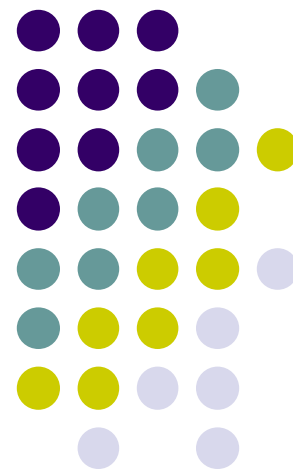


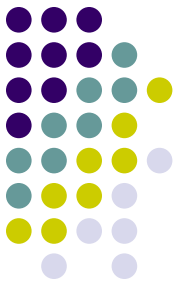


ПОЛТАВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ



д.мед.н., професор **Васильєва Ганна Юріївна**
Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології



ЛЕКЦІЯ 1

Загальна психологія як наука, її предмет, методи та завдання.

Психічні процеси.

Психологія пізнавальних процесів.

Психологія емоційно-вольової сфери.

Психологія особистості.

Психологія



– одна з наук про людину, людські спільноти, їхнє життя й діяльність.

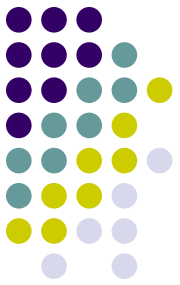
- вивчає закономірності, механізми, умови, чинники та особливості розвитку й функціонування психіки, її взаємодію з внутрішнім і зовнішнім психічним, а також сутність і зміст останніх.

Які особливості психології як науки?



- психологія – наука про найскладніше явище – психіку, яке людство ще до кінця не вивчило й не усвідомило, про внутрішнє і зовнішнє психічне та їхню взаємодію.
- психологія є однією з наймолодших наук. Умовно її наукове становлення пов'язують з 1879 роком, коли німецький психолог В. Вундт у Лейпцизі створив першу у світі Лабораторію експериментальної психології.

«ПСИХОЛОГІЯ»



«*psyche*» (душа)

«*logia*» (розуміння, знання)

Галузі психології



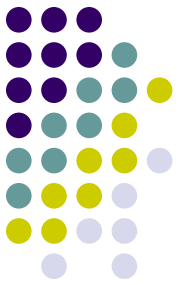
- *теоретична;*
- *науково-прикладна;*
- *практична.*

До теоретичної психології належать:



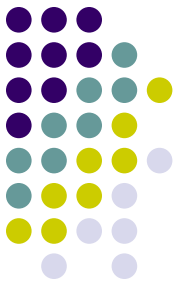
- загальна психологія,
- історія психології,
- експериментальна,
- генетична,
- соціальна,
- порівняльна,
- диференціальна психологія,
- психофізіологія,
- психологія особистості,
- моделювання психіки.

Загальна психологія



- систематизує експериментальні дані, здобуті в різних галузях психологічної науки,
- розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології,
- формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності,
- становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ



вивчає особливості спілкування медичних працівників і пацієнтів, психіку людини, що хворіє на соматичні або психічні розладами, а також психологічні засоби впливу на людину з метою профілактики і лікування різних захворювань (психогігієна, психопрофілактика, основи психотерапії).

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ



Для визначення психологічних особливостей пацієнта і психічних змін, що наявні у нього, зокрема патологічного характеру, у загально медичній практиці використовується перш за все **клінічний метод**, основою якого є спостереження і *цілеспрямована психологічна бесіда*.

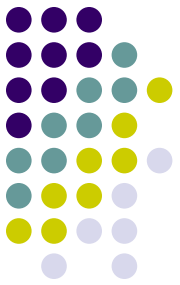
МЕТОДИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ



Одним із розділів психології, у тому числі і клінічної, є психодіагностика; до числа її основних завдань належать:

- виявлення особистісних характеристик людини;
- визначення актуального психічного стану та окремих сторін психічної діяльності;
- оцінка ефективності психокоректувальної роботи.

Основні методи психодіагностики:



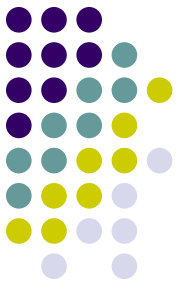
- *спостереження*
- *експеримент*
 - природний
 - лабораторний

Допоміжні методи психодіагностики:



- методи самоспостереження і самооцінки
- метод тестування

Психологія пізнавальних процесів



Пізнавальний процес – психічний процес, за допомогою якого людина пізнає світ.

Пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності.

Вона складається із серії пізнавальних психічних процесів:

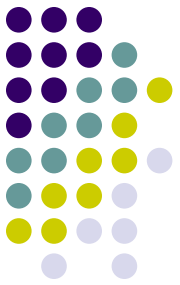
- відчуття,
- сприймання,
- увага,
- пам'ять,
- мислення.



Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що відображається у свідомості у процесі пізнання.

Важливою характеристикою пізнавальної діяльності є емоційні та вольові процеси, які спонукають особистість до активних дій, вольових актів.

Пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами.



ВІДЧУТТЯ

– пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на її органи чуттів.

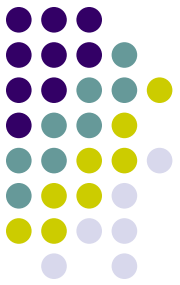
Існують також інтерорецептивні відчуття, які є такими, що йдуть від внутрішніх органів.

Класифікація відчуттів:



- зорові,
- слухові,
- дотикові,
- больові,
- температурні,
- смакові,
- нюхові,
- голоду і спраги,
- кінетичні і статичні.

СПРИЙМАННЯ



– це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх її якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів.

Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організовуємо перцептивну діяльність).

Сприймання розрізняють:



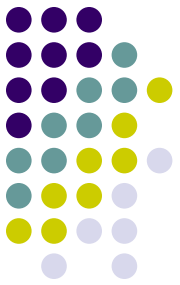
- за сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінетичні, больові),
- за ставленням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні),
- за складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу)

Головні властивості сприймання



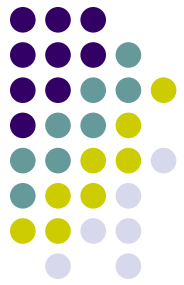
- предметність,
- цілісність,
- структурність,
- константність.

УВАГА



- це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Види уваги



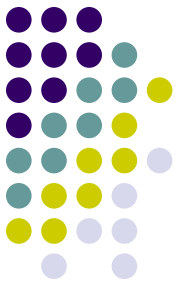
- **Мимовільна увага** – виникає спонтанно, без зусиль свідомості, під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи інший аналізатор організму.
- **Довільна увага** – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Довільна увага своїм головним компонентом **має волю**.
- **Післядовільна увага** – виникає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги, долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рис мимовільного зосередження.

За спрямованістю :



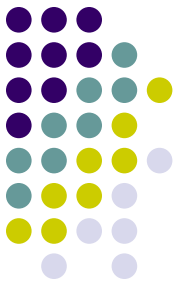
- ***Зовнішня увага*** (сенсорна, рухова) – відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні нашою свідомістю.
- ***Внутрішня увага*** (інтелектуальна увага) – спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уваги, мислення), психічних органів і переживань.

Властивості уваги:



- зосередженість або концентрація уваги,
- стійкість,
- переключення,
- обсяг.

Зосередження уваги



- виявляється в мірі інтенсивності зосередженості на предметі розумової або фізичної діяльності.

Стійкість уваги



– характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності.

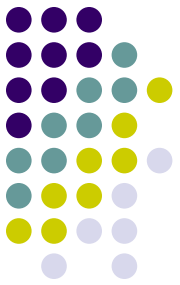
Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, і індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею.

Переключення уваги



– навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього вимагає діяльність.

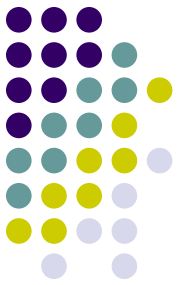
Обсяг уваги



– це така кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час.

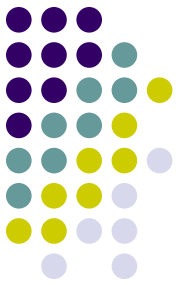
За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою.

ПАМ'ЯТЬ



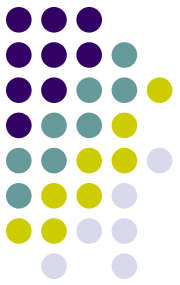
– процеси запам'ятовування,
зберігання, відтворення і забування
індивідом свого досвіду.

Види пам'яті:



за змістом:

- *Образна* – виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними (зорова, слухова, тактильна, нюхова тощо).
- *Словесно-логічна* – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети і явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях.



Види пам'яті:

за змістом:

- *Рухова* – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів.
- *Емоційна* – виявляється в запам'ятовуванні людиною своїх емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не стільки самі емоції, скільки предмети та явища, що їх викликають.



За *тривалістю*:

- *Короткочасна* – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням.
- *Довготривала* – виявляється в процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на тривале зберігання та наступне використання в діяльності людини.
- *Оперативна* – забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

Запам'ятовування



За **способом**:

- *Мимовільна* – пам'ять, коли ми щось запам'ятовуємо та відтворюємо, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити.
- *Довільна* – пам'ять, коли ставимо собі за мету щось запам'ятати або пригадати.

