

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № _____
від “_____” _____ 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка
для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування

Тема:
“Природа психіки та предмет
психологічної науки”

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: **Саєнко С.В.**, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: *Природа психіки та предмет психологічної науки*

Курс: *III*

Спеціальність: *5.12010102 «Сестринська справа»*

Кількість навчальних годин: *2*

1. Актуальність теми.

Людина завжди прагнула відшукати причини виникнення та прояву тих чи інших процесів, що відбувалися в оточуючому середовищі і особливо тих, які привертали її увагу. Але недостатній розвиток знань про природу та суспільство не давав змоги пояснити багато феноменів і насамперед психічних.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ етапи розвитку психології, основні тенденції розвитку психології у сучасному світі;
- ↯ визначення психології як науки на різних етапах її розвитку.

уміти: (α – III)

- ↯ орієнтуватись в основних тенденціях розвитку сучасної психології;
- ↯ обґрунтовувати значення психологічних знань для майбутньої професійної діяльності.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, уміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Соціологія</i>	Методи дослідження в соціології	Проводити анкетування і соціологічне дослідження
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці

3. 2. Зміст теми

1. *Підручник:* І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001. – С. 9-31.
2. *Підручник:* Вітенко І.С., Чабан О.С. Основи загальної і медичної психології. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – С. 5-8.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психология. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі:
«Природа психіки та предмет психологічної науки»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
<p>Вивчити: 1. Психологія та її значення в житті людини.</p> <p>2. Етапи розвитку психології.</p>	<p>Написання письмової роботи: <i>«Що ви знаєте про психологію»</i> за планом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Чи вивчали ви психологію раніше? – Які книги чи статті з питань психології ви опрацювали? – Чого ви чекаєте від курсу «Основи психології» в пізнавальному плані чи в набутті особистого досвіду? – Чи визначили ви для себе роль теоретичних знань з психології у формуванні критеріїв для аналізу власної поведінки і поведінки оточуючих? – Яке значення має психологія в професійній діяльності лікаря? <p>Скласти хронологічну таблицю.</p> <p>Підготувати повідомлення на одну з тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Розвиток психіки в філо- і онтогенезі. ◆ Принципи і методи дослідження сучасної психології. ◆ Актуальні проблеми сучасної психологічної науки. ◆ Історія розвитку психології в Україні. ◆ Значення психології для лікарів. ◆ Особливості сучасної медичної психології. 	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Еволюційний розвиток психіки.
2. У чому полягають особливості психології як науки? Які галузі психологічної науки вам відомі, як вони пов'язані із загальною психологією?
3. Які вам відомі підходи до періодизації історії психології?
4. У чому полягає відмінність між природним і лабораторним експериментами?
5. Які види тестів є найбільш відомими в медичній психології?

Б. Психологічна задача

Шкільний психолог розробив анкету, спрямовану на з'ясування ставлення учнів до заходів, які проводились в школі. Вона складалась із 40 запитань і починалася словами «Чи подобається тобі...?», «Чи хотів би ти ...?», «Чи задоволений ти..?. Передбачались відповіді «так» або «ні», які повинні були вибрати опитувані. Чи правильно складено цю анкету? Яких вимог слід було дотримуватись.

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка
для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування

Тема:
“Основні теорії особистості”

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: Основні теорії особистості

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми.

Термін «особистість» використовують різні науки, але найчастіше ми зустрічаємося з ним в медицині, філософії, правознавстві, історії, педагогіці та психології. Кожна з цих наук розглядає особистість зі своєї точки зору, використовуючи для її вивчення свої методи і категоріальний апарат. Найчастіше детально й у всіх проявах особистість вивчається психологією.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (а – II)

- ↯ уявлення про тлумачення особистості в різних науках;
- ↯ основні історичні періоди у вивченні особистості (філософсько-літературний, клінічний, експериментальний);
- ↯ завдання основних теорій особистості (психоаналітична, індивідуальна, аналітична, біхевіористська, структурна, когнітивна, гуманістична, гештальт-теорія);
- ↯ основні характеристики та властивостями особистості, структуру особистості за Платоновим К.К.;
- ↯ фактори формування та розвитку особистості.

уміти: (а – III)

- ↯ розрізняти підходи щодо вивчення особистості та орієнтуватись в психологічних теоріях.

