивостей) та рівнів (здоровий, невротичний, психотичний). Підхід дозволяє не лише описати складові особистості, а й зрозуміти механізми її розвитку, функціонування та саморегуляції. Особистість при цьому постає не як сума окремих рис, а як цілісна система, елементи якої перебувають у постійній взаємодії.

Зокрема, **Гордон Олпорт** розглядав особистість як динамічну організацію психофізичних систем, що визначають унікальність поведінки людини. Він наголошував на ролі особистісних рис та автономії мотивації.

Реймонд Кеттелл запропонував багатофакторну модель особистості, у якій структура описується через систему стабільних рис, що піддаються емпіричному вимірюванню. Ці підходи збагатили психологію методологічними інструментами аналізу особистості.

Значний внесок у розвиток ієрархічного аналізу особистості зробив **Генрі Мюррей**, який розглядав особистість як систему потреб і пресів, організованих у відносно впорядковану структуру, де мотиваційні утворення мають різний рівень значущості.

Також до ключових моделей та підходів до структури особистості відносять:

Психоаналітичний (Фройд). Фройд розділив особистість на три компоненти, що взаємодіють між собою:

Воно (Id): несвідома частина, що містить інстинкти та керується принципом задоволення.

Я (Ego): раціональна частина, яка взаємодіє з реальністю та намагається задовольнити потреби "Воно" прийнятними способами.

Над-Я (Super-Ego): моральна інстанція, що містить ідеали, норми та соціальні заборони..

Гуманістичний (Маслоу, Роджерс): Акцент на самоактуалізації, цілісності особистості, вільному виборі та пошуку сенсу життя.

Когнітивний. До когнітивного підходу до структури особистості належать психологи, які розглядали особистість крізь призму пізнавальних процесів, знань, переконань, схем і способів інтерпретації реальності. Основна увага в цьому підході зосереджується на тому, як людина мислить, сприймає світ і пояснює події, а не лише на рисах чи несвідомих потягах.

До когнітивного підходу до структури особистості належать психологи, які розглядали особистість крізь призму пізнавальних процесів, знань, переконань, схем і способів інтерпретації реальності. Основна увага в цьому підході зосереджується на тому, як людина мислить, сприймає світ і пояснює події, а не лише на рисах чи несвідомих потягах.

Джордж Келлі. Засновник теорії особистісних конструктів. Він розглядав особистість як систему когнітивних конструктів — індивідуальних способів інтерпретації досвіду. Структура особистості, за Келлі, визначається ієрархією та організацією цих конструктів, які спрямовують поведінку людини.

Альберт Бандура. Представник соціально-когнітивного напрямку. Він підкреслював роль когнітивних процесів у саморегуляції поведінки та розвитку особистості. Ключовими елементами структури особистості Бандура вважав очікування, переконання та рівень самоефективності.

Джуліан Роттер. Автор теорії соціального навчання. Він вводив поняття локусу контролю як важливого структурного компонента особистості, що визначає, як людина пояснює причини подій у власному житті — внутрішніми чи зовнішніми чинниками.

Ульріх Найссер. Один із засновників когнітивної психології. Він розглядав особистість через систему пізнавальних процесів та

знань про себе, підкреслюючи роль когнітивних схем і самосвідомості у структурі особистості.

Аарон Бек. Представник когнітивної психології та психотерапії. Він досліджував роль глибинних переконань, когнітивних схем і автоматичних думок, які формують відносно стійку когнітивну структуру особистості та впливають на поведінку й емоції.

Таким чином, у психології сформувалося кілька провідних підходів до аналізу структури особистості, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах її організації. Біологічно орієнтовані підходи розглядають особистість крізь призму індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, темпераменту, вроджених особливостей психіки. Соціально орієнтовані підходи підкреслюють визначальну роль соціального середовища, міжособистісних відносин, культури та соціальних ролей. Діяльнісні та системні підходи інтегрують біологічне й соціальне, розглядаючи особистість як суб'єкта діяльності та саморозвитку.

Сучасна психологія дедалі більше спирається на інтегративні моделі, що дозволяють розглядати структуру особистості в її багатовимірності.

Компоненти структури особистості

Узагальнюючи наукові підходи, у структурі особистості зазвичай виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів.

1. Спрямованість особистості

Спрямованість є провідним компонентом структури особистості й відображає систему її мотиваційних утворень. До неї належать:

- потреби;
- мотиви;
- інтереси;
- переконання;
- ціннісні орієнтації;
- життєві цілі та ідеали.

Саме спрямованість визначає, заради чого діє людина, які смисли вона вкладає у власну діяльність і життєвий шлях. Вона формується під впливом соціального досвіду, виховання та самовиховання й є відносно стійкою характеристикою особистості.

2. Досвід особистості

Досвід охоплює систему набутих знань, умінь, навичок і звичок, що формуються в процесі навчання та практичної діяльності. Цей компонент структури особистості забезпечує її адаптацію до соціального середовища та ефективність діяльності.

Досвід не існує ізольовано: він тісно пов'язаний зі спрямованістю та здібностями особистості, оскільки засвоєння знань і формування навичок відбувається вибірково — відповідно до інтересів, мотивів і цілей людини.

3. Індивідуально-психологічні особливості

До цієї групи належать:

здібності;

темперамент;

риси характеру;

особливості емоційно-вольової сфери.

Вони визначають як саме людина здійснює діяльність, реагує на труднощі, будує взаємини з іншими. Ці характеристики мають як генетично зумовлені, так і соціально сформовані компоненти.

4. Психофізіологічні властивості

Психофізіологічний рівень структури особистості включає:

тип нервової системи;

нейродинамічні властивості;

особливості функціонування аналізаторів.

Ці характеристики є біологічною основою особистості та створюють передумови для розвитку інших рівнів, але не визначають їх однозначно.

Ієрархічність і цілісність структури особистості

Структура особистості має ієрархічний характер. Її компоненти розташовані на різних рівнях, від біологічного до соціально-особистісного, і перебувають у відносинах підпорядкування та взаємного впливу.

Вищі рівні (цінності, смисли, переконання) можуть регулювати прояви нижчих (емоційні реакції, поведінкові імпульси). Саме ця ієрархія забезпечує саморегуляцію, свідомий вибір і відповідальність особистості.

Структура особистості не є незмінною. Вона зазнає трансформацій у процесі розвитку, навчання, професійної діяльності та життєвих криз. Зміни можуть стосуватися як окремих компонентів, так і всієї системи в цілому.

Таким чином, структура особистості поєднує в собі стійкість і мінливість, забезпечуючи водночас цілісність та можливість розвитку. Структура особистості є багаторівневою, ієрархічно організованою системою, у якій інтегруються біологічні передумови, соціальний досвід і особистісні смисли. Її аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми формування індивідуальності та психологічні основи розвитку людини.

7.3. Індивідуальні відмінності в здібностях людей

Проблема здібностей є однією з центральних у психології особистості та диференціальній психології. Здібності визначають можливості людини до успішного виконання певних видів діяльності та значною мірою зумовлюють індивідуальні відмінності між людьми у навчанні, професійній діяльності та творчій самореалізації.

У сучасній психології здібності розглядаються як індивідуально-психологічні особливості особистості, що не зводяться до наявних знань, умінь і навичок, але визначають легкість, швидкість та якість їх набуття. Здібності не є вродженими у готовому

вигляді, проте формуються на основі природних передумов у процесі діяльності.

Важливо відрізнити здібності від:
знань (результатів навчання),
умінь і навичок (способів виконання дій),
інтелектуального рівня як узагальненого показника пізнавального розвитку.

Таким чином, здібності виступають потенціалом, який реалізується за відповідних умов середовища, мотивації та навчання.

Індивідуальні відмінності є фундаментальною характеристикою людської психіки. Вони проявляються у темпераменті, характері, мотивації, емоційності та, зокрема, у здібностях. Психологія здібностей тісно пов'язана з диференціальною психологією, яка вивчає варіативність психічних властивостей між людьми.

Індивідуальні відмінності в здібностях зумовлюються:
біологічними чинниками (спадковість, тип нервової системи);
соціальними умовами розвитку;
особливостями виховання та освіти;
індивідуальним досвідом діяльності.

У межах однієї вікової або соціальної групи можна спостерігати значні відмінності у рівні розвитку одних і тих самих здібностей, що підтверджує складний характер їх формування.

Природною основою здібностей є задатки – анатомо-фізіологічні особливості нервової системи та органів чуття. Задатки самі по собі не визначають рівень здібностей, але створюють можливості для їх розвитку.

До задатків належать:
особливості будови головного мозку;
функціональна асиметрія півкуль;

чутливість аналізаторів;

швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків.

Однакові задатки можуть призводити до формування різних здібностей залежно від виду діяльності, в яку включається людина. Наприклад, високий рівень сенсорної чутливості може стати основою як музичних, так і художніх здібностей.

Класифікація здібностей

1. Загальні та спеціальні здібності

Загальні здібності забезпечують успішність у широкому спектрі діяльності. До них належать:

розумові здібності,

пам'ять,

увага,

здатність до навчання.

Спеціальні здібності проявляються у конкретних видах діяльності:

математичні,

мовні,

музичні,

художні,

технічні,

спортивні.

Рівень розвитку загальних здібностей часто визначає потенціал до опанування різних спеціальних здібностей.

2. Теоретичні та практичні здібності

Теоретичні здібності пов'язані з абстрактним мисленням, аналізом, узагальненням, тоді як практичні – з умінням діяти в реальних умовах, швидко приймати рішення та організовувати діяльність.

Інтелект є одним із ключових чинників індивідуальних відмінностей у здібностях. У психології існує кілька підходів до його розуміння:

факторна теорія інтелекту (Ч. Спірмен) – інтелект як поєднання загального та специфічних факторів;

модель первинних розумових здібностей (Л. Терстоун);

ієрархічна модель (Дж. Керролл);

теорія множинного інтелекту (Г. Гарднер);

тріархічна теорія інтелекту (Р. Стернберг).

Ці підходи підкреслюють багатовимірність інтелекту та різноманіття індивідуальних профілів здібностей.

Обдарованість розглядається як високий рівень розвитку здібностей, що забезпечує можливість досягнення значних успіхів у певній сфері діяльності. Вона може проявлятися в інтелектуальній, творчій, художній, соціальній або спортивній діяльності.

Талант є вищим рівнем розвитку здібностей і характеризується оригінальністю, продуктивністю та соціальною значущістю результатів діяльності.

Обдарованість має динамічний характер і може як розвиватися, так і згасати залежно від умов середовища та підтримки.

Індивідуальні відмінності у здібностях змінюються з віком. У дитячому та підлітковому віці спостерігається висока пластичність психіки, що створює сприятливі умови для розвитку здібностей.

Гендерні відмінності у здібностях мають статистичний характер і значною мірою зумовлені соціальними очікуваннями та освітніми впливами, а не біологічною детермінацією.

Соціальне середовище відіграє вирішальну роль у реалізації потенціалу здібностей. До ключових чинників належать:

стиль сімейного виховання;

доступ до освіти;

культурне середовище;
підтримка з боку значущих дорослих.

Навчальна діяльність виступає основним механізмом розвитку здібностей у шкільному та студентському віці.

Діагностика індивідуальних відмінностей у здібностях

Для вивчення здібностей застосовуються:

тести інтелекту;
тести спеціальних здібностей;
спостереження;
аналіз результатів діяльності;
експертні оцінки.

Важливо дотримуватися принципів етичності, комплексності та індивідуального підходу під час психодіагностики.

Урахування індивідуальних відмінностей у здібностях є необхідною умовою ефективного навчання. Диференційований та індивідуалізований підхід дозволяє:

оптимізувати навчальний процес;
підтримувати мотивацію учнів;
сприяти розвитку сильних сторін особистості.

Тобто індивідуальні відмінності в здібностях людей є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Здібності не є фіксованими утвореннями, а розвиваються протягом життя в процесі діяльності та навчання. Розуміння природи здібностей має важливе значення для психології, педагогіки та практики розвитку особистості.

Здібності людини не існують ізольовано, а утворюють складну ієрархічну систему, у межах якої окремі психічні властивості взаємодіють і взаємодоповнюють одна одну. У психології здібності розглядаються як багаторівневе утворення, що включає когнітивні, емоційно-вольові та мотиваційні компоненти.

До структури здібностей входять:

пізнавальні процеси (сприймання, мислення, пам'ять, увага);
індивідуальні особливості уваги;
емоційна чутливість;
вольова регуляція діяльності;
мотиваційна спрямованість особистості.

Ефективність реалізації здібностей залежить не лише від рівня розвитку окремих компонентів, а й від узгодженості всієї системи. Навіть високий рівень інтелектуальних здібностей може не забезпечити успіху без достатньої мотивації чи емоційної стійкості.

Мотивація є одним із ключових чинників, що опосередковує реалізацію здібностей. За однакового рівня задатків та сформованих здібностей різні люди можуть демонструвати кардинально відмінні результати діяльності саме через різний мотиваційний профіль.

Виділяють такі мотиваційні аспекти:

внутрішня мотивація (інтерес до діяльності);
зовнішня мотивація (соціальне схвалення, оцінки, винагорода);
мотивація досягнення;
уникнення невдач.

Особи з високим рівнем внутрішньої мотивації частіше досягають стабільних результатів і демонструють більш повну реалізацію здібностей. Таким чином, індивідуальні відмінності у здібностях завжди слід аналізувати у зв'язку з мотиваційною сферою.

Індивідуальні відмінності у здібностях тісно пов'язані з індивідуальним стилем діяльності. Під стилем діяльності розуміють стійку систему способів виконання завдань, що відповідає психологічним особливостям людини.

Навіть за однакового рівня здібностей люди можуть:
по-різному планувати діяльність;
використовувати різні стратегії розв'язання проблем;
віддавати перевагу різним темпам роботи;

застосовувати різні форми самоконтролю.

Індивідуальний стиль діяльності дозволяє компенсувати окремі обмеження здібностей і водночас підсилювати сильні сторони особистості. Це особливо важливо в освітньому процесі та професійній діяльності.

Важливою особливістю здібностей є наявність компенсаторних механізмів. Недостатній розвиток одних психічних функцій може компенсуватися високим рівнем інших.

Прикладами компенсації є:

використання логічних стратегій за недостатньо розвинутої пам'яті;

підвищена організованість при повільному темпі мислення;

опора на образне мислення за труднощів абстрагування.

Компенсація відіграє значну роль у формуванні індивідуального профілю здібностей та пояснює, чому люди з різними психологічними характеристиками можуть досягати подібних результатів у діяльності.

Індивідуальні відмінності в здібностях значною мірою формуються під впливом культури. Культурні цінності визначають, які здібності вважаються значущими та отримують соціальне заохочення.

Соціокультурні чинники впливають на:

зміст навчання;

пріоритетні види діяльності;

очікування щодо успішності;

уявлення про «здібну» людину.

Різні культури можуть по-різному оцінювати одні й ті самі здібності, що зумовлює варіативність їх розвитку та прояву. Це особливо важливо враховувати у контексті міжкультурної освіти та психологічної діагностики.

Індивідуальні відмінності у здібностях мають безпосереднє значення для професійного самовизначення особистості. Вибір професії, що відповідає здібностям, сприяє:

- професійній успішності;
- задоволеності діяльністю;
- психологічному благополуччю.

Невідповідність між вимогами професії та індивідуальним профілем здібностей може призводити до емоційного вигорання, зниження мотивації та професійної дезадаптації.

Сучасна психологія розглядає здібності як динамічні утворення, що розвиваються протягом усього життя. Хоча найбільш інтенсивний розвиток відбувається у дитячому та юнацькому віці, дорослість і навіть похилий вік також відкривають можливості для формування нових здібностей.

Навчання, професійна діяльність, самоосвіта та творчість є основними чинниками підтримання та розвитку здібностей на різних етапах життєвого шляху.

Висновки. Індивідуальні відмінності в здібностях людей є багатовимірним психологічним явищем, що відображає унікальне поєднання природних передумов, соціального досвіду, мотивації та діяльності. Здібності формуються, розвиваються та трансформуються впродовж життя, забезпечуючи різноманітні шляхи самореалізації особистості.

Урахування індивідуальних відмінностей у здібностях є необхідною умовою ефективної освіти, професійної орієнтації та психологічного супроводу розвитку людини.

7.4. Знання, вміння, навички, їх роль в розвитку особистості

Формування особистості відбувається не лише через природні задатки та здібності, а й через засвоєння знань, умінь та навичок, які є ключовими компонентами соціального і навчального досвіду. Ці елементи забезпечують ефективну діяльність, адаптацію до соціального середовища та саморозвиток людини.

Знання, вміння та навички є не лише результатом навчання, а й чинниками, що активно впливають на розвиток когнітивної, емоційної та мотиваційної сфери особистості.

Знання – це систематизована інформація про об'єкти, явища та процеси, що засвоюється людиною та використовується у пізнавальній і практичній діяльності. Вони формують основу когнітивної структури особистості і є передумовою для розвитку мислення та прийняття рішень.

Вміння – це здатність ефективно застосовувати знання в конкретних ситуаціях. Вміння передбачає наявність когнітивних і практичних компонентів: знань про об'єкт дії та здатності виконувати її адекватно.

Навички – це стійкі способи дії, які формуються в процесі багаторазового повторення та автоматизації поведінки. Вони забезпечують швидке й точне виконання дій без необхідності докладати значних свідомих зусиль.

У психології навчання та розвитку особистості часто підкреслюють логічну послідовність: знання → вміння → навички. Саме така послідовність забезпечує ефективне засвоєння досвіду та формування компетентності.

Класифікація знань, умінь і навичок

Знання

Теоретичні – систематизована інформація про загальні закономірності явищ.

Практичні – знання, що стосуються конкретних дій та операцій у діяльності.

Знання про себе – самопізнання, рефлексія, розуміння власних здібностей і меж.

Вміння

Інтелектуальні – логічне мислення, аналіз, планування.

Практичні – технічні, виробничі, комунікативні уміння.

Соціальні – здатність взаємодіяти з іншими людьми, вести переговори, керувати групою.

Навички

Моторні – рухові дії, які автоматизуються через повторення.

Психічні – стійкі способи мислення, розв'язання проблем, концентрація уваги.

Соціальні та комунікативні – усталені моделі поведінки у взаємодії з людьми.

Роль знань, умінь і навичок у розвитку особистості

Розвиток когнітивної сфери. Засвоєння знань розширює світогляд, формує аналітичне та критичне мислення. Розвиток умінь стимулює активну пізнавальну діяльність та творчість. Формування навичок забезпечує автоматизацію дій, що звільняє ресурси для складнішої когнітивної діяльності.

Формування самостійності та відповідальності. Уміння та навички дозволяють особистості самостійно приймати рішення та виконувати завдання. Це сприяє розвитку відповідальності, впевненості у власних силах та саморегуляції.

Соціальна адаптація та комунікація. Знання про соціальні норми, правила поведінки та цінності допомагають адаптуватися в колективі. Соціальні уміння та навички забезпечують ефективну взаємодію з іншими, формування міжособистісних відносин та командної роботи.

Розвиток творчих здібностей. Когнітивні та практичні уміння є базою для творчої діяльності. Вільне володіння знаннями та

навичками дозволяє знаходити нестандартні рішення та генерувати нові ідеї.

С. Д. Максименко підкреслював, що знання, уміння та навички не існують ізольовано від особистості. Вони формуються у діяльності та взаємодії з соціальним середовищем і стають чинником розвитку здібностей та ціннісних орієнтацій. За його підходом, активне використання знань та умінь у життєвій практиці сприяє становленню самостійної, компетентної та мотивованої особистості.

Інші українські дослідники (наприклад, Л. С. Виготський) наголошували на тому, що знання та навички стають психічними функціями лише в процесі соціальної взаємодії. Так, процес засвоєння знань і формування умінь є суб'єктно-орієнтованим і культурно зумовленим, що відкриває простір для розвитку мислення, саморегуляції та творчості.

Західні психологи (А. Бандура, Д. Колб) підкреслюють роль практичного досвіду та моделювання поведінки у формуванні умінь і навичок. За їхніми концепціями, знання без практичного застосування не перетворюються на компетентність, тоді як поєднання пізнавальної активності та повторюваної практики забезпечує стійкий розвиток особистості.

Узагальнення. Знання, уміння та навички — це не лише результат навчання, а й механізм розвитку особистості. Вони забезпечують формування когнітивних, емоційних і соціальних компонентів особистості. Їхня роль особливо важлива в контексті саморозвитку, соціальної адаптації та творчої діяльності.

Українські та західні психологи одностайні: ефективне використання знань і навичок у діяльності формує компетентну, свідому та самостійно мислячу особистість.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте роль знань у розвитку особистості та ефективності діяльності. Наведіть приклади, як конкретні знання допомагають приймати рішення, розвивати когнітивні здібності та впливати на саморозвиток.

2. Визначте значення умінь для соціальної адаптації та професійної діяльності. Опишіть, як розвиток конкретних умінь (практичних, інтелектуальних або соціальних) сприяє формуванню компетентної та самостійної особистості.

3. Проаналізуйте роль навичок у формуванні стійких моделей поведінки. Наведіть приклади автоматизованих навичок у власному досвіді та поясніть, як вони допомагають ефективно виконувати завдання та економити психічні ресурси.

4. Опишіть, як взаємодія знань, умінь і навичок впливає на розвиток творчих здібностей. Наведіть приклади з навчання або хобі, де поєднання цих елементів допомогло знайти нестандартне рішення або реалізувати власний проєкт.

5. Визначте, які знання, уміння або навички потребують вдосконалення для вашого особистісного розвитку. Обґрунтуйте свій вибір і запропонуйте конкретні шляхи їх удосконалення в житті чи навчальній діяльності.

Питання для самоперевірки

1. Обґрунтуйте сутність знань та їх роль у розвитку особистості.

2. Поясніть, чому вміння є ключовим компонентом ефективної діяльності.

3. Аргументуйте значення навичок для автоматизації поведінкових та когнітивних процесів.

4. Охарактеризуйте взаємозв'язок знань, умінь і навичок у процесі навчання.

5. Яким чином знання впливають на формування критичного та творчого мислення?

6. Визначте роль умінь у соціальній адаптації та міжособистісних стосунках.

7. Обґрунтуйте вплив навичок на розвиток професійної компетентності.

8. Як засвоєння знань сприяє формуванню життєвих цінностей та смислів?

9. Які психологічні механізми дозволяють перетворювати знання на стійкі уміння?
10. Поясніть, як регулярне повторення дій формує автоматизовані навички.
11. Визначте роль самостійного застосування знань та умінь у розвитку особистості.
12. Аргументуйте, чому поєднання знань, умінь і навичок стимулює розвиток творчих здібностей.
13. Як знання та уміння впливають на розвиток самооцінки та впевненості в собі?
14. Обґрунтуйте роль соціального досвіду у формуванні навичок та умінь.
15. Охарактеризуйте взаємодію знань, умінь і навичок у процесі професійного та особистісного саморозвитку.

Список рекомендованих джерел

1. Omar S.S., Nayef J.M., Qasim N.H., Kawad R.T., Kalenyuchenko R. The role of digitalization in improving accountability and efficiency in public services. // Revista investigacion operacional. – 2024. – VOL. 45, NO. 2. – P. 203-224. – Scopus. – Режим доступу: https://rev-inv-opre.pantheonsorbonne.fr/sites/default/files/inline-files/45224-11_0.pdf
2. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.
3. Калениченко Р.А. Конфліктологія і психологія управління: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 28 с.
4. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія. – Київ: КНУБА, 2023. – 196 с.
5. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта». – Київ: КНУБА, 2024. – 44 с.

6. Калениченко Р.А. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 20 с.

7. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.

8. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики. – Київ: Здоров'я, 2002. – 306 с.

9. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – Київ: МАУГІ, 2000. – 144 с.

10. Мороз І.М. Психологія педагогічного спілкування: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 48 с.

11. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: КНУБА, 2023. – 36 с.

12. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 242 «Туризм». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 40 с.

13. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями) / уклад. І.М. Мороз. – КНУБА, 2022. – 39 с.

Тема 8.

Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні властивості особистості

8.1. *Темперамент, фізіологічні основи темпераменту, основні типи темпераменту.*

8.2. *Місце і роль темпераменту в житті людини.*

8.3. *Характер, умови формування, вікові особливості характеру.*

8.4. *Акцентуації характеру за К.Леонгардом.*

8.5. *Зв'язок темпераменту і характеру.*

8.1. Темперамент, фізіологічні основи темпераменту, основні типи темпераменту

Темперамент — це сукупність стійких індивідуально-психологічних особливостей людини, що визначають швидкість і силу її психічних процесів, емоційні реакції, рівень активності та характер взаємодії з навколишнім світом. Темперамент виступає як фундамент психіки, який впливає на поведінку, реакції та сприйняття людиною різних ситуацій.

На відміну від характеру, який формується під впливом соціального середовища та виховання, темперамент має більш біологічну природу, закладену генетично, хоча на його прояви можуть впливати умови життя та досвід. Темперамент не визначає цілком поведінку людини, але задає її «психологічні рамки».

Фізіологічні основи темпераменту

Фізіологічні механізми темпераменту тісно пов'язані з роботою нервової системи. Сучасна психофізіологія виділяє кілька основних аспектів, які формують індивідуальні відмінності:

Активність нервової системи. Вона визначає загальну рухливість психіки та поведінки людини. Сильна нервова система забезпечує стійкість до стресу та високу продуктивність у складних умовах, слабка — підвищену вразливість та швидке виснаження.

Збудливість та гальмівні процеси. Збудливість характеризує швидкість реакції на подразники та силу відповіді, а гальмування — здатність пригнічувати непотрібні або небажані реакції. Співвідношення цих процесів визначає поведінкові риси людини: наприклад, висока збудливість і слабе гальмування часто асоціюються з імпульсивністю, тоді як сильне гальмування дозволяє контролювати емоції та поведінку.

Темперамент та вегетативна нервова система. Рівень тонуусу симпатичної та парасимпатичної нервової системи впливає на активність людини, її витривалість, здатність до стресостійкості та відновлення після напруження.

Сучасні нейропсихологічні дослідження підтверджують, що біохімічні фактори, такі як рівень нейромедіаторів (дофаміну, серотоніну, норадреналіну), також впливають на індивідуальні особливості темпераменту.

Основні типи темпераменту

Основні типи темпераменту були вперше систематизовані в античній медицині Гіпократом, який пов'язував індивідуальні відмінності людей із переважанням певних тілесних рідин (гуморів). Пізніше Гален розвинув і закріпив цю класифікацію, увівши назви чотирьох типів темпераменту — сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолічний, які й дотепер використовуються в психології як узагальнена типологічна модель.

Отож, класична типологія темпераменту виділяє чотири основні типи, які характеризуються різними поєднаннями швидкості, сили та стійкості психічних процесів:

Сангвінічний тип

Відзначається високою активністю, емоційною врівноваженістю та оптимізмом. Люди цього типу швидко пристосовуються до нових умов, легко вступають у соціальні контакти, демонструють гнучкість у поведінці. Основні риси: жвавість, емоційна врівноваженість, товариськість, легкість у навчанні та роботі.

Холеричний тип

Характеризується високою активністю, швидкими та сильними емоційними реакціями, рішучістю. Холерики часто проявляють лідерські якості, але схильні до нетерпимості та конфліктності. Основні риси: енергійність, імпульсивність, схильність до швидких рішень, високий рівень стресостійкості в короткострокових ситуаціях.

Флегматичний тип

Відзначається спокійністю, витримкою та повільністю реакцій. Флегматики стабільні в поведінці, рідко проявляють різкі емоції, довго працюють над завданням, але важко адаптуються до швидких змін. Основні риси: спокій, надійність, послідовність, самоконтроль.

Меланхолічний тип

Характеризується низькою активністю, високою чутливістю та емоційною вразливістю. Меланхолики глибоко переживають емоції, схильні до сумнівів та тривожності, потребують підтримки у стресових ситуаціях. Основні риси: емоційна чутливість, глибина переживань, схильність до самоконтролю та аналізу, обережність.

Індивідуальні варіанти та комбінації

У реальному житті типи темпераменту часто поєднуються, створюючи унікальні комбінації. Наприклад, людина може мати домінуючий сангвінічний тип із рисами флегматика, що проявляється в швидкості адаптації та водночас спокійності у стресових ситуаціях. Такі комбінації визначають особливості соціальної поведінки, навчання та професійної діяльності.

Висновок. Темперамент є фундаментальною основою індивідуальної психіки, що визначає швидкість, силу та стабільність психічних процесів людини. Його фізіологічні основи пов'язані з нервовою та вегетативною системами, а також біохімічними процесами мозку. Класифікація на сангвінічний, холеричний,

флегматичний та меланхолічний типи дозволяє пояснити основні індивідуальні відмінності у поведінці та емоційних реакціях.

8.2. Місце і роль темпераменту в житті людини

Темперамент як базова характеристика особистості

Темперамент займає особливе місце у структурі особистості, оскільки є однією з її найбільш ранніх та відносно стабільних характеристик. Він проявляється вже в ранньому дитинстві та зберігає основні риси протягом усього життя людини. Саме темперамент визначає динамічний бік психічної діяльності: темп, ритм, інтенсивність психічних процесів і поведінкових реакцій. Темперамент не задає змісту діяльності людини, її цінностей, переконань чи моральних якостей, проте він значною мірою впливає на те, як саме людина діє, реагує, навчається, спілкується та долає труднощі. У цьому сенсі темперамент можна розглядати як психологічну основу, на якій формуються інші індивідуально-психологічні властивості особистості.

Вплив темпераменту на поведінку та діяльність

Темперамент визначає індивідуальний стиль поведінки людини в різних життєвих ситуаціях. Особи з різними типами темпераменту по-різному реагують на однакові зовнішні умови, навіть за наявності схожого досвіду та рівня підготовки.

Зокрема, темперамент впливає на:

швидкість прийняття рішень;

інтенсивність емоційних реакцій;

рівень витривалості та працездатності;

здатність до саморегуляції та контролю поведінки;

особливості адаптації до нових або стресових умов.

Наприклад, люди з високою рухливістю нервових процесів легше переключаються між видами діяльності, швидше адаптуються до змін, але можуть відчувати труднощі з довготривалою концентрацією уваги. Натомість особи з повільнішими реакціями

здатні до тривалої, монотонної роботи, однак важче сприймають різкі зміни обставин.

Роль темпераменту у навчальній діяльності

У навчальному процесі темперамент відіграє суттєву роль, впливаючи на темп засвоєння матеріалу, стиль навчальної діяльності та особливості взаємодії зі викладачами й одногрупниками. Важливо підкреслити, що жоден тип темпераменту не є «кращим» або «гіршим» для навчання — кожен має свої переваги та потенційні труднощі.

Темперамент проявляється у:

- швидкості сприйняття та обробки інформації;
- особливостях уваги (стійкість, переключення, концентрація);
- емоційному ставленні до успіхів і невдач;
- реакціях на контроль, оцінювання та критику.

Ефективність навчання значною мірою залежить від того, наскільки освітнє середовище та методи викладання враховують індивідуально-типологічні особливості студентів. Усвідомлення власного темпераменту сприяє формуванню адекватних стратегій самонавчання та саморегуляції.

Темперамент і професійна діяльність

У професійному житті темперамент визначає індивідуальний стиль виконання діяльності, особливості професійної поведінки та взаємодії з колегами. Він не обмежує вибір професії, але впливає на те, наскільки комфортно та ефективно людина реалізує себе в певній сфері.

Темперамент має значення для:

- вибору умов праці (динамічні або стабільні);
- стилю управління та підпорядкування;
- реакцій на професійний стрес;
- здатності працювати в команді або індивідуально;
- темпу виконання завдань та витривалості.

Люди з різними типами темпераменту можуть бути однаково успішними в одній і тій самій професії, але реалізовувати професійні функції по-різному. Саме тому сучасна психологія наголошує не на «відповідності темпераменту професії», а на розвитку індивідуального стилю діяльності.

Темперамент у міжособистісних стосунках і спілкуванні

Темперамент істотно впливає на характер міжособистісних взаємин, стиль спілкування та соціальну поведінку людини. Він визначає:

- рівень комунікативної активності;
- швидкість встановлення контактів;
- емоційну експресивність;
- схильність до конфліктів або компромісів;
- потребу в соціальній взаємодії.

У спілкуванні різні типи темпераменту можуть як доповнювати одне одного, так і створювати труднощі у взаєморозумінні. Усвідомлення цих відмінностей сприяє розвитку толерантності, емпатії та ефективної комунікації.

Темперамент і саморегуляція особистості

Хоча темперамент має біологічну основу і є відносно стабільним, людина здатна навчитися керувати його проявами. Саморегуляція дозволяє компенсувати можливі недоліки темпераменту та ефективно використовувати його сильні сторони.

Розвиток саморегуляції включає:

- усвідомлення власних індивідуальних особливостей;
- формування навичок емоційного контролю;
- розвиток адаптивних стратегій поведінки;
- використання відповідних способів відновлення ресурсів.

Таким чином, темперамент не є фатальним чинником, що визначає життєвий шлях людини, а виступає основою для розвитку особистості за умови активної саморегуляції та соціального досвіду.

Висновки. Темперамент займає ключове місце в житті людини, визначаючи динамічні особливості її психічної діяльності, поведінки, спілкування та діяльності. Він впливає на навчання, професійну реалізацію, міжособистісні стосунки та способи подолання життєвих труднощів. Усвідомлення ролі темпераменту сприяє більш глибокому розумінню себе та інших, розвитку індивідуального стилю діяльності й підвищенню психологічної культури особистості..

8.3. Характер, умови формування, вікові особливості характеру

Характер — це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей особистості, які виявляються у типових для людини способах поведінки, ставленні до інших людей, до праці, до самої себе та до навколишньої дійсності. Характер відображає соціально зумовлений бік особистості та формується в процесі життя, діяльності й спілкування.

У психології характер розглядається як результат взаємодії біологічних передумов і соціального досвіду. На відміну від темпераменту, який має переважно природжену основу, характер формується поступово та може змінюватися протягом життя. Представники гуманістичної та діяльнісної психології (зокрема Г. Олпорт, А. Маслоу, О. Леонтьев) підкреслювали, що характер є проявом активної позиції особистості у світі.

Українські психологи, зокрема Григорій Костюк, розглядали характер як систему стійких психічних властивостей, що формуються в діяльності та визначають вибірковість поведінки людини в соціальних ситуаціях.

Структура характеру

Характер є складним багатовимірним утворенням і включає різні групи рис, які відображають основні напрями ставлення особистості:

Ставлення до інших людей. Сюди належать такі риси, як доброзичливість, чуйність, агресивність, егоїзм, тактовність, товариськість. Вони визначають стиль міжособистісної взаємодії та соціальної поведінки.

Ставлення до діяльності (праці, навчання). Виявляється в працелюбності, відповідальності, наполегливості, ініціативності або, навпаки, пасивності й безвідповідальності.

Ставлення до самого себе. Самооцінка, самокритичність, впевненість у собі, почуття гідності або невпевненість, залежність від оцінки інших.

Ставлення до речей і навколишнього світу. Акуратність, бережливість, неохайність, раціональність або байдужість.

Американський психолог Гордон Олпорт наголошував, що риси характеру є функціональними утвореннями, які забезпечують сталість поведінки, але при цьому не є жорстко фіксованими.

Формування характеру — це тривалий процес, що відбувається під впливом багатьох чинників. Основними з них є:

1. Соціальне середовище

Вирішальну роль у формуванні характеру відіграє соціальне середовище: сім'я, школа, однолітки, культурні та соціальні норми. Саме в процесі соціалізації дитина засвоює зразки поведінки, моральні цінності та соціальні ролі.

Український психолог Іван Бех підкреслював, що характер формується насамперед у системі виховних впливів, де важливе значення має особистісно орієнтована взаємодія.

2. Діяльність і власний досвід

Характер формується та закріплюється в діяльності. Регулярне виконання певних дій, подолання труднощів, відповідальність за результати сприяють становленню відповідних рис характеру. Як зазначав О. Леонтьєв, саме діяльність є головним механізмом розвитку особистості.

3. Виховання та самовиховання

Цілеспрямоване виховання формує соціально значущі риси характеру. Водночас у підлітковому та юнацькому віці дедалі більшого значення набуває самовиховання — свідоме прагнення особистості змінювати та вдосконалювати власні якості.

4. Темперамент як природна основа

Темперамент не визначає змісту характеру, але впливає на форму його прояву. Наприклад, наполегливість може проявлятися як стримана витримка або як емоційна активність залежно від типу темпераменту.

Вікові особливості формування характеру

Формування характеру має виражену вікову специфіку та проходить кілька етапів.

Дошкільний вік. На цьому етапі закладаються первинні моральні уявлення та емоційні реакції. Поведінка дитини значною мірою ситуативна, риси характеру ще нестійкі. Велику роль відіграє наслідування дорослих.

Молодший шкільний вік. Формуються такі риси, як відповідальність, дисциплінованість, організованість. Важливим чинником стає навчальна діяльність і авторитет учителя. Риси характеру починають набувати більшої стійкості.

Підлітковий вік. Цей період є критичним для формування характеру. Посилюється самосвідомість, прагнення до самостійності, загострюється чутливість до оцінки з боку оточення. Можливі внутрішні суперечності та різкі зміни поведінки. Психологи (зокрема Ерік Еріксон) підкреслювали, що саме в підлітковому віці відбувається активний пошук ідентичності, що безпосередньо впливає на характер.

Юнацький вік. Відбувається інтеграція рис характеру, формування життєвих цінностей і світогляду. Характер стає більш цілісним і усвідомленим, зростає роль саморегуляції та самовиховання.

Дорослість. У дорослому віці характер відносно стабілізується, однак може змінюватися під впливом значущих життєвих подій, професійної діяльності та особистісного розвитку.

Можливість розвитку та корекції характеру

Сучасна психологія виходить із положення, що характер не є незмінною структурою. Усвідомлення власних рис, розвиток рефлексії, формування навичок саморегуляції дозволяють людині коригувати небажані прояви та розвивати соціально цінні якості.

Гуманістичні психологи (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошували на здатності особистості до саморозвитку та самореалізації, що стосується й характерологічних властивостей.

Висновки. Характер є важливою соціально зумовленою властивістю особистості, що формується в процесі життя, діяльності та спілкування. Він відображає систему ставлень людини до світу, інших людей і самої себе. Формування характеру залежить від соціального середовища, виховання, власної активності особистості та вікових особливостей розвитку. Усвідомлення закономірностей розвитку характеру має важливе значення для психологічної науки, освіти та практики виховання.

8.4. Акцентуації характеру за К.Леонгардом.

Проблема індивідуальних відмінностей характеру на межі норми та патології привернула значну увагу психологів і психіатрів ХХ століття. Одним із найвідоміших підходів до її розв'язання стала концепція акцентуацій характеру, запропонована німецьким психологом і психіатром Карлом Леонгардом.

Акцентуація характеру — це надмірне посилення окремих рис характеру, яке перебуває в межах психологічної норми, але зумовлює підвищену вразливість особистості до певних психогенних впливів. На відміну від психопатологічних розладів, акцентуації не призводять до стійкої соціальної дезадаптації, проте можуть

ускладнювати міжособистісні стосунки та професійну діяльність в окремих ситуаціях.

Карл Леонгард підкреслював, що акцентуйовані риси можуть проявлятися не постійно, а лише за певних умов, особливо в ситуаціях емоційного напруження, конфлікту або значущого вибору.

У своїй типології Леонгард спирався на ідею структури особистості, в якій виділяв:

риса характеру;

особливості емоційної сфери;

стиль міжособистісної взаємодії.

Він розглядав акцентуації як крайні варіанти норми, що виникають унаслідок нерівномірного розвитку окремих властивостей особистості. При цьому Леонгард наголошував, що акцентуації можуть бути як джерелом труднощів, так і основою для розвитку здібностей і яскравої індивідуальності.

Цей підхід знайшов підтримку у працях багатьох західних психологів, зокрема Г. Айзенка та Г. Олпорта, які визнавали континуальний характер переходу від норми до патології.

Класифікація акцентуацій характеру за К. Леонгардом

Карл Леонгард виділив кілька основних типів акцентуацій характеру, які умовно можна згрупувати за домінуванням емоційних, вольових або комунікативних особливостей.

1. Демонстративний тип

Характеризується прагненням до уваги, визнання та самоствердження. Такі особи схильні до емоційної експресивності, артистичності, фантазування. Вони легко адаптуються до нових умов, але можуть бути схильними до поверховості та маніпулятивної поведінки.

2. Педантичний тип

Відзначається надмірною точністю, акуратністю, схильністю до формалізму та дотримання правил. Особи цього типу відповідальні та надійні, але можуть бути негнучкими, схильними до сумнівів і тривожності.

3. Застрагаючий тип

Основною рисою є схильність до тривалого переживання образ, підозрілість, підвищене почуття справедливості. Такі люди наполегливі, принципові, але іноді конфліктні та ригідні у стосунках.