Запам'ятовування



від міри розуміння:

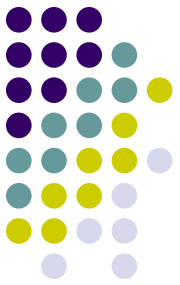
- *Механічне* – здійснюється без розуміння суті матеріалу. Воно призводить до формального засвоєння знань.
- *Смислове (логічне)* – спирається на розуміння суті матеріалу.

Види відтворення



- впізнавання;
- згадування;
- пригадування.

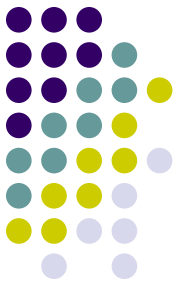
Впізнавання



– найпростіша форма відтворення, що виникає при повторному сприйманні предметів. Впізнавання буває *повним* і *неповним*.

- При *повному* впізнаванні повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відновлюються час, місце та інші деталі ознайомлення з ним.
- *Неповне* впізнавання характеризується невизначеністю, труднощами співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що вже мав місце в попередньому досвіді.

Згадування

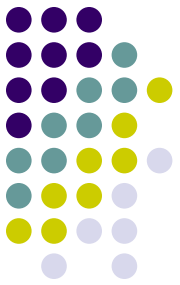


– особливість цієї форми відтворення полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється.

Згадування буває *довільним* і *мимовільним*.

- *Довільне* – зумовлюється актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило, відповісти на запитання тощо).
- *Мимовільне* – коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

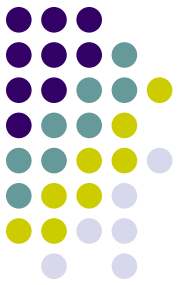
Пригадування



– потреба виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається згадати те, що необхідно.

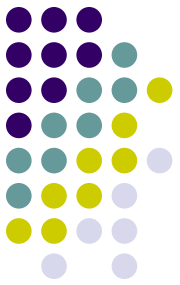
У цій ситуації людина докладає певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю згадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемонічних дій.

Забування



– процес, обернений
запам'ятовуванню, виявляється в тому, що
втрачається чіткість запам'ятованого,
зменшується його обсяг, виникають
помилки у відтворенні, воно стає
неможливим і, нарешті,
унеможлиблюється впізнання.

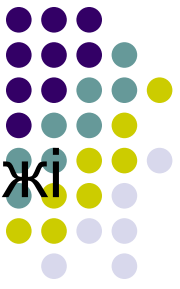
МИСЛЕННЯ



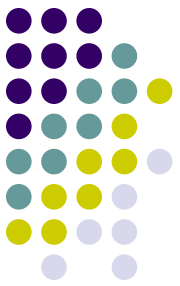
- *вища, абстрактна форма пізнання об'єктивної реальності.*

механізми мислення:

- *порівняння,*
- *аналіз,*
- *синтез,*
- *абстрагування,*
- *узагальнення,*
- *класифікація,*
- *систематизація.*



- *Порівняння* – за його допомогою пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості об’єктів.
- *Аналіз* – являє собою мислене розчленування предметів свідомості, виокремлення в них їх частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей. Аналіз потрібний для розуміння сутності предмета, але сам його не забезпечує. Розуміння потребує не лише аналізу, але й синтезу.
- *Синтез* – це мислене об’єднання окремих частин, сторін, аспектів, елементів, ознак і властивостей об’єктів у єдине, якісно нове ціле.

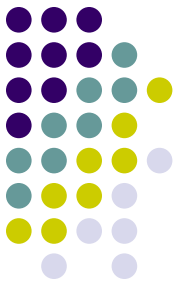


- *Абстрагування* – тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві. Слово “абстрагувати” походить від латинського “abstrahere” – відволікати, відтягати. Абстрагування готує ґрунт для глибокого *узагальнення*.
- Операція *узагальнення* виявляється в мисленому об’єднанні предметів, явищ у групи з істотними ознаками, виокремленими в процесі абстрагування. Узагальнення – це продовження і поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова.

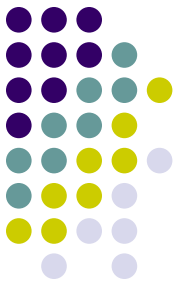


- Узагальнення виокремлених рис предметів та явищ дає можливість групувати об'єкти за видовими, родовими й іншими ознаками. Така операція називається *класифікацією*. Класифікація здійснюється з метою розмежування та наступного об'єднання предметів на підставі їх спільних істотних ознак. Вона сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури.
- Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів називається *систематизацією*. Систематизація забезпечує розмежування та подальше об'єднання не окремих предметів, як це має місце в класифікації, а їх груп і класів.

