

6. Емоційно-вольова сфера особистості

- /273/ 6.1. Психологія емоцій особистості
- /273/ Загальна характеристика емоційної сфери особистості
- /274/ Особливості емоційного реагування особистості
- /277/ Фізіологічні основи емоційних реакцій особистості
- /278/ Функції емоцій
- /280/ Види емоційних реакцій, емоційних станів та емоцій
- /283/ Емоціогенні стани
- /288/ Настрій
- /290/ Основні групи емоцій
- /295/ Властивості емоцій
- /296/ Емоційні властивості особистості
- /299/ Керування емоціями та емоційними станами
- /301/ Емоційні розлади і шляхи їх подолання
- /302/ 6.2. Психологія почуттів особистості
- /302/ Загальна характеристика почуттів особистості
- /306/ Види почуттів
- /311/ 6.3. Психологія волі особистості
- /312/ Загальна характеристика волі особистості
- /313/ Зв'язок волі з іншими сферами особистості
- /314/ Вольова регуляція як вид довільного керування
- /316/ Структура вольового вчинку та вольової дії
- /323/ Вольові процеси і вольові стани
- /325/ Вольові якості особистості
- /332/ Інтегральні морально-вольові якості особистості
- /335/ Сила волі особистості
- /336/ Виховання та самовиховання волі
- /338/ Термінологічний словник
- /350/ Література

1.

Основи загальної психології

1.1. Загальна психологія як наука

Предмет дослідження психологічної науки, місце психологічного знання в системі наук і людського досвіду вивчає загальна психологія, вона також характеризує психіку та особистість як ідеальне утворення, досліджує онтологічні характеристики психічного та фізіологічні основи психічних явищ. Загальна психологія аналізує світоглядні орієнтації (парадигми) та принципи психології, характеризує загальнонаукові, загальнопсихологічні методи, вивчає етапи розвитку психологічної науки у світі й в Україні, її класичні, неklasичні та сучасні напрями. Знаннями загальної психології послуговуються інші психологічні науки (психологія особистості, вікова та педагогічна психологія, психодіагностика та ін.) та психологічна практика.

Сутність психології

Об'єктом дослідження психології є люди і тварини, наділені психікою, а предметом — психіка, закономірності та механізми її функціонування. Завдяки психіці та особистості людина переживає, думає, вибудовує програму дій та поведінки. Фізіологічна основа психічних явищ — діяльність мозку. Структуру психіки як цілісної системи утворюють свідомість і несвідоме. Психічне володіє певними онтологічними (буттєвими) та феноменологічними характеристиками.

Психологія (грец. *psyche* — душа і *logos* — слово, вчення) — наука, яка досліджує факти, закономірності й механізми психіки та особистості.

Термін «психологія» охоплює своєю семантикою різні і водночас взаємопов'язані складові частини. Насамперед — це життєва психологія, яку, на думку швейцарського психолога Жана Піаже (1896—1980), народ створив для себе. У ній утілені психологічні знання, які людство нагромадило у процесі спільного життя, праці, спілкування, спостережень за індивідуальною і груповою поведінкою.

Джерелами життєвої психології є:

- а) життєвий досвід (результати спостережень за людьми, досвід стосунків, аналіз власних станів, властивостей тощо);
- б) твори художньої літератури, у яких часом ґрунтовно описані емоції героїв і людські стосунки, проаналізовано психологічні якості людей, їх переживання, погляди, оцінки, душевні проблеми та шляхи їх розв'язання; художні фільми із глибокою психологічною проблематикою, інформація з соціальних мереж, інтернету тощо;
- в) прислів'я, приказки, казки та легенди («Хто записує, той читає двічі»; «Сім раз відмір — один раз відріж»; «У тихому болоті чорти водяться»; «Яблуко від яблуні далеко не котиться»).