4. Збудливий тип

Характеризується імпульсивністю, низьким рівнем самоконтролю, схильністю до афективних реакцій. За сприятливих умов ці особи можуть бути енергійними та рішучими, однак у складних ситуаціях — агресивними.

5. Гіпертимний тип

Виявляється у підвищеному настрої, оптимізмі, активності та комунікабельності. Особи цього типу легко вступають у контакти, проте можуть бути неорганізованими та недооцінювати труднощі.

6. Дистимний тип

Протилежний гіпертимному. Характеризується стриманістю, серйозністю, схильністю до зниженого настрою. Такі люди відповідальні, глибокі, але можуть бути замкненими та песимістичними.

7. Тривожний тип

Відзначається підвищеною чутливістю, невпевненістю в собі, схильністю до страхів і сумнівів. Особи цього типу часто сумлінні та морально відповідальні, але потребують підтримки.

8. Емотивний тип

Характеризується глибокими емоційними переживаннями, емпатією, чуйністю. Такі люди здатні до щирих міжособистісних стосунків, проте можуть бути надмірно вразливими.

9. Циклотимний тип

Виявляється у чергуванні фаз підвищеного і зниженого настрою, що впливає на активність і працездатність. Леонгард підкреслював, що ці коливання не мають патологічного характеру.

10. Екзальтований тип

Характеризується надзвичайною емоційною реактивністю, захопленістю, яскравими переживаннями. Такі люди здатні до сильних позитивних емоцій, але можуть важко переносити негативні події.

Акцентуації характеру та вік

Леонгард зазначав, що акцентуації особливо яскраво проявляються в підлітковому та юнацькому віці, коли характер ще не є повністю сформованим. З віком, за умови сприятливого соціального середовища та розвитку саморегуляції, акцентуйовані риси можуть згладжуватися.

Цю ідею підтримували також інші психологи розвитку, зокрема Ерік Еріксон, який наголошував на кризовому характері підліткового віку та його значенні для становлення особистості.

Практичне значення концепції акцентуацій

Концепція акцентуацій характеру має велике практичне значення для:

- психологічної діагностики;
- педагогічної діяльності;
- профорієнтації;
- консультування та психопрофілактики.

Розуміння акцентуацій дозволяє уникати стигматизації особистості, розглядати індивідуальні особливості як варіанти норми та створювати умови для максимальної реалізації потенціалу людини.

Українські психологи в освітній і практичній психології широко використовують типологію Леонгарда як інструмент аналізу поведінки та індивідуального підходу до особистості.

Висновки. Акцентуації характеру за К. Леонгардом є важливим теоретичним і практичним підходом до розуміння індивідуальних відмінностей особистості. Вони відображають крайні, але нормативні варіанти розвитку характеру, які можуть як ускладнювати адаптацію, так і сприяти розвитку здібностей та самореалізації. Усвідомлення

акцентуації має важливе значення для психологічної освіти, виховання та професійної діяльності.

8.5. Зв'язок темпераменту і характеру

Темперамент і характер є двома фундаментальними індивідуально-психологічними властивостями особистості, які тісно взаємопов'язані, але не тотожні за своєю природою та функціями. У психології вони розглядаються як взаємодоповнювальні компоненти структури особистості, що визначають особливості поведінки людини в різних життєвих ситуаціях.

Темперамент відображає динамічний, біологічно зумовлений бік психічної діяльності, тоді як характер — соціально сформовану систему стійких ставлень і способів поведінки. Як зазначав американський психолог Гордон Олпорт, темперамент визначає «як» людина діє, а характер — «чому» і «з якою метою» вона це робить.

Темперамент має природну основу, пов'язану з типологічними особливостями нервової системи, тоді як характер формується під впливом соціального середовища, виховання, діяльності та власного життєвого досвіду. Водночас ці два рівні не існують ізольовано: біологічні властивості створюють умови, в яких відбувається формування характеру.

Український психолог Григорій Костюк підкреслював, що розвиток особистості є результатом єдності біологічного та соціального, а темперамент виступає природною передумовою формування характерологічних властивостей, не визначаючи їх безпосередньо.

Вплив темпераменту на формування характеру

Темперамент впливає на:

- темп формування рис характеру;
- форму прояву характерологічних якостей;
- способи реагування на виховні впливи;
- індивідуальний стиль поведінки.

Наприклад, наполегливість як риса характеру може проявлятися по-різному: у стриманій і послідовній формі або у вигляді енергійної, імпульсивної активності. Таким чином, темперамент задає динамічну форму прояву характеру, але не визначає його морального чи соціального змісту.

Світові психологи, зокрема Ганс Айзенк, підкреслювали, що риси особистості розміщуються на континуумі від біологічно зумовлених до соціально сформованих, і темперамент є одним із крайніх біологічних полюсів цього континууму. Особистісний опитувальник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory) опублікований в 1963 році Гансом Айзенком і спрямований на діагностику особистості та характеристик темпераменту

Взаємодія темпераменту і характеру в поведінці

У реальній поведінці людини темперамент і характер проявляються одночасно, утворюючи індивідуальний стиль діяльності. Темперамент визначає швидкість, емоційність і енергетику поведінки, а характер — її спрямованість, вибірковість і стійкість.

Наприклад:

одна й та сама ситуація може викликати швидку або повільну реакцію (темперамент), але моральна оцінка та спосіб дії залежать від характеру;

емоційна стриманість або імпульсивність пов'язані з темпераментом, тоді як відповідальність або егоїзм — із характером.

Таким чином, поведінка є результатом складної взаємодії природних і соціальних чинників.

Темперамент, характер і саморегуляція

Важливим аспектом взаємозв'язку темпераменту і характеру є роль саморегуляції. Хоча темперамент є відносно стабільним, людина здатна регулювати його прояви через сформовані характерологічні риси та свідомі стратегії поведінки.

Гуманістичні психологи, зокрема Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, наголошували на активній ролі особистості в саморозвитку та здатності долати природні обмеження через усвідомлення та самовиховання.

Темперамент і характер у віковому розвитку

У дитячому віці домінуючу роль відіграє темперамент, оскільки характер ще не сформований. З віком, у процесі соціалізації, дедалі більшого значення набувають характерологічні риси, які починають регулювати прояви темпераменту.

У підлітковому та юнацькому віці можливі суперечності між темпераментом і характером, що виявляються в емоційній нестабільності та пошуку власного стилю поведінки. У дорослому віці зазвичай формується відносна гармонія між цими властивостями.

Темперамент, характер і акцентуації

Акцентуації характеру, описані К. Леонгардом, часто пов'язані з особливостями темпераменту, але не зводяться до нього. Темперамент може підсилювати або пом'якшувати прояви акцентуєваних рис, створюючи індивідуальні варіанти поведінки.

Розуміння цього взаємозв'язку має важливе значення для психологічної діагностики, виховання та консультування, оскільки дозволяє враховувати як природні, так і соціально сформовані особливості особистості.

Знання про зв'язок темпераменту і характеру є важливим для:
індивідуалізації навчання та виховання;
професійної орієнтації;
розвитку навичок саморегуляції;
покращення міжособистісного спілкування;
психологічного консультування.

Українські психологи (І. Бех, В. Рибалка) наголошують, що ефективний виховний вплив можливий лише за умови врахування як темпераментних, так і характерологічних особливостей особистості.

Висновки. Темперамент і характер перебувають у тісному взаємозв'язку та разом утворюють індивідуально-психологічну основу поведінки людини. Темперамент задає динамічні характеристики психічної діяльності, тоді як характер визначає соціально зумовлений зміст і спрямованість поведінки. Усвідомлення закономірностей їх взаємодії є важливою передумовою гармонійного розвитку особистості, ефективного виховання та професійної діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Надайте коротку психологічну характеристику індивідуально-психологічних та соціально-психологічних властивостей особистості та розкрийте їх значення у структурі особистості.

2. Будьте готові пояснити психологічні особливості темпераменту та характеру як базових властивостей особистості й охарактеризувати їх відмінності та взаємозв'язок.

3. Поясніть роль темпераменту і характеру в регуляції поведінки, діяльності та міжособистісного спілкування людини.

4. Обґрунтуйте умови формування характеру особистості, зокрема значення соціального середовища, виховання, діяльності та саморегуляції.

5. Проаналізуйте значення акцентуацій характеру для розуміння індивідуальних відмінностей особистості та їх вплив на соціальну адаптацію.

Питання для самоперевірки

1. Що таке темперамент і які його основні психологічні характеристики?

2. Які фізіологічні основи темпераменту Ви знаєте?

3. Які основні типи темпераменту виділяють у психології та чим вони відрізняються між собою?

4. Яке місце займає темперамент у структурі особистості?

5. Яку роль відіграє темперамент у поведінці, діяльності та міжособистісному спілкуванні людини?
6. Що таке характер і чим він відрізняється від темпераменту?
7. Які основні умови формування характеру особистості?
8. Які вікові особливості формування характеру Ви знаєте?
9. У чому полягає сутність акцентуацій характеру за К. Леонгардом?
10. Яким чином пов'язані між собою темперамент і характер у поведінці особистості?

Список рекомендованих джерел

1. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.
2. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія. – Київ: КНУБА, 2023. – 196 с.
3. Калениченко Р.А. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 051 «Економіка». – Київ: КНУБА, 2024. – 20 с.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики. – Київ: Здоров'я, 2002. – 306 с.
5. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – Київ: МАУП, 2000. – 144 с.
6. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: КНУБА, 2023. – 36 с.
7. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями) / уклад. І.М. Мороз. – КНУБА, 2022. – 39 с.

Розділ 3.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ. ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Тема 9.

Соціалізація особистості.

Соціально-психологічні феномени в групі

9.1. Процес, ефекти, атитюди та диспозиції.

9.2. Соціальний розвиток та виховання особистості.

9.3. Групи: види, параметри, класифікація, закономірності функціонування груп.

9.4. Міжособистісні стосунки в групі.

9.5. Механізми взаємовпливу

9.6. Типи міжособистісних стосунків в групі

9.1. Процес, ефекти, атитюди та диспозиції

Соціалізація особистості — це складний, багаторівневий процес засвоєння індивідом соціального досвіду, норм, цінностей, зразків поведінки та соціальних ролей, необхідних для повноцінного функціонування в суспільстві. У соціальній психології соціалізація розглядається не лише як адаптація особистості до соціального середовища, а й як активний процес взаємодії, у ході якого людина відтворює та змінює соціальну реальність.

Як підкреслював американський соціальний психолог Джордж Герберт Мід, соціалізація відбувається через інтеріоризацію соціальних норм і формування «Я» у процесі символічної взаємодії з іншими людьми. Водночас український психолог Григорій Костюк наголошував, що соціалізація є формою розвитку особистості, у якій поєднуються впливи соціального середовища та власна активність індивіда.

Соціалізація триває протягом усього життя людини і включає як цілеспрямовані виховні впливи, так і спонтанні, неусвідомлені соціально-психологічні ефекти.

Соціалізація як процес має низку ключових характеристик:

Безперервність — соціалізація не обмежується дитинством, а продовжується впродовж усього життєвого шляху;

Активність суб'єкта — особистість не пасивно засвоює соціальні норми, а інтерпретує, трансформує та вибірково приймає їх;

Соціальна зумовленість — зміст соціалізації визначається історичними, культурними та соціально-економічними умовами;

Варіативність результатів — однакові соціальні впливи можуть призводити до різних особистісних результатів.

Сучасні підходи (зокрема теорія соціального навчання Альберта Бандури) підкреслюють роль спостереження, наслідування та підкріплення у процесі соціалізації, особливо на ранніх етапах розвитку особистості.

У процесі ***соціалізації*** особистість зазнає дії численних ***соціально-психологічних ефектів***, які впливають на її сприйняття, поведінку та взаємодію з іншими. Соціально-психологічні ефекти — це відносно стійкі зміни у психіці та поведінці людини, що виникають унаслідок впливу соціального оточення, групи або міжособистісної взаємодії.

До найбільш відомих ефектів належать:

ефект соціального полегшення та соціальної інгібіції;

ефект конформізму;

ефект групового тиску;

ефект «ореолу»;

ефект стереотипізації.

Класичні експерименти Соломона Аша продемонстрували, що навіть очевидні судження людини можуть змінюватися під впливом групової думки. Ці результати мають важливе значення для розуміння механізмів соціалізації в малих і великих групах.

Атитюди як психологічна основа соціальної поведінки

Одним із ключових результатів соціалізації є формування атитюдів (соціальних установок). Атитюд — це відносно стійка система оцінок, емоцій і готовності до дії щодо певного соціального об'єкта, явища або групи людей.

Класичне визначення атитюду було запропоноване Гордоном Олпортом, який розглядав його як стан психічної готовності, що визначає напрям і характер реакцій людини.

У структурі атитюду зазвичай виокремлюють три компоненти:
Когнітивний — знання та уявлення про об'єкт;
Емоційний — почуття та оцінки;
Поведінковий — готовність до певної дії.

Атитюди відіграють важливу роль у регуляції соціальної поведінки, оскільки вони виступають своєрідним фільтром сприйняття соціальної реальності.

Атитюди формуються в процесі соціалізації під впливом:
сім'ї та найближчого соціального оточення;
засобів масової комунікації;
освітніх інституцій;
референтних груп.

Соціальна психологія також досліджує умови зміни атитюдів. Згідно з теоріями когнітивного дисонансу (Леон Фестінгер), людина прагне узгодити свої переконання та поведінку, що може призводити до трансформації соціальних установок.

Українські психологи (зокрема Людмила Москаленко) підкреслюють, що зміна атитюдів можлива за умови особистісної значущості інформації та включеності індивіда у соціальну взаємодію.

Диспозиції особистості в процесі соціалізації

Поняття диспозиції використовується для позначення більш глибоких і стійких внутрішніх утворень, які визначають вибірковість соціальної поведінки особистості. Диспозиції включають систему цінностей, мотивів, життєвих орієнтацій і соціальних установок.

Диспозиційний підхід розглядає соціалізацію як процес формування внутрішньої структури регуляції поведінки, що дозволяє людині діяти автономно в різних соціальних умовах. У цьому контексті диспозиції виступають інтегративною основою між соціальними нормами та індивідуальним вибором.

Соціалізація, атитюди та диспозиції утворюють єдину систему соціально-психологічного розвитку особистості. У процесі соціалізації формуються атитюди, які з часом інтегруються в систему диспозицій і стають основою стабільної соціальної поведінки.

Таким чином:

соціалізація забезпечує засвоєння соціального досвіду;
атитюди регулюють ситуативну поведінку;
диспозиції забезпечують цілісність і стійкість особистості.

Висновки. Процес соціалізації є фундаментальним механізмом становлення особистості як суб'єкта соціальних відносин. У ході соціалізації формуються соціально-психологічні ефекти, атитюди та диспозиції, які визначають характер взаємодії людини з соціальним середовищем. Розуміння цих процесів має важливе значення для психології особистості, соціальної психології, педагогіки та практики виховання..

9.2. Соціальний розвиток та виховання особистості

Соціальний розвиток особистості — це процес поступового формування її соціальних якостей, що забезпечують ефективну взаємодію з оточенням і реалізацію соціально значущих ролей. Він включає розвиток комунікативних, емоційних, моральних, ціннісних та когнітивних структур особистості.

Згідно з теорією Еріка Еріксона, соціальний розвиток особистості тісно пов'язаний з віковими кризами та завданнями кожного етапу життя. Кожна вікова криза вимагає від особистості адаптації до нових соціальних вимог і формування відповідних психологічних якостей.

Український психолог Ігор Бех підкреслював, що соціальний розвиток неможливий без активної взаємодії індивіда з соціальним середовищем, що включає сім'ю, школу, колективи однолітків та соціальні інститути.

Соціальний розвиток визначається взаємодією трьох груп чинників:

Біологічні та психофізіологічні — темперамент, нервово-психічні властивості, рівень фізичного розвитку. Вони створюють «передумови» соціальної адаптації та формування поведінкових стратегій.

Соціальні — сім'я, школа, групи однолітків, медіа, соціальні інститути. Ці чинники забезпечують засвоєння норм, цінностей і соціальних ролей.

Індивідуальні активні — внутрішня мотивація, прагнення до самовдосконалення, здібності до рефлексії. Цей чинник забезпечує творчу адаптацію та саморегуляцію.

Виховання як механізм соціального розвитку

Виховання — це цілеспрямований соціально-педагогічний процес формування особистості. Воно є не лише трансляцією

соціальних норм і цінностей, а й активним розвитком індивідуальних здібностей.

Американський педагог і психолог Джон Дьюї наголошував на активній ролі виховання через діяльність та досвід: особистість розвивається, коли має можливість вирішувати соціальні та практичні завдання.

В українській психології (В. Рибалка, Л. Москаленко) виховання розглядається як процес інтеграції особистісних диспозицій, атитюдів та соціальних норм у єдину систему соціально адаптованої поведінки.

Соціальний розвиток особистості відбувається через послідовні етапи, що охоплюють дитинство, юність, молодість та дорослість.

Дитинство — формування базових соціальних навичок, перших атитюдів і диспозицій; засвоєння сімейних та культурних норм.

Підлітковий вік — активне формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, соціальних ролей; період високої чутливості до групового впливу.

Юність та рання дорослість — консолідація соціальних компетенцій, розвиток професійної та моральної самостійності.

Дорослість — стабілізація соціальної ролі та статусу, здатність до наставництва та виховного впливу на інших.

Усі ці етапи взаємопов'язані і взаємодоповнюють один одного, утворюючи безперервний процес розвитку та виховання.

Соціальний розвиток підтримується низкою психологічних і педагогічних механізмів:

Наслідкування та моделювання поведінки — спостереження за поведінкою інших та її відтворення.

Соціальне підкріплення — позитивні та негативні стимули, що закріплюють соціально прийнятну поведінку.

Комунікація та взаємодія в групі — розвиток комунікативних і емоційних навичок.

Рефлексія та саморегуляція — здатність оцінювати власну поведінку та коригувати її у соціальному контексті.

Ці механізми забезпечують формування соціально адаптованої та активної особистості.

Соціальний розвиток і виховання є взаємодоповнюючими процесами:

соціальний розвиток визначає потенціал і готовність особистості до соціальної взаємодії;

виховання спрямовує розвиток, надаючи йому соціально ціннісної спрямованості;

разом вони формують інтегровану соціально-психологічну структуру особистості, здатну ефективно функціонувати в групі та суспільстві.

Висновки. Соціальний розвиток і виховання особистості — фундаментальні механізми соціалізації. Вони забезпечують засвоєння соціальних норм, розвиток соціально-психологічних компетенцій та формування морально та соціально відповідальної особистості. Ефективність цих процесів залежить від активної взаємодії індивіда з соціальним середовищем, підтримки з боку соціальних інститутів і власної мотивації до розвитку..

9.3. Групи: види, параметри, класифікація, закономірності функціонування груп

Важливим є питання про місце і роль конфліктів в життєдіяльності окремої людини, соціальної групи, організації і суспільства в цілому.

Функція конфлікту виражає, з одного боку, його соціальне призначення, і тоді беруть до уваги наслідки конфлікту, а з іншого – залежність, яка виникає між ним і іншими компонентами суспільного життя.

Конфлікт є способом виявлення і вирішення протиріч. Проте, краще, якщо об'єктивно існуюча суперечність не доводиться до конфлікту і усувається мирним шляхом. Тому про корисність

конфлікту можна говорити лише в конкретних випадках і притому достатньо умовно. Таким чином, вирішення протиріч – об’єктивна функція конфлікту, проте, це не означає, що вона співпадає з метою учасників, тому функції конфліктів з позицій його учасників є більш різноманітними.

Позитивні функції конфлікту:

- Інноваційна функція. Конфлікти сприяють розвитку і зміні в організації, оскільки відкривають недоліки в організації, виявляють суперечності.

- Сигнальна функція. Конфлікт виявляє проблеми і суперечності і сповіщає про необхідність вжити заходи для усунення причин соціальної напруги.

- Інтеграційна функція. Конфлікти із зовнішнім суб’єктом об’єднують групу, організацію, сприяють становленню групової солідарності, що дозволяє викоренити причини внутрішнього роз’єднання і відновити єдність. Але подібну дію надають конфлікти, які зачіпають тільки такі цілі, цінності і інтереси, які не суперечать основам внутрішньогрупових відносин. Конфлікт об’єднує колектив організації в боротьбі із зовнішніми труднощами.

- Диференціююча функція. Конфлікт структурує організацію, ділить соціальне ціле на взаємозалежні елементи. Він робить внесок в структурування організації, визначаючи положення різних підгруп усередині системи, їх функції і розподіляючи позиції влади між ними.

- Функція зниження напруженості. Конфліктна взаємодія, як правило, супроводжується бурхливими реакціями, які знижують в учасників емоційне напруження, призводять до спаду інтенсивності негативних переживань.

- Нормативна функція. Конфлікт викликає вдосконалення нормативної бази, появу нових правил і процедур, а також створення нових соціальних інститутів.

- **Діагностична функція.** Конфлікт допомагає виявити управлінські проблеми в організації, з'ясувати можливості опонентів, вірогідність відповідних дій іншої сторони в майбутніх конфліктах.

- **Профілактична функція.** Конфлікти можуть також зменшити можливості групового мислення і синдрому покірності, коли підлегли не виказують ідеї, які, як вони вважають, суперечать ідеям керівників. Це може поліпшити якість процесу ухвалення рішень, оскільки додаткові ідеї і «діагноз» ситуації ведуть до кращого її розуміння; симптоми відділяються від причин і розробляються додаткові альтернативи і критерії їх оцінки.

Таблиця 9.1.

Відмінності між функціональним і дисфункціональним конфліктом

Дисфункціональний конфлікт	Функціональний конфлікт
Відхиляє енергію від виконання реального завдання	Покращує якість вирішення проблеми
Знищує мораль, знижує дисципліну	Допомагає розглядати проблему в манері зіставлення
Поляризує індивідуумів і групи	Збільшує причетність (залучення)
Ускладнює сумісну взаємодію	Сприяє збільшенню продуктивності
Викликає безвідповідальну поведінку	Знімає «синдром покірності» у підлеглих
Створює підозру і недовіру	Джерело інновацій, стимулювання до змін і розвитку
Заглиблює відмінності і суперечності	Сприяє виявленню управлінських проблем в організації

Негативні функції конфлікту:

Якщо не знайти ефективного способу управління конфліктом, можуть утворитися наступні дисфункціональні наслідки:

- Погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, незадоволеність, поганий стан духу, що може вплинути

на продуктивність роботи, призвести до зростання плинності кадрів.

- Перешкода здійсненню змін і впровадженню нового.
- В конфліктах із зовнішнім суб'єктом – висока відданість своїй групі і більше непродуктивної конкуренції з іншими групами організації.
- Уявлення про іншу сторону як про «ворога», уявлення про свої цілі як позитивні, а про цілі іншої сторони – як негативні.
- Незалежно від результату конфлікту, може тривалий час залишатись напруженість, недовіра між суперниками, що призводить до згортання взаємодії і спілкування між конфліктуючими сторонами.
- Конфлікт часто настільки змінює пріоритети, що ставить під загрозу істинні інтереси сторін.
- Будь-який конфлікт може супроводжуватися моральними та матеріальними втратами.

Дослідження в області функціональних наслідків конфлікту вперше були проведені Л. Козером і Р. Дарендорфом. Вони узагальнили позитивні і негативні функції конфліктів (табл. 9.1).

9.4. Міжособистісні стосунки в групі

Міжособистісні стосунки — це відносини, що виникають між двома або більше членами групи на основі взаємодії, комунікації та соціальної взаємозалежності. Вони формуються в процесі спільної діяльності, обміну інформацією, емоційного контакту та взаємної оцінки поведінки.

Соціальна психологія розглядає міжособистісні стосунки як основу соціальної структури групи, що забезпечує:

- формування норм і правил поведінки;
- інтеграцію членів групи;
- реалізацію соціальних ролей та статусів.

Американський психолог Курт Левін вважав, що міжособистісні стосунки в групі визначають її ефективність та

згуртованість, а українські дослідники, зокрема Г. Костюк і Л. Москаленко, підкреслюють вплив цих стосунків на соціалізацію особистості та розвиток комунікативної компетентності.

Міжособистісні стосунки можуть бути класифіковані за кількома ознаками:

За емоційною спрямованістю:

дружні — засновані на симпатії, довірі та підтримці;

конфліктні — характеризуються протиріччями, суперечками та напруженістю;

нейтральні — відсутність сильних позитивних чи негативних емоцій.

За функціональною роллю в групі:

кооперативні — сприяють виконанню спільних завдань;

конкурентні — виникають у процесі боротьби за ресурси або статус;

асоціативні — підтримують формальні взаємозв'язки, не впливаючи на емоційний клімат.

За ступенем стабільності:

короткочасні — виникають тимчасово для вирішення конкретних завдань;

тривалі — формуються на основі постійної взаємодії та взаємної довіри.

Міжособистісні стосунки в групі підпорядковуються певним закономірностям:

Принцип взаємної залежності — зміни в поведінці одного члена групи впливають на стосунки з іншими.

Принцип соціальної близькості — частота спілкування та спільна діяльність посилюють зв'язки між членами.

Принцип узгодження очікувань — успішні стосунки формуються тоді, коли поведінка учасників відповідає очікуванням один одного.

Принцип ролевої взаємодії — виконання соціальних ролей визначає характер контактів і взаємодії.

Принцип емоційного впливу — емоційні реакції членів групи регулюють міжособистісні відносини і груповий клімат.

На характер міжособистісних стосунків впливають такі психологічні чинники:

Індивідуальні особливості членів групи (темперамент, характер, соціальні навички);

Статус та авторитет у групі (особи з високим соціальним впливом формують поведінкові стандарти);

Соціальні ролі (лідер, координатор, виконавець, «посередник»);

Групові норми та цінності (узгоджують очікування і правила поведінки);

Емоційна атмосфера — дружелюбність, підтримка або напруженість впливають на рівень згуртованості.

Дослідження Шерифа та Аша підтверджують, що навіть формальні групові норми формують стосунки між членами та їх поведінку в групі.

Міжособистісні стосунки виконують кілька важливих соціально-психологічних *функцій*:

Регулятивна — через взаємодію визначають, що дозволено і що заборонено в групі.

Мотиваційна — стимулюють активність і досягнення групових цілей.

Емоційна — забезпечують підтримку, зняття стресу, емоційний комфорт.

Соціалізаційна — формують соціальні навички, цінності та установки.

Комунікативна — забезпечують обмін інформацією і координацію дій.

Висновки. Міжособистісні стосунки є фундаментом соціальної структури групи. Вони визначають її згуртованість, ефективність та психологічний клімат. Розуміння типів, закономірностей і механізмів формування стосунків дозволяє ефективно керувати групою динамікою, підтримувати позитивний клімат і сприяти розвитку особистості в колективі..

9.5. Механізми взаємовпливу

Загальна характеристика взаємовпливу

Взаємовплив особистостей є невід’ємною складовою соціальної взаємодії та спілкування. У процесі міжособистісних контактів люди не лише обмінюються інформацією, а й впливають на думки, емоції, установки, поведінку та цінності одне одного. Механізми взаємовпливу формуються в ході соціалізації й залежать від індивідуально-психологічних особливостей, соціальних ролей і конкретної ситуації взаємодії.

Розуміння механізмів взаємовпливу має важливе значення для психології спілкування, педагогіки, соціальної психології та практичної діяльності людини.

Поняття механізмів взаємовпливу

Механізми взаємовпливу — це психологічні способи та процеси, за допомогою яких одна людина або група змінює поведінку, установки чи емоційний стан іншої людини. Вони можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими, прямими або опосередкованими.

Основні механізми взаємовпливу

1. Переконання

Переконання — це механізм впливу, що ґрунтується на логічних аргументах, доказах і раціональному аналізі. Він передбачає активну позицію обох сторін і спрямований на зміну поглядів або установок через осмислення інформації.

Переконання є ефективним за наявності довіри між учасниками взаємодії та достатнього рівня інтелектуального розвитку.

2. Навіювання

Навіювання — це вплив, що здійснюється без критичного осмислення інформації з боку об'єкта впливу. Воно часто базується на авторитеті джерела, емоційній насиченості повідомлення або особливому психічному стані людини.

Навіювання широко використовується в педагогіці, рекламі, психотерапії та масових комунікаціях.

3. Наслідування

Наслідування полягає у відтворенні зразків поведінки, емоцій або установок іншої людини. Цей механізм особливо характерний для дитячого віку, але відіграє важливу роль і в дорослому житті.

Через наслідування засвоюються соціальні норми, ролі та культурні зразки.

4. Зараження

Зараження — це передавання емоційних станів від однієї людини до іншої. Воно відбувається несвідомо та швидко, особливо в групах і масових скупченнях людей.

Емоційне зараження може мати як позитивний, так і негативний характер.

5. Ідентифікація

Ідентифікація полягає в ототожненні себе з іншою людиною або групою. Через цей механізм особистість засвоює цінності, норми та установки значущих осіб.

Ідентифікація є важливим чинником формування самосвідомості та соціальної ідентичності.

6. Соціальна установка

Соціальні установки визначають готовність особистості певним чином сприймати та оцінювати інших і відповідно діяти. Вони формуються під впливом попереднього досвіду та соціального оточення.

Установки значною мірою опосередковують взаємовплив і визначають його ефективність.

Умови ефективного взаємовпливу

Ефективність взаємовпливу залежить від низки чинників: авторитету суб'єкта впливу, рівня довіри, емоційного стану учасників, ситуації взаємодії та культурного контексту. Важливе значення мають комунікативні здібності та емпатія.

Взаємовплив у різних сферах діяльності

Механізми взаємовпливу активно проявляються в навчанні, професійній діяльності, сімейних стосунках і масових комунікаціях. У педагогічній діяльності важливо поєднувати переконання та особистий приклад, уникаючи маніпулятивних форм впливу.

Висновок. Механізми взаємовпливу є основою міжособистісного спілкування та соціальної взаємодії. Вони забезпечують передавання соціального досвіду, формування особистості та регуляцію поведінки. Усвідомлене використання цих механізмів сприяє ефективному й етичному спілкуванню.

9.6. Типи міжособистісних стосунків в групі

Міжособистісні стосунки є фундаментальним компонентом функціонування будь-якої соціальної групи. Вони визначають характер взаємодії між її членами, впливають на психологічний клімат, ефективність спільної діяльності та особистісний розвиток кожного учасника. У соціальній психології міжособистісні стосунки розглядаються як система емоційних, когнітивних і поведінкових зв'язків, що формуються в процесі спільної діяльності та спілкування (Allport, 1954).

Подібної позиції дотримується і С. Д. Максименко, який наголошує, що міжособистісні стосунки є не лише результатом взаємодії людей, а й провідною умовою психічного розвитку особистості, оскільки саме через них людина засвоює соціальний досвід, норми та цінності суспільства. Таким чином, вивчення типів міжособистісних стосунків у групі є важливим завданням як загальної, так і соціальної психології.

Міжособистісні стосунки формуються в процесі тривалого соціального контакту та спільної діяльності. Вони відображають ставлення людей один до одного, що проявляється у взаємних оцінках, емоційних реакціях і поведінкових актах (Berger & Calabrese, 1975).

Український психолог Г. С. Костюк підкреслював, що розвиток особистості завжди відбувається у взаємодії з іншими людьми, а отже міжособистісні стосунки виступають необхідною умовою психічного розвитку. На його думку, саме соціальне середовище групи задає напрям формування мотивації, ціннісних орієнтацій і самосвідомості.

У структурі міжособистісних стосунків традиційно виокремлюють:

емоційну складову, що включає симпатії, антипатії, довіру, емпатію;

когнітивну складову, пов'язану з уявленнями про інших членів групи, їхні ролі та очікування;

поведенську складову, яка проявляється у формах взаємодії та стилях спілкування.

Як зазначає С. Д. Максименко, гармонійний розвиток міжособистісних стосунків можливий лише за умови узгодженості всіх трьох компонентів. Дисбаланс між ними часто призводить до внутрішньогрупових конфліктів та зниження ефективності діяльності.

Типи міжособистісних стосунків у групі

2.1. Типи міжособистісних стосунків за емоційною тональністю

Позитивні міжособистісні стосунки

Позитивні стосунки ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, доброзичливості та готовності до співпраці. Вони створюють психологічно безпечне середовище, у якому члени групи відчують підтримку та прийняття.

За даними досліджень К. Роджерса (1951), позитивні міжособистісні стосунки сприяють саморозкриттю та особистісному зростанню. Аналогічну думку висловлює І. Д. Бех, який підкреслює, що гуманні, суб'єкт-суб'єктні взаємини є основою морального розвитку особистості в групі.

Українські дослідження студентських колективів показують, що позитивні міжособистісні стосунки корелюють із високим рівнем навчальної мотивації, задоволеністю груповим життям та психологічним благополуччям.

Нейтральні стосунки характеризуються відсутністю виражених емоційних реакцій. Вони часто виникають у формальних або тимчасових групах, де взаємодія обмежується виконанням ролей.

Як зазначає Л. М. Москалець, нейтральні стосунки можуть забезпечувати функціонування групи на базовому рівні, однак вони не сприяють формуванню згуртованості та емоційної єдності колективу.

Негативні стосунки проявляються у формі недовіри, ворожості, напруження та конфліктів. За М. Дойчем (1973), такі стосунки значно ускладнюють досягнення групових цілей.

С. Д. Максименко підкреслює, що негативні міжособистісні стосунки часто виникають унаслідок порушення комунікації, невизначеності ролей або низького рівня емоційної культури членів групи.

3. Типи міжособистісних стосунків за рівнем організації

Формальні стосунки

Формальні стосунки регламентуються правилами, нормами та посадовими обов'язками. Вони забезпечують структурованість групи та розподіл відповідальності.

За Г. С. Костюком, формальні стосунки є необхідною умовою організації спільної діяльності, однак без доповнення неформальними зв'язками вони залишаються психологічно «холодними».

Неформальні стосунки виникають спонтанно на основі особистих симпатій, спільних інтересів і цінностей.

І. Д. Бех наголошує, що саме неформальні взаємини створюють умови для розвитку довіри та взаємної відповідальності у групі.

4. Міжособистісні стосунки в контексті групової динаміки

Кооперативні, конкурентні, коаліційні та конфліктні стосунки є невід'ємною частиною групової динаміки.

Українські психологи підкреслюють, що ефективність групи залежить не від відсутності конфліктів, а від здатності групи конструктивно їх розв'язувати (С. Д. Максименко).

Висновок. Таким чином, типи міжособистісних стосунків у групі є багатовимірним психологічним феноменом, що формується під впливом індивідуальних, соціальних та діяльнісних чинників. Поєднання класичних теорій соціальної психології з напрацюваннями українських учених (С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, І. Д. Бех, Л. М. Москалець) дозволяє глибше осмислити закономірності групової взаємодії та використовувати їх у практиці навчання, управління й психологічного супроводу груп.

Завдання для самостійної роботи

1. Надайте коротку психологічну характеристику процесу соціалізації, зазначте його основні етапи, механізми та результати.

2. Будьте готові пояснити роль атитюдів і диспозицій у соціальному розвитку особистості та у формуванні її соціальних навичок.

3. Охарактеризуйте види соціальних груп, їх основні параметри та структуру, а також класифікацію за формою організації та метою діяльності.

4. Проаналізуйте міжособистісні стосунки в групі, види та закономірності їх формування, а також фактори, що на них впливають.

5. Обґрунтуйте механізми взаємовпливу в групі та поясніть, як групові процеси впливають на соціалізацію та розвиток особистості.

Питання для самоперевірки

1. Що таке соціалізація особистості і які її ключові характеристики?

2. Які основні етапи процесу соціалізації виділяють психологи?

3. Що таке атитюди і яку роль вони відіграють у соціальній поведінці особистості?

4. Як формуються диспозиції особистості в процесі соціалізації?

5. Що таке соціальний розвиток особистості і чим він відрізняється від виховання?

6. Які чинники впливають на соціальний розвиток особистості?

7. Що таке соціальна група і які її основні параметри?

8. Які види соціальних груп виділяють за чисельністю, організацією та метою діяльності?

9. Які типи міжособистісних стосунків існують у групі і що визначає їх характер?

10. Які основні механізми взаємовпливу в групі та як вони впливають на соціалізацію особистості?

Список рекомендованих джерел

1. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

2. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія. – Київ: КНУБА, 2023. – 196 с.

3. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта». – Київ: КНУБА, 2024. – 44 с.

4. Калениченко Р.А., Остаповський О.В., Телебенева Є.О. Психологічні аспекти публічного управління: навчальний посібник. – Київ: ЦП «Компринт», 2025. – 271 с. Режим доступу: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bc7ceeff-872d-426e-b49b-12e4894f8a61/content>

5. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник / Р.А.Калениченко; А.С.Коханець. – К.: КНУБА, 2021. – 167 с.

6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики. – Київ: Здоров'я, 2002. – 306 с.

7. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. – Київ: МАУГІ, 2000. – 144 с.

8. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: КНУБА, 2023. – 36 с.

9. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення курсу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта» (за спеціалізаціями) / уклад. І.М. Мороз. – КНУБА, 2022. – 39 с.

10. Мороз І.М. Психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 242 «Туризм». – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – 40 с.

Тема 10.

Спілкування як феномен привабливості і взаємовпливу

- 10.1. *Спілкування як комунікація: невербальна, вербальна комунікація.*
- 10.2. *Функції спілкування.*
- 10.3 *Спілкування і діяльність.*
- 10.4 *Види взаємовпливу у спільній діяльності.*
- 10.5. *Сумість і спрацьованість*
- 10.6. *Стили спілкування, стадії спілкування*
- 10.7. *Подолання бар'єрів спілкування*

10.1. Спілкування як комунікація: невербальна, вербальна комунікація

Спілкування — це процес обміну інформацією, емоціями, цінностями та намірами між людьми, що забезпечує взаєморозуміння і координацію дій. У соціальній психології спілкування розглядається як основний механізм взаємовпливу та формування соціальних зв'язків.

Комунікація — це структурований процес передавання інформації, який може здійснюватися через різні канали: вербальні (словесні) та невербальні (жести, міміка, пози, інтонація). Важливо розуміти, що ефективність комунікації залежить не лише від точності передавання інформації, а й від психологічної привабливості та емоційного контакту між учасниками.

Американський психолог Едвард Холл підкреслював важливість невербальної комунікації у створенні контексту спілкування, а українські дослідники (Л. Москаленко, І. Бех) наголошують на взаємозв'язку вербальних і невербальних сигналів у процесі соціального впливу.

Вербальна комунікація здійснюється через слова, мову та письмові повідомлення. Основні її характеристики:

- передача фактів, знань, інформації;
- формування та передача соціальних норм і цінностей;
- регулювання поведінки через інструкції, поради та запити;

вираження емоцій та ставлення через мовні інтонації.

Ефективність вербальної комунікації залежить від ясності, структурованості, адекватності словника та відповідності соціальним нормам. Психологи, зокрема Джон Дьюї, підкреслювали роль вербальної комунікації у розвитку мислення та соціальної взаємодії.

Невербальна комунікація — це передача інформації без слів, через: жести, міміку, позу; інтонацію голосу, ритм і темп мовлення; просторові та часові сигнали (особистий простір, паузи, темп спілкування); зовнішній вигляд, одяг, атрибути.

Важливість невербальної комунікації в соціальному взаємовпливі підтверджена дослідженнями Альберта Бандури та Рея Беклера — емоційний стан і ставлення людини часто передається через міміку і жести навіть без слів. Українські дослідники (зокрема Г. Костюк) відзначають, що невербальні сигнали значно впливають на рівень привабливості особистості у групі та формування довіри.

Дослідження показують, що більше 70% комунікації у спільній діяльності відбувається через невербальні канали. Синхронізація вербальних та невербальних сигналів підвищує ефективність взаєморозуміння, зміцнює емоційний контакт та створює відчуття довіри.

Наприклад, коли вербальні слова узгоджуються з мімікою і тоном голосу, сприйняття інформації стає більш точним і достовірним. Несумісність сигналів (суперечливий тон і слова) може призводити до конфліктів та непорозумінь.

Спілкування як комунікація виконує кілька ключових функцій:
Інформаційну — передача знань, даних, фактів;
Регулятивну — вплив на поведінку інших через поради, інструкції та інші сигнали;

Емоційну — передача настрою, емоційного стану, підтримка емоційного контакту;

Соціалізаційну — формування цінностей, норм і соціальних ролей;

Мотиваційну — стимулювання активності та залучення до спільної діяльності.

Висновки. Спілкування як комунікація є фундаментальним феноменом привабливості та взаємовпливу в групі. Вербальні та невербальні канали взаємодіють, формуючи ефективний обмін інформацією та емоційний контакт. Розуміння механізмів комунікації дозволяє підвищувати ефективність взаємодії, формувати довіру та згуртованість у групі.