Форми мислення:



- *Судження* – це акт мислення, що відображає зв'язки, відносини речей, а *речення* – це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.
- *Міркування* – це низка пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки, довести її або заперечити. Прикладом є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.
- *Умовивід* – форма мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове.



Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

Поняття – це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів і явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах, узагальнюються їхні істотні ознаки.

Види мислення

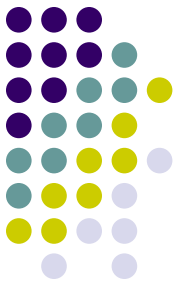


- *наочно-дійове,*
- *наочно-образне,*
- *абстрактне.*



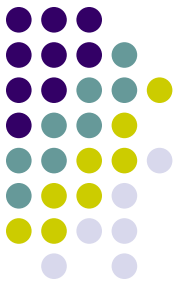
- **Наочно-дійове мислення** – характеризується тим, що в ньому розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність.
- **Наочно-образне** – характеризується тим, що завдання за своїм змістом є образним матеріалом, застосовуючи який людина аналізує, порівнює чи узагальнює істотні аспекти в предметах та явищах.
- **Абстрактне** – відбувається в словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого сприйманню та уявленню.

особливості мислення:



- *самостійність,*
- *критичність,*
- *гнучкість,*
- *глибина,*
- *широта,*
- *послідовність,*
- *швидкість.*

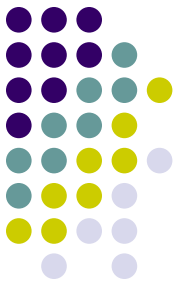
Самостійність мислення



– характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей.

Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей.

Критичність мислення

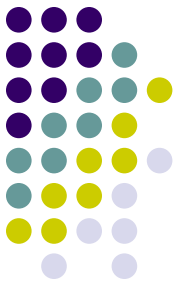


— виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них.

Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважує всі аргументи “за” і “проти”, виявляючи тим самим самокритичне ставлення до своїх дій.

Критичність і самостійність мислення великою мірою залежать від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань.

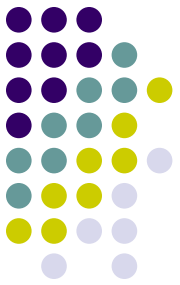
Гнучкість мислення



— виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні життєвої ситуації, звільняючись від закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язання аналогічних завдань.

Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язування завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язування, знаходити нові нестандартні способи дій за умов, що змінились, у здатності долати існуючі стереотипи.

Глибина мислення



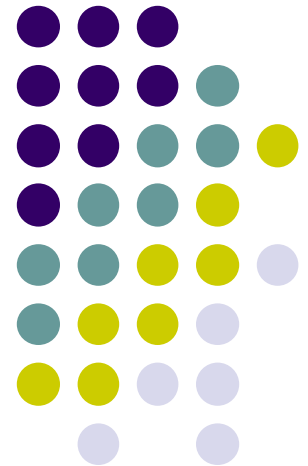
— виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів.



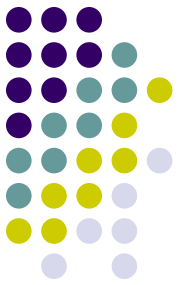
Послідовність мислення – виявляється в умінні дотримуватись логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні.

Швидкість мислення – здатність швидко розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його.

Психологія емоційно- вольової сфери



Емоції (від фр. *émouvoir* — «хвилювання», «збудження»)



— це біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, по-різному пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання

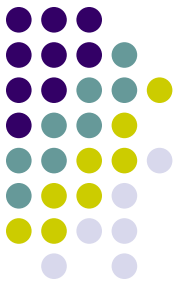


Термін **«емоція»** (1579 р.) адаптували з французького слова *émouvoir*, що літерально означає «хвилювання», «збудження».

Термін «емоція» ввели в академічну дискусію в якості спільного терміна для позначення пристрастей, почуттів та ніжностей.

Слово **«емоція»** було внесено на початку 1800-х років Томасом Брауном, а сучасне поняття емоції вперше сформувалося в англійській мові біля 1830-х років

«Приблизно до 1830 року ніхто не відчував емоцій. Натомість вони відчували інші речі — «пристрасть», «події душі», «моральні почуття» — і пояснювали їх абсолютно не так, як ми розуміємо емоції в сьогоденні».



З психологічної точки зору, емоції людини можна трактувати як переживання, настрій, специфічні відчуття, афекти, почуття.