Професійні знання про психіку та особистість потрібні всім, хто працює з людьми: психологові, педагогові, юристові, медику, менеджеру, спортивному тренеру та ін. Вони допомагають оцінювати, прогнозувати дії, переживання, стани людини за різних обставин.

Предметом психологічної науки є:

- а) факти психічного та особистісного життя людини, у яких можна виокремити:
 - психічні та особистісні процеси. Вони засвідчують, що у внутрішньому світі людини психологічні «події» розгортаються в часі. За специфікою вони можуть бути пізнавальними (сприймання, розмірковування, запам'ятовування), вольовими (прийняття відповідального рішення), емоційними (виникнення співпереживання), ціннісними (пошук сенсу життя), переживанням невдачі чи успіху;
 - психічні та особистісні стани. Засвідчують, що психічні явища можуть бути певний час порівняно стійкими

(радість, смуток, утома, хвилювання, стрес, посттравматичний синдром тощо);

- психічні та особистісні властивості. Виявляють у внутрішньому світі особистості стійкі утворення, що зберігаються тривалий час, можливо, навіть усе життя (темперамент, характер, здібності, нахили, архетипи тощо);
- б) закони психіки. Вони пояснюють факти, виявляють причинно-наслідкові зв'язки між психічними явищами, психологічну структуру станів, процесів, властивостей, їх становлення та розвиток;
- в) механізми виникнення та функціонування психіки та особистості. Ними, наприклад, є константність сприймання, що пояснюється взаємодією осей очей; фізіологічна основа психічних явищ — діяльність кори головного мозку; передавання від людини до людини емоцій шляхом психічного зараження в ситуації паніки; пізнання людини людиною (через уподібнення себе до іншого, співпереживання, стереотипізацію та ін.).

Предмет психології трансформувалася шляхом розширення власних меж, діалектично змінюючи свою сутність. Тривалий час психологи вивчали тільки внутрішній стан та душу людини або тільки її свідомість чи поведінку (те, що виражене ззовні). Із позицій феноменології (напрямку у філософії) предметом психології є «чиста психіка», чистий досвід, незалежний від умов.

Психічне в його вищих проявах активізується у формах свідомості та самосвідомості, душевності і духовності, а також в особистості, індивідуальності, суб'єктивності та суб'єктності, що розглядаються не тільки відповідно до раціонального підходу. Особливо значущим є пошук відповіді на питання про сенс психічного для людини, її Я (Самість), значення індивідуальної психіки для соціальної психіки групи.

У дослідженні психічного найпродуктивнішими є такі підходи:

- раціональний (гносеологічний), що з'ясовує суть явищ, визначаючи їх у певних термінах;
- буттєвий (онтологічний), зосереджений на різноманітних аспектах розгортання психіки в часі, а також її існування, функціонування, розвитку;
- аксіологічний, пов'язаний із такими характеристиками, як значення, цінність, моральність, духовність.

Нині психічне та особистісне розглядають як внутрішнє, суб'єктивне, ідеальне буття внутрішнього світу людини. Пси-

хічне життя людини мінливе. Одні зміни відбуваються у внутрішньому світі мимовільно (зміна настрою чи думок), інші — довільно (виникнення свідомого наміру чинити відповідально); одні усвідомлено, інші — неусвідомлено.

Вищим рівнем розвитку психіки є свідоме творення людиною власного психічного світу, внесення в нього нових змістів, відкриття прихованих резервів, індивідуалізації внутрішнього, суб'єктного включення в розвиток новотворів, підтримання цілісності психіки та психічного, соціального, морального та духовного здоров'я особистості за різних умов її функціонування і розвитку. Людина має бути відповідальною за ці самозміни, орієнтуєчись на духовні, загальнолюдські та національні цінності.

Отже, психологія не тільки пояснює внутрішній світ, а й з'ясовує закономірності та механізми психіки, взаємодії індивіда як суб'єкта зі своєю психікою та іншими людьми. При цьому однакове значення мають діяльнісні (ефективність, оптимальність, продуктивність тощо) і духовно-моральні критерії (творення віри, любові, добра, свободи, відповідальності, надії).