10.2 Функції спілкування

Функції спілкування — це основні ролі, які виконує процес взаємодії між людьми у групі чи соціальному середовищі. Вони визначають, як комунікація впливає на розвиток особистості, ефективність групової діяльності та формування міжособистісних стосунків.

Як підкреслює американський соціальний психолог Джордж Герберт Мід, спілкування формує соціальне «Я» і визначає, як особистість розуміє себе через взаємодію з іншими. Українські психологи (Л. Москаленко, Г. Костюк) додають, що функції спілкування визначають ступінь ефективності соціальної взаємодії та згуртованість колективу.

Основні функції спілкування

Інформаційна функція

Основна мета — передача знань, даних та повідомлень.

Забезпечує орієнтацію учасників у спільній діяльності, прийняття рішень та планування дій.

Приклад: обмін інструкціями під час виконання групового завдання або презентація результатів роботи.

Регулятивна функція

Полягає у керуванні поведінкою інших через словесні та невербальні сигнали.

Забезпечує дотримання норм і правил у групі.

Приклад: лідер групи настановляє учасників щодо виконання завдання, використовуючи чіткі інструкції та жести для підкріплення вимог.

Емоційна функція

Спілкування передає настрої, емоції, підтримує психологічний клімат.

Формує довіру, симпатію, привабливість та згуртованість.

Приклад: похвала за успішне виконання завдання зміцнює емоційні зв'язки та підвищує мотивацію.

Соціалізаційна функція

Формує цінності, соціальні ролі та норми поведінки.

Забезпечує інтеграцію особистості в соціальне середовище.

Приклад: спілкування у колективі сприяє засвоєнню норм культури, етикету та правил групової взаємодії.

Мотиваційна функція

Спрямовує учасників на активність, досягнення цілей та участь у спільній діяльності.

Приклад: обговорення цілей групового проєкту підвищує залученість і відповідальність членів групи.

Функція взаємовпливу

Спілкування є каналом взаємного психологічного впливу, який змінює поведінку, ставлення та переконання учасників.

Приклад: ефективна аргументація одного члена групи може змінити думку інших та вплинути на прийняття колективного рішення.

Функції спілкування взаємопов'язані та часто одночасно виконуються:

передаючи інформацію (інформаційна функція), учасник впливає на поведінку інших (регулятивна функція);

обмін емоціями (емоційна функція) підсилює соціалізацію та згуртованість;

мотиваційна функція підсилює ефективність інформаційної та регулятивної взаємодії.

Американський психолог Алберт Бандура підкреслював, що ефективний взаємовплив у групі залежить від одночасного використання інформаційних, регулятивних і емоційних каналів спілкування.

Висновки. Функції спілкування визначають ефективність соціальної взаємодії, якість групової діяльності та розвиток особистості. Розуміння їх особливостей дозволяє:

- прогнозувати поведінку учасників у групі;
- формувати довіру, симпатію та емоційний комфорт;
- підвищувати згуртованість і сумісність у колективі;
- забезпечувати результативність спільної діяльності.

10.3. Спілкування і діяльність

Спілкування та діяльність — це взаємопов'язані процеси, які визначають ефективність соціальної взаємодії та результативність колективної роботи. Психологи відзначають, що будь-яка діяльність людини в соціальному контексті відбувається через комунікацію, адже саме вона забезпечує координацію, обмін знаннями та емоціями, а також формує механізми впливу на інших учасників.

Український психолог Г. Костюк підкреслює, що спілкування у діяльності виконує не лише інформаційну функцію, а й соціалізаційну та мотиваційну, допомагаючи особистості адаптуватися до вимог колективу та формувати професійні навички.

Американський психолог Джон Дьбюї наголошував, що комунікація є основою соціального навчання та колективної творчості — люди обмінюються досвідом, моделюють рішення та коригують поведінку один одного в процесі спільної діяльності.

Роль спілкування у плануванні та організації діяльності

Координація дій

В процесі групової діяльності учасники узгоджують свої дії, розподіляють ролі та ресурси.

Наприклад, у проєктній команді обговорення термінів, задач і пріоритетів відбувається через вербальне спілкування, доповнене невербальними сигналами (жести, інтонації), що підвищує точність узгодження.

Передача інформації

Спілкування забезпечує обмін знаннями та інструкціями.

Дослідження Алберта Бандури показали, що демонстрація прикладів через комунікацію значно підвищує ефективність навчання і виконання завдань.

Контроль і зворотний зв'язок

Через спілкування учасники отримують оцінку власної діяльності, можливість коригувати дії і підвищувати ефективність.

Наприклад, під час групових вправ тренер чи лідер дає коментарі, використовуючи як вербальні інструкції, так і невербальні сигнали (похвала, міміка).

Спілкування у спільній діяльності виконує ключові соціально-психологічні функції:

Зміцнення групової згуртованості

Чіткі комунікаційні канали, активне обговорення та взаємна підтримка формують відчуття «ми» в групі.

Дослідження Курта Левіна показали, що високий рівень взаємодії через спілкування збільшує ефективність групових рішень і задоволеність членів групи.

Регулювання поведінки учасників

Через вербальні інструкції та невербальні сигнали група формує стандарти поведінки і очікування.

Український психолог Л. Москаленко відзначає, що таке регулювання допомагає знижувати конфлікти і підвищує сумісність у колективі.

Мотиваційне стимулювання

Слова підтримки, похвала, виявлення емоційного інтересу до роботи іншого члена групи підвищують активність і залученість.

Наприклад, у навчальних групах студенти більш активно виконують завдання, якщо бачать позитивну реакцію одногрупників і викладача.

Передача цінностей і норм діяльності

У процесі спілкування члени групи засвоюють професійні та соціальні норми. Це сприяє соціалізації і формуванню соціально відповідальної поведінки.

Види спілкування у діяльності

Інструктивне — передача конкретних вказівок і правил виконання завдань.

Кооперативне — узгодження дій, спільне обговорення стратегій та планів.

Конфліктне — прояв суперечок, розбіжностей і переговорів для досягнення компромісу.

Підтримуюче — емоційна підтримка, стимулювання та підвищення мотивації.

Приклади досліджень

Соломон Аш: показав, що групові норми і спілкування впливають на прийняття рішень індивіда.

Muzafer Sherif: демонстрував, як взаємодія та обговорення в групі формують загальні стандарти поведінки.

Українські дослідження (Костюк, Москаленко) підтверджують, що комунікаційна активність у групі підвищує ефективність діяльності та зменшує рівень конфліктності.

Висновки. Спілкування у діяльності — це не лише передача інформації, а й механізм соціального впливу, мотивації та регуляції поведінки. Ефективне поєднання вербальних та невербальних каналів комунікації підвищує результативність спільних дій, сприяє соціалізації учасників і зміцнює згуртованість групи.

10.4. Види взаємовпливу у спільній діяльності

Весь хід історичного розвитку людства рясніє прикладами широкого використання цілеспрямованого психологічного впливу на особу чи групу. Розвиваючись і вдосконалюючись, людство розширювало й ускладнювало сфери вживання цілеспрямованого психологічного впливу, а також арсенал засобів, способів, методів, прийомів і форм такого впливу для управління людською поведінкою і діяльністю. Звертаючись спочатку до простих емоційних реакцій, природних потреб людини, пізніше психологічний вплив охопив галузь відчуттів людини, апелював до етичних і естетичних почуттів, до відчуття власної гідності. Отже, до сфери впливу залучали вищі соціальні потреби. Змінювалися також засоби й прийоми психологічного впливу: їхній розвиток бере початок від примітивних заклинань, що супроводжуються різноманітними подразниками, які змінюють стан людини, і сягає до застосування останніх досягнень науки й техніки

Спробуємо розібратися, як здійснювати ефективний акмеологічний вплив (психологічний вплив, який застосовується для вирішення завдань професійної діяльності) в рамках діяльності фахівця.

В цілях усестороннього вивчення акмеологічного впливу розглянемо **три моделі: «чорного ящика», статичну і динамічну**. Вивчивши акмеологічний вплив на найпростішій моделі, а потім перейшовши до складнішої статичної моделі, можливе найпродуктивніше вивчення об'єкта, що розробляється в динаміці.

Спочатку розглянемо найпростішу модель – модель **«чорного ящика»** (рис. 3.1).



Рис 10.1. Модель «чорного ящика»

Вона є відзеркаленням найпростішої технології цілеспрямованого психологічного впливу на суб'єкт (індивідуальний або груповий) в професійних цілях, полягає у тому, що суб'єкт спільної діяльності, використовуючи арсенал різних психологічних **засобів, способів, методів і прийомів**, спираючись на свій життєвий і професійний досвід, намагається впливати на поведінку і діяльність партнера по інтерсуб'єктній взаємодії. При цьому особистість цієї людини до уваги не береться, а розглядається як якийсь «чорний ящик». Впливаючи на нього за допомогою різних стимулів, можливе управління партнером по взаємодії. Для підвищення ефективності такого впливу використовується набір стимулів, які в більшості випадків приносять позитивний результат і дозволяють вирішувати різні професійні питання в рамках взаємодії з різними категоріями людей. **Хоча часто** фахівець, який використовує стандартний набір для надання цілеспрямованого психологічного впливу в професійних цілях, **несподівано для себе одержує негативний результат.**

Саме на основі цієї моделі Д. Карнеги розробив і упровадив в практичну діяльність технології цілеспрямованого психологічного впливу на різні категорії людей в професійних і непрофесійних цілях. Основу системи Д. Карнеги складає набір правил, зібраних дослідником з практики використання психологічного впливу, які дозволяють відносно ефективно вирішувати як життєві, так і професійні задачі. Незважаючи на свою надзвичайну популярність, система Д. Карнеги нерідко дає збій. Головною причиною подібних збоїв є використання автором біхевіоризма (S-R) як основної наукової ідеології, де **структура особистості** абсолютно не враховується. Очевидно, що, надаючи вплив на складну багаторівневу систему, якою є людина, не враховуючи її структуру, а також психологічні механізми, що лежать в її основі, важко розраховувати на належний ефект. Окрім цього, у ряді причин можна назвати відсутність чітко обкреслених рамок застосування методів, а також умов і чинників, що впливають на ефективність їх застосування.

У практичній діяльності цілком допустиме використання моделі «чорного ящика». Проте, в рамках професійної діяльності, де

необхідний гарантований результат (наприклад, досягнення міжнародної угоди, позитивні виховні зміни, реалізація управлінського рішення і т.д.), потрібна досконаліша модель, що враховує всі аспекти, що впливають на ефективність цілеспрямованої психологічної дії.

Тому звернемося до **статичної моделі**. Під статичною моделлю АВ слід розуміти гранично відвернуту від реальної інтерсуб'єктної взаємодії абстрактну модель, що характеризує складові структурні елементи соціально-психологічного явища, що вивчається, а також технологічні аспекти реалізації акмеологічного впливу в конкретній ситуації на певний момент часу.

Під динамічною моделлю АВ мається на увазі весь складний, украй мінливий, залежний від багатьох змінних, технологічно організований процес інтерсуб'єктної взаємодії людей в рамках спільної діяльності.

Вивчення структури будь-якого соціально-психологічного явища припускає різнобічний розгляд всіх складових елементів цього явища в складній динаміці. При цьому, необхідне врахування буквально всіх умов і чинників, що роблять прямий або непрямий вплив на процеси, що становлять основу явища, що вивчається.

В цілях деякого спрощення процедури вивчення змісту і структури акмеологічного впливу розглянемо статичну модель, яка припускає розгляд акмеологічного впливу в статичному, призупиненому стані.

У статичній моделі акмеологічного впливу можна виділити наступні основні структурні компоненти:

- суб'єкт і об'єкт акмеологічного впливу;
- мотивація суб'єкта акмеологічного впливу;
- соціальна перцепція;
- вибір психологічних мішеней;
- акт акмеологічного впливу;
- зміни в мотиваційній структурі об'єкту АВ і як наслідок в його поведінці і діяльності;
- зворотний зв'язок;

- засоби, способи, методи, прийоми і форми акмеологічного впливу;
- умови акмеологічного впливу;
- ефект акмеологічного впливу.

Розглянемо кожний структурний компонент з вказаної системи структурних елементів акмеологічного впливу.

Суб'єктом акмеологічного впливу у нашому випадку, є ми, чи той, хто впливає.

Об'єктом акмеологічного впливу є суб'єкт (одиничний або груповий) взаємодії, який в рамках статичної моделі, яка розглядається нами, виконує роль тільки приймаючої цілеспрямованої дії саморегульованої системи, що не проявляє активності відносно суб'єкта.

Мотивація суб'єкта акмеологічного впливу є дуже важливим складовим елементом в структурі цілеспрямованого психологічного впливу на конкретного суб'єкта в професійних цілях, від якого реально залежить рішення принципового питання про залучення АВ в процес реальної інтерсуб'єктної взаємодії в рамках професійної діяльності, детермінує процес використання суб'єктом всього технологічного арсеналу психологічних можливостей для надання цілеспрямованого психологічного впливу на об'єкт АВ в професійних цілях. **Мотиви** – *опредмечені* в процесі віддзеркалення суб'єктом АВ навколишнього світу *актуальні потреби* (духовні або матеріальні), що становлять сумісно з різними мотиваційними чинниками систему реальних причин використання акмеологічного впливу для вирішення професійних задач. Діапазон реальних причин використання суб'єктом АВ в професійній діяльності надзвичайно широкий і охоплює спектр, починаючи від патріотичних і закінчуючи вузьковикористовуваними спонуканнями. Мотивацію суб'єкта акмеологічного впливу надзвичайно важливо враховувати в професійній діяльності, оскільки саме в цьому елементі структури АВ закладаються гуманістичні або антигуманні засади інтерсуб'єктної взаємодії.

Наступним елементом структури акмеологічного впливу є взаємна **соціальна перцепція** партнерів по інтерсуб'єктній взаємодії, початковим етапом якого є формування першого враження.

Перше враження – складний психологічний феномен, багатокомпонентний і багаторівневий, що включає в свій зміст плотьський, логічний і емоційний компоненти. Х. Шнейдер, А. Хелтор і П. Елсворс виділяють 6 процесів, з яких, на їхню думку, складається сприйняття людини людиною (*person perception*):

1. Увага (*attention*): первинний етап. Увага до людини, на елементи поведінки якої ми зважаємо, включаючи зовнішній вигляд людини.

2. Миттєві оцінки (*snap judgements*): ми, здебільшого, миттєво оцінюємо людину на вигляд або за її поведінкою, і це не вимагає від нас значних зусиль. Майже одразу, сприймаючи людину, ми відчуваємо відповідне до неї ставлення: або атракцію (тяжіння, симпатію), або репульсію (відкидання, антипатію) чи даємо об'єкту соціальної перцепції інші стереотипні оцінки.

3. Атрибуція (*attribution*): визначення, виявлення системи особових якостей, якими володіє конкретна людина.

4. Система внутрішніх рис особи (*trait implication*): сукупність соціально-психологічних якостей, якими володіє досліджувана нами особа або які ми їй приписуємо. Наприклад, «ефект» накладає певний відбиток на наше сприйняття: дівчині приємної зовнішності ми часто приписуємо інтелектуальні якості, вихованість, а також інші позитивні якості.

5. Формування враження (*impression formation*): спираючись на систему рис особи, ми формуємо загальне враження про людину.

6. Прогноз майбутньої поведінки (*prediction of future behavior*): відповідно до всієї наявної інформації стосовно тієї чи іншої особи ми намагаємося передбачати її поведінку в майбутньому, що дуже важливо в практичній діяльності.

Експериментальні дослідження особливостей сприйняття інших людей свідчать, що суб'єкти соціальної перцепції опираються на систему еталонів, вироблених на основі особистого досвіду, соціальних установок, сформованих у конкретному соціумі, а, також,

систему спрощених стереотипів, таких, як масивне підборіддя, високий лоб, пухкі губи, наявність окулярів. Окрім цього, в соціальній перцепції виявляються у вигляді відомих науці й досить добре вивчених «ефектів» і такі закономірності: «ефект ореолу», «ефект акцентування» й «ефект послідовності». «Ефект ореолу» – завищення або заниження оцінок особи залежно від уже сформованого позитивного або негативного ставлення до неї. «Ефект акцентування» полягає в тому, що людина, сприймаючи іншу людину, здебільшого, акцентує свою увагу на окремих деталях її зовнішнього вигляду, а не сприймає її як цілісну систему. «Ефект послідовності» полягає в тому, що незнайома людина оцінюється, насамперед, за даними, одержаними спочатку, а знайома – за останніми отриманими даними.

На ефектно оціненому рівні сторони інтерсуб'єктної взаємодії піддаються емоційно забарвленій, позитивній або негативній по своїй модальності оцінці один одного.

На підставі одержаної інформації про партнера по інтерсуб'єктній взаємодії суб'єкт акмеологічного впливу вибирає психологічні **мішені в особовій структурі об'єкту АВ** уразивши які, він реально може змінити поведінку й діяльність об'єкту в професійно необхідному напрямі (вихованні, освіті, управлінні, психокорекції тощо). При цьому, *під мішенями психологічного впливу розуміють ті психологічні структури, на які спрямовується вплив з боку ініціатора впливу і які змінюються в напрямі, відповідному меті впливу*

Розвиваючи систему мішеней, запропоновану Т.С. Кабаченко, Е.Л. Доценко («Психологія маніпуляції») розробив таку класифікацію психологічних мішеней:

Збуджувачі активності: потреби, інтереси, схильності, ідеали.

Регулятори активності: смислові, цільові й операційні установки, групові норми, самооцінка, світогляд, переконання, вірування.

Когнітивні (інформаційні) структури: знання про світ, людей; відомості, які забезпечують інформацією людську активність.

Операційний склад діяльності: спосіб мислення, стиль поведінки, звички, уміння, навички, кваліфікація.

Психічні стани: фонові, функціональні, емоційний тощо.

Визнаючи правомірність і практичну значущість запропонованої класифікації психологічних мішеней цілеспрямованого психологічного впливу, відзначимо, що **основною психологічною мішенню акмеологічного впливу є, насамперед, мотиваційна сфера структури особи об'єкту впливу**, функціональне призначення якої – спонукання і напрям його поведінки й діяльності. Окрім цього, надзвичайно важливо, що усі вказані в класифікації підсистеми прямо або опосередковано взаємопов'язані з мотивацією, будучи її складовим елементом або функціонально реалізуючись через неї на рівні поведінки й діяльності людини. Про це, до речі, говорить і автор наведеної вище класифікації, указуючи, що «основною мішенню маніпулятивного впливу є, власне, особистісні (мотиваційні) структури. А основний деструктивний ефект полягає в розщеплюванні особистісних структур».

Саме мотивація об'єкту акмеологічного впливу є тією підсистемою в структурі особи, впливаючи на яку, суб'єкт АВ реально змінює його поведінку й діяльність, пишуть у своєму посібнику Калениченко Р.А., Доценко К.М., Харіна О.Є. [1] Ієрархічна будова мотиваційної сфери особи об'єкту АВ становить безперечний інтерес з погляду ефективності застосування цілеспрямованого психологічного впливу. Вибравши основні (домінуючі, смислоутворюючі) мотиви, що становлять вершину мотиваційної ієрархії об'єкту, суб'єкт АВ, вражаючи (за допомогою задоволення) ці мішені, оперативного досягає необхідного ефекту. Більш відстрочений ефект досягається при використанні суб'єктом АВ технологій, спрямованих на формування й розвиток нових мотивів, а також технологій, в основі яких лежить процес стимулювання другорядних мотивів, у доведенні їх до рівня домінуючих у мотиваційній ієрархії об'єкту АВ.

Наступним елементом у структурі, що розглядається нами, є акт акмеологічного впливу, який полягає в тому, що суб'єкт АВ, використовуючи ретельно підібраний психологічний арсенал засобів, способів, методів, прийомів і форм АВ, вражає вибрані в особовій структурі – насамперед у мотиваційній сфері об'єкту АВ – психологічні мішені, приводячи в дію психологічні механізми, які регулюють активність об'єкту АВ.

Акмеологічний вплив з боку суб'єкта АВ, досягаючи об'єкт АВ, викликає зміни в його психіці, здебільшого – у мотиваційній структурі об'єкту АВ, і, як наслідок, у його поведінці й діяльності.

За допомогою *системи зворотного зв'язку* суб'єкт акмеологічного впливу одержує інформацію про ефективність його впливу на об'єкт АВ і необхідність корекції цього впливу. У контексті психології під зворотним зв'язком у найзагальнішому значенні зазвичай розуміють «будь-який вид інформації, яка повернулася від джерела і корисної в регуляції поведінки».

Як **робочий інструментарій** суб'єкт АВ використовує весь психологічний арсенал, до якого належать: *засоби, способи, методи, прийоми й форми* акмеологічного впливу.

Засоби АВ можна розділити на дві групи: безпосередній АВ, у межах якого суб'єкт АВ використовує свої внутрішні, психологічні ресурси – *внутрішні засоби*, й опосередкований АВ, реалізуючи який, суб'єкт АВ використовує *зовнішні засоби*, тобто всі предмети (системи) навколишнього світу (включаючи людей), виступаючи як посередник у процесі надання цілеспрямованого психологічного впливу на об'єкт АВ з професійною метою.

Внутрішні засоби акмеологічного впливу можна розділити на засоби першої і другої сигнальних систем: невербальні й вербальні засоби акмеологічного впливу, а невербальні засоби акмеологічного впливу розділити так:

Акустичні – засоби АВ, які використовують акустичний канал як передаючу систему в суб'єкта АВ і приймаючі системи (відповідний канал доступу) в об'єкта АВ. Акустичні засоби, відповідно, складаються з паралінгвістичних (темп мови, тембр голосу, висота

використовуваних звуків, гучність і т.д.) і екстралінгвістичних (пауза, зітхання, сміх, плач, кашель, хмикання і т.д.) засобів АВ.

Візуально-оптичні – засоби АВ, які використовують візуальний канал для передачі впливу від суб'єкта до об'єкта АВ. До візуально-оптичних засобів належать такі різновиди засобів АВ:

- оптико-кінетичні засоби, що складаються з міміки, жестів, пантоміміки;
- проксемічні, що опираються на просторово-тимчасові параметри взаємодії сторін у межах професійної діяльності;
- візуальні засоби, що виявляються у використанні суб'єктом АВ властивостей людського погляду, які дозволяють надавати цілеспрямований психологічний вплив на особу або групу;
- соматичні засоби, що полягають у використанні здібностей людського тіла з метою надання цілеспрямованого психологічного впливу. До соматичних засобів можна віднести конституцію людського тіла, наявність вираженої мускулатури (у чоловіків), яскраво нафарбовані губи, макіяж, декольте тощо (у жінок);
- кольорові засоби, що полягають у використанні кольорової гамми з метою надання впливу на особу або групу в професійних цілях.

3.Ольфакторні – засоби АВ, що полягають у використанні нюхового каналу для надання цілеспрямованого психологічного впливу на об'єкт АВ. До цієї групи засобів можна віднести запахи парфумів, одеколонів, дезодорантів тощо.

4.Смакові – засоби акмеологічного впливу, за яких використовують смаковий канал у наданні цілеспрямованого психологічного впливу на особу або групу. До цієї групи засобів належать кулінарні страви, різні пригощання, напої, зокрема спиртні, бенкет тощо.

5.Тактильно-кінетичні – засоби АВ, які використовують тактильний канал як передаючу систему суб'єкта АВ і приймаючу систему (відповідний канал доступу) об'єкта АВ. Ця група засобів містить дотики, поплескування, обійми, поцілунки тощо.

До вербальних засобів акмеологічного впливу належать можливості

другої сигнальної системи – людської мови. Мовні засоби АВ можна розділити на письмові й усні.

Узагальнення положень, що містяться в першоджерелах, дозволяє зробити висновки про те, що *ефективність цілеспрямованого психологічного впливу є прямопропорційною міжособовим відносинам між сторонами інтерсуб'єктної взаємодії: добрі міжособисті відносини підсилюють психологічний вплив, погані – послаблюють чи взагалі блокують його*, пишуть Калениченко Р.А., Харіна О.Є., Доценко К.М. у своєму посібнику [1].

Можна стверджувати, що **довіра** є найважливішою умовою високоефективного психологічного впливу в межах інтерсуб'єктної взаємодії.

На думку багатьох авторів, зокрема А.Г. Ковальова, В.Н. Куликова, Б.Д. Паригіна, Б.Ф. Поршнева, Ю.А. Шерковіна, психологічний вплив сприймається об'єктом впливу не механічно, пасивно, а активно, вибірково. При цьому наголошується, що дана властивість реалізується психологічним захистом особи (Ф.В. Бассин, В.Н. Куликов, Б.Ф. Поршнев та ін.), який стоїть на шляху психологічного впливу.

Іншими словами, *звотною стороною цілеспрямованого психологічного впливу є психологічний захист, функціональне призначення якого – захист особи від небажаних психологічних впливів, регулювання цього процесу в широкому діапазоні: від ухвалення психологічного впливу з боку інших осіб у повному об'ємі до повного їх блокування.*

І.В. Доценко визначає що **психологічний захист** – комплексна, багаторівнева, динамічна система, основна функція якої полягає в захисті психіки людини (особистісної структури) від негативних, руйнівних впливів з боку навколишнього світу, зокрема, з боку людей, що виявляється на міжособовому і внутрішньоособовому рівні.. Структура соціально-психологічного захисту особистості складається з таких підсистем: **«фільтр безпеки», «фільтр інтересу» та «фільтр інтимності».**

Фільтри, просіваючи всі дії ззовні, автоматично, майже миттєво, визначають рівень психологічної небезпеки, а також значущості для особи психологічних впливів, приймаючи або блокуючи ці впливи.

Саме роботою фільтрів пояснюється вибірковий характер психологічного захисту і його динамічність, що полягає в «коливанні його сили як у бік підвищення, так і у бік пониження», зазначає В.Н. Куликов.

Фільтри – підсистеми, основне призначення яких – захист ядра особистості, і, насамперед, мотиваційної структури від деструктивних або небажаних впливів.

Опора на «ядерну» модель особи дозволяє, на нашу думку, повністю відтворити цілісну картину акмеологічного впливу.

«Фільтр безпеки», який виконує функцію загального, зовнішнього психологічного захисту особи, виявляє у вигляді партнера по взаємодії, опираючись на стереотипні ознаки, все, що може становити загрозу його особистій безпеці, створювати дискомфортні умови його життєдіяльності.

«Фільтр інтересу» захищає нас від надлишку психологічних контактів з різними людьми, від пересичення людським спілкуванням, відділяючи значущу взаємодію від незначущої («цікаво-нецікаво»).

І нарешті, **«Фільтр інтимності»** (його основна функція полягає у визначенні серед «безпечних» і «цікавих» для нас людей тих, перед якими ми повністю можемо розкритися, допустити до **зміни мотивації наших дій**) (рис. 10.2).



Рис.10.2. Система соціально-психологічного захисту особистості.

Отож, розвиток міжособистісних відносин за допомогою подолання фільтрів психологічного захисту, який супроводжується підвищенням рівня довіри між сторонами інтерсуб'єктної взаємодії, дозволяє досягти рівня мотиваційного ядра особи, створює умови для ефективного управління мотивацією людини і опосередковано – її поведінкою і діяльністю в професійних цілях – ось алгоритм акмеологічного впливу (тобто, ПВ в цілях проф. діяльності).

Принципи використання високоефективного психологічного впливу в професійній діяльності

Під **принципами** використання психологічного впливу в професійній діяльності нами розуміються основні правила психологічної технології впливу однієї людини на іншу або на групу осіб, для видозміни її (їх) поведінки і діяльності в професійних цілях.

- 1.1. Принцип цілеполягання.
- 1.2. Принцип попереднього вивчення об'єкту акмеологічного впливу.
- 1.3. Принцип опори на мотивацію об'єкту акмеологічного впливу.
- 1.4. Принцип адекватності.
- 1.5. Принцип комплексності.
- 1.6. Принцип зворотного зв'язку.
- 1.7. Принцип врахування умов психологічного впливу.

1.8. Екологічний принцип.

1.1. Принцип цілеполягання полягає в тому, що суб'єкт впливу ставить перед собою **мету**, що полягає у видозміні поведінки і діяльності об'єкту даного виду діяльності і за допомогою використання відповідної технології реалізує її. Для ефективної реалізації своєї функції в технології акмеологічного впливу цільова складова, яка виражається в чіткому уявленні суб'єктом ПВ кінцевої мети професійного впливу повинна супроводжувати всі його етапи.

1.2. Принцип попереднього вивчення об'єкту ПВ полягає у тому, що, перш ніж надавати вплив на об'єкт, його потрібно всебічно вивчити. Усестороннє вивчення об'єкту ПВ припускає отримання і аналіз всієї можливої інформації про об'єкт впливу, оскільки він відображає особливості його і, перш за все, мотивацію його поведінки і діяльності. Зокрема, отримання, аналіз і врахування суб'єктом впливу інформації про такі особливості об'єкту АВ, як соціальні, національні, професійні, статеві, вікові, фізичні і ін., важливі для суб'єкта АВ, оскільки дозволяють йому орієнтуватися в поведінковій активності об'єкту, співвідносити свою поведінку і діяльність з виявленими особливостями об'єкту акмеологічного впливу.

Попереднє вивчення об'єкту **ПВ** створює умови суб'єкту, стає основою, що дозволяє досягати гарантованого результату за допомогою реалізації відповідної конкретної ситуації професійної діяльності, психологічної технології.

1.3. Принцип опори на мотивацію об'єкту ПВ

Даний принцип ґрунтується на тому, що, впливаючи на іншу людину або групу осіб в цілях професійного управління їх поведінкою і діяльністю, суб'єкт АВ робить вплив на ті системи особової структури об'єкту АВ, які в професійно обумовлених цілях будуть видозмінені (трансформовані, зруйновані, сформовані). До таких систем відносять перш за все мотивацію суб'єкта акмеологічного впливу, основна функція якої полягає в спонуканні і напрямку діяльності об'єкту АВ, а також похідні від неї *особисті*

якості, цільові і операційні установки, групові норми, самооцінку, світогляд, переконання, когнітивні і емоційні елементи свідомості і ін., які на рівні емпіричної практики трактуються як **особливості особистості**.

1.4. Принцип адекватності

Принцип полягає у використанні засобів, способів, методів, прийомів і форм **ПВ**, адекватних ситуації професійної діяльності, в якій дана дія реалізується.

1.5. Принцип комплексності

Виходячи з принципу комплексності, суб'єкт АВ, реалізуючи акмеологічний вплив у будь-якій формі, використовує весь психологічний арсенал АВ.

1.6. Принцип зворотного зв'язку

Це обов'язковий зв'язок суб'єкта акмеологічного впливу з інформацією про стан об'єкта АВ, реальні зміни (або їх відсутності) в його поведінці, що є наслідком дії з боку суб'єкта АВ.

1.7. Принцип врахування умов АВ

Даний принцип полягає в обов'язковому врахуванні суб'єктом акмеологічного впливу сукупності чинників, які роблять найсильніший вплив на ефективність його використання в рамках професійної діяльності.

1.8. Екологічний принцип

Екологічний принцип полягає у тому, що, використовуючи весь психологічний арсенал **ПВ**, який по суті є психологічною зброєю, суб'єкт АВ повинен дотримуватися в своїй діяльності гуманістичних цілей, спиратися на загальнолюдські цінності і завжди пам'ятати про можливі негативні наслідки наданого АВ, керуючись формулою «не нашкодь».

Резюме: основні правила психологічної технології впливу однієї людини на іншу або на групу осіб, для видозміни її (їх) поведінки і діяльності в професійних цілях (тобто розглянуті нами принципи) підвищують ефективність професійної діяльності.

**Види психологічних впливів (визначення і засоби впливу)
за М.С. Корольчуком**

ВИДИ ВПЛИВУ	ВИЗНАЧЕННЯ	ЗАСОБИ ВПЛИВУ
1.ПЕРЕКОНАННЯ	<i>Свідома, аргументована дія на іншу людину або групу людей, з метою зміни їхнього судження, відношення, наміру чи рішення</i>	- Ясні, чітко сформульовані аргументи, представлені співрозмовнику (СР) в прийнятному для нього темпі і зрозумілій термінології. (Метод розгорнутої аргументації); - Відкрите визнання як сильних так і слабких сторін рішення дає можливість зрозуміти СР, що ініціатор впливу бачить обмеження цього рішення. (Метод двосторонньої аргументації); - Отримання згоди на кожному кроці доказів. (Метод позитивних відповідей Сократа).
2.САМОПРОСУВАННЯ САМОВИСУВАННЯ	<i>Демонстрація своєї компетентності та кваліфікації з метою – щоб оцінили, помітили і, завдяки цьому, отримати переваги при відборі кандидатів на посаду, стажування тощо.</i>	- Реальна демонстрація своїх можливостей; - Показ сертифікатів, дипломів, патентів, офіційних відповідей, друкованих робіт і таке ін.; - Розкриття своїх особистих цілей; - Формування своїх запитів і умов.
3.НАВІЮВАННЯ (СУГЕСТІЯ)	<i>Свідомий неаргументований вплив на людину або групу людей з метою зміни їх стану, відношення, схильності до певних дій.</i>	- Володіння методом гіпнозу; - Особливі індивідуальні якості; - Особистий авторитет; - Використання умов і оточення, які посилюють сугестію (приглушене освітлення, ритмічні звуки, ритуальні дотики та інше);

		<ul style="list-style-type: none"> - Вибір партнерів, які найбільше піддаються впливу.
4.ЗАРАЖЕННЯ	<i>Передача свого стану або відношення іншій людині або групі, котрі якимось чином (немає пояснення яким) переймають цей стан або відношення. Передаватись стан може як мимоволі, так і довільно.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Висока динаміка і енергійність особистої поведінки; - Артистизм; - Інтеграційне залучення партнерів; - Поступове нарощування інтенсивності дій; - Індивідуалізований погляд в очі; - Дотики і тілесний контакт.
5.НАСЛІДУВАННЯ	<i>Здатність визвати бажання бути подібним до себе. Така здатність може як мимоволі проявляться, так і довільно використовуватись.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Публічна визнаність (популярність); - Демонстрація високої майстерності; - Приклад, відважності, милосердя, служіння ідеї; - Новаторство; - Особистий «магнетизм» притягіння; - «Модна» поведінка і оформлення зовнішності; - Призов до наслідування
6.СХИЛЬНІСТЬ	<i>Формування і розвиток у співбесідника позитивного відношення до себе</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Прояви ініціатором особистої незвичайності і привабливості; - Демонстрація схильності, позитивного відношення, наслідування; - Сприятливі судження про СР; - Надання СР певних послуг
7.ПРОХАННЯ	<i>Звернення до СР з метою задоволення потреби чи бажання ініціатора впливу</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ясне і ввічливе формулювання; - Прояви поваги до відмови, якщо виконання прохання незручне або суперечить особистим цілям
8.ПРИМУС	<i>Вимога виконати розпорядження СР, яке підкріплене відкритими або прихованими погрозами. Суб'єктивно примус переживається</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Оголошення жорстоко і немилосердно визначених термінів і способів виконання роботи без будь-яких пояснень і обґрунтувань; - Заборона і обмеження на обговорення;

	<i>ініціатором як особистий тиск, а СР – як тиск з боку ініціатора або ж обставин</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Залякування можливими наслідками; - Загроза покаранням, у грубих формах – фізична розправа
9.ДЕСТРУКТИВНА КРИТИКА	<i>Висловлювання зневажливих чи образливих суджень про особистість або грубе агресивне засудження, осміювання справ і вчинків. Руйнівність такої критики в тому, що вона не дає змогу «зберегти обличчя», відволікає сили на боротьбу з негативними емоціями, віднімає віру в себе</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Приниження особистості партнера («Ти все одно не зрозумієш»); - Висміювання того, що людина не здатна змінити (зовнішність, соціальне і національне походження, швидкість реакцій, тембр голосу); - Додаткове приголомшення справедливою критикою, коли людина пригнічена невдачею
10.ІГНОРУВАННЯ	<i>Навмисна неувага, розсіяність до партнера, його висловлювань і дій. Сприймається як ознака зневажливості і неповаги, однак в деяких випадках ігнорування є тактичною формою відповіді на нетактовність партнера</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстративний пропуск слів партнера «повз вуха»; - Невербальна поведінка свідчить про неухважність; - Невиконання обіцянок або виконання з запізненням, без пояснень; - Раптова зміна теми розмови
11.МАНІПУЛЯЦІОННІ	<i>Приховане від СР спонукування до переживань, певних станів, зміни відношень, рішень, дій, які необхідні для досягнення ініціатором своїх цілей. При цьому для маніпулятора важливо, щоб СР вважав ці думки, почуття, рішення і дії особистими, а не «наведеними» із-зовні</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Порушення особистого простору; - Різке прискорення або зменшення темпу бесіди; - Дратувати, дражнити («Тебе що, так легко засмутити, знервувати, обманути, підкорити»); - Заохочувати висказуваннями («Навряд чи це ти зможеш зробити, ця річ занадто коштовна, щоб ти зміг купити її»); - «Невинний» обман, введення в оману; - Замасковані під малозначимі і випадкові висловлення оговору й

	<i>та визнавав себе відповідальним за них</i>	<p>брехні, які можуть бути прийняті як непорозуміння;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перебільшена демонстрація своєї слабкості, недосвідченості, некомпетентності (дурості), щоб розбудити прагнення у СР допомогти, розкрити цінну інформацію; - «Невинний» шантаж («дружні» натяки на помилки, нагадування «старих» гріхів або особистих таємниць)
--	---	--

Висновок: використання засобів та способів соціально-психологічного впливу в процесі спілкування дозволяє відносно ефективно вирішувати як життєві, так і професійні задачі.

Соціально-психологічні знання можна практично застосовувати у своїй роботі для покращення ефективності діяльності, а саме:

використання засобів та способів соціально-психологічного впливу дозволяє ефективно вирішувати як життєві, так і професійні задачі;

алгоритм психологічного (а також і акмеологічного) впливу – розвиток міжособистісних відносин за допомогою подолання фільтрів психологічного захисту, супроводжуваний підвищенням рівня довіри між сторонами інтерсуб'єктної взаємодії, дозволяє досягти рівня мотиваційного ядра особи, створює умови для ефективного управління мотивацією людини і опосередковано – її поведінкою і діяльністю в професійних цілях.

10.5. Психологічна сумісність і психологічна спрацьованість

У психології групової та міжособистісної взаємодії виділяють поняття психологічної сумісності та спрацьованості, які визначають ефективність співпраці між людьми. Ці явища пов'язані з гармонійністю взаємовідносин, здатністю до взаєморозуміння та координації дій у спільній діяльності.

Їхнє значення особливо високе у колективі, командній роботі, навчанні та спортивних групах, оскільки від рівня сумісності та спрацьованості залежить продуктивність, моральний клімат і психологічний комфорт.

Психологічна сумісність — це ступінь відповідності особистісних, емоційних та когнітивних характеристик людей, що визначає легкість і ефективність їх взаємодії. Сумісність забезпечує мінімізацію конфліктів і непорозумінь.

Основні аспекти психологічної сумісності

Темперамент і стиль поведінки

Узгодженість активності, темпу дій та емоційної експресії зменшує напруженість у взаємодії.

Система цінностей та мотивів

Спільність цілей і переконань підвищує готовність до співпраці.

Комунікативні здібності

Взаєморозуміння залежить від рівня навичок слухання, передачі повідомлень і невербальної комунікації.

Емоційна сумісність

Взаємне врахування емоційного стану партнера сприяє збереженню доброзичливих стосунків.

Види сумісності

Індивідуальна сумісність — між двома особистостями.

Групова сумісність — у межах команди чи колективу.

Професійна сумісність — між працівниками, що виконують спільні завдання.

Психологічна спрацьованість — це ступінь ефективної координації дій та взаємної підтримки членів групи, що забезпечує високий рівень результативності спільної діяльності.

Спрацьованість є результатом тривалої взаємодії, узгодження

стилів роботи, формування командних навичок та довіри.

Основні компоненти спрацьованості

Розуміння ролей і функцій

Кожен член групи знає свої обов'язки та очікування від інших.

Синхронність дій

Координація поведінки та діяльності під час виконання спільного завдання.

Емоційна підтримка

Взаємне заохочення та підтримка у складних ситуаціях підвищують ефективність групи.

Комунікативна ефективність

Здатність швидко обмінюватися інформацією та узгоджувати рішення.

Фактори, що впливають на спрацьованість

Тривалість взаємодії та спільний досвід.

Схожість цінностей, стилю мислення та підходів до роботи.

Рівень довіри та емпатії.

Наявність лідера або організуючого центру групи.

Взаємозв'язок сумісності та спрацьованості

Сумісність є передумовою спрацьованості: якщо учасники групи психологічно сумісні, вони легше координують дії та ефективно взаємодіють.