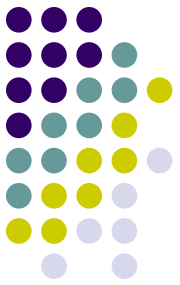
Переживання можуть складатися з слабких почуттів, наприклад, задоволення, і сильних почуттів або емоцій, наприклад, гнів, радість.

Афекти - це короткочасні, але сильні стани, що швидко розвиваються.

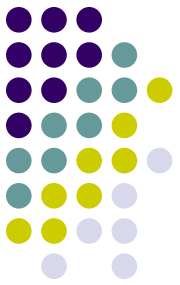
Почуття ж нерідко визначають як стійкі емоції, стани наших суб'єктивних переживань, що зберігаються годинами, днями, тижнями.

Часто це називають нашим настроєм, який відображає рівень психічного, фізичного і соціального благополуччя, тобто здоров'я.

Психологія особистості



– галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.



Поняття “**особистість**” багатопланове, і особистість є предметом вивчення багатьох наук. Кожна вивчає особистість лише в своєму специфічному аспекті.

Для психологічного аналізу особистості потрібно чітко розмежувати поняття: “людина”, “індивід”, “індивідуальність”, “особистість”.



Людина – біосоціальна істота, яка володіє членороздільною мовою, свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина. Представник людського роду – ***homo sapiens***.

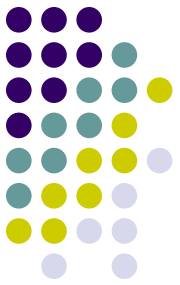
Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.



Особистість – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

Особистість – ступінь привласнення людиною соціальної сутності.

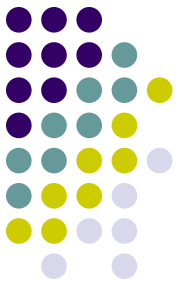
Особистість – соціальний індивід.



Таким чином, особистість — соціальна якість індивіда, що не може виникнути поза суспільством.

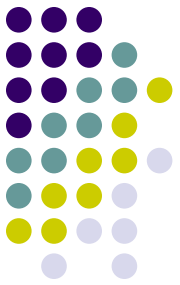
При цьому процес становлення людини як особистості в результаті включеності її в різні спільності називають **соціалізацією особистості**.

Соціалізація здійснюється в соціальних групах, в які людина послідовно включена протягом життя.



Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Психічні властивості особистості



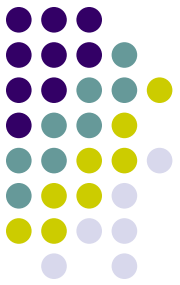
- стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність в структурі особистості:

темперамент,

характер,

здібності.

Темперамент



Характеризує **динамічний бік психічних реакцій людини** – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність.

Існує основні 4 типи темпераменту:

сангвінічний,

флегматичний,

холеричний,

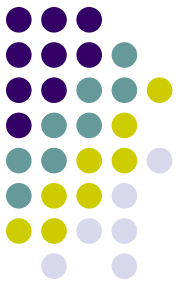
меланхолічний.

Характер



– сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишнього світу та самої себе.

Здібності



– це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху.

Екстраверсія та інтроверсія (за К.Юнгом)

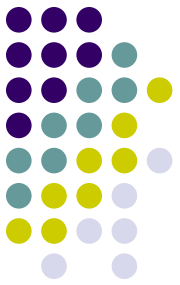


В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті людини є дві групи явищ – явища **зовнішнього** життя і **внутрішнього**.

Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

Екстраверти

(від лат. “**екстра**” – “назовні”, “верто” – “направляю” –
спрямовані назовні)



– **особистості, які спрямовані назовні**, вони в силу організації їх нервових процесів **потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища**.

Їм притаманне прагнення до нових вражень.

Такі люди потребують товариства, вони невимушені в поведінці, імпульсивні, безтурботні, балакучі.

Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю.

Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, значна ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти, зазвичай, наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку.

Добре виконують роботу, яка вимагає негайних рішень.

Інтроверти

(від лат. “*інтро*” – “всередину”, “верто” – “направляю”

– спрямовані всередину)



– **особистості, які спрямовані всередину.**

Їм не потрібне зовнішнє стимулювання, і ця властивість формує специфіку їх поведінки.

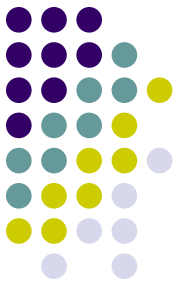
Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго.

Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної адаптації.

Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

За рівнем контролю за емоційними виявами:



- емоційно стабільні
- емоційно нестабільні

На нейрофізіологічному рівні емоційна стабільність чи нестабільність людини зумовлюються динамікою процесів збудження-гальмування в півкулях головного мозку.



Процеси збудження і гальмування можуть бути більш чи менш врівноважені – тоді ми говоримо про ту чи іншу міру **емоційної стабільності**.

Вони можуть бути не врівноважені. При цьому може переважати або процес збудження, або процес гальмування. І те, і інше притаманне людині **емоційно нестабільній**.

Шкали екстраверсії-інтроверсії, емоційної стабільності-нестабільності





Дослідження рівня екстраверсії-інтроверсії та емоційної стабільності-нестабільності дає можливість в першому наближенні визначити ***тип темпераменту*** і деякі риси людей, що належать до кожного з *чотирьох типів темпераменту*.

Сангвінік



має **сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи**, швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський.

Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі.

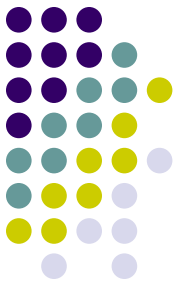
Міміка багата, рухлива, виразна.

Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі.

У зв'язку з цим не може успішно виконувати справи, що вимагають рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння.

За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик



має **сильну, але неврівноважену нервову систему**, вирізняється підвищеною збудливістю.

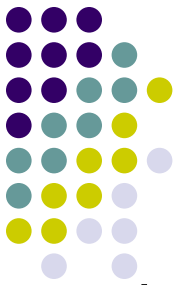
Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань.

Внаслідок неврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж слід, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець.

Маючи позитивні суспільні інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості.

Але за їх відсутності холеричний темперамент часто виявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик



має **сильну, врівноважену, але інертну нервову систему.**

Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими.

Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв.

Він наполегливий та впертий “працівник життя”, він рідко “зривається”, не схильний до афектів, розраховувавши власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого, економить сили.

Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись “позитивними” рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до оточуючого, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік



Вирізняється **загальною слабкістю нервової системи**. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників.

Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки).

Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість і боязкість, нерішучість.

В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання.

За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Головними властивостями нервових процесів – збудження і гальмування – є:



- 1) сила;
- 2) врівноваженість;
- 3) рухливість.

Сила – показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники.

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти відносять до **сильного типу нервової системи** (сильного темпераменту), **меланхолічний** – до **слабкого типу нервової системи** (слабкого темпераменту).

Урівноваженість – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

У **сангвінічного і флегматичного** темпераментів процеси збудження і гальмування рівні за силою (**збалансовані**) (рис. 2.1).

Холеричний темперамент – процес **збудження домінує** над процесом гальмування (рис. 2.2).

Меланхолічний темперамент – процес **гальмування домінує** над процесом збудження (рис. 2.3).