При визначенні предмета психології важливе знання причин психічних явищ. У зв'язку з цим його складовою частиною є питання взаємодії людини із власною психікою задля її збереження, захисту, відновлення душевного потенціалу, саморозвитку і самовдосконалення. При цьому неодмінно постає проблема самопізнання (рефлексії).

Психологія недостатньо вивчає досвід конкретного людського буття, в якому проявляються психіка та особистість. Стосовно цього український філософ і психолог Василь Зеньківський (1881—1962) стверджував, що у психіці не можна протиставляти суб'єктне (активне, ініціативне начало — цілі, наміри), духовно-особистісне (віру, любов, сумління) та предметне (образи, уявлення, думки, переживання). Об'єднує та інтегрує психічне в цілісність Я (особистість) людини.

Особливості та структура психологічного знання

Психологічне знання дуже складне, його важко впорядкувати. Воно не абсолютне, бо створене у різних країнах, різними науковими школами і різними вченими. Те, що вважають головним знанням у межах одних психологічних шкіл і напрямів, не завжди визнається таким в контексті інших. Психоло-

гічне знання «прив'язане» до певного світогляду, певної національної культури, тому часто непридатне для інших. У німців одна психіка і психологія, в американців — інша, ще інша — в українців. Також психологічне знання ситуативне і «прив'язане» до історичного часу. В одну епоху психологи вивчали свідомість, потім — несвідоме, поведінку, нині — особистість. Психологічне знання як знання про найскладніше — душу, не може бути досконало організоване; воно змінюється вслід за зміною його об'єкта (людини, групи людей, суспільства).

В одних напрямках, наприклад у поведінковій психології (біхевіоризмі), психіку розуміли як поведінку. Перетворення образів про конкретні предмети чи ситуації, запам'ятовування, збереження (і забування) та відтворення інформації у пам'яті, роботу інтелекту вивчає когнітивна психологія. Психоаналіз (фройдизм) зосереджений на вивченні несвідомого.

На початку ХХІ ст. усю психологічну реальність неможливо звести до однієї психологічної теорії. Психологічна реальність багатовимірна, але не безмірна, а її раціональні, емоційні та поведінкові складові — основні складові частини психічного. Це породило уявлення про так звану «фундаментальну психологічну тріаду» — розум, емоції і волю. Вони розглядаються як основні складові психологічної реальності.

Головним завданням вивчення психології є засвоєння живого знання про живу особистість, насамперед — про її Я.

Психологічне знання охоплює:

- 1) спеціальні психологічні терміни (категорії, поняття): психологічні категорії, терміни, поняття — основні «згустки» психологічного знання. Основними термінами психології є: психіка, особистість (самосвідомість, темперамент, характер, воля, емоції), інтелект (відчуття, сприймання, образ, пам'ять, мислення, уява), свідомість, спілкування, діяльність, мотив, потреба та ін.;
- 2) психологічні факти. Виділяють три види психологічних фактів:
 - а) мінливі психічні процеси, які засвідчують, що у внутрішньому світі людини психологічні «події» розгортаються в часі. Виокремлюють такі процеси: пізнавальні (процес сприймання, розмірковування, запам'ятовування, наприклад, вірша), вольові (прийняття відповідального рішення), емоційні (виникнення співпереживання героям фільму), ціннісні (пошук сенсу життя), процес переживання успіху чи невдачі;