Спрацьованість, у свою чергу, зміцнює сумісність, оскільки тривала успішна співпраця формує довіру, позитивне ставлення і розуміння між членами групи.

Практичне значення

У роботі колективів: оптимальний підбір членів групи за сумісністю підвищує продуктивність.

У спортивних командах: високий рівень спрацьованості забезпечує синхронність дій і перемоги.

У навчанні: психологічно сумісні групи легше долають труднощі та успішніше виконують колективні завдання.

У сім'ї та міжособистісних стосунках: сумісність і спрацьованість сприяють гармонії та стабільності відносин.

Висновок. Психологічна сумісність і спрацьованість є ключовими показниками ефективності міжособистісної взаємодії. Сумісність створює основу для гармонійних стосунків, а спрацьованість забезпечує координацію, результативність і психологічний комфорт у групі. Усвідомлене використання цих явищ сприяє успішній організації спільної діяльності та розвитку соціальної компетентності особистості.

10.6. Стилі спілкування, стадії спілкування

Спілкування — це процес обміну інформацією, емоціями, думками та значеннями між людьми. Воно є основою міжособистісних взаємин і формує характер взаємодії в колективі, сім'ї, навчальних групах та соціумі загалом.

Ефективність спілкування залежить від психологічних особливостей учасників, стилю їх взаємодії, навичок комунікації та структури процесу спілкування.

Стиль спілкування — це характерна модель поведінки людини під час взаємодії з іншими, яка відображає її ставлення до співрозмовника та спосіб вираження емоцій і потреб.

Основні стилі спілкування

Агресивний стиль

Характеризується домінуванням, вимогливістю, часто зневагою до прав і почуттів іншого.

Часто супроводжується криком, критикою, тиском.

Ефект: співрозмовник відчуває пригнічення, конфліктність

підвищується.

Пасивний стиль

Характеризується униканням конфліктів, поступливістю, підкоренням.

Особа рідко висловлює свої потреби і почуття.

Ефект: може призводити до внутрішньої тривоги, незадоволеності, нерозуміння.

Маніпулятивний стиль

Людина впливає на іншого через приховані прийоми, психологічні ігри, натяки.

Мета — досягти своєї вигоди, не проявляючи відкритої агресії.

Ефект: співрозмовник може відчувати роздратування та недовіру.

Асертивний (гнучкий, впевнений) стиль

Ґрунтується на відкритому, щирому та поважливому вираженні своїх думок, прав і емоцій.

Передбачає уміння слухати та враховувати позицію іншого.

Ефект: формує довіру, сприяє продуктивній взаємодії, знижує ризик конфліктів.

Асертивний стиль вважається найефективнішим у більшості міжособистісних і професійних взаємодій.

Стадії спілкування

Процес спілкування має певну структуру і логічну послідовність, що забезпечує ефективну взаємодію. Виділяють основні стадії спілкування:

Підготовча стадія (ініціація)

Включає налаштування на контакт, виявлення потреб у спілкуванні.

У цій стадії люди оцінюють одне одного, встановлюють перший контакт.

Основна стадія (передача інформації)

Відбувається активний обмін думками, емоціями, знаннями.

Важливо дотримуватися чіткості, логічності та адекватності повідомлень.

Стадія взаєморозуміння (реакція і зворотний зв'язок)

Співрозмовники перевіряють, чи зрозуміли один одного правильно.

Використовуються уточнення, перефразування, питання та відповіді.

Завершальна стадія (підсумок, консолідація)

Узагальнення результатів спілкування, формулювання домовленостей, прощання.

Успішне завершення впливає на подальші стосунки і рівень довіри.

Взаємозв'язок стилю і стадій спілкування

Стиль спілкування впливає на те, як проходять стадії взаємодії:

Агресивний стиль часто порушує стадію взаєморозуміння і завершення.

Пасивний стиль ускладнює передачу інформації та підготовчу стадію.

Асертивний стиль забезпечує ефективний перехід через всі стадії, сприяє досягненню позитивного результату.

Значення розуміння стилів і стадій

У професійній діяльності: допомагає побудувати ефективну командну роботу, уникати конфліктів.

У навчанні: покращує комунікацію між учнями і викладачами, сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

У особистісних відносинах: сприяє гармонії, взаєморозумінню та підтримці емоційного комфорту.

10.7. Подолання бар'єрів спілкування

Бар'єри спілкування — це психологічні, соціальні та мовні перешкоди, які ускладнюють або перешкоджають ефективній взаємодії між людьми. Вони можуть виникати на будь-якому етапі комунікаційного процесу та зменшувати якість передавання інформації, розуміння та емоційного контакту.

Подолання бар'єрів є ключовим завданням у професійній діяльності, освіті, міжособистісних стосунках і груповій роботі.

Основні типи бар'єрів спілкування

Психологічні бар'єри

Сумніви, страх критики, невпевненість у собі.

Відсутність довіри між співрозмовниками.

Надмірна емоційність або агресивність.

Мовні бар'єри:

Нерозуміння термінів або специфічної лексики.

Різниця в мовах або діалектах.

Використання жаргону чи технічної мови без пояснень.

Культурні та соціальні бар'єри:

Різниця у цінностях, нормах та традиціях.

Соціальні стереотипи, упередження.

Різний соціальний статус або ролі.

Фізичні та технічні бар'єри:

Відстань, шум, погане освітлення.

Технічні проблеми (недоступність засобів зв'язку, поганий звук або сигнал).

Бар'єри сприйняття і уваги:

Невміння слухати, відволікання, упереджене сприйняття інформації.

Ігнорування невербальних сигналів.

Методи подолання бар'єрів

1. Активне слухання

Слухати уважно, не перебиваючи співрозмовника.

Використовувати уточнюючі питання і перефразування.

Демонструвати зацікавленість невербально (погляд, кивки, міміка).

2. Чіткість і простота повідомлення

Використовувати зрозумілу мову та логічну структуру.

Уникати надлишкових термінів або складних конструкцій.

Підкреслювати ключові моменти.

3. Емоційна регуляція

Контролювати власні емоції та реакції.

Стежити за тоном голосу, мімікою, жестами.

Прагнути до конструктивного спілкування, уникати конфліктної поведінки.

4. Емпатія та врахування позиції співрозмовника

Старатися зрозуміти думки, почуття та потреби іншої людини.

Враховувати культурні, соціальні та особистісні особливості.

Демонструвати повагу до точки зору співрозмовника.

5. Використання невербальних засобів комунікації

Підсилювати вербальне повідомлення мімікою, жестами, тоном голосу.

Стежити за відповідністю невербальної та вербальної поведінки.

Використовувати контакт очима та відкриті пози.

6. Організаційні та технічні заходи

Мінімізувати шум, забезпечити комфортну відстань і умови для спілкування.

Використовувати надійні засоби зв'язку у віддаленому спілкуванні.

Планувати зустрічі або дискусії для уникнення непорозумінь.

Важливість подолання бар'єрів

Подолання бар'єрів спілкування сприяє:

Підвищенню ефективності командної роботи та навчання.

Зниженню конфліктів і непорозумінь.

Формуванню довіри та психологічного комфорту.
Підвищенню особистісної та професійної компетентності.

Висновок. Бар'єри спілкування є природною перешкодою у взаємодії, але їх можна успішно подолати за допомогою активного слухання, чіткості мовлення, емпатії, контролю емоцій і ефективного використання невербальних та технічних засобів комунікації. Усвідомлення цих принципів забезпечує конструктивний, результативний і психологічно комфортний процес спілкування у будь-якій сфері життя.

Завдання для самостійної роботи

1. Надайте коротку психологічну характеристику вербальної та невербальної комунікації, поясніть їхню роль у формуванні привабливості особистості.
2. Будьте готові пояснити функції спілкування та як вони впливають на ефективність групової взаємодії.
3. Охарактеризуйте взаємозв'язок спілкування та діяльності, на прикладі групових завдань або колективної роботи.
4. Проаналізуйте види взаємовпливу у спільній діяльності, поясніть, як вони формують поведінку та емоційний клімат групи.
5. Обґрунтуйте значення стилів спілкування та подолання бар'єрів у комунікації для підвищення результативності і згуртованості групи.

Питання для самоперевірки

1. Що таке спілкування і чим воно відрізняється від простого обміну інформацією?
2. Які основні канали комунікації існують у спілкуванні, і чим вони відрізняються?
3. Що таке вербальна комунікація і які її ключові функції?
4. Що таке невербальна комунікація і яку роль вона відіграє у взаємовпливі та привабливості особистості?
5. Які функції спілкування виділяють психологи і як вони проявляються у груповій діяльності?

6. Як спілкування пов'язане з діяльністю і ефективністю виконання спільних завдань?

7. Які види взаємовпливу у спільній діяльності існують і як вони проявляються?

8. Що таке сумісність і спрацьованість у спілкуванні та діяльності групи?

9. Які основні стилі спілкування існують і як вони впливають на міжособистісні стосунки?

10. Які бар'єри спілкування існують і які способи їх подолання застосовуються у груповій роботі.

Список рекомендованих джерел

1. Основи психології та конфліктології для фахової підготовки економістів: навчальн. посіб. для галузі знань «Економіка і підприємництво» / Р.А. Калениченко, О.Є. Харіна, К.М. Доценко; Державна фіскальна служба України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2016. – 308 с.

2. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник / Р.А.Калениченко; А.С.Коханець. – К.: КНУБА, 2021. – 167 с.

3. Психологія управління: навчальний посібник / Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, Г. Ю. Мустафаєв та ін.; за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 256 с.

4. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

5. Moroz I.M., Kalenyuchenko R.A., Krasylnyk Yu.S. Psychological problems of conflict-free communication during the educational process in educational institutions. // Наукові перспективи. – 2025. – № 10(64). – С. 1252-1262.

Тема 11. Конфліктні ситуації і шляхи їх розв'язання

- 11.1. Структура конфлікту, динаміка конфлікту.
- 11.2. Функції та типологія конфліктів.
- 11.3 Основні стилі поведінки при розв'язанні конфліктів.
- 11.4. Тренінг безконфліктного спілкування.
- 11.5. Конфлікт ролей.
- 11.6. Посередництво в конфлікті.

11.1. Структура конфлікту, динаміка конфлікту

Конфлікт — це процес взаємодії двох або більше сторін, який характеризується протиріччями інтересів, цінностей, потреб або цілей і супроводжується певним рівнем напруженості.

В соціальній психології конфлікт розглядається як необхідний елемент міжособистісних та міжгрупових взаємодій, який може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки.

Американський психолог Мері Паркер Фоллетт підкреслювала, що конфлікт — це не обов'язково негативне явище, а потенційний стимул для розвитку, зміцнення взаємовідносин і пошуку творчих рішень.

Українські психологи, зокрема Г. Костюк і Л. Москаленко, наголошують на значенні конфліктів у формуванні особистості та розвитку групової динаміки, оскільки вони стимулюють адаптацію та соціальну компетентність.

Структура конфлікту

Конфлікт складається з кількох взаємопов'язаних компонентів:
Суб'єкти конфлікту

Це учасники конфліктної ситуації — особи або групи, які відчують протиріччя інтересів.

Ключовий аспект: суб'єкти повинні усвідомлювати наявність конфлікту.

Основа конфлікту — розбіжності в цілях, цінностях, ресурсах або потребах.

Наприклад, конфлікт між колегами може виникати через різне бачення пріоритетів або способів виконання завдання.

Емоційний компонент

Конфлікт завжди супроводжується емоційною напругою: гнів, роздратування, страх, образа.

Дослідження Джона Голланда показують, що емоційний компонент визначає інтенсивність і тривалість конфлікту.

Поведінковий компонент

Суб'єкти конфлікту виявляють свою позицію через дії, слова та невербальні сигнали.

Це може бути прямий конфлікт, уникання, переговори або пошук компромісу.

Контекст і ситуаційні фактори

Соціальні, організаційні та культурні умови впливають на прояв і динаміку конфлікту.

Наприклад, конфлікт у структурованій організації може бути більш формалізованим, ніж у неформальній групі.

Динаміка конфлікту

Конфлікт розвивається у кілька стадій, які дозволяють психологам прогнозувати його розвиток і вибирати стратегії розв'язання:

Стадія потенційного конфлікту

Зароджується невдоволення, розбіжності, протиріччя інтересів.

Суб'єкти ще не усвідомлюють або не реагують активно.

Стадія усвідомлення конфлікту

Сторони усвідомлюють існування проблеми, починають її обговорювати або демонструвати незадоволення.

Стадія емоційної напруги

Інтенсивність конфлікту зростає, емоції стають активними, можливі відкриті протистояння.

Українські психологи Л. Москаленко і Г. Костюк відзначають, що саме ця стадія визначає ймовірність ескалації або конструктивного вирішення.

Стадія відкритого конфлікту

Конфлікт проявляється у поведінкових діях: суперечки, сварки, протидія.

Важливо в цей період застосовувати методи регулювання та медіації.

Стадія розв'язання конфлікту

Сторони або досягають компромісу, або конфлікт вичерпується без продуктивного результату.

Результатом може бути як конструктивна зміна стосунків, так і загострення напруженості.

Стадія післяконфліктної стабілізації

Встановлюються нові правила взаємодії, змінюються ролі та статуси учасників.

Ця стадія визначає довготривалі ефекти конфлікту для групи та особистості.

Висновки. Конфлікт — не лише негативний фактор, а й джерело розвитку, зміцнення взаємовідносин і стимул для пошуку креативних рішень.

Розуміння структури та динаміки конфлікту дозволяє:
прогнозувати розвиток конфліктних ситуацій;
обирати ефективні стратегії розв'язання;
мінімізувати деструктивні наслідки і підвищувати сумісність у групі.

Психологи наголошують, що конструктивний підхід до конфліктів сприяє розвитку комунікативних навичок, емоційної компетентності та соціальної адаптації особистості.

11.2. Функції та типологія конфліктів

Конфлікт виконує не лише деструктивну роль у соціальній взаємодії, а й має функціональний аспект, який сприяє розвитку особистості, групи та організації.

Американський соціолог і соціальний психолог Ральф Дарендорф визначав конфлікт як невід'ємний механізм соціальної динаміки, що стимулює зміни та адаптацію.

Українські психологи (Г. Костюк, Л. Москаленко) також наголошують на позитивних функціях конфлікту, особливо у формуванні соціальної компетентності та підвищенні ефективності групової діяльності.

Основні функції конфлікту

Розвиваюча функція

Сприяє зростанню особистості та групи через пошук нових рішень, розвиток творчого мислення та навчання на помилках.

Наприклад, конфлікт у робочій групі може стимулювати креативне мислення та пропозиції нових ідей.

Регулятивна функція

Конфлікти допомагають встановлювати межі допустимої поведінки, правила взаємодії та соціальні норми.

В організаційній психології це проявляється у врегулюванні ролей і повноважень у колективі.

Мотиваційна функція

Створює стимул для активності та залученості у діяльність.

Дослідження показують, що легкі конфлікти підвищують продуктивність, оскільки учасники прагнуть довести свою точку зору або досягти компромісу.

Комунікативна функція

Виникнення конфлікту спонукає до обговорення проблем, активізації комунікації та взаємного слухання.

Це сприяє кращому розумінню позицій інших учасників і підвищує емоційну компетентність.

Соціалізаційна функція

Через конфлікти особистість засвоює соціальні норми, цінності та механізми регулювання поведінки.

Українські дослідники відзначають, що конструктивні конфлікти сприяють розвитку емпатії, терпимості та навичок вирішення проблем.

Конфлікти класифікують за різними ознаками:

1. За об'єктом конфлікту

Особистісні конфлікти — виникають через розбіжності у цінностях, переконаннях або потребах конкретних осіб.

Рольові конфлікти — пов'язані з невідповідністю між очікуваними і фактичними ролями (детальніше у підрозділі 11.5).

Ціннісні конфлікти — суперечності у світогляді, етичних або моральних принципах.

Конфлікти ресурсів — суперечності щодо обмежених матеріальних, часових або людських ресурсів.

2. За характером прояву

Відкриті конфлікти — коли сторони активно демонструють розбіжності через слова, дії чи емоції.

Приховані конфлікти — напруження існує, але не проявляється безпосередньо; може стати джерелом тривалих проблем у групі.

3. За рівнем деструктивності

Конструктивні конфлікти — сприяють розвитку, пошуку нових рішень і покращенню взаємовідносин.

Деструктивні конфлікти — призводять до погіршення стосунків, зниження ефективності діяльності та емоційного виснаження.

4. За суб'єктами конфлікту

Міжособистісні конфлікти — між двома або кількома людьми.

Міжгрупові конфлікти — між командами, департаментами або соціальними групами.

Внутріособистісні конфлікти — протиріччя всередині однієї особистості (наприклад, між бажанням і обов'язком).

Приклади досліджень

Томас і Кілмен виділяють різні стратегії поведінки у конфлікті (уникання, суперництво, компроміс, співпраця, пристосування), що пов'язано з типологією конфліктів.

Ральф Дарендорф довів, що конфлікти у соціальних групах стимулюють структурні зміни та адаптацію.

Українські психологи Г. Костюк і Л. Москаленко підкреслюють роль конфліктів у розвитку комунікативних та соціально-психологічних компетенцій особистості.

Висновки. Конфлікти не завжди негативні — вони виконують важливі функції у розвитку особистості, групи та організації. Типологія конфліктів дозволяє прогнозувати розвиток конфліктної ситуації та обирати стратегії розв'язання. Конструктивні конфлікти сприяють підвищенню ефективності діяльності, розвитку соціальної компетентності та формуванню довіри у групі.

11.3. Основні стилі поведінки при розв'язанні конфліктів

Кожен конфлікт по-своєму унікальний, неповторюваний за причинами виникнення, формами взаємодії двох або більш сторін, результатами і наслідками. До того ж, кожна людина, а також і будь-яка спільність знаходять свою манеру, свій стиль поведінки в конфліктних ситуаціях.

Стиль в цьому контексті означає спосіб здійснення певних інтересів, дій з досягненням наміченої мети і разом з тим – манеру спілкування. Стиль конфліктної поведінки є водночас міжособистісним методом управління конфліктом.

У конфліктології з 70-х років XX ст. визнано існування наступних п'яти стилів (стратегій) конфліктної поведінки: *ухиляння, поступка, конфронтація, співробітництво, компроміс*. Описали і систематизували ознаки різних стилів американці Кеннет Томас і Ральф Кілменн. Вони також запропонували графічне зображення співвідношення цих стратегій, яке отримало назву сітка Томаса – Кілменна.

Сітка Томаса – Кілменна демонструє, що вибір конфліктної поведінки залежить як від інтересів сторін, які беруть участь в конфлікті, так і від характеру дій, що виконуються ними. Сам стиль поведінки в конфлікті визначається мірою задоволення власних інтересів (діючи активно чи пасивно) та інтересів протилежної сторони (діючи спільно чи індивідуально).

Якщо представити це в графічній формі, то отримаємо сітку із п'яти основних стилів вирішення конфлікту. Ця сітка допоможе визначити власний стиль поведінки та стиль будь-якої іншої людини.

Кожна людина може в якійсь мірі використовувати усі ці стилі, але, звичайно, має пріоритетні. Окрім того, ефективність кожного із цих стилів залежить від специфіки конфлікту, інтересів та можливостей сторін. Яка ж специфіка кожного з названих стилів поведінки в конфліктах?

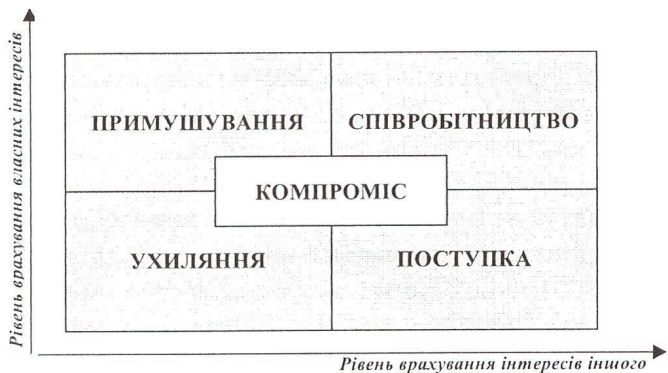


Рис. 10.1. Двомірна модель стилів конфліктної поведінки Томаса – Кілменна

Ухиляння як стиль поведінки в конфліктах характеризується явною відсутністю бажання співпрацювати з будь-ким і докласти активних зусиль для здійснення власних інтересів, рівно як піти назустріч опонентам; прагненням вийти з конфліктного поля, піти від

конфлікту. Такий стиль поведінки звичайно вибирають в тих випадках, коли:

- проблема, що викликала зіткнення, не представляється суб'єкту конфлікту суттєвою, важливою; предмет розбіжностей, на його думку, дріб'язковий, заснований на несуттєвих відмінностях, не заслуговує витрати часу і сил;
- виявляється можливість досягти власних цілей іншим, неконфліктним шляхом;
- зіткнення відбувається між рівними або близькими по силі (рангу) суб'єктами, що свідомо уникають ускладнень у взаєминах;
- учасник конфлікту відчуває свою неправоту або має опонентом людину, яка володіє більш високим рангом, напористою вольовою енергією;
- потрібно відстрочити гостре зіткнення, щоб виграти час, більш докладно проаналізувати ситуацію, що склалася, зібратися з силами, заручитися підтримкою прихильників;
- бажано уникнути подальших контактів з важкою за характером людиною або украй тенденційним, надмірно упередженим опонентом, який навмисно шукає приводу для загострення відносин.

Ухиляння буває цілком виправданим в умовах міжособистісного конфлікту, що виникає з причин суб'єктивних, емоційних. Цей стиль частіше за все використовують реалісти за вдачею. Люди такого складу, як правило, тверезо оцінюють переваги і слабкості позицій конфліктуючих сторін. Навіть будучи зачепленими «за живе», вони остерігаються ув'язування в суперечку, не поспішають приймати виклику, розуміючи, що часто-густо єдиним засобом виграшу в міжособистісній суперечці виявляється ухиляння від участі в ній.

Інша справа, якщо конфлікт виник на об'єктивній основі. В такій ситуації ухиляння і нейтралітет можуть виявитися неефективними, оскільки спірна проблема зберігає своє значення, а причини, що її породили, самі собою не зникають, а ще більш поглиблюються.

Поступка (приспонування) як стиль пасивної поведінки відрізняється схильністю учасників конфлікту пом'якшити, згладити конфліктну ситуацію, зберегти або відновити гармонію у взаєминах за допомогою поступливості, довіри, готовності до примирення. На відміну від ухиляння, цей стиль припускає в більшій мірі враховувати інтереси опонентів і не уникати сумісних з ними дій. Звичайно, приспонування доцільне в тих ситуаціях, коли:

- учасник конфлікту ще не дуже стурбований проблемою, що виникла, не вважає її достатньо суттєвою для себе і тому проявляє готовність взяти до уваги інтереси іншої сторони, поступаючись їй, якщо володіє більш високим рангом, або приспонуваючись до неї, якщо виявляється рангом нижче;
- опоненти демонструють домовленість і навмисно поступаються один одному в чомусь, враховуючи те, що, мало втративши, придбають більше: добрі взаємовідносини, обопільну згоду, партнерські зв'язки;
- створюється тупикова ситуація, що вимагає послаблення напруженості пристрастей, принесення якоїсь жертви заради збереження миру у відносинах і попередження конфронтаційних дій, не поступаючись, звичайно, своїми принципами, в першу чергу, етичними;
- є щире бажання однієї з конфліктуючих сторін надати підтримку опоненту, при цьому відчувати себе цілком задоволеним своєю добросердністю;
- виявляється змагання опонентів, не спрямоване на жорстку конкуренцію, неодмінне нанесення збитку іншій стороні.

Поступка застосовується при будь-якому типі конфліктів. Але, мабуть, цей стиль поведінки найбільш підходить до конфліктів організаційного характеру, зокрема по ієрархічній вертикалі: підлеглий – начальник тощо. В таких ситуаціях буває вкрай цінною підтримка взаєморозуміння, дружнього ставлення і атмосфери ділової співпраці, тому сторони намагаються не давати простору запальній полеміці, виразу гніву і тим більше загроз, бути постійно готовим поступитися

власними перевагами, якщо вони здатні нанести збитків інтересам і правам опонента.

Зрозуміло, стиль поступки, обраний як зразок конфліктної поведінки, може виявитися і малоефективним. Він зовсім не прийнятний в ситуаціях, коли суб'єкти конфлікту охоплені відчуттям образи і роздратування, не хочуть відповідати один одному доброзичливою взаємністю, а їх інтереси та цілі не піддаються згладжуванню і узгодженню.

Конфронтація (примус) за своєю спрямованістю орієнтована на те, щоб, діючи активно і самостійно, добитися здійснення власних інтересів без урахування інтересів інших сторін, які безпосередньо беруть участь в конфлікті, а то і в збиток їм. Той, хто застосовує подібний стиль поведінки, прагне нав'язати іншим своє рішення проблеми, сподівається тільки на свою силу, не приймає сумісних дій. При цьому виявляються елементи максималізму, вольовий натиск, бажання будь-яким шляхом, включаючи силовий тиск, адміністративні й економічні санкції, залякування, шантаж і т. ін., примусити опонента прийняти вигідну точку зору, будь за що взяти верх над ним, отримати перемогу в конфлікті. Як правило, конфронтацію обирають в тих ситуаціях, коли:

- проблема має життєво важливе значення для учасника конфлікту, який вважає, що він володіє достатньою силою для її швидкого вирішення на свою користь;
- конфлікуюча сторона займає максимально вигідну для себе, по суті, безпрограшну позицію і має можливості використовувати її для досягнення власної мети;
- суб'єкт конфлікту впевнений, що пропонуваній ним варіант рішення проблеми найкращий в даній ситуації, і, маючи більш високий ранг, наполягає на ухваленні цього рішення;
- учасник конфлікту в даний момент позбавлений іншого вибору і практично не ризикує щось втратити, діючи рішуче в захист своїх інтересів і прирікаючи опонентів на програш.

Конфронтація зовсім не означає, що неодмінно вживається груба сила або робиться ставка лише на владу і високий ранг того, хто

добивається перемоги своєї думки, власних інтересів. Можливо, що настійливе прагнення виграти протистояння спирається на переконливіші аргументи, на уміння одного з опонентів майстерно драматизувати свої ідеї, подавати їх в ефектному викладі, в манері помітного виклику.

Не можна, проте, забувати, що будь-який тиск, в якій би «елегантній» формі він не відбувався, може обернутися вибухом неприборканих емоцій, руйнуванням поважних і довірчих відносин, надмірно негативною реакцією з боку тих, хто виявиться переможеним і не залишить спроб добитися реваншу. Тому конфронтаційність, бажання вважати себе завжди правим – малопридатний стиль поведінки в більшій частині міжособистісних конфліктів, не кращий варіант збереження здорової морально-психологічної атмосфери в організації і створення умов, які дозволяють співробітникам ладнати один з одним.

Співробітництво, як і конфронтація, націлене на максимальну реалізацію учасниками конфлікту власних інтересів. Але, на відміну від конфронтаційного стилю, співробітництво припускає не індивідуальний, а сумісний пошук такого рішення, яке відповідає прагненням всіх конфліктуючих сторін. Це можливо за умови своєчасної і точної діагностики проблеми, яка породила конфліктну ситуацію, з'ясування як зовнішніх проявів, так і прихованих причин конфлікту, готовності сторін діяти спільно заради досягнення спільної для всіх мети.

Стиль співробітництва охоче використовується тими, хто сприймає конфлікт як нормальне явище соціального життя, як потребу розв'язати ту або іншу проблему без нанесення збитку будь-якій стороні. В конфліктних ситуаціях можливість співробітництва з'являється в тих випадках, коли:

- проблема, що викликала розбіжності, представляється важливою для конфліктуючих сторін, кожна з яких не має наміру ухилитися від її сумісного рішення;
- сторони мають час та бажання попрацювати над проблемою, що виникла;

- конфліктуючі сторони мають приблизно рівний ранг або зовсім не звертають уваги на різницю в своїх положеннях; кожна сторона бажає добровільно і на рівноправній основі обговорити спірні питання, з тим щоб дійти повної згоди щодо взаємовигідного рішення значущої для всіх проблеми;
- сторони, залучені в конфлікт, поступають як партнери, довіряють одна одній, зважають на потреби, побоювання, переваги опонентів.

Вигоди співробітництва безперечні: кожна сторона одержує максимальну користь при мінімальних витратах. Але такий шлях просування до позитивного результату конфлікту по-своєму тернистий. Він вимагає часу і терпіння, мудрості і дружньої прихильності, уміння виразити і аргументувати свою позицію, уважного вислуховування опонентів, коли вони пояснюють свої інтереси, пошук альтернатив і злагодженого вибору з них в ході переговорів взаємоприйняттого рішення. Нагородою за сумісні зусилля служить конструктивний результат, спільно знайдений оптимальний вихід з конфлікту, а також зміцнення партнерської взаємодії.

Компроміс займає середнє місце в сітці стилів конфліктної поведінки. Він означає готовність учасника (учасників) конфлікту до врегулювання розбіжності на основі взаємних поступок, досягнення часткового задоволення своїх інтересів. Цей стиль в рівній мірі припускає активні і пасивні дії, індивідуальні і колективні зусилля. Стиль компромісу переважний тим, що він дозволяє, хоча і частково, задовольнити домагання кожної із залучених в конфлікт сторін. До компромісу звертаються в ситуаціях, коли:

- суб'єкти конфлікту добре поінформовані щодо його причин і розвитку, щоб судити про обставини перебігу конфлікту і можливі способи його вирішення;
- рівні за рангом сторони, маючи взаємовиключні інтереси, усвідомлюють необхідність змиритися з даним станом справ і розстановкою сил, задовольнитися тимчасовим, але слухним варіантом вирішення протиріч;
- учасники конфлікту, які мають різний ранг, схиляються до

досягнення домовленості, щоб виграти час і зберегти сили, не йти на розрив відносин, уникнути зайвих втрат;

- опоненти, оцінивши ситуацію, що склалася, коригують свої цілі з урахуванням змін, які відбулися в процесі конфлікту;
- всі інші стилі поведінки в конкретному конфлікті не приносять ефекту.

Компроміс часто є вдалою можливістю прийти хоч до якогось рішення. Сторони частково задовольняють свої інтереси, причому, якщо це рішення скоро виявить свої недоліки, завжди можна повернутися до проблеми та спробувати вирішити її інакше. Здатність до компромісу – ознака реалізму і високої культури спілкування, тобто якість, особливо цінвана в управлінській практиці. Не слід, проте, вдаватися до нього без потреби, поспішати з ухваленням компромісних рішень. Потрібно перевірити, чи ефективний в даному випадку компроміс порівняно з іншими стратегіями поведінки в конфлікті.

Кожен із цих стилів ефективний в певних умовах і не може бути кращим чи гіршим за інші. Варто оцінити ситуацію та свідомо обрати модель поведінки в конфлікті; ефективно використовувати кожен із стилів, враховуючи конкретні обставини та особливості свого характеру.

11.4. Тренінг безконфліктного спілкування

Безконфліктне спілкування — це вміння взаємодіяти з іншими людьми так, щоб уникати конфліктів, непорозумінь і напруженості, зберігаючи конструктивність взаємодії.

Це не означає повну відсутність суперечок, а здатність вирішувати розбіжності мирно, ефективно та з повагою до іншої сторони.

Тренінги безконфліктного спілкування спрямовані на розвиток комунікативних, емоційних та соціальних навичок, необхідних для продуктивної взаємодії у професійному, навчальному та особистому середовищі.

Мета тренінгу

Розвиток здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Формування асертивного стилю спілкування.

Покращення емоційної компетентності та самоконтролю.

Вдосконалення навичок активного слухання та невербальної комунікації.

Створення позитивного психологічного клімату у колективі або групі.

Основні етапи тренінгу

1. Вступна частина

Ознайомлення учасників із метою та правилами тренінгу.

Формування довірчої атмосфери, створення комфортного середовища для спілкування.

Визначення очікувань учасників.

2. Теоретична частина

Вивчення основних стилів спілкування (пасивний, агресивний, маніпулятивний, асертивний).

Ознайомлення з типами конфліктів та бар'єрами спілкування.

Розгляд моделей ефективної комунікації та методів безконфліктного вирішення суперечок.

3. Практична частина

Рольові ігри та моделювання конфліктних ситуацій.

Вправи на активне слухання та емпатію.

Тренування асертивного реагування: вираження власної думки і потреб без агресії.

Робота з невербальними сигналами та контролем емоцій.

4. Рефлексія та обговорення

Аналіз успішних і проблемних комунікативних ситуацій.

Обговорення емоційних реакцій і способів їх контролю.

Визначення особистих стратегій для безконфліктного спілкування.

5. Підсумкова частина

Узагальнення набутих знань і навичок.

Розробка плану практичного застосування тренінгу у житті та професійній діяльності.

Висновки щодо важливості асертивності, емпатії та ефективної комунікації.

Основні методи та вправи:

Рольові ігри – моделювання конфліктних ситуацій та їх конструктивне вирішення.

Вправи на активне слухання – повторення, уточнення та перефразування слів співрозмовника.

Техніки асертивного спілкування – «Я-повідомлення», відкриті запитання, ввічливе відстоювання своєї позиції.

Вправи на контроль емоцій – дихальні техніки, релаксація, регуляція тону голосу.

Групові дискусії – обговорення конфліктних сценаріїв і пошук оптимальних рішень.

Ефект тренінгу:

Підвищення емоційної грамотності та самоконтролю.

Формування асертивного і конструктивного стилю спілкування.

Зниження ризику конфліктів у колективі та особистих стосунках.

Покращення ефективності командної роботи та взаєморозуміння.

Розвиток навичок аналізу та конструктивного реагування на конфліктні ситуації.

Висновок. Тренінг безконфліктного спілкування — це систематична підготовка до ефективної взаємодії, що поєднує теоретичні знання та практичні навички. Освоєння асертивності, емпатії, активного слухання та контролю емоцій дозволяє зменшити конфліктність, підвищити якість комунікації та створити психологічно комфортне середовище для всіх учасників спілкування.

11.5. Конфлікт ролей

Конфлікт ролей — це психологічна ситуація, коли особа відчуває суперечність між вимогами, очікуваннями або обов'язками, що пов'язані з її соціальними чи професійними ролями.

Кожна людина виконує у житті кілька соціальних ролей — сімейні, професійні, дружні, навчальні тощо. Конфлікт ролей виникає тоді, коли вимоги однієї ролі суперечать вимогам іншої або коли людина не в змозі задовольнити очікування з усіх ролей одночасно.

Це явище широко досліджується у психології, соціології та управлінні персоналом.

Види конфліктів ролей

Внутрішньо-рольовий конфлікт

Виникає, коли вимоги до однієї ролі суперечать одна одній.

Приклад: керівник відчуває тиск через вимогу бути одночасно строгим і дружнім до підлеглих.

Міжрольовий конфлікт

Виникає при суперечності вимог різних ролей, що виконує одна особа.

Приклад: співробітник змушений вибирати між обов'язками на роботі і сімейними зобов'язаннями.

Конфлікт очікувань і самооцінки

Виникає, коли очікування інших не відповідають уявленням людини про власну роль.

Приклад: студент відчуває, що викладач очікує від нього ідеальної успішності, тоді як він сам вважає, що має право на помилки.

Конфлікт статусу та ролі

Пов'язаний із несумісністю формального статусу та реального досвіду чи навичок.

Приклад: новий працівник отримує високу посаду, але не має достатньої компетентності для виконання всіх обов'язків.

Причини конфліктів ролей:

Суперечливі соціальні очікування

Вимоги колег, керівництва, сім'ї або друзів можуть не збігатися.

Невизначеність ролі

Недостатньо чітко сформульовані обов'язки або відсутність правил поведінки.

Занадто велике навантаження

Надмірні вимоги та обов'язки у різних ролях.

Особистісні характеристики

Перфекціонізм, низька стресостійкість, невміння делегувати.

Соціальні зміни та нові обставини

Наприклад, переведення на нову посаду, зміни в сімейному статусі, переїзд.

Наслідки конфлікту ролей:

Психологічні: тривожність, стрес, роздратованість, втрата мотивації, вигорання.

Поведінкові: відсутність концентрації, ухилення від обов'язків, зниження продуктивності.

Соціальні: погіршення взаємин у колективі або сім'ї, зростання конфліктності.

Методи подолання конфлікту ролей:

Уточнення ролей.

Чітке визначення обов'язків, прав і відповідальності.

Уникнення подвійних або суперечливих вимог.

Пріоритезація та планування.

Встановлення головних цілей і поступове виконання обов'язків.

Розподіл часу між різними ролями.

Комунікація та обговорення очікувань.

Відкрите обговорення з керівництвом, колегами, членами сім'ї.

Уточнення можливостей і меж відповідальності.

Розвиток навичок асертивності.

Вміння відмовлятися від надмірних вимог без образи для себе або інших.

Використання «Я-повідомлень» для вираження потреб та меж.
Зменшення навантаження та делегування.

Передача частини обов'язків іншим особам.

Використання допомоги або підтримки колег і сім'ї.

Розвиток емоційної стійкості.

Техніки релаксації, медитація, фізична активність.

Контроль стресу і підтримка психоемоційного балансу.

Висновок. Конфлікт ролей — це природне явище в умовах багаторольової соціальної взаємодії. Його ефективне подолання передбачає розуміння власних обов'язків, відкриту комунікацію, пріоритезацію, розвиток асертивності та емоційної стійкості. Освоєння цих навичок забезпечує гармонійне поєднання різних ролей, підвищує психологічний комфорт і ефективність взаємодії у колективі та особистому житті.

11.6. Посередництво в конфлікті

Посередництво в конфлікті — це процес втручання третьої, нейтральної особи (посередника) для сприяння мирному вирішенню суперечок між сторонами конфлікту.

Мета посередництва — створити умови для конструктивного діалогу, допомогти сторонам знайти взаємовигідне рішення та зберегти або відновити взаємини. Цей підхід широко застосовується в психології, менеджменті, освіті, юридичній практиці та миротворчій діяльності.

Основні принципи посередництва

Нейтральність

Посередник не підтримує жодну зі сторін конфлікту.

Його роль — допомогти сторонам зрозуміти позиції одна одної та знайти компроміс.

Добровільність

Сторони конфлікту повинні погодитися на участь у процесі посередництва.

Примусове втручання знижує ефективність.

Конфіденційність

Всі обговорення та домовленості залишаються приватними.

Це створює безпечне середовище для відкритого спілкування.

Фокус на інтересах, а не на позиціях

Посередник допомагає сторонам зосередитися на реальних потребах, а не на формальних вимогах.

Активне слухання та емпатія

Посередник уважно слухає кожну сторону, допомагає висловити емоції та зрозуміти мотиви інших.

Етапи посередництва в конфлікті

1. Підготовчий етап

Встановлення контакту зі сторонами.

Пояснення правил та мети посередництва.

Уточнення ключових питань і очікувань учасників.

2. Збір інформації та аналіз конфлікту

Виявлення позицій, потреб, інтересів і переживань сторін.

Визначення точок розбіжності та можливих зон компромісу.

3. Встановлення діалогу

Створення атмосфери довіри і безпеки.

Надання кожній стороні можливості висловити свої думки та емоції.

Використання технік активного слухання та перефразування.

4. Пошук варіантів вирішення

Спільний аналіз можливих рішень.

Генерація альтернатив і компромісних варіантів.

Оцінка наслідків кожного варіанту.

5. Домовленість і закріплення результату

Підписання угоди або фіксація домовленостей усно.

Визначення подальших кроків і способів контролю виконання.

Підтримка позитивного емоційного клімату між сторонами.

Методи та техніки посередництва

Акторське відображення

Посередник повторює власними словами те, що сказала сторона, щоб підтвердити розуміння.

«Я-повідомлення»

Сторони висловлюють свої почуття без звинувачень («Мені неприємно, коли...»).

Техніка «розділення проблем і людей»

Проблему розглядають окремо від особистих образ і емоцій.

Метод мозкового штурму

Генерація альтернативних рішень без критики на початковому етапі.

Пошук взаємовигідного рішення (win-win)

Орієнтація на задоволення інтересів обох сторін.

Переваги посередництва

Зменшення напруженості та емоційного стресу.

Підвищення ймовірності досягнення взаємовигідного рішення.

Збереження або відновлення міжособистісних та професійних стосунків.

Економія часу та ресурсів у порівнянні з судовими або формальними методами вирішення конфліктів.

Розвиток комунікативних, емоційних і соціальних навичок у сторін конфлікту.

Висновок. Посередництво в конфлікті — це ефективний інструмент мирного та конструктивного вирішення суперечок, що допомагає сторонам зосередитися на інтересах, а не на протиріччях, досягти компромісу і зберегти психологічний комфорт.