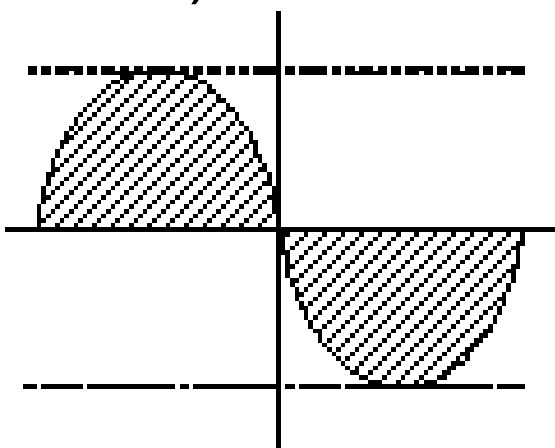


Рисунок 2.1

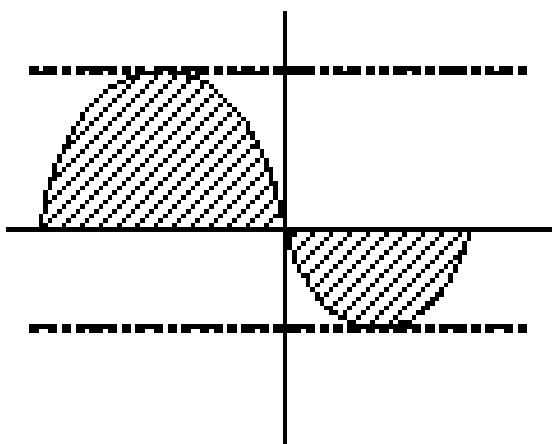


Рисунок 2.2

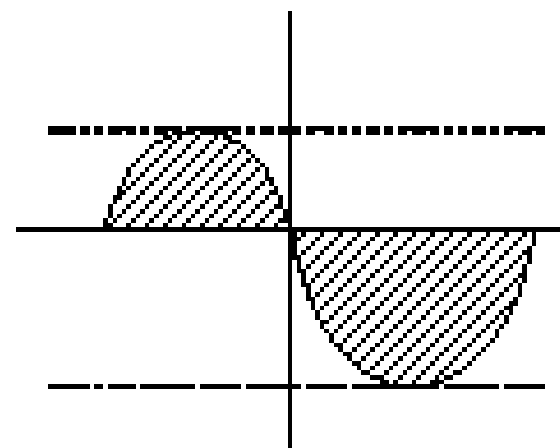


Рисунок 2.3





Рухливість – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

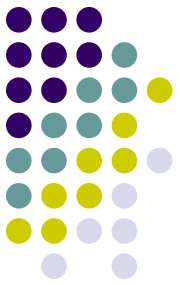
Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

Співвідношення властивостей і типів нервової системи



Властивості Темперамент	Сила	Урівноваженість	Рухливість
Холерик	+	-	+
Сангвінік	+	+	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолік	-	-	+ / -

Характер



– індивідуальне співвідношення найбільш стійких, суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини:

а) у певних її стосунках:

- з собою (критичність, вимогливість, самооцінка тощо);
- з іншими людьми (індивідуалізм, колективізм, альтруїзм, егоїзм, доброта, жорстокість, ввічливість, грубість тощо);

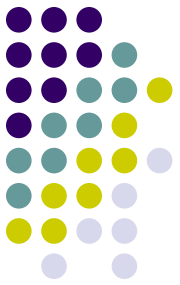
б) у ставленні її:

- до праці (працелюбство, лінь, акуратність, неакуратність, відповідальність, безвідповідальність, організованість тощо);
- до об'єктів навколишнього світу ;

в) в характері відображаються вольові

(дисциплінованість, рішучість, готовність долати перешкоди тощо), **емоційні** (стриманість, грубість тощо) та інші **якості особистості**.

Акцентуації характеру



Як вважає відомий німецький психіатр К. Леонгард, у 20-50% людей деякі риси характеру настільки загострені (акцентуйовані), що це за певних обставин призводить до однотипних конфліктів і нервових зривів.

Акцентуація характеру - перебільшений розвиток окремих властивостей характеру на шкоду іншим, у результаті чого погіршується взаємодія з оточуючими людьми.

Виявленість акцентуації може бути різноманітною - від легкої, помітної лише найближчому оточенню, до крайніх варіантів, коли треба замислюватися, чи немає хвороби - психопатії.

Концепція К. Леонгарда ґрунтується на уявленні, що існують основні та додаткові риси особистості.

Основних рис небагато, вони утворюють ядро особистості, визначають її розвиток, адаптацію, психічне здоров'я.

Якщо основні риси набувають розвитку, стають яскраво вираженими, вони визначають особистість у цілому, накладають свій відбиток на особистість та всі її прояви, а за певних обставин можуть зруйнувати всю структуру особистості.

Основні типи акцентуацій:



- **Гіпертимний:** відзначається енергійністю, яскравою експресивністю (багатством міміки, жестів, рухів), високою мовленнєвою активністю, жвавістю, веселістю, оптимізмом, ініціативністю. Позитивні риси: енергійність, оптимізм, жадоба діяльності, активність. Разом з тим, ці риси можуть поєднуватися з легковажністю, підвищеною дратівливістю, відсутністю самоконтролю і недостатньо серйозним ставленням до своїх обов'язків. Гіпертимні особи важко переносять монотонну діяльність, вимушену самотність, сувору дисципліну. Вони рідко самі ініціюють конфлікти, але бурхливо реагують на зауваження. Головні конфлікти виникають через недостатньо відповідальне ставлення гіпертимних осіб до своїх обов'язків.
- **Дистимний:** характеризується домінуванням сумного настрою, зниженою мовленнєвою активністю, уповільненістю дій та низькою готовністю до спілкування. Дистимні особи приємні у спілкуванні, бо володіють такими привабливими рисами, як схильність сприймати реальність серйозно, уникати домінування, усталеність симпатій до друзів. Риси, які відштовхують від дистимів: пасивність, сповільненість реакцій, ригідність поведінки (інерція, негнучкість, загальмованість), відчужденість від партнерів по спілкуванню. Дистимні особи є неконфліктними, вони уникають активного спілкування, люблять посидіти вдома, ведуть усамітнений спосіб життя, цінують своїх друзів.
- **Циклоїдний:** відзначається періодичними чергуваннями гіпертимності та дистимності, що зумовлює зміни в манері спілкування з іншими. У період гіпертимності (на підйомі) проявляє активність, піднесений настрій, бажання спілкуватись. В період дистимності (спаду) змінює манеру спілкування, стає замкнутим, повільним, пригніченим. Циклоїдні особи поведуться то як особи з гіпертимною акцентуацією, то як особи з дистимною акцентуацією.