- б) психічні стани — відносно стійкі психічні явища протягом певного відрізка часу (стани радості, смутку, втоми, хвилювання, стресу тощо);
- в) порівняно постійні психічні властивості — наявність у внутрішньому світі особистості дечого стійкого, що зберігається протягом тривалого часу, у деяких випадках навіть усе життя (темперамент, характер, здібності, нахили тощо);
- 3) розуміння та інтерпретацію психологічних феноменів у психології. Щоб пояснити психологічні явища, психологія вивчає механізми психіки, відповідаючи на питання, як вона виникає та функціонує;
- 4) психологічні закони та закономірності. Психологія виявляє складні причиново-наслідкові (і не тільки) зв'язки між психічними явищами, з'ясовує психологічну структуру станів, процесів, властивостей, їх становлення та розвиток. Психологічні закономірності формулюються досить складно: розвиток здібностей дитини залежить від спадковості (задатків), навчання, виховання та інших чинників; існує єдність між розумом та переживаннями людини (є холодний розум, є мудрі почуття); існує зв'язок між темпераментом людини та її здоров'ям (люди з певним темпераментом частіше хворіють на деякі захворювання); наявна єдність свободи та відповідальності: що більше людина хоче бути по-справжньому вільною, то більше вона має бути відповідальною; сприймання людини залежить від умов сприймання (місяць чи сонце в zenіті і на горизонті сприймаються по-різному, людина з вікна першого і п'ятнадцятого поверху теж) тощо.
- Психологія вивчає зв'язки між явищами, насамперед емпірично виявляє зв'язки (кореляції) між феноменами. Наприклад, від чого і наскільки залежить: переживання людиною щастя (від здоров'я, задоволення, влади, грошей, успіху); її здібності; душевне здоров'я; успіхи у навчанні, кар'єрний ріст тощо;
- 5) психологічні теорії (концепції) — сукупність узагальнених тверджень, що уможливають розуміння та прогнози щодо емпіричних явищ. Якщо у природничих (точних) науках теорії викладаються чітко, компактно та виражаються точно, наприклад за допомогою математичних формул, моделей чи схем, то у психології — у ба-

- гатотомних творах. Психологічну теорію нелегко вичленувати із супутніх їй суджень і роздумів. Накопичення фактів (емпірії) супроводжується збагаченням теорії;
- 6) прогнози у психології. Вони не можуть бути цілком достовірні та однозначні (наприклад, жоден психолог не визначить, якою буде обдарована дитина у дорослому віці);
- 7) виявлення психологічних фактів (методи дослідження, а також життєва психологія). Науковий метод є знанням про те, як отримувати нове психологічне знання, тобто своєрідним психологічним знанням. Водночас він є засобом його отримання, містить важливу інформацію про умови його отримання (про те, за яких обставин проявляється той або той феномен, які чинники впливають на його прояв, як можна нівелювати їх вплив та ін.). Конкретними методами є спостереження і самоспостереження, споглядання, анкети, опитування та ін.;
- 8) наукове дослідження у психології. Виділяють дослідження теоретичні, мета яких — створення (формулювання) теорії (концепції); прикладні, їх завдання — розв'язання конкретної проблеми, наприклад причини конфліктів в організації; світоглядні (методологічні), призначені для з'ясування світогляду, на який спирається теорія, якого дотримується певний вчений або психологічна школа;
- 9) знання, запозичені психологією із суміжних наук (філософії, педагогіки, соціології та ін.);
- 10) базовий світогляд (методологія), наприклад: що є важливішим в особистості: тілесне — біологічне, особливості нервової системи, задатки, чи соціальне — набуте від людей, або духовне; що є важливішим: минуле, теперішнє чи майбутнє; чи людина народжується доброю чи недоброю; що головне в людині: свідоме чи несвідоме; що важливіше: пристосуватися до умов чи, навпаки, пристосувати умови до себе (а може, створити для себе нові умови); роль смерті та страждань у житті людини; сенс щастя і сенс життя тощо;
- 11) психологічна практика та психологічні технології. Їх основою є психологічне знання, особистий досвід психологів, здоровий глузд тощо. У психології поширені кілька фундаментальних практик: психологічне консультування, психологічна діагностика, психологічна корекція та психологічна терапія.