Освоєння принципів і технік посередництва є важливим для професіоналів у сфері управління, освіти, психології та соціальної роботи, а також для будь-якої людини, яка прагне ефективного та

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте структуру конфлікту на прикладі конкретної ситуації у вашій групі або колективі. Вкажіть стадії конфлікту та його динаміку.

2. Охарактеризуйте основні функції конфлікту (розвиваючу, регулятивну, мотиваційну, комунікативну, соціалізаційну) на прикладі реальної або змодельованої ситуації.

3. Зробіть таблицю стилів поведінки у конфлікті за Томасом-Кілменом, визначивши для кожного стилю: характеристику, переваги, недоліки та приклад із власного досвіду або навчальної групи.

4. Складіть план тренінгу безконфліктного спілкування для студентської групи або робочого колективу, включаючи вправи на активне слухання, я-повідомлення та рольові ігри.

5. Проаналізуйте конфлікт ролей у вашому навчальному або робочому середовищі: визначте його тип (внутрішньо-рольовий, міжрольовий, міжособистісний, груповий), причини виникнення та запропонуйте шляхи конструктивного вирішення.

Питання для самоперевірки

1. Які основні елементи структури конфлікту та як вони впливають на його динаміку?

2. Назвіть основні функції конфлікту та наведіть приклади їх прояву в групі або колективі.

3. Які існують типи конфліктів за сферами виникнення?

4. Охарактеризуйте стилі поведінки у конфлікті за Томасом-Кілменом.

5. У яких ситуаціях ефективно застосовувати стиль конкуренції, а коли краще обрати співпрацю?

6. Що таке конфлікт ролей і які його основні типи?

7. Які причини виникнення конфліктів ролей у навчальному або робочому середовищі?

8. Як можна попереджати конфлікти ролей у групі?

9. Назвіть основні принципи тренінгу безконфліктного спілкування.

10. Які вправи допомагають розвивати навички конструктивного спілкування у конфліктних ситуаціях?

Список рекомендованих джерел

1. Основи психології та конфліктології для фахової підготовки економістів: навчальн. посіб. для галузі знань «Економіка і підприємництво» / Р.А. Калениченко, О.Є. Харіна, К.М. Доценко; Державна фіскальна служба України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2016. – 308 с.

2. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник / Р.А.Калениченко; А.С.Коханець. – К.: КНУБА, 2021. – 167 с.

3. Психологія управління: навчальний посібник / Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, Г. Ю. Мустафаєв та ін.; за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 256 с.

4. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

5. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.

6. Калениченко Р.А., Остаповський О.В., Телебенева Є.О. Психологічні аспекти публічного управління: навчальний посібник. – Київ: ЦП «Компринт», 2025. – 271 с. Режим доступу: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bc7ceeff-872d-426e-b49b-12e4894f8a61/content>

Тема 12. Міжособистісне розуміння

- 12.1. Лідерство і керівництво в малій соціальній групі.*
- 12.2. Адекватність розуміння поведінки інших людей.*
- 10.3. Стадії міжособистісного розуміння; феномени ідентифікації, емпатії, рефлексії.*
- 10.4. Види навіювання та взаємовпливу.*
- 10.5. Порозуміння і сумісність та спрацьованість в групі.*
- 10.6. Соціально-психологічний клімат в групі*

12.1. Лідерство і керівництво в малій соціальній групі

Лідерство та керівництво є ключовими аспектами функціонування будь-якої соціальної групи, навіть якщо вона складається з невеликої кількості учасників. Мала соціальна група зазвичай налічує від 3 до 15 осіб і характеризується тісними міжособистісними контактами, спільними цілями та високим рівнем взаємозалежності членів групи. У таких умовах ефективність групи значною мірою визначається тим, хто і як здійснює керівництво.

Лідерство – це здатність особи впливати на інших членів групи для досягнення спільних цілей, організувати діяльність, підтримувати мотивацію та забезпечувати взаєморозуміння. Лідером у малій групі може стати як формально призначена особа, так і неформальний авторитет, який здобув повагу завдяки компетентності, харизмі чи особистісним якостям.

Основні функції лідера:

1. Організаційна – планування та координація діяльності групи.
2. Мотиваційна – стимулювання учасників до активної участі у спільній роботі.
3. Контрольна – підтримка дисципліни та відповідності діяльності групи цілям.
4. Соціально-психологічна – підтримка позитивного клімату, вирішення конфліктів, формування довіри.

Типи лідерства

У психології виділяють кілька стилів лідерства, що проявляються у малій групі:

Авторитарне лідерство

Лідер приймає рішення самостійно, члени групи виконують накази.

Переваги: швидкість прийняття рішень, чіткість у розподілі обов'язків.

Недоліки: можливе зниження мотивації та креативності, ризик конфліктів.

Демократичне лідерство

Рішення приймаються колективно, лідер радиться з групою.

Переваги: високий рівень залучення учасників, розвиток співпраці.

Недоліки: процес може займати більше часу, іноді виникає труднощі у досягненні консенсусу.

Ліберальне (попустительське) лідерство

Лідер надає групі максимальну свободу, втручається лише у критичних випадках.

Переваги: стимулює самостійність, творчість.

Недоліки: ризик хаосу, неефективності при низькому рівні організованості членів групи.

Роль керівництва у малій групі

Керівництво включає не лише формальні повноваження, а й здатність організувати групу для досягнення мети. У малих групах особливо важливі такі аспекти керівництва:

Формування правил і норм поведінки – правила допомагають координувати дії і уникати конфліктів.

Розподіл ролей – ефективне використання здібностей кожного члена групи.

Психологічна підтримка – допомога учасникам у стресових ситуаціях, підтримка емоційного клімату.

Конфліктологія – запобігання та вирішення конфліктів, що виникають через суперечливі інтереси.

Взаємозв'язок лідерства та групової динаміки

У малій групі лідерство значно впливає на групову динаміку. Ефективний лідер сприяє формуванню:

- Високого рівня довіри та взаємопідтримки.
- Активної комунікації між членами групи.
- Прийняття спільних рішень і відповідальності за результат.

Якщо ж лідер недостатньо компетентний або використовує неадекватний стиль керівництва, група може демонструвати низьку ефективність, конфліктність, демотивацію та розпад соціальних зв'язків.

Приклади досліджень

Курт Левін виділив три стилі керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний) і показав, що демократичне лідерство формує найбільш продуктивну та згуртовану групу.

Р. Кілмен підкреслює, що поєднання стилів залежить від ситуації: критичні задачі потребують авторитарного підходу, творчі — демократичного.

Українські психологи: ефективні лідери поєднують професіоналізм із соціально-психологічною чутливістю, що підвищує сумісність і спрацьованість групи.

Висновки. Лідерство та керівництво у малій соціальній групі – це складний психологічний процес, який включає вплив на поведінку та мотивацію інших, організацію діяльності та підтримку групової згуртованості. Ефективний лідер у малих групах поєднує компетентність, комунікативні навички та здатність враховувати індивідуальні особливості учасників, а стиль керівництва обирається залежно від цілей групи, ситуації та характеристик її членів.

12.2. Адекватність розуміння поведінки інших людей

Однією з ключових складових ефективного лідерства у малій соціальній групі є **адекватне розуміння поведінки та мотивацій інших членів групи**. Це означає здатність лідера точно оцінювати наміри, емоції та потреби учасників, передбачати їхні реакції і, на цій основі, приймати обґрунтовані управлінські рішення.

Основні аспекти адекватності розуміння:

1. **Емпатія** – здатність відчувати та усвідомлювати емоційний стан інших, розуміти їхні переживання і позиції.

2. **Соціальне сприйняття** – уміння оцінювати поведінку людей у соціальному контексті, розпізнавати групові норми та ролі.

3. **Аналіз мотивів та намірів** – здатність визначати, що спонукає людину діяти певним чином, і як це впливає на групову взаємодію.

4. **Передбачення реакцій** – уміння прогнозувати, як конкретна дія або рішення лідера буде сприйняте членами групи.

Значення адекватного розуміння для лідера

- **Покращує комунікацію** – лідер точніше доносить інформацію і краще реагує на запити та проблеми групи.

- **Зменшує конфлікти** – розуміння мотивів та емоцій допомагає запобігати непорозумінням і вчасно коригувати поведінку учасників.

- **Підвищує ефективність групи** – правильне оцінювання сильних і слабких сторін кожного дозволяє розподіляти ролі та завдання оптимально.

- **Сприяє довірі та згуртованості** – коли члени групи відчують, що лідер їх розуміє, вони охочіше підтримують його рішення і співпрацюють.

Методи розвитку адекватності розуміння

- **Спостереження та аналіз поведінки** – регулярне спостереження за реакціями та взаємодіями в групі.

- **Рефлексія власних оцінок** – критичне переосмислення власних суджень про поведінку інших.

- **Зворотний зв'язок** – активне отримання та врахування думок та емоцій членів групи.

- **Тренування емпатії та соціальних навичок** – рольові ігри, симуляції конфліктних ситуацій, психологічні вправи.

Адекватне розуміння поведінки інших людей не лише робить лідера більш ефективним, а й формує здоровий психологічний клімат у групі, забезпечує стійкість колективу та знижує ризик виникнення конфліктів.

12.3. Стадії міжособистісного розуміння; феномени ідентифікації, емпатії, рефлексії

Стадії міжособистісного розуміння

Міжособистісне розуміння – це процес, у якому людина усвідомлює внутрішній стан, наміри та поведінку іншої особи. У психології його зазвичай розглядають як поетапний процес, що включає кілька стадій:

1. **Сприйняття** – перша стадія, на якій людина помічає поведінку іншого, його міміку, жести, інтонацію та невербальні сигнали.
2. **Інтерпретація** – на цьому етапі відбувається осмислення спостережуваної поведінки, встановлення причин та мотивів.
3. **Емоційне відгукування (реакція на емоції іншого)** – людина відчуває емоції іншої особи, що є основою для емпатії.
4. **Оцінка та корекція власної поведінки** – на останньому етапі формуються дії та реакції, які адекватно відповідають стану і потребам іншого.

Ці стадії є фундаментом ефективного лідерства у малій групі, адже дозволяють лідеру точно реагувати на поведінку та емоції учасників.

Феномени міжособистісного розуміння

1. Ідентифікація

Ідентифікація – це процес «злиття» з іншим, коли людина частково приймає емоції, переконання чи цінності іншої особи. У групі цей феномен допомагає лідеру:

- зрозуміти позиції членів групи;
- прогнозувати їх поведінку;
- формувати командну згуртованість.

2. Емпатія

Емпатія – здатність відчувати і зрозуміти емоційний стан іншого без втрати власної ідентичності.

- **Когнітивна емпатія** – усвідомлення того, що відчуває інша людина;
- **Емоційна емпатія** – переживання емоцій іншого на власному емоційному рівні.

Для лідера емпатія дозволяє будувати довірливі стосунки, мотивувати та підтримувати членів групи, запобігати конфліктам і краще координувати командну діяльність.

3. Рефлексія

Рефлексія – здатність до самоспостереження і аналізу власних думок, почуттів та дій у взаємодії з іншими.

- Допомагає оцінювати адекватність власних суджень про інших;
- Покращує прийняття рішень у складних ситуаціях;
- Забезпечує розвиток соціальної компетентності та ефективності лідерства.

Значення феноменів для лідера

Поєднання ідентифікації, емпатії та рефлексії формує **високий рівень міжособистісного розуміння**, що дозволяє:

- передбачати реакції членів групи;
- ефективно мотивувати і підтримувати учасників;
- уникати конфліктів та вирішувати їх конструктивно;
- підвищувати психологічну стійкість і згуртованість групи.

Ці психологічні процеси є не менш важливими, ніж формальні методи керівництва, оскільки саме через них лідер здатен впливати на атмосферу у групі і підтримувати ефективну взаємодію між членами.

12. 4. Види навіювання та взаємовпливу

У процесі міжособистісної взаємодії люди постійно впливають один на одного, свідомо або несвідомо змінюючи погляди, установки, емоційні стани та поведінку. Особливо яскраво ці процеси проявляються у малій соціальній групі, де між учасниками існує тісний психологічний контакт. Важливими механізмами такого впливу є навіювання, переконання, наслідування, зараження та конформізм. Розуміння видів навіювання та взаємовпливу є необхідним для ефективного лідерства і керівництва.

Поняття навіювання

Навіювання – це форма психологічного впливу, за якої інформація сприймається людиною некритично, без логічного аналізу та усвідомленої оцінки. Воно ґрунтується на довірі до джерела впливу, емоційному стані реципієнта та ситуаційних чинниках.

Навіювання часто використовується у педагогіці, психологічному консультуванні, рекламі, масових комунікаціях і керівництві групою.

Види навіювання

1. Пряме навіювання

Пряме навіювання здійснюється у відкритій формі через накази, вказівки, твердження або повторювані формули.

Особливості:

- чітка і конкретна форма;
- відсутність аргументації;
- орієнтація на безумовне прийняття.

У малій групі пряме навіювання характерне для авторитарного стилю керівництва та ситуацій, що вимагають швидких рішень.

2. Непряме (опосередковане) навіювання

Непряме навіювання здійснюється приховано, через натяки, метафори, інтонації, приклади або емоційний фон.

Переваги:

- зменшує опір з боку адресата;
- зберігає відчуття самостійності вибору;
- є ефективним у тривалих взаєминах.

Цей вид широко застосовується демократичними лідерами та педагогами.

3. Самонавіювання

Самонавіювання – це вплив людини на саму себе за допомогою внутрішніх установок, переконань і повторюваних формул. Воно може бути:

- **позитивним** (підвищення впевненості, саморегуляція);
- **негативним** (тривожність, сумніви, страхи).

Для лідера самонавіювання відіграє важливу роль у формуванні впевненості та психологічної стійкості.

Взаємовплив у малій соціальній групі

1. Переконання

Переконання – це раціональний спосіб психологічного впливу, що ґрунтується на логіці, аргументах і свідомому прийнятті інформації.

Ефективність переконання залежить від:

- рівня довіри до суб'єкта впливу;
- логічної послідовності аргументів;
- індивідуальних особливостей адресата.

У групі переконання сприяє формуванню усвідомлених спільних рішень і відповідальності.

2. Наслідування

Наслідування – це відтворення поведінки, стилю мислення або дій іншої людини. Найчастіше об'єктом наслідування стає лідер або авторитетний член групи.

Наслідування:

- спрощує засвоєння соціальних норм;
- сприяє згуртованості;
- є важливим механізмом соціалізації.

3. Емоційне зараження

Емоційне зараження – це мимовільне передавання емоційного стану від однієї людини до іншої.

Особливо поширене у:

- колективах;
- групах із тісним емоційним контактом;
- кризових або стресових ситуаціях.

Лідер із позитивним емоційним настроєм здатен підвищувати мотивацію всієї групи.

4. Конформізм

Конформізм – це схильність особистості змінювати свою думку або поведінку під впливом групи.

Виділяють:

- **зовнішній конформізм** – формальна згода без внутрішнього прийняття;
- **внутрішній конформізм** – повне прийняття групових норм.

Конформізм може сприяти стабільності групи, але надмірний його рівень гальмує розвиток критичного мислення.

Роль навіювання та взаємовпливу в лідерстві

Для лідера важливо:

- усвідомлювати власний вплив на групу;
- етично використовувати механізми навіювання;
- поєднувати навіювання з переконанням;

- сприяти розвитку автономності та відповідальності членів групи.

Ефективне керівництво ґрунтується не на маніпуляції, а на розумному балансі психологічного впливу та партнерської взаємодії.

Висновки. Навіювання та взаємовплив є невід’ємними складовими міжособистісної взаємодії у малій соціальній групі. Розуміння їх видів і механізмів дозволяє підвищити ефективність керівництва, покращити психологічний клімат та сприяти гармонійному розвитку групи. Особливо важливим є усвідомлене та етичне використання цих процесів у професійній діяльності психолога та керівника.

12.5. Порозуміння і сумісність та спрацьованість в групі

Ефективність діяльності малої соціальної групи залежить не лише від професійної підготовки її членів або якості керівництва, а й від того, наскільки учасники здатні взаємодіяти між собою. У психології для опису цих процесів використовуються поняття **сумісності** та **спрацьованості**, які відображають різні аспекти міжособистісної взаємодії та спільної діяльності.

Поняття сумісності

Сумісність – це психологічна відповідність членів групи, що проявляється у взаємному прийнятті, комфорті спілкування та відсутності стійких міжособистісних конфліктів. Вона пов’язана передусім з емоційно-особистісною сферою взаємодії.

Сумісність забезпечує:

- позитивний психологічний клімат;
- стабільність міжособистісних відносин;
- зниження напруженості та конфліктності;
- відчуття задоволеності перебуванням у групі.

Види сумісності

1. Психофізіологічна сумісність

Пов'язана з особливостями темпераменту, ритму діяльності, працездатності та емоційної реактивності. Наприклад, надмірно імпульсивні та повільні за темпом люди можуть відчувати труднощі у спільній роботі без належної координації.

2. Психологічна сумісність

Включає особливості характеру, емоційної стабільності, стилю спілкування та рівня емпатії. Висока психологічна сумісність проявляється у взаєморозумінні, довірі та готовності до співпраці.

3. Соціально-психологічна сумісність

Зумовлена збігом цінностей, норм, установок і життєвих орієнтацій. Вона є особливо важливою для довготривалого існування групи та формування її згуртованості.

Поняття спрацьованості

Спрацьованість – це здатність членів групи ефективно взаємодіяти у процесі спільної діяльності, досягаючи високих результатів із мінімальними витратами часу та ресурсів. На відміну від сумісності, спрацьованість має переважно **діяльнісний і функціональний характер**.

Група може бути:

- сумісною, але недостатньо спрацьованою;
- спрацьованою, але з низьким рівнем міжособистісної симпатії.

Ознаки високої спрацьованості

- чіткий розподіл ролей і функцій;
- узгодженість дій;
- взаємодоповнюваність умінь і навичок;
- швидке прийняття спільних рішень;

- низький рівень помилок у діяльності.

Фактори формування спрацьованості

1. **Професійна компетентність** – рівень знань і навичок учасників.
2. **Досвід спільної діяльності** – тривалість і інтенсивність взаємодії.
3. **Ефективне керівництво** – здатність лідера координувати роботу групи.
4. **Комунікативні навички** – уміння обмінюватися інформацією та надавати зворотний зв'язок.
5. **Психологічний клімат** – атмосфера довіри та взаємоповаги.

Співвідношення сумісності та спрацьованості

Сумісність і спрацьованість тісно пов'язані, але не тотожні.

- Сумісність створює **психологічну основу** взаємодії.
- Спрацьованість забезпечує **результативність спільної діяльності**.

Найбільш ефективними є групи, у яких поєднується високий рівень як сумісності, так і спрацьованості.

Роль керівника у забезпеченні сумісності та спрацьованості

Керівник або лідер малої групи відіграє ключову роль у формуванні цих характеристик. До його завдань належать:

- добір учасників з урахуванням індивідуальних особливостей;
- оптимальний розподіл ролей;
- регуляція міжособистісних відносин;
- вирішення конфліктів;
- підтримка позитивного психологічного клімату.

Висновки. Сумісність та спрацьованість є важливими умовами ефективного функціонування малої соціальної групи. Сумісність забезпечує психологічний комфорт і стабільність відносин, тоді як спрацьованість визначає результативність спільної діяльності.

Усвідомлення та цілеспрямований розвиток цих характеристик сприяють підвищенню ефективності групової роботи та якості керівництва.

12.6. Соціально-психологічний клімат в групі

Соціально-психологічний клімат є однією з найважливіших характеристик малої соціальної групи, оскільки він безпосередньо впливає на ефективність спільної діяльності, міжособистісні відносини та психологічне благополуччя її членів. У психології соціально-психологічний клімат розглядається як інтегральний показник емоційного стану групи та якості взаємодії між її учасниками.

Поняття соціально-психологічного клімату

Соціально-психологічний клімат – це відносно стійка система емоційних настроїв, взаємин, установок і цінностей, що складаються у групі та визначають характер спільної діяльності і спілкування її членів.

Соціально-психологічний клімат проявляється у:

- емоційному самопочутті учасників;
- рівні задоволеності перебуванням у групі;
- характері міжособистісних відносин;
- ставленні до спільної діяльності та керівництва.

Структура соціально-психологічного клімату

У структурі соціально-психологічного клімату виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів:

1. **Емоційний компонент.** Відображає домінуючі емоційні стани в групі: доброзичливість, довіру, напруженість або тривожність.
2. **Когнітивний компонент.** Пов'язаний з уявленнями членів групи одне про одного, про цілі групи, норми та цінності.
3. **Поведінковий компонент.** Проявляється у характері взаємодії, стилі спілкування, готовності до співпраці та взаємодопомоги.

Типи соціально-психологічного клімату

1. **Сприятливий клімат.** Характеризується довірою, взаємною підтримкою, відкритістю спілкування та високою мотивацією до спільної діяльності.
2. **Нейтральний клімат.** Відносини формально коректні, але емоційна залученість мінімальна. Група виконує завдання без вираженої згуртованості.
3. **Несприятливий клімат.** Виявляється у конфліктах, недовірі, напруженості, зниженні ефективності діяльності та психологічному дискомфорту учасників.

Фактори формування соціально-психологічного клімату

1. Стиль керівництва

Демократичний стиль зазвичай сприяє формуванню позитивного клімату, тоді як авторитарний або попустительський може його погіршувати.

2. Міжособистісні відносини

Рівень симпатій, взаємної поваги та емпатії між членами групи.

3. Сумісність і спрацьованість

Психологічна відповідність і ефективність взаємодії суттєво впливають на клімат у групі.

4. Умови діяльності

Організаційні, матеріальні та часові умови спільної роботи.

5. Індивідуальні особливості членів групи

Темперамент, рівень тривожності, комунікативні здібності.

Вплив соціально-психологічного клімату на діяльність групи

Сприятливий соціально-психологічний клімат:

- підвищує продуктивність діяльності;
- сприяє розвитку ініціативності та творчості;
- знижує рівень стресу і професійного вигорання;
- зміцнює згуртованість і стабільність групи.

Несприятливий клімат, навпаки, призводить до зниження мотивації, збільшення кількості конфліктів та погіршення результатів діяльності.

Діагностика та корекція соціально-психологічного клімату

Для вивчення соціально-психологічного клімату застосовують:

- соціометричні методи;
- анкетування та опитування;
- спостереження за взаємодією членів групи;
- психологічні тести та методики оцінки задоволеності.
-

Корекція клімату передбачає:

- удосконалення стилю керівництва;
- розвиток комунікативних навичок;
- профілактику та конструктивне вирішення конфліктів;
- формування корпоративних цінностей і традицій.

Роль керівника у формуванні соціально-психологічного клімату

Керівник або лідер групи виступає ключовою фігурою у формуванні соціально-психологічного клімату. Від його управлінських рішень, стилю спілкування та здатності до емпатії залежить емоційний фон і рівень згуртованості групи.

Висновки. Соціально-психологічний клімат є інтегральним показником якості функціонування малої соціальної групи. Він формується під впливом стилю керівництва, міжособистісних відносин, сумісності та умов діяльності. Підтримка сприятливого клімату є необхідною умовою ефективної роботи групи та психологічного благополуччя її членів.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте стиль лідерства у вашій групі або колективі: визначте, який тип керівництва (авторитарний, демократичний,

ліберальний) переважає, та оцініть його вплив на ефективність роботи і психологічний клімат.

2. Проведіть вправу на оцінку адекватності розуміння поведінки інших людей: виберіть ситуацію зі свого досвіду, спробуйте передбачити реакції інших та порівняйте з реальними діями. Запишіть результати і зробіть висновки.

3. Опишіть стадії міжособистісного розуміння у конкретній груповій взаємодії (планування проєкту, командне завдання, навчальна діяльність) та визначте, які феномени (ідентифікація, емпатія, рефлексія) проявлялися найбільш активно.

4. Проаналізуйте приклади взаємовпливу та навіювання у повсякденному житті або навчальному середовищі: вкажіть тип взаємовпливу, його мету та ефективність.

5. Оцініть соціально-психологічний клімат вашої групи: визначте рівень сумісності та спрацьованості, запропонуйте конкретні дії для його покращення (наприклад, групові вправи, зміни організації взаємодії, комунікативні стратегії).

Питання для самоперевірки

1. Що таке лідерство і керівництво в малій соціальній групі?
2. Які типи лідерства виділяють психологи і які їхні основні характеристики?
3. Як лідер впливає на ефективність роботи групи та соціально-психологічний клімат?
4. Що таке адекватність розуміння поведінки інших людей і чому вона важлива?
5. Назвіть основні стадії міжособистісного розуміння.
6. Які феномени проявляються під час міжособистісного розуміння (ідентифікація, емпатія, рефлексія)?
7. Які види взаємовпливу та навіювання існують і як вони проявляються у групі?
8. Що таке сумісність і спрацьованість у групі та як вони впливають на взаємодію?

9. Які чинники формують соціально-психологічний клімат у групі?
10. Як міжособистісне розуміння може допомогти у попередженні конфліктів та покращенні групової роботи?

Список рекомендованих джерел

1. Основи психології та конфліктології для фахової підготовки економістів: навчальн. посіб. для галузі знань «Економіка і підприємництво» / Р.А. Калениченко, О.С. Харіна, К.М. Доценко; Державна фіскальна служба України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2016. – 308 с.
2. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник / Р.А.Калениченко; А.С.Коханець. – К.: КНУБА, 2021. – 167 с.
3. Психологія управління: навчальний посібник / Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, Г. Ю. Мустафаєв та ін.; за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 256 с.
4. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.
5. Конфліктологія і психологія управління: Методичні вказівки до вивчення курсу для студентів / уклад. Р.А. Калениченко. – К.: КНУБА, 2024. 28 с.
6. Калениченко Р.А., Остаповський О.В., Телебенева Є.О. Психологічні аспекти публічного управління: навчальний посібник. – Київ: ЦП «Компринт», 2025. – 271 с. Режим доступу: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bc7ceeff-872d-426e-b49b-12e4894f8a61/content>

Тема 13. Психологія виховання

13.1. Загальне поняття про психологію виховання.

13.2. Особистість та особливості її формування в навчально-виховному процесі закладів освіти.

13.3. Діяльність як основа формування особистості.

13.4. Студентський та учнівський колективи, їх виховні можливості.

13.1. Загальне поняття про психологію виховання

Психологія виховання є важливою галуззю психологічної науки, що досліджує закономірності формування особистості в процесі цілеспрямованого виховного впливу. Вона зосереджується на вивченні психологічних механізмів розвитку моральних якостей, ціннісних орієнтацій, поведінкових установок і соціальної відповідальності людини. Знання психології виховання є необхідними для педагогів, психологів, керівників та всіх, хто бере участь у формуванні особистості в освітньому й соціальному середовищі.

Предмет і завдання психології виховання

Психологія виховання – це розділ психології, який вивчає психологічні закономірності виховного процесу, умови та фактори формування особистості, а також взаємодію вихователя і вихованця.

Основними завданнями психології виховання є:

- вивчення механізмів формування особистісних якостей;
- аналіз впливу соціального середовища на розвиток особистості;
- дослідження мотиваційної та емоційно-вольової сфер вихованця;
- розробка психологічно обґрунтованих методів і форм виховання;
- забезпечення ефективної взаємодії між вихователем і вихованцем.

Основні категорії психології виховання

До ключових категорій психології виховання належать:

- **виховання** – цілеспрямований процес формування особистості;
- **розвиток** – кількісні та якісні зміни психіки людини;
- **соціалізація** – засвоєння соціального досвіду, норм і цінностей;
- **виховний вплив** – система дій, спрямованих на формування поведінки;
- **самовиховання** – активна діяльність особистості з власного розвитку.

Психологічні механізми виховання

Процес виховання ґрунтується на низці психологічних механізмів:

1. **Навіювання** – вплив на установки та поведінку без критичного осмислення.
2. **Переконання** – свідоме прийняття норм і цінностей через аргументацію.
3. **Наслідування** – відтворення поведінки значущих осіб.
4. **Ідентифікація** – ототожнення себе з вихователем або соціальною групою.
5. **Рефлексія** – усвідомлення власних дій, мотивів і наслідків поведінки.

Ці механізми взаємодіють між собою та забезпечують ефективність виховного процесу.

Роль особистості вихователя

Особистість вихователя є провідним чинником виховного впливу. Його цінності, стиль спілкування, рівень емпатії та психологічної культури значною мірою визначають результативність виховання.

Важливими психологічними якостями вихователя є:

- емоційна стабільність;
- справедливість і послідовність;

- здатність до емпатії;
- комунікативна компетентність;
- рефлексивність.

Вікові особливості у психології виховання

Психологія виховання враховує вікові особливості розвитку особистості:

- **дитинство** – формування базових норм і моделей поведінки;
- **підлітковий вік** – розвиток самосвідомості, цінностей, критичного мислення;
- **юнацький вік** – становлення світогляду та моральних переконань;
- **дорослість** – самовиховання і саморозвиток.

Ефективне виховання можливе лише за умови урахування вікових та індивідуальних особливостей особистості.

Взаємозв'язок виховання та соціального середовища

Особистість формується у взаємодії з соціальним середовищем – сім'єю, освітнім закладом, групою однолітків, суспільством у цілому. Психологія виховання вивчає вплив мікро- і макросоціальних факторів, а також роль соціально-психологічного клімату у виховному процесі.

Класичні та сучасні автори психології виховання

Жан Жак Руссо (Jean-Jacques Rousseau, 1712–1778)

Піонер ідей природного виховання.

Вважав, що дитина народжується доброю, і виховання має спрямовувати розвиток природних здібностей.

Йоганн Генріх Песталоцці (Johann Heinrich Pestalozzi, 1746–1827)

Розробив систему освіти та виховання через досвід, діяльність і любов до дитини.

Вважав, що виховання має розвивати розум, серце та руки — інтелект, мораль і практичні навички.

Фрідріх Фребель (Friedrich Fröbel, 1782–1852)

Засновник концепції дитячого садка.

Акцентував на грі як основі виховання, формуванні самостійності та творчості.

Лев Виготський (1896–1934)

Теорія соціального розвитку дитини.

Вважав, що навчання та виховання відбуваються через соціальну взаємодію, роль дорослого — стимулювати розвиток через спільну діяльність.

Джон Дьюї (John Dewey, 1859–1952, США)

Розвивав ідеї демократичного виховання та освіти через діяльність.

Акцент на досвіді, проблемному навчанні і розвитку критичного мислення.

Антон Макаренко (1888–1939)

Практик і теоретик педагогіки колективу.

Розробив систему виховання через колективну діяльність, труд і взаємодію в групі.

Сучасні українські психологи, які працюють у сфері психології виховання та розвитку

Оксана Іванівна Кононенко — доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціальної психології в Одеському національному університеті імені І. І. Мечникова. Вона авторка понад 100 наукових праць, зокрема з питань особистості, соціальних навичок, психологічної освіти та виховання.

Віктор Вус — кандидат психологічних наук, доцент, досліджує соціальний та особистісний розвиток дітей, зокрема сімейні освітні моделі та виховання дошкільнят (у співавторстві з Тетяною Кичкирюк та Оленою Локутовою).

Марина Сергіївна Дворник — завідувачка Відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології (НАПН України). Її наукова робота стосується міжособистісного розуміння, соціального розвитку та психологічної взаємодії —

фундаментальних тем для розуміння механізмів виховання та спільної діяльності.

Віталій Григорович Панок — доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи (НАПН України). Його дослідження охоплюють соціально-психологічні аспекти освіти, взаємодії учасників освітнього процесу, що тісно пов'язано з сучасною психологією виховання.

Людмила Миколаївна Карамушка — доктор психологічних наук, професор, науковиця Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вона досліджує психологічне благополуччя, копінг-стратегії, соціальну взаємодію й емоційне здоров'я, що також має значення для розуміння процесів виховання та розвитку особистості

Висновки. Психологія виховання є науковою основою організації виховного процесу та формування гармонійної особистості. Вона поєднує знання про психологічні механізми розвитку, міжособистісні взаємини та соціальний контекст виховання. Розуміння її основних положень дозволяє підвищити ефективність виховної діяльності та сприяти всебічному розвитку особистості.

13. 2. Особистість та особливості її формування в навчально-виховному процесі закладів освіти

Формування особистості є центральним завданням навчально-виховного процесу в закладах освіти. Освіта спрямована не лише на передачу знань і розвиток інтелектуальних здібностей, а й на становлення ціннісних орієнтацій, моральних якостей, соціальної відповідальності та здатності до саморозвитку. Психологічний аналіз цього процесу дозволяє зрозуміти механізми впливу освітнього середовища на розвиток особистості.

Поняття особистості в психології

Особистість – це цілісна система соціально значущих якостей індивіда, що формується у процесі діяльності, спілкування та соціальних взаємодій. Особистість характеризується:

- свідомістю і самосвідомістю;
- системою цінностей і переконань;
- мотивами та цілями діяльності;
- індивідуальним стилем поведінки.

На відміну від індивіда, особистість формується виключно у соціальному середовищі, зокрема в умовах навчально-виховного процесу.

Структура особистості

У психології виділяють такі основні компоненти структури особистості:

1. **Мотиваційна сфера** – потреби, інтереси, мотиви, цінності.
2. **Когнітивна сфера** – знання, мислення, пізнавальні здібності.
3. **Емоційно-вольова сфера** – емоції, почуття, здатність до саморегуляції.
4. **Соціально-поведінкова сфера** – установки, ролі, навички спілкування.
5. **Самосвідомість** – образ «Я», самооцінка, рівень рефлексії.

Чинники формування особистості в освіті

Формування особистості в закладах освіти зумовлене взаємодією кількох основних чинників:

1. Навчальна діяльність

Забезпечує розвиток інтелектуальних здібностей, пізнавальної мотивації, відповідальності та самостійності.

2. Виховний вплив

Спрямований на формування моральних якостей, соціальних норм і цінностей.

3. Соціальне середовище

Включає учнівський колектив, педагогів, адміністрацію, сім'ю та ширше соціальне оточення.

4. Індивідуальні особливості здобувача освіти

Темперамент, здібності, рівень розвитку самосвідомості.

Роль навчально-виховного процесу у формуванні особистості

Навчально-виховний процес виконує низку важливих функцій:

- **освітню** – передача знань і формування умінь;
- **виховну** – формування цінностей і моральних норм;
- **розвивальну** – розвиток мислення, самостійності, творчості;
- **соціалізуючу** – підготовка до життя у суспільстві.

Поєднання цих функцій забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Психологічні механізми формування особистості

У навчально-виховному процесі діють такі психологічні механізми:

- **ідентифікація** з педагогами та значущими дорослими;
- **наслідування** моделей поведінки;
- **переконання** та усвідомлене прийняття цінностей;
- **рефлексія** власної діяльності та поведінки;
- **самовиховання** як вищий рівень особистісного розвитку.

Роль педагога у формуванні особистості

Педагог виступає не лише носієм знань, а й значущою особистістю для здобувачів освіти. Його професійна компетентність, стиль спілкування, справедливість і гуманістична спрямованість суттєво впливають на розвиток особистості учнів і студентів.

Важливими якостями педагога є:

- педагогічна емпатія;
- рефлексивність;

- психологічна культура;
- здатність до індивідуального підходу.

Значення соціально-психологічного клімату освітнього закладу

Сприятливий соціально-психологічний клімат у закладі освіти створює умови для:

- позитивного емоційного розвитку;
- формування адекватної самооцінки;
- розвитку комунікативних навичок;
- підвищення навчальної мотивації.

Несприятливий клімат, навпаки, може гальмувати особистісний розвиток та знижувати ефективність виховання.

Висновки. Формування особистості в навчально-виховному процесі є складним і багатограним психологічним процесом. Воно здійснюється під впливом навчальної діяльності, виховних заходів, соціального середовища та індивідуальних особливостей здобувача освіти. Ефективна освітня система сприяє не лише інтелектуальному, а й моральному, соціальному та особистісному розвитку людини.

13. 3. Діяльність як основа формування особистості

У психології діяльність розглядається як провідний чинник розвитку і формування особистості. Саме в процесі діяльності людина взаємодіє з навколишнім світом, засвоює соціальний досвід, формує систему цінностей, мотивів і способів поведінки. Навчально-виховний процес у закладах освіти ґрунтується на організації різних видів діяльності, які забезпечують гармонійний розвиток особистості.

Поняття діяльності в психології

Діяльність – це цілеспрямована, свідомо регульована активність людини, спрямована на перетворення зовнішнього світу

та власного внутрішнього стану. Вона завжди має соціальний характер і здійснюється у взаємодії з іншими людьми.

Основними характеристиками діяльності є:

- наявність мети;
- мотивованість;
- усвідомленість;
- предметність;
- результативність.

Структура діяльності

Згідно з психологічною теорією діяльності, її структура включає:

1. **Мотив** – внутрішня причина діяльності, пов'язана з потребами особистості.
2. **Мета** – усвідомлений результат, до якого прагне людина.
3. **Дії** – окремі акти, спрямовані на досягнення мети.
4. **Операції** – конкретні способи виконання дій, що залежать від умов.
5. **Результат** – продукт діяльності, який впливає на подальший розвиток особистості.

Роль діяльності у формуванні особистості у тому, що процесі діяльності відбувається:

- розвиток пізнавальних процесів (мислення, уваги, пам'яті);
- формування мотивів і ціннісних орієнтацій;
- становлення самосвідомості та самооцінки;
- розвиток емоційно-вольової сфери;
- засвоєння соціальних ролей і норм поведінки.

Таким чином, діяльність є основним середовищем, у якому формується особистість.

Види діяльності та їх значення

1. Навчальна діяльність

Сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, пізнавальної мотивації, самостійності та відповідальності. У процесі навчальної діяльності формуються навички самоконтролю та рефлексії.

2. Ігрова діяльність

Особливо важлива у дитячому віці. Через гру відбувається засвоєння соціальних ролей, розвиток уяви, комунікативних навичок та емоційної сфери.

3. Трудова діяльність

Формує працелюбність, відповідальність, цілеспрямованість і здатність до співпраці. Є важливим чинником професійного самовизначення.

4. Комунікативна діяльність

Забезпечує розвиток міжособистісних відносин, емпатії, соціального інтелекту та навичок взаємодії в групі.

Діяльність і самовиховання

На вищих етапах розвитку особистості діяльність набуває характеру **самовиховання** та **саморозвитку**. Людина свідомо ставить перед собою цілі, аналізує власні дії та коригує поведінку відповідно до особистісних і соціальних цінностей.

Роль педагога в організації діяльності

Педагог відіграє ключову роль у створенні умов для активної діяльності здобувачів освіти. До його завдань належать:

- стимулювання пізнавальної активності;
- формування позитивної мотивації;
- організація спільної та індивідуальної діяльності;
- розвиток рефлексії та самостійності.

Ефективна організація діяльності сприяє всебічному розвитку особистості.

Висновки. Діяльність є основою формування особистості, оскільки саме в ній відбувається засвоєння соціального досвіду, розвиток психічних процесів і становлення самосвідомості. Навчально-виховний процес повинен бути спрямований на активну участь здобувачів освіти в різних видах діяльності, що забезпечує їх гармонійний особистісний розвиток.

13. 4. Студентський та учнівський колективи, їх виховні можливості

Колектив є важливим соціальним середовищем розвитку особистості у закладах освіти. Саме в учнівському та студентському колективах відбувається активна соціалізація, формування цінностей, норм поведінки, комунікативних навичок і громадянської позиції. Психологічний аналіз колективу як суб'єкта виховання дозволяє виявити його виховні можливості та умови їх ефективної реалізації.

Поняття учнівського та студентського колективу

Учні́вський (студентський) колектив – це мала або середня соціальна група, об'єднана спільною навчальною діяльністю, цілями, нормами та системою міжособистісних відносин.

Основними ознаками колективу є:

- наявність спільної мети та діяльності;
- система взаємної відповідальності;
- організованість і керованість;
- внутрішні норми та цінності;
- розвинені міжособистісні зв'язки.

Психологічні особливості учнівського та студентського колективів

Учні́вський колектив

Учні́вський колектив характеризується:

- високою емоційною залученістю;
- значним впливом думки однолітків;

- формуванням базових соціальних навичок;
- потребою у підтримці з боку педагога.

Студентський колектив

Студентський колектив відзначається:

- вищим рівнем самостійності;
- розвитком професійної ідентичності;
- усвідомленішою мотивацією діяльності;
- прагненням до самоврядування.

Виховні можливості колективу

Колектив володіє значним виховним потенціалом, який проявляється у:

1. Соціалізації особистості

Засвоєння соціальних норм, ролей і моделей поведінки.

2. Формуванні ціннісних орієнтацій

Розвиток моральних, громадянських і професійних цінностей.

3. Розвитку відповідальності та самодисципліни

Усвідомлення особистої ролі у спільній діяльності.

4. Формуванні комунікативних навичок

Уміння співпрацювати, вирішувати конфлікти, досягати компромісу.

5. Розвитку самосвідомості та самооцінки

Через зворотний зв'язок від групи та соціальне порівняння.