- **Збудливий:** характеризує легко збуджуваних, запальних людей, які мають труднощі самоконтролю. Особливість цього типу полягає в тому, що емоційне збудження охоплює таких осіб швидко і легко досягає максимального піднесення. У період збудження виявляють дратівливість, запальність, погано контролюють себе. Поза спалахами емоційного збудження, в емоційно спокійному стані збудливі особи охайні, доброзичливі, сповільнені у реагуванні. Психологи - знавці акцентованих характерів стверджують, що представники збудливого типу залюбки спілкуються з малими дітьми, люблять тварин. Разом з тим, збудливі можуть бути ініціаторами конфліктів, активною провокуючою стороною, схильні до сварок. Інколи така конфліктність поєднується з відчуженістю, похмурістю.
- **Застрагаючий:** характеризує людей з інертністю намірів і негативних переживань, помірною контактністю. Інертність психологічних переживань викликає у людей цього типу схильність до повчань, боротьби за справедливість. Застрагаючі особи ініціюють конфлікти, виступаючи в них активною стороною. Орієнтовані на високі показники виконання, схильні до високих вимог до себе і висувають надмірно високі вимоги до близьких людей, співробітників. Інертність зумовлює прагнення до високих стандартів виконання. Відзначаються вразливістю, глибоко переживають образи, злопам'ятні, мстиві, ревнівні.
- **Педантичний:** характеризує людей, мотивованих детальними дрібними вимогами досконалості, що поглинають їхню увагу та визначають переживання, стосунки. Педантичні особи рідко ініціюють конфлікти, легко поступаються лідерською позицією. У конфлікті виступають пасивною стороною. Педантична особа поводить як бюрократ, вимагає від усіх дотримання вимог. Зокрема близьких людей переслідує претензіями надмірної охайності. Привабливі риси цього типу: добросовісність, охайність, серйозність, надійність у справах. Відразливі риси: формалізм, занудливість, надмірний настирливий контроль оточення.
- **Тривожний:** характеризує людей з домінуванням почуття небезпеки, незалежно від реальної загрози ситуацій, та високим рівнем контролю своїх дій. Привабливі риси: емоційність, неагресивність, самокритичність, обов'язковість. Схильність до високого самоконтролю зумовлює невпевненість у собі, неспілість, як правило, поєднується з низькою активністю, мінорним настроєм. Тривожні особи не ініціюють конфліктів і зазвичай виступають пасивною стороною конфлікту" в ситуації конфлікту шукають підтримки, опори. Через беззахисність, психологічну вразливість іноді стають мішенню для агресивних, конфліктних осіб.

- **Емотивний:** характеризує людей з високою емоційною чутливістю та нестійкістю емоційних станів. У конфлікти вступають рідко, виконують у них пасивну роль. Привабливі риси: чутливість, здатність до співчуття, доброта, соціальна спрямованість, орієнтація на соціальні норми, обов'язковість. Неприємні риси: надмірна чутливість, сльозливість.
- **Демонстративний:** характеризується підвищеним рівнем потреби у соціальній увазі, прагненням до лідерства, прагненням влади та соціального визнання, розвитком комунікативних здібностей та вмінь. Демонстративні особи відзначаються здатністю активно пристосовуватись до соціальних ситуацій, різноманітністю комунікативних навичок, що дозволяють їм легко переходити від однієї манери спілкування до іншої. У конфліктах виступають активною стороною, систематично самі провокують конфлікти, володіють складними стратегіями активного захисту. Привабливі риси: артистичність, манера спілкуватись, демонструючи розуміння партнерів, здатність захоплювати співрозмовників, неординарність мислення та вчинків. Відразливі риси: лицемірство, егоцентричність, демонстрація своїх переваг (хвастощі), бажання перекласти найважливіші обтяжливі обов'язки на інших, а самому уникнути напруження та ухилитись від роботи.
- **Екзальтований:** характеризує людей, які легко досягають піднесеного стану від радісних подій та впадають у відчай від сумних. Екзальтовані особи альтруїстичні, охоче спілкуються, співчутливі, цінують естетичні враження. їм властиві витонченість, яскравість і щирість почуттів, чуйність та уважність в міжособистих стосунках, легкість у спілкуванні, красномовність, висока вербальна активність. Відразливі риси: підвладність настрою.



Дякую за увагу!