Етапи розвитку колективу

У психології виділяють кілька етапів розвитку колективу:

- 1. Стадія формування** – адаптація, встановлення первинних контактів.
- 2. Стадія диференціації** – виділення ролей, лідерів, групових норм.
- 3. Стадія згуртованості** – стабільні взаємини, спільна відповідальність.
- 4. Стадія зрілості** – високий рівень самоуправління та ефективності.

Роль педагога і куратора

Педагог або куратор відіграє ключову роль у реалізації виховного потенціалу колективу. Його завдання:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату;
- розвиток самоврядування;
- підтримка позитивних лідерів;
- профілактика конфліктів і деструктивних явищ;
- стимулювання активної участі у колективній діяльності.

Соціально-психологічний клімат і виховні можливості

Сприятливий клімат у колективі:

- підвищує мотивацію до навчання;
- сприяє розвитку ініціативності;
- забезпечує психологічну безпеку;
- посилює виховний вплив групи.

Несприятливий клімат знижує виховний потенціал та може негативно впливати на особистісний розвиток.

Висновки. Учнівський та студентський колективи є потужними чинниками виховання та соціалізації особистості. Їх виховні можливості реалізуються через спільну діяльність, міжособистісні відносини, групові норми та цінності. Ефективне педагогічне керівництво та сприятливий соціально-психологічний клімат забезпечують максимальну реалізацію виховного потенціалу колективу.

Завдання для самостійної роботи

1. Поясніть основні поняття психології виховання: охарактеризуйте її предмет, цілі та завдання. Наведіть приклади із власного досвіду або спостережень у навчальному середовищі.

2. Проаналізуйте особистість та її формування в освітньому процесі: визначте чинники, що впливають на розвиток студентів та

учнів, та запропонуйте конкретні методи підтримки позитивного формування особистості.

3. Опишіть роль діяльності у формуванні особистості: наведіть приклади, як різні види навчальної та позанавчальної діяльності (практичні завдання, проєкти, волонтерство) сприяють розвитку соціальних, емоційних і когнітивних компетенцій.

4. Проаналізуйте студентський або учнівський колектив: визначте його виховні можливості, рівень згуртованості та вплив колективу на формування особистості. Порівняйте приклади груп із різним соціально-психологічним кліматом.

5. Складіть рекомендації щодо ефективного виховання у закладах освіти: запропонуйте методи, які сприяють розвитку особистості, формуванню позитивних рис характеру та соціальних навичок, використовуючи аналіз попередніх завдань.

Питання для самоперевірки

1. Що таке психологія виховання і які її основні завдання?
2. Які фактори впливають на формування особистості в навчально-виховному процесі?
3. Як діяльність сприяє розвитку особистості? Наведіть приклади з освітнього процесу.
4. Які види навчальної та позанавчальної діяльності найбільш ефективні для формування соціальних навичок?
5. Що таке студентський і учнівський колектив і яку роль він відіграє у вихованні особистості?
6. Які чинники формують соціально-психологічний клімат у колективі?
7. Як колектив впливає на розвиток емоційної, соціальної та когнітивної сфер особистості?
8. Назвіть основні методи виховання, які застосовуються у закладах освіти для розвитку особистості.
9. Як оцінити ефективність виховних заходів у студентському або учнівському колективі?

10. Які рекомендації можна дати педагогам для підтримки позитивного формування особистості у навчальному середовищі?

Список рекомендованих джерел

1. Moroz I.M., Kalenyuchenko R.A., Krasylnyk Yu.S. Psychological problems of conflict-free communication during the educational process in educational institutions. // Наукові перспективи. – 2025. – № 10(64). – С. 1252-1262.

2. Moroz I.M., Kalenyuchenko R.A., Krasylnyk Yu.S. Integration of contemporary trends in pedagogical education into the system of socio-psychological support for the professional growth of students / Перспективи та інновації науки. – 2025. – № 11(57). – С. 1608-1620.

3. Загальна психологія: навчальний посібник / За заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної, І.О. Петухової. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 446 с.

4. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія. – Київ: КНУБА, 2023. – 196 с.

5. Калениченко Р.А. Педагогічна психологія: методичні вказівки до вивчення освітньої компоненти для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 015 «Професійна освіта». – Київ: КНУБА, 2024. – 44 с.

6. Конфліктологія і психологія управління: Навч. посібник / Р.А.Калениченко; А.С.Коханець. – К.: КНУБА, 2021. – 167 с.

7. Психологічні умови формування творчої особистості здобувача вищої освіти / Ю. С. Красильник, І. М. Мороз, Р. А. Калениченко // Наукові перспективи, 2025. – Вип. № 11(65). – С. 2377 – 2391.

8. Психологія управління: навчальний посібник / Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, Г. Ю. Мустафаєв та ін.; за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2019. – 256 с.

Розділ IV. Психологічний практикум

Тема 14. Практикум з загальної психології: тестові методики

- 14.1. *Методика дослідження емоційної сфери.*
 - 14.1.1. *Методика оцінки реактивної та особистісної тривожності (Опитувальник Спілбергера-Ханіна).*
 - 14.1.2. *Методика оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика “Прогноз” за В.А. Бодровим).*
 - 14.1.3. *Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Смішека (ЛС).*
 - 14.1.4. *Методика оцінки суб’єктивного стану “САН”.*
- 14.2. *Методики оцінки побічних показників працездатності.*
 - 14.2.1. *Методики оцінки розумової працездатності.*
 - 14.2.1.1. *Безпосередня (короткочасна) зорова пам’ять на числа.*
 - 14.2.1.2. *Безпосередня (короткочасна) слухова пам’ять.*
 - 14.2.1.3. *Методики вивчення якостей уваги.*
 - 14.2.1.4. *Методики оцінки мислення студентів.*
 - 14.2.1.4.1. *Усне складання.*
 - 14.2.1.4.2. *Числові ряди.*
 - 14.2.1.4.3. *Складання чисел з переключенням.*
 - 14.2.1.4.4. *Кількісні відносини.*
 - 14.2.1.5. *Методика оцінки та характеристики психофізіологічних якостей.*
 - 14.2.1.5.1. *Проста сенсомоторна реакція.*
 - 14.2.1.5.2. *Складна сенсомоторна реакція.*
 - 14.2.1.5.3. *Реакція на рухомий об’єкт.*
 - 14.2.1.5.4. *Методика “Рефлекс на час”.*
 - 14.2.1.5.5. *Критична частота злиття світлових мигань (КЧСЗД).*

14.2.1.5.6. Критична частота злиття звукових коливань.

14.2.1.5.7. Тепінг-тест.

14.3. Методики вивчення особливостей психології спілкування.

14.3.1. Тест на визначення потреби в спілкуванні.

14.3.2. Тест на схильність до самотності.

14.3.3. Методика на визначення здатності до самоуправління у спілкуванні.

14.4. Методики дослідження міжособистісних стосунків в малих групах.

14.4.1. Визначення індексу групової згуртованості.

14.4.2. Експрес-методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі (А.С.Михалюк, Л.Ю.Шарито).

14.4.3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассела, М.Фергюссона).

14.4.4. Тест сприймання індивідом групи (Є.В.Мосейко, Н.С.Нелісова).

14.4.5. Методики на виявлення схильності до лідерства.

14.4.5.1. Методика «Хто Ви: ведучий чи той кого ведуть?»

14.4.5.2. Методика на виявлення схильності до керівництва

14.4.5.3. Тест “Лідер”

14.4.5.4. Методика на виявлення стилю взаємодії

14.5. Виконання практичних вправ на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом групи

14.1. Методика дослідження емоційної сфери

Дослідження емоційної сфери студента в ході психологічного професійного відбору може включати: методику оцінки реактивної та особистісної тривожності (опитувальник Спілбергера-Ханіна), методику оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика “Прогноз” за В.А.Бодровим), методику визначення типу акцентуації

рис характеру та темпераменту К.Леонгарда і Х.Смішека (ЛС), методика оцінки суб'єктивного стану "САН", методика оцінки побічних показників працездатності (методики оцінки розумової працездатності, методики оцінки мислення студентів, методика оцінки та характеристики психофізіологічних якостей, методики дослідження міжособистісних стосунків в малих групах.

Розглянемо їх детальніше.

14.1.1. Методика оцінки реактивної та особистісної тривожності (Опитувальник Спілбергера-Ханіна)

Опитувальник Ч.Спілбергера-Ханіна (далі СХ) призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність студента – це стан, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги, та розвивається за її конкретної стресової ситуації. Якщо особистісна тривожність уявляється стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник СХ складається з 40 питань-суджень, з яких 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете в даний момент?"), та 21-40 для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

Деякі питання-судження в опитувальнику сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі питання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23,

24, 25, 228, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих, зворотних питаннях відповідь (1) відповідає високій ступені тривожності, а відповідь (4) – низькій тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. – в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – в шкалі особистої тривожності. Обробка проводиться таким чином. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими питаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних питань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистої тривожності.

Результуючий показник за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31-45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки

(Спілбергера-Ханіна)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених питань і закресліть ту цифру справа залежно від того, як Ви почуваетесь на даний момент. Над питанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я знаходжусь в напрузі.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.

8. Я відчуваю себе відпочилим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений в собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені присмно.

Шкала самооцінки

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа залежно від того, як Ви почуваетесь зазвичай. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних питань немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я відчуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливим.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості в собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я намагаюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої діла та турботи.

14.1.2. Методика оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика “Прогноз” за В.А.Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові передзахворювальні прикмети порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці й діяльності людини.

Методика має 84 питання (міркувань), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь «так» або «ні». Результати відображаються кількісними показниками (в балах) на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хвилин.

Текст анкети наведено в кінці.

Регістраційний лист до анкети «Прогноз»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й за потреби робляться помітки. Обробка результатів проводиться з допомогою “ключів” групою помічників в 4-5 чоловік.

Ключі для обробки даних методики «Прогноз»

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно шкалі
Шкала Відвертості	Ні (-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала Нервово-психічної	Так (+)	3, 5, 7, 110, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 511, 522, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
Неврівноваженості	Ні (-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Обробку рекомендується проводити з допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за

розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два – за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, та кількості мінусів – за відповідями які співпадають. Результат оцінюється за таблицею.

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної нестійкості юнаків 18-22 років за результатами методики “Прогноз” (дані М.С. Корольчука)

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10 бальною шкалою	Група НПН	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 6	10 9	I	Висока НПС, Зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II	Хороша НПС Зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22	5 4	III	Задовільна НПС Зриви можливі,	Мало сприятливий

23-28	3		особливо в екстремальних ситуаціях	
29-32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	Несприятливий

Текст анкети “Прогноз”

Інструкція: Перед Вами анкета, яка містить 84 запитання (міркування). Ознайомлюючись послідовно, потрібно з’ясувати, яка відповідь “так” чи “ні” точніше Вас характеризує. У відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак + (так), або - (ні). Відповідайте, не задумуючись і самостійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві в мене була така компанія, що всі старались зажди й у всьому стояти один за одного.
3. Іноді в мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитись.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Іноді я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без всякої видимої причини раптово почуваю жар у всьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
9. Буває, що я серджусь.

10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого не будь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у всіх зборах і інших суспільних заходах.
13. Найважча боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судороги й посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я неважно себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я тримаю себе за столом краще ніж вдома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю, як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно бажаю виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це як би надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності із-за порушення закону.
27. З моїм розумом твориться щось негарзд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Руки в мене такі ж спритні й меткі, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь з членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.

36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я, особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я цілком впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю, коли я один.
45. Хтось намагається діяти на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести в зниковіння.
50. Я легко гублю терпіння з людьми.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я залишав розпочату справу, так як боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я ставлюсь байдуже.
55. Прикмети поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджена.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так, як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість в роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.

65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує, що забуваю куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що по відношенню саме до мене особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою навколишніх.
73. Я часто відчуваю втому від життя й мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити, нікого.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались в невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

14.1.3. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К.Леонгарда і Х.Смішека (ЛС)

Методика призначена для діагностики типу акцентуації особистості. В основу опитувача, розробленого Х.Смішеком закладена концепція “акцентуованої особистості” К. Леонгарда. Згідно цієї концепції індивідуальні якості особистості можуть бути розділені на дві групи: головну і додаткову. Стрижень особистості складають головні риси і вони визначають її індивідуальність, розвиток, адаптацію, психічне здоров'я.

Надмірна вираженість цих рис призводить до структурних психологічних змін, а в несприятливих соціальних умовах – й до розладу структури особистості.

Акцентуацію якоїсь риси не слід розглядати як патологію, а як визначене відхилення від середньої норми, яскраво виражену своєрідність психічного складу. Осіб, у яких відмічається висока ступінь вираженості рис характеру або темпераменту називають акцентуованими. Позитивне або негативне забарвлення акцентуованості в значній мірі надають зовнішні фактори, життєві обставини, умови і т.і. “В акцентуованих особистостях – вказує К. Леонгард – потенційно закладені, як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд. Деякі акцентуовані особистості виявляються в негативному світлі тому, що життєві обставини не сприяли їм, але можливо під впливом інших обставин вони стали б небуденними людьми”.

К.Леонгард виділяє десять головних типів акцентуацій, які в основному відповідають систематиці психопатій в граничній психіатрії:

1. *Гіпертимний тип (гіпертимний)*. Особливістю даного типу є підвищений фон настрою в поєднанні з жагою діяльності, оптимізмом, завзятливістю й високою активністю.

2. *Застраваючий тип*. Особистості цього типу притаманна надмірна стійкість афекту зі схильністю до формулювання

паранояльних та зверхцінних ідей.

3. *Емотивний тип*. Характеризується чутливістю й глибокими реакціями в галузі тонких емоцій. Цих людей хвилюють не грубі почуття, а те, що звичайно зв'язують з душею, з гуманністю з чуйністю. Це люди вразливі, даний тип подібний до афективно-екзальтованого, але на відміну від нього, емоції розвиваються й проявляються менш бурливо, не так стрімко. Патологічні прояви – реактивна депресія.

4. *Педантичний тип*. Високі оцінки вказують на ригідність, інертність психічних процесів, тривале переживання травмуючих подій, які триватимуть.

5. *Тривожно-боязливий тип*. Суттєвою особливістю вважається схильність до страхів, підвищена нерішучість й полохливість, настороженість.

6. *Циклотимічний тип*. Для таких людей характерна зміна гіпертимних та дистимних фаз.

7. *Демонстративний тип*. Високі оцінки за цією шкалою визначають підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки, схильності до істерії.

8. *Неврівноважений тип*. Таким людям характерна підвищена імпульсивність, слабкий контроль над потягами й спонуканнями.

9. *Дистимічний тип*. Дистимічна особа в протилежність гіпертимній характеризується зниженим фоном настрою (в деяких випадках до субдепресії), песимізмом, фіксацією на негативних сторонах життя, заторможеністю.

10. *Афективно-екзальтивний тип*. Особам цього типу характерний великий діапазон емоційних станів, вони легко приходять в захоплення від радісних подій і в повний відчай від сумних. Всі десять типів “акцентуованих особистостей” К.Леонгард поділяє на дві групи за принципом акцентуації темпераменту або характеру.

До акцентуації рис характеру він відносить *демонстративний, педантичний, застрягаючий, збуджений типи особистості*. Інші типи акцентуацій відносяться К. Леонгардом до акцентуацій

темпераменту (*гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний*).

Текст опитувальника Леонгарда-Смішека

Інструкція: Вам запропоновано ствердження стосовно Вашого характеру. Якщо Ви погоджуєтеся зі ствердженням, поставте знак “+” (так), якщо ні – знак «-». Відповідайте швидко, правильних і неправильних відповідей немає.

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, під час бесіди тощо?
4. Зробивши щось Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, й не заспокоїтеся до тих пір, поки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко міняється настрої від стану безпричинної радості, до огиди до життя, до себе?
7. Ви звичайно в центрі уваги компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Здатні Ви захоплюватись, замислюватись над чим-небудь?
11. Чи завзяті Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердечні Ви?
14. Коли Ви опускаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви, й проводите рукою по отвору скриньки, що лист повністю упав в нього?
15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози, або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й

тепер, у зрілому віці).

17. Чи прагнете Ви у всьому і всюди підтримувати порядок?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?
21. У Вас часто пригнічений настрій?
22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив.
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо по відношенню до Вас несправедливо вчинили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку або овечку?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома штора або скатертина висять нерівно і Ви зразу ж стараєтесь поправити їх?
27. Ви в дитинстві боялись залишатись самі в хаті?
28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?
30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?
31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботно веселим?
32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви виступити на захист людей, по відношенню до яких проявляють несправедливість?
38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?
39. Чи віддасте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариський Ви?

41. В школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя тяжким?
44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?
45. Можна сказати що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробили б Ви перші кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили хату чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже мінливий?
51. Важко Вам доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити образника, якщо він Вас образив?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви відноситеся до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає в глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви добиваєтесь своєї мети, якщо на шляху до неї приходиться долати безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?
58. Часто буває Вам важко заснути через те, що проблеми прожитого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?
59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списувати?
60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій

- квартирі була тільки на одному й тому ж місці?
62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а на наступний день встаєте в пригніченому на декілька годин?
 63. Чи легко Вам звикати до нових ситуацій?
 64. Чи бувають у Вас головні болі?
 65. Ви часто смієтесь?
 66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
 67. Ви рухлива людина?
 68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
 69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її другом?
 70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви чи закрили газ, погасили світло, закрили двері?
 71. Ви дуже боязливі?
 72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?
 73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?
 74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
 75. Чи часто Вас тягне подорожувати?
 76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптом зміниться похмурим та пригніченим?
 77. Чи легко Вам вдається підняти настрій у друзів?
 78. Чи довго Ви переживаєте образу?
 79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?
 80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній кляксу?
 81. Чи відноситеся Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?
 82. Чи часто Ви бачите страхітливі сни?
 83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд, або коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку раптово випадете?
 84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?

85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?
86. Ви станете менш стриманим й почуваете себе більш вільним коли прийняли алкоголь?
87. В бесіді Ви скупи на слова?
88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б увійти в роль, щоб позабути про те, що це тільки гра?

Ключ до методики Леонгарда-Смішека

Коли підраховуємо бали за кожною шкалою опитувальника, для стандартизації результатів, значення кожної шкали множаться на визначене число. Це вказано в “ключі” до методики. Акцентуйовані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру.

1. Гіпертимні x 3 (помножити значення шкали на 3)
(+) 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
(-) немає.
2. Застраваючі x 2
(+) 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.
(-) 12, 46, 59.
3. Емотивні x 3
(+) 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.
(-) 25.
4. Педантичні x 2
(+) 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 63, 80.
(-) 36.
5. Тривожні x 3
(+) 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.
(-) 5.
6. Циклотимні x 3
(+) 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
(-) немає.
7. Демонстративні x 2
(+) 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88.

- (-) 51.
8. Неврівноважені
(+) 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
(-) немає.
9. Дистимні х 3
(+) 9, 21, 43, 75, 87.
10. Екзальтовані х 6.
(+) 10, 32, 54, 76.
(-) немає.

14.1.4. Методика оцінки суб'єктивного стану “САН”

Методика дослідження суб'єктивного стану “САН” призначена для якісної оцінки суб'єктивного стану особистості на момент обстеження.

На підставі отриманих результатів розраховуються показники самопочуття, активності, настрою, а також інтегральної оцінки суб'єктивного стану.

Інструкція. Перед Вами картка суб'єктивного стану – САН. Кожне ствердження суб'єктивного стану подано попарно (протилежно) і його можна оцінити від нуля до трьох одиниць. Наприклад: зліва – самопочуття добре, праворуч – погане, посередині – цифри: 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3. Якщо у мене зараз самопочуття добре, то я відмічаю одиницю кружечком зліва, якщо дуже добре – двійку, якщо прекрасне – трійку, якщо ж погане то навпаки відмічаю свій стан обводячи кружечком відповідну цифру з правої сторони. Тобто з двох станів необхідно вибрати те, котре найбільш відповідає Вашому стану на даний момент.

Чи є запитання? (Відповісти на запитання).

Увага! Приступили до виконання завдання!

Працювати потрібно швидко і схилитись до визначення свого стану від нейтрального так, щоб нулів було якомога менше.

На інструктаж і виконання методики як правило затрачується не більше 15 хвилин. Обробка бланків проводиться за допомогою

ключів самопочуття, активності і настрою. Підраховується кількість балів від 1 до 7, відповідно від гіршого стану (1) до найкращого (7). Сума кожної пари станів (самопочуття, активності, настрою) в цілому ділиться на 10.

Оцінюючи результати можливо орієнтуватися на середні показники, котрі для операторів за віком 30 – 35 років дорівнюють для самопочуття – $5,4 \pm 0,15$ балів, активності – $5,0 \pm 0,12$ балів, настрою – $5,1 \pm 0,20$ балів і інтегральної оцінки – $5,17 \pm 0,15$ балів. Для студентів аналогічні показники вищі на 0,9 – 1 бал. Оцінку самопочуття проведено за ствердженнями: 1-2; 7-8; 13-14; 19-20; 25-26. Активності – 3-4; 9-10; 15-16; 21-22; 27-28. Настрою – 5-6; 11-12; 17-18; 23-24; 29-30.

Реєстраційний бланк САН

Дата “ ___ ” _____ 201 _ р.

(Прізвище, ім'я по батькові)

Вік _____, Стать _____, Студент навч. групи

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Погане
2. Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Мало рухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
8. Повен сили	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похнюплений

13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Безчасний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Повен віри	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Засмучений
19. Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
21. Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	В'ялий
27. Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повен надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

14.2. Методики оцінки побічних показників працездатності

14.2.1. Методики оцінки розумової працездатності

Розумова праця пов'язана з прийомом й переробкою інформації і потребує переважно напруження вищої нервової (психічної) діяльності (ВНД). Головними характеристиками ВНД при розумовій праці є психофізіологічні якості й психічні пізнавальні процеси. Психофізіологічними якостями вважаються властивості нервової системи й функціональні можливості аналізаторів. До професійно важливих психічних пізнавальних процесів розумової праці належать сприймання, пам'ять, увага, мислення та емоції.

Таким чином для оцінки розумової праці необхідно дослідити психічні пізнавальні процеси та психофізіологічні якості, а для оцінки всіх побічних показників додатково ще й фізичну

працездатність та суб'єктивний стан людини.

Для оцінки безпосередньої та довгочасної пам'яті використовуються такі методики: слухова та зорова пам'ять на числа, оперативна пам'ять, запам'ятовування елементів та характеристик професійної діяльності.

При дослідженні якостей уваги знайшли застосування коректурна проба з кільцями Ландольта, коректурна проба Анфімова, переплутані лінії, відшукування чисел з переключенням, розташування чисел й шкали приладів.

Оцінка мислення проводиться з допомогою таких методик, як інформаційний пошук в умовах дефіциту часу, (додавання й віднімання) в умі, додавання з переключенням, додавання й віднімання з переключенням, перемноження, числові ряди Рощественської, кількісні відносини, встановлення закономірностей та інше.

Ми розглянемо лише ті методики, котрі частіше всього застосовуються в обстеженнях студентів та мають високу ступінь кореляції з прямими показниками працездатності.

Процеси пам'яті займають важливе місце в психофізіологічній структурі діяльності будь-якого спеціаліста. Для характеристики безпосередньої (короткочасної) й довгочасної (відстроченої) пам'яті досліджуваних застосовується методика В.Н.Смирнова (1966) в зоровому та слуховому варіанті. Продуктивність оперативної пам'яті визначається за методикою Т.Х.Джангарова в модифікації Ю.М.Боброва і В.С.Щоголева (1973).

Якості уваги в великій ступені відповідальні за успішність професійної діяльності будь-якого спеціаліста. Застосування коректурної проби з кільцями Ландольта дозволяє характеризувати швидкість переробки інформації в зоровому аналізаторі, стійкість уваги та її працездатність з допомогою методик "Числові ряди", "Аналогії", "Додавання в умі", оцінюються особливості логічного (понятійного) мислення, здібність до аналогії, обчислювальної здатності, як елементарної здатності форми мислення.

14.2.1.1. Безпосередня (короткочасна) зорова пам'ять на числа

Методика призначена для дослідження й оцінки об'єму й успішності короткочасної зорової пам'яті на числа (КПЗ). За допомогою цієї методики можливо визначити також здібності утримання матеріалу в пам'яті (відстрочена пам'ять). Для дослідження об'єму безпосередньої пам'яті використовуються два варіанти таблиць розміром 600x400 см з 12 двозначними числами. Дослідження заключається в тому, що обстежуваним показується таблиця на протязі 30 секунд. Вони повинні запам'ятати числа, а потім по команді на протязі 40-60 сек. записати їх. Таблицю показуємо 5 разів, кожен раз записані числа загортаємо (закриваємо). Загальний час обстеження 6-7 хвилин. Середні показники та оцінки будуть дані на наступних сторінках.

Таблиці для дослідження зорової пам'яті

Варіант 1

Варіант

2

4	93	87	11
56	19	74	67
37	68	45	92

21	43	85	67
33	96	18	24
14	57	79	32

14.2.1.2. Безпосередня (короткочасна) слухова пам'ять

Короткочасна слухова пам'ять характеризується обсягом запам'ятованих чисел, відтворених після їх прочитання. Числа читаються голосно, зрозуміло, не дуже швидко. По команді записуються числа, які запам'ятали в будь-якому порядку в рядах. Повторюємо пред'явлені числа на слух 5 разів, з одним і тим же порядком чисел. Кожен раз записане загортаємо (закриваємо).

Оцінювати відстрочену (довгострокову) пам'ять можливо й за

результатами відтворення параметрів (чисел) через 40-60 хв. після їх пред'явлення, які коливаються в межах $6 \pm 1,1$. Розраховується й показник здатності людини зберігати одержану інформацію, як відношення відстроченої пам'яті до середніх показників пам'яті виражений в % ($80 \pm 10\%$). Відстрочена (довгочасна) пам'ять для усіх спеціалістів – професійно важлива, адже вона забезпечує запам'ятовування, тривале збереження та відтворення необхідної інформації. Звичайно зачитується 10 не зв'язаних за змістом слів до повного їх запам'ятовування. Наприклад, – книга, сестра, вода, повітря, стіл, машина, цукор, дерево, молоко, гудзик. Можливо зачитати й числа. Кількість повторів характеризує швидкість запам'ятовувань, кількість пред'явлених для запам'ятовування слів (чисел) поділених на кількість повторів – обсяг довготривалої пам'яті. Результати вважаються хорошими, якщо швидкість запам'ятовування 2-3 повтори, а обсяг довготривалої пам'яті – $5,0 \pm 1,2$.

Варіанти чисел для дослідження слухової пам'яті

Варіант 1	83	25	61	37	19	53	98	13	76	39
Варіант 2	27	64	58	41	89	36	72	16	46	18

Оцінка зорової та слухової пам'яті

ОКЗП (ОКСП) – об'єм короткочасної зорової (слухової) пам'яті або це кількість правильно записаних чисел в першому пред'явленні.

а - кількість правильно відтворених чисел в усіх п'яти пред'явленнях.

в - кількість помилок (неправильно записаних чисел в усіх п'яти пред'явленнях).

КУ - коефіцієнт успішності запам'ятовування зорової (слухової) інформації.

$$\text{КУ} = \frac{\text{кількість вірно відтворених чисел в 5-ти пред'явленнях}}{\text{кількість мах. можливих відтворень в 5-ти пред'явленнях}} \times 100 \% =$$

Аналіз результатів слухової та зорової пам'яті проводиться шляхом порівняння записів обстежуваного з таблицею й визначається кількістю чисел, які він правильно запам'ятав та відтворив. За результатами досліджень вітчизняних вчених М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, В.М.Марченка (досліджувалися спеціалісти-оператори віком 18-22 років), показники зорової пам'яті як правило вищі на 9-10% ніж слухової пам'яті.

Таблиця оцінки слухової та зорової пам'яті

Слухова пам'ять			Зорова пам'ять	
Оцінка	ОКСП		ОКЗП	КУЗП
КУСП				
Відмінно	7 та	0,8	8,9	0,9 та
та				
Добре	6 – 5		7 – 6	0,89 –
			0,75	
0,79-0,65				
Задовільно	4 – 3	0,64	4 – 5	0,74 –
			0,6	
– 0,5				
Незадовільно	3		4	0,6
0,5				

14.2.1.3. Методики вивчення якостей уваги

Як відомо з курсу загальної психології, увага – це зосередження свідомості на визначеному об'єкті, яке забезпечує його особливо якісне відображення. Увага характеризується такими якостями як обсяг, розподіл, концентрація, стійкість й переключення.

Обсяг уваги вимірюється тією кількістю об'єктів, яка може бути охоплена увагою в обмежений відрізок часу.

Розподіл уваги виражається в тому, що в процесі діяльності людина може утримувати в центрі уваги декілька об'єктів.

Концентрація уваги – це ступінь зосередження її на об'єкті. Стан глибокої концентрації уваги – необхідна передумова точного, успішного виконання діяльності. Під стійкістю уваги розуміється тривалість зосередження її на об'єкті. Ця якість уваги залежить від цілого ряду причин: характеру діяльності, відношення до професії, від сили нервових процесів. Ефективно утримує увагу людина приблизно 30 – 40 хвилин, після чого відмічається коливання уваги, що приводить до недовільного відволікання уваги від об'єкту. Переключення уваги уявляє собою цілеспрямоване перенесення уваги з одного об'єкту на другий.

Для дослідження якостей уваги використовується досить багато різних методик – коректурні проби Анфімова та кільця Ландольта, переплутані лінії, відшукування чисел з переключенням, розташування чисел, шкали приладів. Ми розглядаємо одну із найпростіших методик – *розташування чисел*, як найбільш показові та як такі, що використовуються в дослідженнях працездатності. Методика використовується для дослідження функції розподілу та переключення уваги. Дослідження проводиться з використанням бланку, на якому зображені два квадрати на 25 клітин. В клітинах одного квадрату розміщені в випадковому порядку вибіркові числа від 1 до 99. Обстежений повинен переписати числа в вільний квадрат й розташувати суворо в зростаючому порядку зліва направо за дві хвилини.

Оцінка результатів проводиться за кількістю чисел,

розташованих у вільному квадраті (продуктивність) й кількості помилок – чисел пропущених, або проставлених не в зростаючому порядку (вони обводяться колом). Визначається й відносна частота помилок (відношення кількості помилок до загальної кількості проставлених чисел).

74	47	95	32	89
68	49	511	25	71
19	62	80	86	42
34	60	79	58	30
5	84	93	26	10

Оцінка отриманих результатів дослідження виноситься на основі врахування двох перших показників, середня продуктивність досягає при цьому 17 ± 3 при 1-2 помилках. Операційними компонентами мислення є елементи системи мислиневих операцій – аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, класифікація, систематизація.

14.2.1.4. Методики оцінки мислення студентів

Для оцінки мислення студентів можуть бути використані методики “Усне складання”, “Числові ряди”, “Складання чисел з переключенням”, “Кількісні відношення”. Розглянемо більш детально деякі з них.

14.2.1.4.1. Усне складання

З допомогою цієї методики досліджується здібність до виконання рахункових операцій, активність процесу мислення. Обстежуваному пропонується за хвилину швидко й правильно усно додати до одержаних сум одне й те ж число – 18. Перша ж сума одержується при складанні числа 18 з одним із однозначних чисел

(3,5,7,9), наприклад 23,41,59,77 і т.і. Для оцінки результатів дослідження враховується кількість сум за 1 хвилину, кількість помилок, та відносна частота помилок (частка від ділення кількості помилок на загальну кількість сум). Отримані суми записуються в рядок.

При обстеженні операторів виявлено, що середня кількість сум дорівнює 16 ± 2 за хвилину при 1-2 помилках, а відносна величина помилкових відповідей коливається від 4 до 10%. Для операторів відповідно ці показники складають 26 ± 3 за хвилину при одній помилці з відносною величиною помилкових відповідей 2-3%.

14.2.1.4.2. Числові ряди

Методика застосовується для оцінки продуктивного мислення. Завдання передбачає встановлення логічних зв'язків між числами за визначений час.

На спеціальному бланкові запропоновано виконати за 5 хв. 30 завдань – виявивши закономірність, продовжити ряд чисел. Наприклад: 2,4,6,8,10..? В одному рядку кожне наступне число на дві одиниці більше попереднього, тому число в ряду повинно бути 12, його й записуємо в бланк. Обробка результатів проводиться за допомогою ключа, за яким підраховується загальна кількість правильних відповідей. Середні показники правильних відповідей за методикою числових рядів у спеціалістів-операторів дорівнює $14 \pm 2,3$.

ЧИСЛОВІ РЯДИ (В – 1)

1. 1 2 3 4 5 6.....
2. 12 10 8 6 4.....
3. 6 9 12 15 18 21.....
4. 45 39 33 27.....
5. 2 4 8 16 32.....
6. 1 2,5 4 5,5.....

7. 1 4 16.....
8. 54 18 6.....
9. 4 1 5 2 6 3.....
10. 112 56 28 14.....
11. 8 2 8 3 8 4.....
12. 16 17 19 20 22 23.....
13. 19 16 22 19 25 22.....
14. 1 4 9 16 25 36.....
15. 93 90 30 27 9 6.....
16. 0 3 8 15 24.....
17. 25 5 49 7 81.....
18. 1 2 2 2 3 2.....
19. 6 3 18 7 3 21 8.....
20. 6 7 9 13 21.....
21. 18 13 31 19 14.....
22. 1 8 27.....
23. 4 12 16 28 44.....
24. 64 48 40 36 38.....
25. 20 21 19 32 15.....
26. 4 7 9 11 14 15.....
27. 2 4 9 18 23.....
28. 0,5 2 4,5 8 12,5.....
29. 8 4 12 20 10 30.....
30. 1 8 9 64 25.....

21.2.1.4.3. Складання чисел з переключенням

Методика спрямована на визначення особливостей вироблення й перебудови розумових навичок, зв'язаних з обчислювальною роботою, функцій переключення уваги й елементи оперативної пам'яті.

Зміст даної методики полягає в тому, що обстежуваному пропонується швидко й точно проводити двома способами, які чергуються, додавання та розташування двох однозначних чисел.

Додавання кожним способом проводиться одну хвилину, тривалість роботи 10 хвилин. Перші 2 числа даються експериментатором і записуються як проста дріб, наприклад $1/5$. По першому способу необхідно додати їх усно й суму записати в чисельник, а чисельник першої – в знаменнику: $1/5$ $6/1$ $7/6$ $7/6$. Коли суму одержали двозначну (13), тоді записуємо тільки одиниці, а десятки відкидаємо. Другим способом додавання необхідно записувати суму двох чисел в знаменнику, а в чисельник переносити нижнє число дробу, наприклад $3/4$ $4/7$ $7/1$ $1/8$ і т.і. Через хвилину кожний спосіб розділяється рисою за командою експериментатора. Для аналізу результатів дослідження використовують такі показники: продуктивність – кількість додавань двома способами за 10 хв.; загальна кількість помилок й відносна частота помилок – частка від ділення кількості помилок на продуктивність.

За даними досліджень операторів рядового складу середні показники такі: продуктивність 121 ± 15 ; кількість помилок $1,8 \pm 0,3\%$.

14.2.1.4.4. Кількісні відносини

Методика спрямована на визначення здатності людини до логічного мислення. Зміст її в тому, що із даних кількісних взаємовідносин виводяться нові за допомогою логічного мислення. Під час дослідження необхідно визначити більше чи менше буде одне число (А чи Б) по відношенню до другого (В чи А) й записати результати під рисою. Наприклад:

$A > B$ в 3 рази

$B < B$ в 4 рази

$A < B$

Для оцінки результатів обстеження враховується час виконання завдання в секундах, кількість помилок й відносна частота помилкових відповідей шляхом ділення помилок на кількість зроблених завдань, а також визначається швидкість виконання

завдання (інтегральний показник) як частка від ділення кількості правильних відповідей на час рішення завдань в секундах. Середні показники такі: 280 ± 22 – час виконання завдань; $0,34 \pm 0,2$ – відносна частота помилок $0,068 \pm 0,004$ – швидкість виконання завдання.

Бланк до методики
Кількісні відношення
/варіант 1/

П. І. Б. _____ Дата _____

А менше Б в 3 рази
3 рази

Б більше В в 2 рази
5 разів

А В
В

А більше Б в 4 рази

Б менше В в 7 разів

Б А

А більше Б в

Б менше В в

А

А менше Б в 8 разів
4 рази

Б більше В в 9 разів
3 рази

В А
А

А менше Б в 5 разів

Б більше В в 2 рази

А В

А більше Б в

Б менше В в

В

А більше Б в 6 разів
10 раз

Б менше В в 7 разів
3 рази

А В
А

А менше Б в 2 рази

Б більше В в 5 разів

В А

А менше Б в

Б більше В в

В

А більше Б в 4 рази
9 раз

В менше В в 2 рази
12 раз

В А
А

А менше Б в 3 рази

Б більше В в 5 разів

А В

А більше Б в

Б менше В в

В

А менше Б в 2 рази
2 рази

Б більше В в 7 разів
5 разів

А В
В

А менше Б в 3 рази

Б більше В в 4 рази

В А

А більше Б в

Б менше В в

А

А більше Б в 7 раз
3 рази

Б менше В в 4 рази
6 раз

В А
А

А менше Б в 10 разів

Б більше В в 3 рази

А В

А більше Б в

Б менше В в

В

14.2.1.5. Методики оцінки та характеристики психофізіологічних якостей

В навчальній діяльності студентів головними характеристиками вищої нервової діяльності постають психофізіологічні якості та психічні процеси. Психофізіологічними якостями вважаються властивості нервової системи й функціональні можливості аналізаторів.

Всі форми проявів вищої нервової діяльності реалізуються внаслідок взаємодії в корі головного мозку двох нервових процесів – збудження та гальмування. Основні нервові процеси мають специфічні властивості – силу, рухливість, рівновагу й оцінити їх

можливо з допомогою прикладних методик – простої та складної сенсомоторних реакцій, реакцій на рухомий об'єкт, рефлексу на час, критичної частоти світлових мигань і звукових коливань, треметрії, тепінг-тесту та гідродинамометрії.

Специфіка діяльності спеціалістів проявляється в тому, що в процесі її виконання головне навантаження приходить на вищі відділи центральної нервової системи (ЦНС). В практиці психології праці для характеристики функціонального стану ЦНС використовуються такі методики: *проста сенсомоторна реакція, складна сенсомоторна реакція з вибором, реакція на руховий об'єкт, критична частота зливання світлових мигань.*

На думку М.Ф. Пономарьова (1958), ЛППСМР (латентний період простої сенсомоторної реакції) дозволяє судити про рівень збудливості ЦНС, а ЛП складної сенсомоторної реакції (ЛПССМР) з вибором в динаміці спостереження свідчить про силу процесу збудження, внутрішнього гальмування та рухливість основних нервових процесів. (Є.І.Бойко, 1964; В.А.Бодров, 1969; К.С.Точілов, 1970). Різниця між ЛПССМР та ЛППСМР характеризує “час прийняття рішення”. Цей показник за даними Ю.М.Боброва (1972) та М.С.Корольчука (1985) в динаміці професійної діяльності набуває суттєвих змін. На думку А.М.Волкова (1960, 1970) “час прийняття рішення” стає адекватним показником відносної зміни сили гальмівного процесу.

14.2.1.5.1. Проста сенсомоторна реакція

Проста сенсомоторна реакція (ПСМР) є однією з інформативних методик для характеристики сили нервових процесів. Для реєстрації швидкості простої сенсомоторної реакції застосовуються рефлексометри. Обстежуваному пред'являється світловий сигнал, який він повинен тумблером виключити з максимальною швидкістю. Електросекундомір включається в момент подачі сигналу й включається тумблером обстеження. Таким чином, вимірюється латентний період ПСМР. Включати сигнал

потрібно через рівні інтервали часу, але не перевищуючи 3-5 сек. Після 4-6 тренувальних замірів записуємо результати серії з 10 сигналів і розраховуємо середній арифметичний показник ЛППСМР.

Середні показники ЛППСМР у юнаків 18-22 років становлять 160 ± 20 мс; у осіб операторського профілю – 144 ± 12 мс.

14.2.1.5.2. Складна сенсомоторна реакція

Складна сенсомоторна реакція (ССМР) на світлові подразники дозволяє досліджувати силу процесів збудження й внутрішнього гальмування, а також рухливість головних нервових процесів. Для проведення досліджень використовується такий же прилад, як і для дослідження ЛППСМР. Прилад складається з двох блоків, з допомогою яких дослідник пред'являє різні, але у визначеній послідовності сигнали, (червоні та зелені лампочки, які спалахують). Виключення кожного сигналу проводить досліджуваний з допомогою тумблера. Електросекундомір реєструє час відповідної реакції з точністю до 0,01 с. В процесі дослідження визначають ССМР з вибором, або ССМР з диференціюванням. Обстежуваному пред'являється 25 світлових сигналів, з яких 15 червоних і 10 зелених. Табличка з варіантами сигналів знаходиться перед дослідником. Приклади варіантів сигналів:

1. ччззчччзчччззчзчзччзчч
2. зччззчзчччзчззчччзчччзчч
3. чзччззчччзчзчччзчччззчч
4. чзчччзчччзчззчзчзчччззччч

Черговий подразник треба пред'являти через 2-3 с. після відповідної реакції. Коли визначається ЛППСМР з вибором досліджуваний при спалаху червоної лампочки повинен її виключити тумблером вгору, а при спалаху зеленої - виключити тумблером вниз. Якщо досліджуваний зробить навпаки, то лампочка не погасне і це свідчить про допущену помилку.

При визначенні ССМР з диференціюванням досліджуваний при спалаху червоної лампочки повинен якомога скоріше виключити її, а

при спалаху зеленої – не реагувати. При подачі гальмівного сигналу (зелена лампочка) експериментатор чекає відповідну реакцію 2 с., після чого відповідь вважається правильною й проводиться запис ЛПССМР.

Оцінка якостей головних нервових процесів з допомогою складних сенсомоторних реакцій проводиться таким чином. Сила процесу збудження оцінюється за величиною часу латентного періоду ПСМР: його зменшення вказує на зростання сили процесу збудження. Оцінка внутрішнього гальмування проводиться на основі врахування відносної частоти помилок на гальмівний сигнал: зростання цього показника свідчить про послаблення сили внутрішнього гальмування. Для оцінки рухомості нервових процесів порівнюються показники ЛПССМР з вибором до і після переробки сигнального значення подразників. Переробка сигналу заключається в тому, що на червону лампочку тумблер виключається вниз, а на зелений – вверх. Збільшення ЛПССМР з вибором або зростанням відносної частоти помилок після переробки сигнального значення подразника свідчить про зниження рухливості нервових процесів.

Середні показники ЛПССМР з вибором у юнаків 18-22 років становить 312 ± 12 мс., а у осіб операторського профілю – 280 ± 11 мс.

14.2.1.5.3. Реакція на рухомий об'єкт

Дана методика дозволяє визначити точність реагування на подразник й робити висновки про врівноваженість процесів збудження та гальмування в корі головного мозку (А.І.Зотов та ін., 1963; А.В.Бодров, 1969; К.С.Точілов, 1970; В.П.Загрядський, З.К.Сулимо-Самуйлло, 1976; М.В.Макаренко, 1996).

Незважаючи на відносну стійкість даної реакції, вона є чутливою до різних несприятливих факторів, що діють на людину, й змінюють кількісну та якісну характеристику реакції.

Методика полягає в тому, щоб своєчасно зупинити стрілку електросекундоміра точно на відмітці “0”. Прилад використовується такий же, що і для визначення ССМР. Після 4-6 тренувань

обстежуваний виконує завдання – 25 разів зупиняє стрілку електросекундоміру на позначці “0”. Відповідна реакція може бути передчасна (стрілка не дійшла до відмітки “0”), запізнена (стрілка перейшла за відмітку “0”), та точно (зупинка “0”). Записуються всі показники в мілісекундах для передчасних із знаком (–), запізнених – (+), точні – (0).

Для оцінки результатів необхідно розрахувати відносну точність відповідей (в % від загальної кількості реакцій).

$$A = \frac{a \cdot 100}{25}$$

де а – кількість точних реакцій.

Крім цього розраховується сумарна величина відхилень стрілки від “0” у всіх 25 реакціях, кількість передчасних, запізнених й точних реакцій, а також розраховується середня арифметична та алгебраїчна величина відхилень з 25 реакцій. Наприклад: при дослідженні були отримані такі результати:

$$+2, -4, -3, +3, -6, -2, +4, -5, -3, +5, -2, -4, 0, -6, 0$$

$$+3, 0, -7, +6, -8, 0, +3, +4, +3, 0$$

1. Кількість передчасних реакцій – 12.
2. Кількість запізнених реакцій – 9.
3. Кількість точних реакцій – 4.
4. Відносна частота точних реакцій

$$A = \frac{a \cdot 100}{25} = \frac{4 \cdot 100}{25} = 16\%$$

5. Сумарна величина відхилень стрілки від “0”.
6. Середня арифметична $87/25 = 3,48$
7. Середня алгебраїчна $\frac{(+33) + (-54)}{25} = \frac{-21}{25} = -0,84$

Позитивне значення алгебраїчної величини й відносно більша кількість запізнених реакцій показують на перевагу, гальмівного процесу, негативне значення середньої алгебраїчної величини й перевага передчасних реакцій свідчать про збудження. Нульовий знак середньої алгебраїчної величини й відносно рівна кількість

передчасних та запізнених реакцій показує врівноваженість головних нервових процесів.

14.2.1.5.4. Методика “Рефлекс на час”

Відтворення заданих відрізків часу при дослідженні функціонального стану центральної нервової системи прийнято називати рефлексом на час. Зміст методики полягає в тому, що обстежуваний після попереднього візуального та слухового тренування повинен самостійно відтворити заданий відрізок часу. Для дослідження рефлексу на час можливо використовувати прилад, для визначення латентного періоду сенсомоторних реакцій. Спочатку обстежуваному дається можливість п'ятикратного тренування для відтворення одного й того ж проміжку часу (15 с.) при цьому він стежить за стрілкою секундоміра. Далі обстежуваний 5 разів відтворює задані інтервали часу, не дивлячись на циферблат. Експериментатор записує показники секундоміра після зупинки стрілки з точністю до 0,01с. Після проведення дослідження розраховується середня арифметична величина відхилень від часу 15 с., а також середня величина відхилень стрілки в % в 5 пробах по формулі

$$A = \frac{M \cdot 100}{15} \%$$

15

де **М** – середнє арифметичне з п'яти замірів.

Вважається, що рефлекс на час з чутливим показником функціонального стану ЦНС й при розвитку втомлення суттєво порушується. В звичайних умовах середня величина відхилень від заданого відрізка коливається у операторів 10-15%, а після тривалої роботи цей показник дорівнює 20-25% (І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1980).

14.2.1.5.5. Критична частота злиття світлових мигань (КЧСЗД)

Методика дозволяє оцінити рухливість основних нервових процесів в зоровому аналізаторі. Дуже високою чутливістю до втоми людини, яке розвивається в процесі тривалої трудової діяльності, володіє методика КЧСМ (Е.О.Дерев'янку, 1973). На думку К.С.Точилова (1970), В.П.Загрядського, З.К.Сулимо-Самуйлло, (1976), І.А.Сапова з співавт. (1976) цей показник характеризує мобільність нервових процесів в центральній нервовій системі.

Для визначення КЧСМ застосовується спеціальний прилад, який складається з конденсатора, потенціометра з паралельно підключеною до них неонову лампочкою (схема додається). Порядок визначення КЧСМ такий. Після 1-2 хвилин адаптації обстежуваного до яскравості неонові лампочки показник приладу встановлюємо на 50 од., а потім плавно й повільно повертаємо в бік зменшення частоти мигань до помітних для обстежуваного перших коливань світла в лампочці. Показники приладу записуємо в протокол. Таким методом ("спуску") робимо 5 замірів і розраховуємо середнє арифметичне значення КЧСМ. Зменшення показників розцінюється як зниження рухливості нервових процесів в зоровому аналізаторі. Погіршення рухливості можливе в результаті дії несприятливих факторів й розвитку стомлення.

Середні показники КЧСМ для юнаків 18-22 років – $43 \pm 2,1$, для осіб 30-35 років – $42 \pm 1,9$ мигань за секунду.

14.2.1.5.6. Критична частота злиття звукових коливань

Методика спрямована на дослідження функціонального стану слухового аналізатору й проводиться з допомогою аудіометра. Обстеження проводиться в тихому приміщенні. Обстежуваний надіває навушники і йому подають чіткі звукові імпульси з

перервами між ними. Потім частоту звуку збільшують й перерви між ними стають все більш короткими і зовсім зливаються. В цей момент обстежуваний, говорить: “Нуль”, а експериментатор записує показники генератора в протокол досліджень. Обстеження проводиться 5 разів.

В аналізі результатів значимість має різниця між показниками функцій слухового аналізатору до і після виконання професійних обов’язків та подальша динаміка їх під впливом умов та характеру праці.

Такі матеріали дозволяють встановити не тільки ступінь зміни функцій, але й стійкість цих змін. (І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1981).

14.2.1.5.7. Тепінг-тест

Методика дозволяє оцінити функціональні можливості рухового аналізатору, а також силу процесу збудження й рухливості основних нервових процесів.

Для проведення тепінг-тесту використовується електромагнітний лічильник імпульсів, телеграфний ключ, джерело живлення, які включені послідовно. За командою експериментатора обстежуваний в максимальному темпі працює ключем на протязі 2 хвилин. Кількість рухів реєструється на лічильнику за кожні 30с. Враховуються загальна кількість реакцій й зміна темпів руху за кожні 30с. (звичайно середня величина різниці в темпі роботи коливається від 5 до 10 реакцій за 30 секундні відрізки часу). Іноді замикання й розмикання ключа проводять на протязі 40с., частоту рухів записують за кожні 5с. Потім, на основі цих даних, будується графік, за характером кривої якого можливо судити про функціональний стан рухового аналізатора, а також про силу процесів збудження й рухливості головних нервових процесів в корі головного мозку.

Простішим варіантом тепінг-тесту є нанесення на папір крапок в максимальному темпі. Для цього лист паперу машинописного формату розкреслюється на 4 квадрати з позначками 1, 2, 3, 4 за

годинниковою стрілкою. За командою обстежуваний в максимально швидкому темпі наносить олівцем в квадратах крапки. Перехід від квадрату до квадрату проводиться через кожні 10с. (за командою). Стабільність кількості крапок чи їх прогресивне збільшення – показник сили функціонального стану нервової системи. Навпаки, зменшення кількості крапок від квадрату до квадрату свідчить про слабкість рухливості нервових процесів. Продуктивність 260-230 крапок за 40с, оцінюється як відмінна, 229-200 - добра, 199-170-задовільна. Перед роботою сумарна кількість реакцій за 2 хвилини в середньому дорівнює $670 \pm 5,2$, а середня різниця в темпі - $6,2 \pm 0,3$; після тривалої роботи ці величини відповідно дорівнюють $643 \pm 4,5$ та $9,3 \pm 0,4$ (І.А.Сапов, А.С.Солодков, 1980).

14.3. Методики вивчення особливостей психології спілкування

У психології спілкування є багато різноманітних методик на діагностування у студентів (учнів) здібностей, стилів і характеристик в комунікативних процесах. Серед них наведемо такі, які інженер-педагог або психолог навчального закладу може застосовувати в умовах освітнього процесу ПТНЗ.

14.3.1. Тест на визначення потреби в спілкуванні

Студентам пропонується відповісти на питання або твердження (відповіді оцінюються “так”, “ні”).

1. Мені приємно приймати участь в різних урочистостях.
2. Я не може придушити свої бажання, навіть якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені подобається показувати кому-небудь свою прихильність.

4. Я більше сконцентрований на здобутті впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що по відношенню до друзів у мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюсь про успіх мого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути собою задоволеним я повинен комусь в чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають коли я знаходжусь серед друзів.
9. Мої друзі мені набридли.
10. Коли я роблю важливу справу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я говорю лише ту долю правди, яка на мою думку не завадить моїм друзям і знайомим.
12. В складній ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене таке співчуття, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати іншим, навіть коли це завдає мені значні труднощі.
15. Из-за поваги до друга я можу погодитись із його думкою, навіть якщо він і не правий.
16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про любов.
17. Від сцен насилля в кіно мені огидно.
18. В самотності я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж коли знаходжусь серед людей.
19. Я вважаю, що найбільша радість в житті – це спілкування.
20. Мені шкода бездомних котів та собак.
21. Я надаю перевагу меншій кількості друзів, але близьким.
22. Мені подобається бувати серед людей.
23. Я довго переживаю після сварки з близькими.
24. В мене значно більше близьких друзів, ніж у інших людей.
25. В мене більше прагнення до досягнення, ніж до дружби.
26. Я біле довіряю власній інтуїції і уяві у враженнях про

людей, ніж судженням про них інших людей.

27. Я надаю більшого значення матеріальному забезпеченню і благополуччю, ніж радощам спілкування з приємними мені людьми.

28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. По відношенню до мене люди часто невдячні.

30. Мені подобаються розповіді про безкорисливу дружбу.

31. Заради друга я можу пожертвувати своїми інтересами.

32. В дитинстві у нас була компанія, яка завжди трималася разом.

33. Якби я був журналістом, то я б із задоволенням писав би про силу дружби.

Після здачі бланків з відповідями, підраховують кількість відповідей “ні” на питання – 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 і кількість відповідей “так” на всі інші питання, сумують. Якщо отримана сума менша 23 балів – потреба у спілкуванні дуже низька, 23-26 – низька, 27-28 – середня, 29-30 – висока, 31 і вище – дуже висока.

14.3.2. Тест на схильність до самотності

Серед середовища навчальної групи обов’язково будуть такі студенти, які не нудьгують наодинці з собою. Вони можуть самі гуляти, займатися якимось заняттям. Іншим же необхідна компанія – для того, щоб не відчувати себе нещасливим і всіма залишеним. Є тест за допомогою якого можна виявити схильних до самотності студентів. Методика полягає в аналізі відповідей на 12 запитань, а саме:

Можете Ви після занять відправитись блукати по місту один?

Вважаєте Ви за катастрофу, коли Вам немає з ким поїхати відпочивати на канікули (немає компанії)?

Через дві години у Вас цікава зустріч. Можете Ви чимось зайняти себе на цей час?

Ви любите дивитися на полум’я вогнища?

Ви зайняті чимось важливим. В такі хвилини Вас дратують телефонні дзвінки?

Ви любите ходити пішки?

Ви можете зустріти Новий рік самотньо і залишитись при цьому в хорошому настрої?

На день народження Ви звичайно запрошуєте багато гостей?

Відчуваєте Ви себе досить вільно в компанії чотирьох незнайомих людей?

Ви в чужому місті і не можете знайти потрібну Вам вулицю. Як Ви вчините:

- а) запитаєте у перехожого;
- б) звернетесь в кіоск міськдовідки;
- в) спробуєте відшукати самі.

Ви любите подарунки?

Ви мріяли стати актором?

Після заповнення студентам пропонується поставити собі по 1 балу за відповідь “так” на питання 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10б, 12; за відповіді “ні” – на питання 2, 8, 9, 11; по 2 бали за відповідь “так” на питання 10в.

Якщо у студента більше 8 балів – він безумовно схильний до самотності. Якщо студент любить подумати, проаналізувати різні ситуації, просто помріяти або спостерігати, то вірогідніше всього він може стати відлюдкуватим. 4-8 балів – він в міру комунікабельний, але інколи йому просто необхідно побути на самоті, щоб привести в порядок свої думки і почуття. Але провівши кілька годин на самоті він, як правило, знову здатний із задоволенням спілкуватися з людьми. Якщо, менше 4 балів, то людина дуже комунікабельна. Вона не любить самотності. Складається враження, що такий студент дуже рідко обдумує свої дії.

14.3.3. Методика на визначення здатності до самоуправління у спілкуванні

Ця методика спрямована на виявлення мобільності людини у спілкуванні, здатності мимовільно (за власною ініціативою) коректувати, змінювати вже складені форми спілкування.

Кожне питання тесту оцінюється “так” або “ні”.

1. Вважаю, що імітувати поведінку інших людей тяжко.
2. В моїй поведінці найчастіше відображено те, що я думаю і в чому я впевнений.
3. На вечірці я не намагаюся говорити або робити те, що приємно іншим.
4. Я можу захищати тільки ті дії, в які я вірю.
5. Я можу говорити експромтом навіть на ті теми, з яких не маю майже ніякої інформації.
6. Я вважаю, що вмію проявити себе так, щоб справити враження на людей і розвеселити їх.
7. Якщо я невпевнений, як треба себе поводити в певній ситуації, я починаю орієнтуватися, спостерігаючи за поведінкою інших людей.
8. Можливо, з мене вийшов би гарний актор.
9. Я рідко потребую поради друзів, щоб зробити вибір в книжках, музиці, фільмах.
10. Іншим здається, що я глибше переживаю емоції, ніж насправді.
11. Я більше сміюся з комедії, коли дивлюся її з друзями, ніж коли поодиноці.
12. В групі людей я рідко буваю в центрі уваги.
13. В різних ситуаціях, з різними людьми я веду себе по різному.
14. Мені не дуже легко добитися того, щоб інші відчували до мене симпатію.
15. Навіть, якщо я не в гуморі, я часто роблю вигляд, що

приємно проводжу час.

16. Я не завжди такий, яким здаюся.

17. Я не стану висловлювати власної думки або змінювати поведінку, коли мені хочеться комусь сподобатися або добитися прихильності.

18. Мене вважають людиною, здатною розвеселити оточуючих.

19. Щоб подобатися, налагодити стосунки з людьми, я намагаюся, перш за все, робити те, чого від мене чекають люди.

20. Я ніколи не проявляв себе досить успішно, коли грав з іншими в ігри, що вимагали кмітливості або імпровізованих дій.

21. Мені важко коли намагаюся змінити свою поведінку так, щоб вона відповідала різним людям і ситуаціям.

22. Під час вечірки я надаю іншим можливості шуткувати і розповідати історії.

23. В компаніях я почуваю себе ніяково.

24. Якщо це буде необхідно, я можу будь-кому дивлячись прямо в очі сказати неправду і при цьому зберігати безпристрасний вираз обличчя.

25. Я можу зробити так, щоб інші були зі мною приятні, навіть, якщо вони мені не подобаються.

Обробка результатів: нарахуйте собі по 1 балу за кожну відповідь “так” на твердження – 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25 і по 1 балу за кожну відповідь “ні” на твердження 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Менше 8 балів. Для Вас характерна стабільність моделі спілкування, деяка ригідність. Ви почуваєте себе досить комфортно тільки в ситуаціях, які потребують від Вас звичного типу поведінки, коли Ви впевнені в діях і вчинках партнерів. Ви залишаєтесь самим собою навіть в тих ситуаціях, де Ваш звичний стиль поведінки буде зовсім недоречним. Якщо Ваше оточення спробує нав’язати Вам більш інтенсивний ритм спілкування, то не слід дивуватися тому, що Ви будете відповідати “невпопад”. Вам необхідно починати працювати над собою – над посиленням динамізму спілкування,

виробленням комунікативних прийомів, що розширюють Ваші можливості до самоуправління у спілкуванні.

8 - 17 балів. У Вас сильна потреба бути самим собою у спілкуванні, що не заважає Вам розуміти, що аналогічна потреба є і у Вашого партнера. Тому Ви будете свою поведінку в залежності від ситуації, проявляєте спрямованість на партнера, схильність до взаємодії в спілкуванні.

18 – 25 балів. Для Вас характерна мобільність у спілкуванні, уміння пристосовуватися до поведінки партнера, готовність до діалогу в спілкуванні, здатність змінювати стиль спілкування в залежності від ситуації. Але інколи Ваша рухливість у спілкуванні переходить в своєрідну гру. Ви можете також свідомо або несвідомо прагнути маніпулювати партнерами по спілкуванню.

14.4. Методики дослідження міжособистісних стосунків у малих групах

14.4.1. Визначення індексу групової згуртованості

Наводиться низка питань з декількома варіантами відповідей на них. Необхідно вибрати той варіант, який найбільше відповідає даній навчальній групі.

1. Як би Ви оцінили свою належність групі:

- а) відчуваю себе її членом, частиною колективу;
- б) приймаю участь у більшості видів діяльності;
- в) приймаю участь в одних видах діяльності і не приймаю в інших;
- г) не відчуваю, що є членом групи;
- д) живу та існую окремо від неї;
- е) не знаю, важко відповісти.

2. Чи перейшли б Ви в іншу групу, якби Вам випала така нагода (без зміни інших умов):

- а) так, дуже хотілося б перейти;
- б) більшість того, що перейшов би, ніж залишився;

- в) не бачу ніякої різниці;
- г) більшість того, що залишився б у своїй групі;
- д) дуже хотів би залишитися в своїй групі;
- е) не знаю, важко сказати.

3. Які стосунки між членами Вашої групи:

- а) кращі, ніж в більшості інших груп;
- б) приблизно такі, як і в більшості груп;
- в) гірші, ніж в більшості груп;
- г) не знаю.

4. Які взаємовідносини Вашої групи з викладачами?

- а) кращі, ніж в більшості інших груп;
- б) приблизно такі, як і в більшості груп;
- в) гірші, ніж в більшості груп;
- г) не знаю.

5. Яке відношення до навчання в Вашій групі?

- а) кращі, ніж в більшості інших груп;
- б) приблизно такі, як і в більшості груп;
- в) гірші, ніж в більшості груп;
- г) не знаю.

6. Яке відношення до майбутньої професії в Вашій групі?

- а) кращі, ніж в більшості інших груп;
- б) приблизно такі, як і в більшості груп;
- в) гірші, ніж в більшості груп;
- г) не знаю.

7. Ви проводите разом всією групою вільний час:

- а) частіше, ніж інші групи;
- б) приблизно так, як і інші групи;
- в) рідше, ніж більшість груп;
- г) не знаю.

Відповідно до результатів підрахуйте набрану Вами кількість балів, скориставшись наступним “ключем”:

Індекси відповідей	Номери питань в балах						
	1	2	3	4	5	6	7
а	5	1	3	3	3	3	3
б	4	2	2	2	2	2	2
в	3	3	1	1	1	1	1
г	2	4	1	1	1	1	1
д	1	5					
е	1	1					

Максимальна сума балів (25) відповідає суб’єктивній оцінці рівня групової згуртованості як високого .

Мінімальна оцінка (7) свідчить про те, що студент впевнений у відсутності згуртованості, в роз’єднаності та індивідуалістичності членів групи. Якщо переважають відповіді “г” на 1. 2 питання і “е” – на всі інші, це свідчить про незацікавленість опитуваного в соціальних контактах, відсутності спостережливості, певної ступені відчуження від соціуму.

Якщо середній бал всіх відповідей в групі наближається до 25, можна вважати, що дана група дійсно характеризується високим рівнем згуртованості, низькі ж показники вказують на відсутність процесу інтеграції.

14.4.2. Експрес – методика оцінки соціально-психологічного клімату в колективі (А.С.Михалюк, Л.Ю.Шарито)

Психологічний клімат – це соціально зумовлена, відносно стійка система стосунків членів колективу до колективу в цілому. Методика дає можливість виявити емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти стосунків в колективі. В якості суттєвої ознаки емоційного компоненту розглядається критерій приваблення – на рівні понять “подобається – не подобається”, “приємний – не приемний”. При побудові питань, спрямованих на вимір поведінкового компоненту, витримується критерій “бажання –

небажання працювати в даному колективі”, “бажання – небажання спілкуватися з членами колективу під час відпочинку”. Основним критерієм когнітивного компоненту вибрана перемінна – “знання – незнання особливостей членів колективу”.

Інструкція

Необхідно уважно прочитати варіанти відповідей, вибрати один з них і поставити поруч з ним знак “+” або відповідну оцінку.

Відмітьте, будь ласка, з яким із суджень Ви найбільше погоджуєтесь:

а) більшість членів нашого колективу – хороші, симпатичні люди;

б) в нашому колективі є різні люди;

в) більшість членів нашого колективу – люди малоприємні.

Чи вважаєте Ви, що було б добре, якби члени нашого колективу жили близько один від одного:

1 – ні, звичайно;

2 – більш ні, ніж так;

3 – не знаю, не задумувався над цим;

4 – скоріш так, ніж ні;

5 – так, звичайно.

Як Вам здається, чи могли б Ви дати досить повну характеристику (5 – так; 4 – майже так; 3 – не знаю, не задумувався над цим; 2 – мабуть ні; 1 – ні):

а) ділових якостей більшості членів колективу;

б) особистісних якостей більшості членів колективу.

Зверніть увагу на наведену нижче шкалу. Цифра 1 характеризує колектив який Вам дуже подобається, а цифра 9 – колектив, який Вам дуже не подобається. Якою цифрою Ви б охарактеризували Ваш колектив:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Як би у Вас виникла можливість провести канікули разом з членами Вашого колективу, то як би Ви до цього віднесли:

а) це мене повністю влаштовує;

б) не знаю, не задумувався над цим;

в) це мене зовсім не влаштовує.

Чи могли б Ви досить впевнено сказати про більшість Вашого колективу з ким Вони охоче спілкуються з ділових питань:

а) ні, не міг би;

б) не можу сказати, не задумувався над цим;

в) так, міг би.

Яка атмосфера звичайно переважає у Вашому колективі? На наведеній нижче шкалі цифра 1 відповідає нездоровій атмосфері, а цифра 9, навпаки, атмосфері взаємодопомоги, взаємної поваги і т.п. Якою цифрою Ви б охарактеризували свій колектив:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Після закінчення вузу чи намагалися б Ви зустрітися з членами Вашого колективу?

5 – так, звичайно; 4 – скоріше так, ніж ні; 3 – важко сказати; 2 – скоріше ні, ніж так; 1 – ні, звичайно.

Обробка результатів

Аналізуються різні сторони стосунків у колективі для кожної людини окремо. Кожен компонент тестується трьома питаннями, відповідь на кожну з них приймає тільки одну із трьох можливих форм: +1, 0, -1. Для загальної характеристики компоненту відповіді узагальнюються таким чином:

- позитивна оцінка (позитивні відповіді дані на всі три питання, або дві відповіді позитивні, а третя має інший знак);

- негативна оцінка (три негативні відповіді, або дві негативні);

- невизначена, суперечлива оцінка (на всі три питання відповіді невизначені; дві відповіді невизначені; одна відповідь невизначена, а дві інших мають різні знаки).

- Питання 1, 4, 7 відносяться до емоційного компоненту; 2, 5, 8 – до поведінкового; когнітивний компонент визначається питаннями 3 і 6, третє питання має 2 позиції.

- По групі будується таблиця:

Учасники опитування	Емоційний компонент	Когнітивний компонент	Поведінковий компонент
1			
2			
3			
n			

В кожній клітинці таблиці повинен стояти один із знаків: +1, 0, -1.

Далі для кожного компоненту виводиться середня оцінка за вибіркою. Наприклад, для емоційного компоненту:

$$E = \frac{E (+) - E (-)}{n}$$

де E (+) і E (-) – кількість позитивних і негативних відповідей з вибірки, n – число учасників.

Для будь-якого компоненту середні оцінки можуть розміщуватися від +1 до -1. У відповідності з прийнятою трьохчленною оцінкою відповідей класифікуються отримані середні. Для цього континуум можливих оцінок (від -1 до +1) ділиться на три рівні частини: від -1 до -0,33; від -0,33 до +0,33; від +0,33 до +1.

Середні оцінки, що попадають в перший інтервал, вважаються негативними, в другий – суперечливими, в третій – позитивними.

Дані обчислення допомагають вивести структуру відношень до колективу для розглядуваного підрозділу. Тип відношень виводиться аналогічно процедурі, описаній вище. Значить, враховуючи знак кожного компоненту, можливі наступні поєднання: 1) повністю позитивне; 2) позитивне; 3) повністю негативне; 4) негативне; 5) суперечливе, невизначене.

В першому випадку психологічний клімат колективу трактується як дуже позитивний, в другому – як в цілому позитивний, в третьому – як зовсім незадовільний, в четвертому – як в цілому незадовільний, в п'ятому випадку вважається, що тенденції суперечливі і невизначені.

14.4.3. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассела, М.Фергюссона)

Інструкція. Вам пропонується низка стверджень. Уважно їх розгляньте і оцініть з погляду частоти їх проявів у Вашому житті за допомогою оцінок:

3 – часто; 2 – інколи; 1 – рідко; 0 – ніколи.

1. Я нещасливий, так як багатьма справами займаюся сам.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене дуже важко бути на самоті.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє.
6. Я часто чекаю, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує не розділяє мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний відчувати себе вільно і спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе повністю самотнім.
13. Мої соціальні стосунки і зв'язки поверхові.
14. Я помираю за компанією.
15. Насправді ніхто повністю мене не знає.
16. Я почуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, відчуваючи себе знедоленим (знехтуваним).
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими.
20. Люди навколо мене, а не зі мною

Обробка результатів. Підраховується кількість набраних балів. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Висока ступінь самотності – 40-60 балів. 20-40 – середній рівень самотності. 0-20 – низький рівень самотності.

14.4.4. Тест сприймання індивідом групи (Є.В.Мосейко, Н.Є.Нелісова)

Методика дає можливість виявити три типи сприймання індивідом групи. При цьому в якості показника типу даного сприймання виступає роль групи в індивідуальній діяльності студента.

1. Індивідуалістичний. Індивід сприймає групу як перешкоду своєї діяльності або відноситься до неї нейтрально. Група не представляє собою самостійної цінності для індивіду. Це проявляється в ухиленні від спільних форм діяльності, в переводі індивідуальної роботи в обмеженні контактів.

2. Прагматичний. Індивід сприймає групу як засіб, що сприяє досягненню тих чи інших індивідуальних цілей. Група сприймається і оцінюється з точки зору її корисності для індивіда. Віддається перевага більш компетентним членам групи, здатним допомогти, взяти на себе вирішення складної проблеми або стати джерелом необхідної інформації.

3. Колективістський. Індивід сприймає групу як самостійну цінність. На перший план для індивіда виступають проблеми групи і окремих її членів, спостерігається зацікавленість, як в успіхах кожного члена групи, так і групи в цілому, прагнення внести свій вклад в групову діяльність. Є потреба в колективних формах роботи.

Методика виявляє перевагу того чи іншого типу сприймання групи у досліджуваного індивіда.

Інструкція. Дане дослідження спрямоване на покращання організації навчального процесу. На кожен пункт анкети можливі три відповіді: виберіть ту, яка найточніше висловлює Вашу точку зору. Букву, яка відповідає Вашій відповіді, впишіть навпроти відповідного номера питання. На кожне питання може бути вибрана лише одна відповідь.

1. **Найкращими партнерами в групі я вважаю тих, хто:**
 - А – знає більше, ніж я;
 - Б – всі питання намагається вирішити разом;
 - В – не відволікає уваги викладача.
2. **Найкращими викладачами є ті, хто:**
 - А – мають індивідуальний підхід;
 - Б – створюють умови для допомоги з боку інших;
 - В – створюють в колективі атмосферу, де ніхто не боїться висловлюватися.
3. **Я радий, коли мої друзі:**
 - А – знають більше ніж я і можуть мені допомогти;
 - Б – вміють самостійно, не заважаючи іншим, добиватися успіхів;
 - В – допомагають іншим, коли виявиться така нагода.
4. **Більше всього мені не подобається, коли в групі:**
 - А – нікому допомагати;
 - Б – мені заважають при виконання завдання;
 - В – інші гірше підготовлені ніж я.
5. **Мені здається, що я здатний на максимальне, коли:**
 - А – я можу отримати допомогу і підтримку зі сторони інших;
 - Б – мої зусилля досить винагородженні;
 - В – є можливість проявити ініціативу, корисну для всіх.
6. **Мені подобаються колективи, в яких:**
 - А – кожен зацікавлений в покращанні результатів всіх;
 - Б – кожен зайнятий своєю справою і не заважає іншим;
 - В – кожна людина може використовувати інших для вирішення своїх завдань.
7. **Студенти оцінюють як найгірших таких викладачів, які:**
 - А – створюють дух суперництва між студентами;
 - Б – не приділяють їм достатньо уваги;
 - В – не створюють умов для того, щоб група допомагала їм.

8. Найбільше задоволення в житті дає:

А – можливість працювати, коли тобі ніхто не заважає;

Б – можливість отримання нової інформації від інших людей;

В – можливість робити корисне іншим.

9. Основна роль школи повинна бути:

А – у вихованні людей з розвиненим почуттям обов'язку перед іншими;

Б – у підготовці пристосованих до самостійного життя людей;

В – у підготовці людей, що вміють здобувати користь із спілкування з іншими людьми.

10. Якщо перед групою стоїть проблема, то я:

А – бажаю, щоб інші вирішили цю проблему;

Б – надаю перевагу самостійній роботі, не покладаючись на інших;

В – намагаюсь внести свій вклад в загальне вирішення проблеми.

11. Краще всього я б навчався якби викладач:

А – мав до мене індивідуальний підхід;

Б – створював умови для отримання мною допомоги зі сторони інших;

В – заохочував ініціативу студентів, спрямовану на досягнення загального успіху.

12. Немає нічого гіршого того випадку, коли:

А – ти не в стані самостійно добитися успіху;

Б – відчуваєш себе непотрібним в групі;

В – тобі не допомагають оточуючі.

13. Найбільше за все я ціную:

А – особистий успіх, в якому є заслуга моїх друзів;

Б – загальний успіх, в якому є і моя заслуга;

В – успіх, досягнутий ціною власних зусиль.

14. Я хотів би:

А – працювати в колективі, в якому застосовуються основні прийоми та методи спільної роботи;

Б – працювати індивідуально з викладачем;

В – працювати з людьми, компетентними в даній області.

Обробка результатів. За допомогою ключа підраховують бали з кожного типу сприймання індивідом групи. Кожній відповіді надається 1 бал. Бали за всіма 14 пунктами сумуються за кожним типом окремо. Загальна сума балів за всіма типами для кожного досліджуваного повинна бути 14.

Індивідуалістичний тип – **I**

Прагматичний – **II**

Колективістський – **K**

Результати записуються в такому вигляді:

$$iI + mII + nK,$$

де *i, m, n* – кількість балів, отриманих за відповідним типом.

Ключ

Тип сприймання	Питання													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Індивідуалістичне	В	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	А	В	Б
Колективістське	Б	В	В	А	В	А	А	В	А	В	В	Б	Б	А
Прагматичне	А	Б	А	В	А	В	В	Б	В	А	Б	В	А	В

21.4.5. Методики на виявлення схильності до лідерства

До множини методик на виявлення схильності до лідерства психологи-практики включають такі методики: методика “Хто Ви:

ведучий чи той кого ведуть?“, методика на виявлення схильності до керівництва, методика на виявлення стилю взаємодії.

14.4.5.1. Методика «Хто Ви: той, хто веде? Чи той, кого ведуть?»

Оцінити Вашу здатність впливати на оточуючих (тобто вести їх за собою, спонукати до діяльності). Варіанти відповідей “так” чи “ні”.

1. Чи підійшла б Вам професія актора чи політика?
2. Чи роздратовують Вас люди, які намагаються одягатися екстравагантно, вести себе, не рахуючись із думкою оточуючих?
3. Можете Ви розмовляти з іншою людиною про ваші особисті проблеми?
4. Чи зразу Ви реагуєте на найменші прояви невірнього трактування Ваших слів і вчинків?
5. Відчуваєте Ви дискомфорт, коли інші добиваються успіхів у тій сфері, де Ви б самі хотіли його добитися?
6. Чи любите Ви займатися дуже важкою справою, щоб показати на що Ви здатні?
7. Чи могли б Ви присвятити себе досягненню чого-небудь видатного шляхом відмови від комфорту і дрібних життєвих радощів?
8. Чи влаштовує Вас одне і теж коло друзів?
9. Чи надасте Ви перевагу життю розміреному, розписаному по годинах?
10. Чи любите Ви міняти меблі в квартирі?
11. Чи подобається Вам робити що-небудь постійно по-новому?
12. Любите Ви “обламувати” того, хто занадто

самовпевнений?

13. Чи подобається Вам демонструвати, що Ваш начальник чи керівник іт.п. виявляється неправим?

Обробка результатів. Нарахуйте по 5 балів за відповіді “ні” на питання 8, 9 і “так” – на всі інші питання.

Від 65 до 35 балів – Ви людина, яка має хороші задатки, щоб впливати на оточуючих, змінювати їх думку, керувати іншими. У взаємостосунках з людьми Ви відчуваєте себе досить впевнено. Ви переконані, що людина не повинна замикатися в собі, уникаючи людей, триматися осторонь і думати лише про себе. Ви відчуваєте в собі потребу щось робити для оточуючих, вказувати їм на помилки, вчити їх, щоб викликати в них інтерес до зовнішнього світу. У випадку з тими, хто не дозволяє себе повчати і не розділяє Ваші принципи, у Вас можуть виникати ускладнення. Ви схильні вважати, що з такими людьми немає чого “церемонитися”. Їх треба переконувати і Ви це вмієте. Але Вам потрібно слідкувати за тим, щоб Ваше відношення до людей не перетворилося в тиранію, прагнення придушити будь-який опір, не набуло рис деспотизму.

Від 35 балів. На жаль Ви буваєте малопереконливим, навіть там, де Ви абсолютно праві. Скоріше за все Ви вважаєте, що і Ваше життя і життя оточуючих повинно бути побудоване на принципах дисципліни, здорового глузду і хороших звичок, життя повинно бути добре прогнозованим. Коли виникають мінімальні відхилення від очікуваного оптимуму, ви розгублюєтеся, не можете знайти вихід. Інколи буваєте занадто невпевнені в собі і це блокує Вашу волю і активність. Із-за цього Ви не можете досягти запланованого і в результаті виявляється несправедливо обділеним.

14.4.5.2. Методика на виявлення схильності до керівництва

Методика виявляє рівень готовності людини до виконання управлінських завдань. Варіанти відповідей “так” чи “ні”.

1. Чи охоче Ви беретесь за організаційні завдання, до яких не надається готова інструкція виконання?
2. Тяжко Вам відмовитися від тих прийомів вирішення організаційних завдань, які у Вас склалися раніше?
3. Знаходячись в даному колективі довго Ви в своїй пам'яті віддавали перевагу тій групі, в якій працювали раніше?
4. Прагнете Ви до того, щоб виробити універсальний стиль поведінки, який підходить для більшості життєвих ситуацій?
5. Вмієте Ви без суттєвих помилок дати цілісну оцінку студентам своєї групи на основі коротких спостережень, кваліфікувавши їх на сильних, середніх або слабких у навчанні, організації спільних справ? Підтверджувалися Ваші прогнози потім?
6. Чи легко Вам вийти за рамки особистих симпатій або антипатій, вирішуючи спірні питання?
7. Чи вважаєте Ви, що універсального способу виходу із напружених життєвих ситуацій немає і потрібно поєднувати різні прийоми в залежності від суті проблеми?
8. Вам легше уникнути суперечки з викладачами ніж з ровесниками?
9. Хотілося б Вам щось самому змінити в житті Вашої групи?
10. Часто буває так, що Ваше перше враження про людину як хорошого або поганого організатора виявляється вірним?
11. Часто вам доводиться пояснювати власні невдачі об'єктивними несприятливими факторами?
12. Часто ви відчуваєте, що для більш результативної праці у Вас не вистачає часу?
13. Вважаєте Ви, що якби інші слідували Вашим порадам, то життя в групі суттєво б покращалося?
14. Якщо Ви працюєте з кимось в парі і Вам здається, що Ви знаєте хід рішення краще, ніж партнер, даєте Ви йому можливість висловити власну думку, запропонувати свій варіант вирішення?

Відповіді	Питання													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Так	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	2
Ні	0	1	1	2	0	0	0	2	0	0	2	1	2	0

Від 0 до 5 балів. Звичайно в вашому житті можуть статися різні несподіванки, але за Вашими даними Вам краще орієнтуватися стати висококваліфікованим спеціалістом ніж керівником. Вам легше відповідати за себе, ніж за інших.

6 – 11 б. Деякі здатності до керівництва іншими людьми у Вас є, але вони реалізуються лише в умовах стабільності, відсутності змін.

12 – 15 б. Вам можна прогнозувати непогані успіхи в ролі керівника – організатора. Ви вмієте сконцентрувати сили на найважливіших проблемах, проявляєте схильність до роботи з людьми. Уже зараз Ви не йдете на поводу у подій, поточних справ, відокремлюєте головне від другорядного, вмієте добитися втілення запланованого.

16 – 20 б. Можливо Ви вже зараз добилися реальних успіхів в організації колективних справ, є формальним лідером. Ви дійсно можете вивести із прориву багато справ, володієте необхідними організаторськими здібностями. Але Вам в майбутньому може завадити надмірна категоричність в оцінках і судженнях, надмірна безкомпромісність, відсутність гнучкості в роботі з людьми.

14.4.5.3. Тест “Лідер”

Інструкція. Вам буде запропоновано 50 питань, до кожного, необхідно вибрати одну із запропонованих відповідей: **а** – “так”, чи **б** – “ні”.

1. Чи часто Ви буваєте в центрі уваги оточуючих?
2. Вважаєте Ви, що більшість із оточуючих Вас людей займають

вищу посаду ніж Ви?

3. Знаходячись на зборах людей, рівних Вам по службі, відчуваєте Ви бажання не висловлювати свої думки, навіть коли це необхідно?

4. Коли Ви були дитиною, подобалось Вам керувати іграми Ваших маленьких друзів?

5. Відчуваєте Ви велике задоволення, коли Вам вдається переконати колег, хто до цього Вам заперечував?

6. Буває таке, що Вас називають нерішучою особою?

7. Чи згодні Ви із твердженням: “Все найкорисніше в світі створене невеликою кількістю видатних особистостей”?

8. Відчуваєте Ви потребу в пораднику, який міг би спрямувати Вашу професійну активність?

9. Чи втрачали Ви коли-небудь холонокровність у бесіді з людьми?

10. Отримуєте Ви задоволення, коли бачите, що оточуючі побоюються Вас?

11. В усіх ситуаціях намагаєтесь Ви знайти своє місце за столом, розміщеним таким чином, щоб воно давало Вам можливість легше за все контролювати ситуацію і привертати до себе деяку увагу?

12. Вважаєте Ви, що Ваша зовнішність справляє імпозантне враження?

13. Вважаєте Ви себе мрійником?

14. Легко Ви розгублюєтесь, якщо люди, які Вас оточують, не згодні з Вашою думкою?

15. За особистою ініціативою Ви займаєтесь організацією спортивних, робочих і т.п. груп?

16. Якщо заходи, якими Ви займалися не дали намічених результатів:

а) Ви раді, якщо відповідальність перекладуть на когось іншого;
б) умієте взяти на себе відповідальність за рішення, яке було прийнято.

17. Яка з цих двох думок наближається до Вашої власної:

а) справжній керівник повинен сам виконувати справу навіть у дрібницях;

б) справжній керівник повинен уміти управляти.

18. Якому типу людей Ви надаєте перевагу у співпраці:

а) покірним;

б) суперечливим.

19. Чи намагаєтесь Ви уникати гарячих дискусій?

20. Коли Ви були дитиною, часто Ви стикалися з владністю Вашого батька?

21. Умієте Ви в професійній дискусії повернути на свою сторону тих, хто раніше з вами був не згідний?

22. Уявіть таку сцену: під час прогулянки з друзями в лісі Ви загубили дорогу. Наближається вечір, потрібно прийняти рішення:

а) Ви вважаєте, що питання повинна вирішувати людина, найкомпетентніша в групі;

б) Ви просто сподіваєтесь на рішення інших.

23. Є фраза: “Краще бути першим в селі, ніж другим в місті”. Якби Ви зробили вибір, то чому б Ви надали перевагу:

а) бути першим в селі;

б) бути другим в місті.

24. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка має вплив на інших?

25. Може негативний минулий досвід примусити Вас ніколи більше не проявляти значну особистісну ініціативу?

26. З Вашої точки зору дійсний лідер групи:

а) найкомпетентніший;

б) у кого найсильніший характер.

27. Завжди Ви намагаєтесь розуміти (оцінювати) людей?

28. Умієте Ви поважати дисципліну навколо Вас?

29. Якому типу керівника Ви надаєте перевагу:

а) тому, хто вирішує все сам;

б) тому, хто постійно радиться.

30. Який тип керівництва є найсприятливішим для хорошої роботи:

а) колегіальний тип;

б) авторитарний тип.

31. Часто буває таке враження, що Вас використовують?

32. Який із наступних портретів найбільше наближається до Вашого образу:

а) високий голос, експресивні риси, за словом в кишеню не лізе;

б) невисокий голос, повільні відповіді, стримані жести, задумливий погляд.

33. На робочому засіданні Ви один маєте думку, що суперечить іншим, але Ви впевнені у своїй правоті. Як Ви себе поведете:

а) будете мовчати;

б) будете відстоювати свою точку зору.

34. Називають Вас людиною, яка підкоряє і свої і чужі інтереси тільки інтересам справи?

35. Якщо на Вас лежить велика відповідальність за якусь справу, не відчуваєте Ви при цьому тривоги?

36. Чого б Ви хотіли в своїй професійній діяльності:

а) працювати під керівництвом хорошого керівника;

б) працювати незалежно.

37. Як Ви ставитесь до такого твердження: “Щоб сімейне життя було вдалим, потрібно, щоб важливі рішення приймалися одним із подружжя”?

38. Чи купили Ви що-небудь під впливом інших, не відчуваючи в цьому великої потреби?

39. Вважаєте Ви, що Ваші організаторські здібності вище середніх?

40. Як Ви себе ведете, зустрівшись з труднощами:

а) труднощі блокують поведінку;

б) труднощі заставляють діяти активно.

41. Часто Ви докоряєте своїм співробітникам, коли вони цього залуговують?

42. Чи вважають, що Ваша нервова система успішно вирішує напругу життя?

43. Якщо Вам потрібно провести реорганізацію, то як Ви дієте:

- а) ввожу зміни швидко;
 - б) пропоную повільні, еволюційні зміни.
44. Якщо це необхідно чи зумієте Ви перервати балакучого співбесідника?
45. Згідні Ви з такою думкою: “Щоб бути щасливим, треба жити непомітно”?
46. Вважаєте Ви, що кожен із людей завдяки своїм людським здібностям, повинен зробити щось видатне?
47. Ким Вам раніше хотілося стати:
- а) відомим художником, композитором, поетом і т.п.;
 - б) керівником колективу.
48. Яку музику Вам приємніше слухати:
- а) урочисту, величну;
 - б) тиху, ліричну.
49. Відчуваєте Ви деяке хвилювання при зустрічі з видатними особистостями?
50. Часто Ви зустрічаєте людину з сильнішою волею ніж у Вас?

Обробка результатів. Нарахуйте по 1 балу за кожен збіг:

1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15б, 16б, 17б, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 32а, 33а, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

Підрахуйте загальну кількість балів. Ступінь вираженості лідерства:

до 25 балів – лідерство виражене слабо;

26 – 35 балів – середня вираженість лідерства;

35 – 40 балів – лідерство виражене в значній мірі;

більше 40 балів – схильність до диктату.

14.4.5.4. Методика на виявлення стилю взаємодії

Інструкція. Перед Вами 20 стверджень. Оцініть за 5-ти бальною системою як часто (5 – постійно, 1 – ніколи) оцінюваний (керівник) діє таким чином при взаємодії з іншими людьми.

1. Вказує людям, що необхідно робити.
2. Вислуховує думку інших людей.
3. Дає іншим можливість проявляти активність у прийнятті рішень.
4. Дає можливість іншим діяти самостійно.
5. Наполегливо пояснює, як необхідно робити.
6. Навчає людей працювати.
7. Радиться з людьми.
8. Не заважає працювати іншим.
9. Вказує, коли треба виконувати роботу.
10. Враховує успіхи інших.
11. Підтримує ініціативу.
12. Не втручається в процес визначення цілей діяльності іншими.
13. Показує як потрібно діяти.
14. Інколи надає можливість іншим брати участь в обговоренні проблеми.
15. Уважно вислуховує співбесідників.
16. Якщо втручається в справи інших, то по-діловому.
17. Думки інших не поділяє.
18. Додає зусилля, щоб владнати суперечності.
19. Намагається враховувати різні погляди.
20. Вважає, що кожен повинен застосовувати свій талант як може.

Інтерпретація результатів

А. Дії 1, 5, 9, 13, 17 вказують на схильність до директивного стилю.

Б. Дії 3, 7, 11, 15, 19 – схильність до колегіального стилю.

В. Дії 4, 8, 12, 16, 20 – є індикаторами невтручання у справи і дії інших людей.

Г. Дії 2, 6, 10, 14, 18 – до ділового стилю.

В кожній групі максимально може бути набрано 25 балів.

20 і більше свідчить про те, що людина виявляє схильність до певного стилю.

12 – 14 балів означають, що він інколи лише здатний проявити тільки даний стиль взаємодії.

Загальний показник (за тестом) в **70 – 80 балів** свідчить про прагнення до взаємодії з людьми.

Показник в **30 – 40 балів** говорить про пасивність людини в груповій діяльності.

14.5. Виконання практичних вправ на виявлення соціально-психологічних ефектів, що виникають під впливом групи

Виявлення лідера

Група ділиться на дві частини. Дається завдання: на половині дошки, працюючи одночасно, за 3 сек. намалювати будь-який малюнок (будинок, дерево, людину і т.і.). Оголошується, що між групами іде змагання на швидкість і якість роботи. Одночасно один-два студенти ведуть спостереження, як відбувається виявлення лідера, хто виконує роль координатора спільної діяльності. Фіксується і поява негативних лідерів, які стверджують, що завдання виконати неможливо.

Вибір спільного відпочинку

Членам групи повідомляють, що їм випадає провести разом вихідний день. У кожного з них свої погляди на оптимальний варіант відпочинку. Дається колективне завдання: в процесі обговорення прийти до рішення, яке б максимально влаштувало всіх членів групи. Під час роботи здійснюється спостереження за виявленням лідера, стилем його роботи, загальним настроєм групи. Потім всі діляться враженнями від спільної роботи: їх стан в процесі

обговорення, задоволення від спільної діяльності і досягнутого результату чи сприйняття себе незрозумілим, неприйнятним і самотнім.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте класифікацію психодіагностичних методик, поданих у практикумі, та розподіліть їх за основними напрямками дослідження (емоційна сфера, пізнавальні процеси, психофізіологічні якості, міжособистісні стосунки).

1. Порівняйте реактивну та особистісну тривожність за методикою Спілберґера–Ханіна. Поясніть їх психологічний зміст і значення для практичної діяльності психолога.

2. Охарактеризуйте поняття нервово-психічної стійкості та обґрунтуйте доцільність використання методики «Прогноз» В.А. Бодрова в навчальній і професійній діяльності.

3. Розкрийте сутність акцентуацій характеру за К. Леонгардом – Х. Смішеком та поясніть, які особливості поведінки можуть проявлятися у осіб з різними типами акцентуацій.

4. Проаналізуйте можливості методики «САН» для оцінки функціонального стану людини. Укажіть сфери її практичного застосування.

5. Охарактеризуйте основні види пам'яті та уваги, які досліджуються у практикумі, та поясніть значення їх діагностики для навчальної діяльності студентів.

6. Порівняйте методики оцінки розумової працездатності, подані в практикумі, за метою, процедурою проведення та показниками результативності.

7. Опишіть психофізіологічні показники працездатності (сенсомоторні реакції, тепінг-тест, КЧСЗ), поясніть їх зв'язок із функціональним станом нервової системи.

8. Проаналізуйте методики дослідження психології спілкування, наведіть приклади ситуацій, у яких доцільно застосовувати кожен з них.

9. Розкрийте значення вивчення міжособистісних стосунків у малих групах, охарактеризуйте методики оцінки групової згуртованості, соціально-психологічного клімату та лідерства.

Питання для самоперевірки

1. Що таке психодіагностична методика та які основні вимоги висуваються до її застосування у психологічній практиці?

2. У чому полягає відмінність між реактивною та особистісною тривожністю і як вони вимірюються за допомогою опитувальника Спілбергера–Ханіна?

3. Як визначається рівень нервово-психічної стійкості особистості та яке практичне значення має методика «Прогноз» В.А. Бодрова?

4. Які основні типи акцентуації характеру виділяють К. Леонгард і Х. Смішек та як вони проявляються у поведінці людини?

5. Які показники оцінює методика «САН» і як вони відображають суб'єктивний функціональний стан особистості?

6. Які методики використовуються для дослідження короткочасної зорової та слухової пам'яті і які чинники впливають на їх результати?

7. Які якості уваги та мислення можуть бути досліджені за допомогою методик, поданих у практикумі?

8. Які психофізіологічні показники використовуються для оцінки працездатності та функціонального стану нервової системи?

9. Які методики застосовуються для вивчення особливостей спілкування та міжособистісних стосунків у малих групах?

10. У чому полягає психологічне значення дослідження лідерства, групової згуртованості та соціально-психологічного клімату колективу?

Список рекомендованих джерел

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний

посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с

2. Баклицький І. О. Психологія праці: Підручник. – 2-ге вид. – К.: Знання, 2008. – 655 с.

3. Дикун В. Г., Мороз В.М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.

4. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. — К.: ФОП Маслаков, 2019. — 288 с

5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2011. – 400 с.

6. Корольчук М.С., В.М. Крайнюк, Теорія і практика професійного психологічного відбору/ Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2012. – 536 с.

7. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М. Тімченко О.В., Осьодло В.І., Ржевський Г.М., Зазимко О.В. Практична психологія / Навчальний посібник для студентів ВНЗ /. – К. : Київ.нац.торг.ун-т, 2014. – 739 с.

8. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М., Тімченко О.В., Осьодло В.І., Ржевський Г.М., Максименко К.С. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів ВНЗ. - К. : Київ.нац.торг.ун-т, 2014. – 523 с.

9. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: Навч. пос. для студентів закладів вищої освіти. – К.: Ніка-Центр, 2018. 320 с.

10. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.І.Осьодло – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2012 – 400 с.

11. Основи професійної освіти: Підручник / М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, Г.В. Капосльоз, Г.Л. Корчова. – К.: КНУБА, 2018. – 613 с.

12. Практикум з психології для студентів непсихологічних

спеціальностей: Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів – 2007. [Електронний ресурс] Режим доступу : http://psytopos.lviv.ua/downloads/biblioteka/studentam/zagalna/konspekt_02.pdf– Заголовок з екрану.

13. Психологія адаптації студентів до навчальної діяльності: монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, І.В. Мостова, У.Б. Михайлишин, С.М. Миронець, В.Г. Пасічна: за заг. ред. М.С. Корольчука. – Ужгород. : Ужгородський національний університет, 2017.- 289 с.

14. Психолого-педагогічне забезпечення навчально-виховного процесу: Навч. посібник / В.М. Смірнов; М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, В.О. Гаврилюк. – К.: КНУБА, 2014. – 432 с.

ПЕРЕЛІК ОРІЄНТОВНИХ ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Психологія як наука: предмет, об'єкт і основні завдання.
2. Місце психології в системі сучасних наук.
3. Відмінності між науковою, життєвою та народною психологією.
4. Основні етапи розвитку психологічних знань.
5. Вплив філософських учень на становлення психології.
6. Психологія як самостійна наука.
7. Методи психологічного дослідження.
8. Спостереження та експеримент у психології.
9. Поняття психіки та її основні функції.
10. Форми вияву психіки.
11. Роль спадковості у розвитку психіки людини.
12. Вплив соціального середовища на психічний розвиток особистості.
13. Співвідношення біологічного і соціального в психіці людини.
14. Поняття вищої нервової діяльності.
15. Властивості нервової системи.
16. Типи нервової системи та їх характеристика.
17. Безумовні рефлекси та їх значення.
18. Умовні рефлекси, механізм їх формування.
19. Відмінності між умовними та безумовними рефlekсами.
20. Мозок як матеріальна основа психіки.
21. Функції кори великих півкуль головного мозку.
22. Поняття свідомості.
23. Структура свідомості.
24. Несвідоме в психічній діяльності людини.
25. Самосвідомість та її розвиток.
26. Поняття відчуттів як психічного процесу.

27. Фізіологічні основи відчуттів.
28. Види відчуттів.
29. Властивості відчуттів.
30. Поняття сприймання.
31. Основні властивості сприймання.
32. Види сприймання.
33. Сприймання простору, часу та руху.
34. Ілюзії та їх психологічне пояснення.
35. Сприймання як активний пізнавальний процес.
36. Поняття пам'яті.
37. Види пам'яті за тривалістю збереження інформації.
38. Види пам'яті за характером діяльності.
39. Процеси пам'яті.
40. Індивідуальні особливості пам'яті.
41. Умови ефективного запам'ятовування.
42. Забування та його причини.
43. Асоціації та їх види.
44. Методики дослідження пам'яті.
45. Поняття уваги.
46. Види уваги.
47. Властивості уваги.
48. Фізіологічні механізми уваги.
49. Розвиток та виховання уваги.
50. Причини неуважності.
51. Поняття мислення.
52. Форми мислення.
53. Операції мислення.
54. Види мислення.
55. Мислення як процес розв'язування проблем.
56. Поняття інтелекту.
57. Основні теорії інтелекту.
58. Інтелект і здібності.
59. Мислення і мовлення.
60. Функції мовлення.

61. Поняття емоцій.
62. Функції емоцій у діяльності людини.
63. Види емоцій.
64. Поняття почуттів та їх відмінність від емоцій.
65. Класифікація почуттів.
66. Емоційні стани особистості.
67. Стрес та його психологічні наслідки.
68. Афект, настрій, фрустрація.
69. Поняття волі.
70. Структура вольової дії.
71. Вольові якості особистості.
72. Розвиток і формування волі.
73. Саморегуляція поведінки особистості.
74. Поняття уяви.
75. Функції уяви.
76. Види уяви.
77. Прийоми уяви.
78. Уява і фантазія.
79. Поняття творчості.
80. Психологічні механізми творчої діяльності.
81. Творче мислення та інсайт.
82. Творче натхнення та умови його виникнення.
83. Роль творчості у професійній діяльності.
84. Поняття особистості в психології.
85. Основні теорії особистості.
86. Психоаналітичний підхід до вивчення особистості.
87. Гуманістичні теорії особистості.
88. Діяльнісний підхід у психології особистості.
89. Поняття індивіда, особистості та індивідуальності.
90. Структура особистості.
91. Поняття задатків та здібностей.
92. Види здібностей.
93. Рівні розвитку здібностей.
94. Обдарованість і талант.

95. Роль навчання і виховання у розвитку здібностей.
96. Поняття темпераменту.
97. Фізіологічні основи темпераменту.
98. Типи темпераменту та їх характеристика.
99. Роль темпераменту в поведінці людини.
100. Поняття характеру.
101. Структура характеру.
102. Умови формування характеру.
103. Вікові особливості характеру.
104. Акцентуації характеру за К. Леонгардом.
105. Взаємозв'язок темпераменту і характеру.
106. Поняття соціалізації особистості.
107. Механізми соціалізації.
108. Соціальні ролі та соціальні статуси.
109. Соціальні установки та диспозиції.
110. Поняття малої групи.
111. Види соціальних груп.
112. Структура малої соціальної групи.
113. Міжособистісні стосунки в групі.
114. Соціально-психологічні феномени групи.
115. Механізми взаємовпливу людей у групі.
116. Поняття спілкування.
117. Функції спілкування.
118. Вербальна та невербальна комунікація.
119. Стилi спілкування.
120. Бар'єри спілкування та способи їх подолання.
121. Поняття конфлікту.
122. Структура та динаміка конфлікту.
123. Функції конфліктів.
124. Стилi поведінки в конфліктних ситуаціях.
125. Шляхи розв'язання конфліктів.
126. Лідерство та керівництво в групі.
127. Типи лідерства.
128. Психологічні механізми міжособистісного розуміння.

129. Ідентифікація, емпатія, рефлексія.
130. Соціально-психологічний клімат колективу.
131. Психологія виховання як галузь психологічної науки.
132. Формування особистості в навчально-виховному процесі.
133. Роль діяльності у розвитку та вихованні особистості.
134. Учнівський і студентський колектив як фактор виховання.
135. Самовиховання та саморозвиток особистості.
136. Психологічний практикум у системі підготовки фахівців: мета і завдання.
137. Поняття психодіагностики та її місце в загальній психології.
138. Основні етапи психодіагностичного дослідження.
139. Вимоги до психодіагностичних методик: валідність, надійність, репрезентативність.
140. Стандартизація психологічних методик та її значення.
141. Етичні принципи проведення психодіагностичних досліджень.
142. Класифікація психодіагностичних методів у психології.
143. Тестові методики та їх відмінність від проєктивних методів.
144. Анкетування та опитування як методи психологічного дослідження.
145. Психологічна інтерпретація результатів психодіагностики.
146. Методика оцінки реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна: мета, структура, показники.
147. Особливості аналізу результатів методики Спілбергера–Ханіна.
148. Методика оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз» В. А. Бодрова.

149. Показники нервово-психічної стійкості та їх психологічне значення.
150. Методика визначення типів акцентуації характеру К. Леонгарда – Х. Смішека.
151. Психологічна характеристика основних типів акцентуацій.
152. Діагностичне значення акцентуацій характеру.
153. Методика оцінки суб'єктивного стану «САН»: структура та інтерпретація результатів.
154. Значення методики «САН» у дослідженні емоційної сфери.
155. Методики дослідження емоційних станів особистості.
156. Методики оцінки розумової працездатності.
157. Методики дослідження короткочасної зорової пам'яті.
158. Методики дослідження короткочасної слухової пам'яті.
159. Методики вивчення якостей уваги (стійкість, концентрація, переключення).
160. Психологічні методики дослідження мислення.
161. Методики дослідження інтелектуальних операцій.
162. Методики кількісної оцінки мислення.
163. Методики дослідження психофізіологічних властивостей особистості.
164. Методики вивчення потреби у спілкуванні.
165. Методики оцінки соціально-психологічного клімату колективу.

ГЛОСАРІЙ

А

Адаптація

Адаптація — процес пристосування людини до змін у соціальному, навчальному або професійному середовищі. Психологічно включає **емоційні, когнітивні та поведінкові механізми**, що дозволяють ефективно взаємодіяти із новими умовами.

Приклад: студент після переходу до нової групи поступово знаходить свій стиль роботи та комунікації.

Автори: Л. Виготський, К. Левін; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

Атитюд

Атитюд — стійка психологічна готовність людини оцінювати об'єкти, події або людей певним чином. Атитюди включають **когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти**, що впливають на вибір дій та реакцій.

Приклад: студент має позитивний атитюд до групової роботи, що підвищує його активність і взаємодію.

Автори: Г. Альпорт, Ф. Хайд; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

Б

Біхевіоризм

Біхевіоризм — психологічна школа, яка вивчає **поведінку людини як реакцію на зовнішні стимули**, без урахування внутрішніх психічних процесів.

Приклад: під час тренінгу студенти заохочуються за активну участь, що стимулює бажану поведінку.

Автори: Дж. Уотсон, Б. Скіннер; українські дослідники: Л. Потебня.

Бар'єри спілкування

Бар'єри спілкування — психологічні, соціальні або культурні фактори, що ускладнюють обмін інформацією.

Приклад: нерозуміння термінів лектора або страх публічного виступу ускладнює участь студента у дискусії.

Автори: А. Аргайл, П. Бьорн; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

В

Виховання

Виховання — систематичний вплив на формування особистості, її моральних, соціальних та когнітивних якостей.

Приклад: у студентському колективі виховують відповідальність через спільні проекти та взаємодопомогу.

Автори: Ж. Піаже, Л. Виготський; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

Взаємовплив

Взаємовплив — процес впливу особистості на інших та отримання впливу у відповідь.

Приклад: група студентів узгоджує стратегії роботи над проектом через взаємні пропозиції і корекцію дій.

Автори: К. Левін, А. Бандура; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Г

Групова динаміка

Групова динаміка — закономірності взаємодії членів групи, що впливають на ефективність діяльності та психологічний клімат.

Приклад: студентська група з високою згуртованістю швидше виконує колективне завдання.

Автори: К. Левін, С. Томпсон; українські психологи: А. Захарченко, Л. Потебня.

Гуманне ставлення

Гуманне ставлення — усвідомлене проявлення поваги, терпимості та підтримки до інших людей.

Приклад: студент підтримує колегу у складній ситуації, створюючи атмосферу довіри у групі.

Автори: К. Роджерс; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

Д

Дисципліна

Дисципліна — система правил і норм, що регулюють поведінку в навчальному, професійному чи соціальному середовищі.

Вона формує **самоконтроль, відповідальність та організованість** особистості. У студентських колективах дисципліна сприяє ефективній груповій роботі та дотриманню термінів.

Приклад: студент дотримується графіка виконання проєкту, регулярно відвідує заняття та здає завдання вчасно.

Автори: Л. Виготський, Ж. Піаже; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

Довіра

Довіра — психологічна готовність сприймати іншого як чесного, надійного і доброзичливого партнера у взаємодії.

Вона є основою **ефективних міжособистісних стосунків, командної роботи та сумісності**.

Приклад: студенти довіряють один одному під час спільного виконання лабораторного експерименту, обмінюються інформацією без перевірок.

Автори: К. Левін, Д. Гоулман; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Е

Емпатія

Емпатія — здатність розуміти емоції, мотиви та стан іншої людини, відчувати їх і реагувати адекватно.

Емпатія сприяє **покращенню взаємовідносин, запобіганню конфліктів та розвитку комунікативних навичок.**

Приклад: студент помічає, що колега засмучений після невдалого виступу, і підтримує його конструктивними порадами.

Автори: К. Роджерс, Д. Карузо; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Етика

Етика — система моральних принципів та норм поведінки у взаємодії з іншими людьми.

Вона регулює **вчинки, спілкування та взаємодію у навчальному і професійному середовищі**, формуючи соціальну відповідальність.

Приклад: студент чесно виконує завдання, не користується плагіатом і поважає авторські права.

Автори: К. Роджерс, Ж. Піаже; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

Є

(рідко використовується у термінах, можна включити приклад **Ємність уваги**)

Ємність уваги

Ємність уваги — здатність людини концентрувати психічні ресурси на обмеженому об'єкті або діяльності протягом певного часу.

Вона визначає **ефективність навчання, засвоєння інформації та продуктивність роботи в групі.**

Приклад: студент з високою ємністю уваги здатний довго працювати над складним завданням без втрати концентрації.

Автори: Ж. Піаже, А. Маслоу; українські психологи: Л. Потебня, О. Зязюн.

Ж

Жести

Жести — невербальні рухи тіла, які передають емоції, інформацію або підкреслюють вербальні повідомлення.

Вони є частиною **комплексної комунікації і допомагають зрозуміти наміри співрозмовника.**

Приклад: студент під час презентації жестами підкреслює важливі тези, що робить виступ більш переконливим.

Автори: А. Аргайл, П. Бьорн; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

Життєві цінності

Життєві цінності — основні орієнтири особистості, що визначають її поведінку, пріоритети та рішення у житті.

Вони впливають на **соціальну поведінку, мотивацію та міжособистісні стосунки.**

Приклад: студент, який цінує колективізм, активно допомагає групі під час командного проекту.

Автори: М. Рокич, А. Маслоу; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

З

Згуртованість групи

Згуртованість групи — ступінь, до якого члени групи відчують єдність, взаємну підтримку та спільну мету.

Вона впливає на **продуктивність, психологічний клімат та мотивацію учасників.**

Приклад: студентська група з високою згуртованістю ефективніше реалізує командні завдання.

Автори: К. Левін, С. Томпсон; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Зворотний зв'язок

Зворотний зв'язок — інформація про результат дій, що дозволяє скоригувати поведінку та підвищити ефективність діяльності.

Приклад: викладач дає студенту коментарі щодо презентації, що допомагає покращити наступну роботу.

Автори: К. Левін, Д. Колб; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

І

Ідентифікація

Ідентифікація — процес психологічного ототожнення себе з іншою особою або групою, прийняття її норм, цінностей та поведінкових моделей.

Вона є основою **соціалізації, формування ціннісних орієнтацій та ролей у групі.**

Приклад: студент наслідує лідера групи, переймаючи стиль його поведінки та методи організації роботи.

Автори: З. Фрейд, Л. Виготський; українські психологи: О. Яновський, А. Захарченко.

Інтеракція

Інтеракція — процес взаємодії між двома або більше людьми, що включає обмін інформацією, емоціями та впливом.

Приклад: під час дискусії студенти обговорюють ідеї проекту, коригують дії один одного та приходять до спільного рішення.

Автори: К. Левін, Г. Мід; українські психологи: Л. Потебня, Т. Кривенко.

К

Комунікація

Комунікація — процес передавання та обміну інформацією, думками, емоціями між людьми.

Включає **вербальні та невербальні засоби**, і є основою ефективного навчання, соціалізації та групової роботи.

Приклад: студент пояснює колегам алгоритм виконання лабораторного завдання, використовуючи слова, жести та інтонацію.

Автори: К. Рогерс, А. Аргайл; українські психологи: О. Яновський, Л. Потєбня.

Конфлікт

Конфлікт — протиріччя між потребами, цінностями або інтересами осіб чи груп, що проявляється у взаємному впливі та протидії.

Приклад: два студенти мають різні думки щодо стратегії проєкту і сперечаються, але завдяки медіації знаходять компроміс.

Автори: К. Кілмен, К. Левін; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Кооперація

Кооперація — спільна діяльність, що передбачає взаємодію людей для досягнення спільної мети.

Приклад: студентська група ділить завдання та разом виконує проєкт, підтримуючи один одного.

Автори: К. Левін, Д. Карузо; українські психологи: Л. Потєбня, О. Яновський.

Л

Лідерство

Лідерство — здатність особистості впливати на інших, організувати та координувати групову діяльність.

Воно визначає **ефективність групи, психологічний клімат та мотивацію учасників.**

Приклад: студент-лідер спрямовує колектив на досягнення мети, вирішує суперечки і мотивує колег.

Автори: К. Левін, Р. Басс; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Лояльність

Лояльність — психологічна готовність підтримувати групу, її правила, цінності та рішення.

Приклад: студент активно допомагає колегам навіть поза вимогами завдання, демонструючи прихильність групі.

Автори: М. Рокич, К. Левін; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

М

Мотивація

Мотивація — сукупність внутрішніх і зовнішніх факторів, що спонукають особистість до діяльності, вибору цілей і активності.

Вона визначає **ефективність навчання, успішність групової взаємодії та формування особистості**.

Приклад: студент активно виконує завдання, бо прагне високої оцінки та самовдосконалення.

Автори: А. Маслоу, Ф. Герцберг; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Міжособистісні стосунки

Міжособистісні стосунки — стабільні форми взаємодії між людьми, що включають емоційний, соціальний та когнітивний компоненти.

Приклад: дружні стосунки у студентській групі сприяють кращій командній роботі.

Автори: К. Левін, Д. Карузо; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Н

Навчальна діяльність

Навчальна діяльність — цілеспрямована діяльність, що забезпечує засвоєння знань, формування навичок та розвиток особистості.

Приклад: студенти виконують лабораторні роботи, обговорюють теорію та проводять презентації.

Автори: Ж. Піаже, Л. Виготський; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

Невербальна комунікація

Невербальна комунікація — передача інформації без слів через жести, міміку, позу, інтонацію та інші невербальні сигнали.

Приклад: під час дискусії студент киває головою, показуючи згоду, або змінює тон голосу для підкреслення думки.

Автори: А. Аргайл, П. Бьорн; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

О

Організація

Організація — систематичне планування і координація дій людей для досягнення спільних цілей.

Приклад: студент розподіляє завдання між членами групи, щоб ефективно завершити проєкт у строк.

Автори: К. Левін, Р. Басс; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Оцінка

Оцінка — процес визначення рівня досягнень, знань або поведінкових результатів людини.

Приклад: викладач оцінює презентації студентів за заздалегідь визначеними критеріями.

Автори: Л. Теренс, Дж. Гилфорд; українські психологи: О. Зязюн, Т. Кривенко.

П

Поведінка

Поведінка — сукупність дій і реакцій особистості, що проявляються у відповідь на зовнішні та внутрішні стимули.

Приклад: студент організовано виконує лабораторне завдання і допомагає колегам.

Автори: Б. Скіннер, Дж. Уотсон; українські психологи: Л. Потебня, А. Захарченко.

Психологічний клімат

Психологічний клімат — сукупність взаємних відносин, настроїв та емоційної атмосфери в групі, що впливає на ефективність діяльності.

Приклад: дружній і підтримуючий клімат у студентській групі підвищує мотивацію та якість роботи.

Автори: К. Левін, А. Бандура; українські психологи: О. Яновський, Т. Кривенко.

Р

Рефлексія

Рефлексія — здатність людини усвідомлювати свої думки, емоції та поведінку, аналізувати їх і робити висновки для саморозвитку.

Приклад: студент після виступу на семінарі аналізує свої сильні та слабкі сторони, щоб покращити наступний виступ.

Автори: Ж. Піаже, К. Роджерс; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Роль у групі

Роль у групі — комплекс очікувань та поведінкових норм, що визначають позицію та функції члена колективу.

Приклад: студент виконує роль координатора під час командного проекту, організовуючи дії інших учасників.

Автори: К. Левін, Р. Басс; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

С

Соціалізація

Соціалізація — процес засвоєння соціальних норм, цінностей, моделей поведінки, що дозволяє особистості ефективно взаємодіяти у суспільстві.

Приклад: студент адаптується до колективу університету, приймає академічні та культурні норми.

Автори: Л. Виготський, Е. Еріксон; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

Сумісність у групі

Сумісність у групі — психологічна здатність членів колективу ефективно співпрацювати, уникати конфліктів і досягати спільних цілей.

Приклад: група студентів успішно реалізує проєкт завдяки взаємному розумінню та підтримці.

Автори: К. Левін, А. Бандура; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Т

Тимчасові ролі

Тимчасові ролі — ролі, які людина виконує в певних ситуаціях або проєктах на обмежений період.

Приклад: студент бере на себе роль ведучого на семінарі, а наступного разу стає доповідачем.

Автори: К. Левін, Р. Басс; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Тренінг безконфліктного спілкування

Тренінг безконфліктного спілкування — навчальна методика розвитку комунікативних навичок, здатності конструктивно вирішувати суперечки та підтримувати позитивний психологічний клімат.

Приклад: студенти проходять вправи на активне слухання, емпатію та знаходження компромісу під час групових завдань.

Автори: К. Кілмен, К. Левін; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

У

Увага

Увага — психічний процес, що забезпечує вибіркоче сприйняття інформації, концентрацію на важливих об'єктах і подіях.

Приклад: студент фокусує увагу на поясненнях викладача під час складної лабораторної роботи, ігноруючи сторонні подразники.

Автори: А. Лурія, Ж. Піаже; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Установки

Установки — стійкі психічні налаштування, що визначають готовність реагувати на об'єкти або ситуації певним чином.

Приклад: студент має позитивну установку щодо групової роботи, тому охоче включається у дискусію та співпрацює.

Автори: Г. Альпорт, Ф. Хайд; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

Ф

Феномен групового тиску

Феномен групового тиску — психологічний процес, коли індивід змінює свою думку або поведінку під впливом більшості у групі.

Приклад: студент погоджується з рішенням колективу навіть тоді, коли має іншу думку, через бажання уникнути конфлікту.

Автори: С. Аш, К. Левін; українські психологи: А. Захарченко, Л. Потебня.

Фрустрація

Фрустрація — психологічний стан, що виникає через перешкоди у досягненні мети.

Приклад: студент розчарований через відмову у виборі теми для проекту, що стимулює пошук альтернативних рішень.

Автори: К. Левін, Ф. Херц; українські психологи: О. Яновський, Т. Кривенко.

Х

Характер

Характер — стійка сукупність психологічних властивостей особистості, що визначають стиль поведінки, емоційну регуляцію та міжособистісну взаємодію.

Приклад: студент відповідальний та організований, що сприяє ефективній роботі у команді.

Автори: Г. Айзенк, А. Бандура; українські психологи: Л. Потебня, А. Захарченко.

Характеристика групи

Характеристика групи — опис властивостей колективу: згуртованості, лідерства, психологічного клімату та ефективності діяльності.

Приклад: викладач оцінює психологічний клімат групи перед плануванням командного завдання.

Автори: К. Левін, С. Томпсон; українські психологи: Т. Кривенко, О. Яновський.

Ц

Цінності

Цінності — основні орієнтири особистості, які визначають пріоритети, мотиви та поведінку.

Приклад: студент, що цінує колективізм, активно допомагає однокурсникам у спільних проєктах.

Автори: М. Рокич, А. Маслоу; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Ч

Чутливість до соціального впливу

Чутливість до соціального впливу — здатність людини сприймати, оцінювати і реагувати на вплив інших у групі.

Приклад: студент змінює власну думку під час дискусії, враховуючи аргументи колег.

Автори: С. Аш, К. Левін; українські психологи: А. Захарченко, Т. Кривенко.

Ш

Шаблон поведінки

Шаблон поведінки — стійка модель реагування особистості у певних ситуаціях, що формується через досвід та навчання.

Приклад: студент завжди перевіряє завдання перед здачею, щоб уникнути помилок.

Автори: Б. Скіннер, Дж. Уотсон; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Щ

Щирість

Щирість — психологічна чесність та відкритість у міжособистісних стосунках.

Приклад: студент відкрито висловлює свої пропозиції під час обговорення групового проекту.

Автори: К. Роджерс; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

Ю

Юність (підлітковий вік)

Юність — період розвитку особистості, що характеризується формуванням самоідентичності, соціальних ролей та ціннісних орієнтацій.

Приклад: студент-першокурсник адаптується до колективу та академічного середовища.

Автори: Е. Еріксон, Ж. Піаже; українські психологи: Л. Потебня, О. Яновський.

Я

Я-концепція

Я-концепція — система уявлень людини про себе, свої здібності, цінності та роль у соціумі.

Приклад: студент оцінює власні навички для вибору напрямку спеціалізації і визначення участі у груповому проекті.

Автори: К. Роджерс, А. Маслоу; українські психологи: Т. Кривенко, А. Захарченко.

Якість міжособистісних стосунків

Якість міжособистісних стосунків — ступінь гармонії, довіри та ефективності взаємодії між людьми у групі.

Приклад: у студентській групі високий рівень довіри сприяє кращій координації завдань і спільному навчанню.

Автори: К. Левін, А. Бандура; українські психологи: О. Яновський, Л. Потебня.

Я-образ

Я-образ — уявлення людини про власні фізичні, психологічні та соціальні характеристики, що формуються у процесі взаємодії з оточенням.

Приклад: студент усвідомлює свої сильні та слабкі сторони під час навчання і командної роботи.

Автори: К. Роджерс, У. Джеймс; **українські психологи:** Л. Потебня, О. Яновський.

Я-ефективність

Я-ефективність — віра людини у власну здатність успішно виконувати завдання та досягати поставлених цілей.

Приклад: студент упевнено береться за складний проєкт, вірячи у свої знання та навички.

Автори: А. Бандура; **українські психологи:** А. Захарченко, Т. Кривенко.

Я-ідентичність

Я-ідентичність — усвідомлене відчуття цілісності та безперервності власного «Я», що формується у процесі особистісного розвитку.

Приклад: студент визначається з професійним напрямом і власними життєвими цінностями.

Автори: Е. Еріксон; **українські психологи:** О. Яновський, Л. Потебня.

Я-регуляція

Я-регуляція — здатність особистості керувати власними емоціями, поведінкою та діяльністю відповідно до цілей і соціальних норм.

Приклад: студент контролює емоції під час іспиту та зосереджується на виконанні завдань.

Автори: А. Бандура, К. Левін; **українські психологи:** Т. Кривенко, А. Захарченко.

Навчальне видання

КАЛЕНИЧЕНКО Руслан Арсенович
МОРОЗ Ірина Михайлівна
ТЕЛЕБЕНЄВА Єва Олександрівна

ПСИХОЛОГІЯ

Навчальний посібник

Дизайн обкладинки Долгополов Сергій Юрійович

Підписано до друку 09.01.2026. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. аркушів – 21,85. Обл.-вид. аркушів – 18,45.
Тираж 300

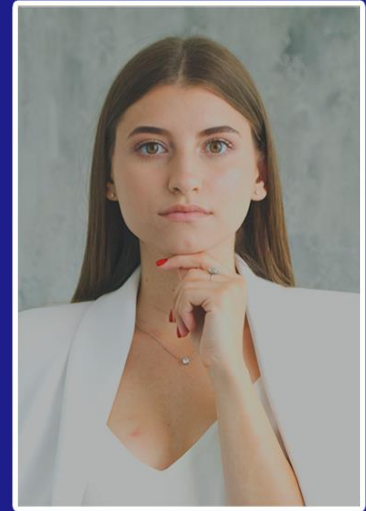
Видавець і виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»
Свідоцтво № 3981, серія ДК.
03115, м. Київ, вул. С. Чобану, 24
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77
Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net



Р. А. Калениченко



І. М. Мороз



Є. О. Телебенєва

Калениченко Руслан Арсенович

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти Київського національного університету будівництва і архітектури, професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету.

Соціальний педагог, психолог, прикладний соціолог.

Фахівець у галузях соціальної та педагогічної психології, соціальної педагогіки, соціології та психології впливів, психологічного забезпечення ефективності професійної діяльності, соціології масової комунікації, психології іміджу, психології управління, конфліктології.

Полковник запасу.

Мороз Ірина Михайлівна

Відмінник освіти України. Викладач-методист, викладач вищої категорії, практичний психолог закладу професійної освіти Київського професійного коледжу автомобільного транспорту та будівельної механізації. Старший викладач кафедри професійної освіти Київського національного університету будівництва та архітектури.

Телебенєва Єва Олександрівна

Керівник з маркетингу і стратегічного розвитку та співвласник міжнародної Digital Marketing & PR агенції, спеціаліст DMC inc з питань виходу бізнесу на закордонний ринок.