3. Матеріали до аудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, уміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
Українська мова за професійним спрямуванням	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
Соціологія	Поняття особистості	Проводити анкетування і соціологічне дослідження
Основи медсестринства	Психологію медичного працівника	Визначати психологічний тип медичних сестер

3.2. Зміст теми

1. Підручник: І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001. – С. 74-81.
2. Підручник: Ю.Л. Трофімов. Психологія. – К.: «Либідь», 2001. – С. 463-467, 477-482.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: « Основні теорії особистості »

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Погляд на особистість з точки зору основних психологічних теорій 2. Структуру особистості за Платоновим К.К. 3. Фактори формування та розвитку особистості.	Дати порівняльний аналіз різноманітних теорій особистості за наданою таблицею. Скласти структурно-логічну схему. Дати перелік основних факторів.	<i>Додаток 1</i>

3.5. Матеріали для самоконтролю.

А. Питання для самоконтролю

1. Які існують основні типи особистостей, враховуючи будову тіла людини?
2. Які періоди виділяють в історії дослідження особистості?
3. Як відбувалася диференціація теорій особистості у ХХ столітті?
4. Дайте характеристику психологічній структурі особистості.
5. Як ви вважаєте, завдяки чому психоаналіз використовується у психотерапевтичній практиці?
6. Охарактеризуйте основні потреби людини (піраміда Маслоу).

Б. Психологічна задача

Чому учень чи студент губиться біля дошки, або на заліку, хоча знає матеріал? Чому деякі хворі не можуть зрозуміло, вичерпно і послідовно розповісти про свій стан лікареві?

Додаток 1

Теорія	Представники (засновники теорії)	Основні ідеї
Психоаналітична		
Індивідуальна		
Аналітична		
Структурна		
Гуманістична		
Біхевіоризм		
Гештальт-теорія		

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

**Методична розробка
для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

**Тема:
“Свідоме та несвідоме.
Самосвідомість особистості”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: *Свідоме та несвідоме. Самосвідомість особистості.*

Курс: *III*

Спеціальність: *5.12010102 «Сестринська справа»*

Кількість навчальних годин: *2*

1. Актуальність теми.

З розвитком наук, особливо історії та біології, поступово формувалися погляди на походження людини та її свідомість. У процесі біологічного етапу розвитку психіки виникли передумови для появи вищих, специфічно людських форм психіки – свідомості. Знання біологічного етапу розвитку психіки як передісторії людської свідомості дає можливість науково пояснити її виникнення.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ структуру і методи вивчення свідомості, самосвідомості;
- ↯ властивості свідомості;
- ↯ етапи індивідуального розвитку свідомості;
- ↯ сутність сну, гіпнозу і гіпнотичного стану.

уміти: (α – III)

- спілкування с пацієнтами, у яких спостерігаються розлади свідомості.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, уміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Соціологія</i>	Психоаналітичні моделі структури свідомості	Визначати структурну та топографічні моделі

3. 2. Зміст теми

1. *Підручник:* І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. –

Вінниця: «Нова книга», 2001. – С. 58-72.

2. *Підручник:* Вітенко І.С., Чабан О.С. Основи загальної і медичної психології. –

Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – С. 132-144.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психология. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Свідоме та несвідоме. Самосвідомість особистості»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Структуру і методи вивчення свідомості, самосвідомості. 2. Властивості свідомості. 3. Етапи індивідуального розвитку свідомості. 4. Розлади свідомості.	Скласти структурно-логічну схему. Законспектувати основні властивості. Розробити хронологічну таблицю. Розробити презентацію.	

3.5. Матеріали для самоконтролю.

А. Питання для самоконтролю

1. Що таке свідомість та самосвідомість?
2. Поясніть основні властивості свідомості?
3. Які етапи індивідуального розвитку свідомості ви знаєте?
4. Розкрийте сутність медитації.
5. Які практичні поради можна дати медичному працівнику в його практичній діяльності?

Б. Завдання

З'єднайте назву порушення з його характеристикою

1. Делірій	А. Патологічна сонливість, о свідомості доходять лише сильні подразники, орієнтування в оточуючому середовищі не настає
2. Аменція	Б. Стан глибокого пригнічення функцій ЦНС, який характеризується повною втратою свідомості і реакцій на зовнішні подразники .
3. Онейроїдний синдром	В. Глибока стадія оглушення, при якій немає реакції на словесне звертання. У хворого АТ знижується, спостерігається розлад ритму дихання, пульс ослаблений.
4. Обнубіляція	Г. Потьмарення свідомості, яке характеризується підвищенням порогу всіх зовнішніх подразників, сповільнюється перебіг психічних процесів.
5. Гіперсомнія	Д. Свідомість неначе запаморочується на кілька секунд або хвилин. Характерне чергування періодів легкого потьмарення свідомості з моментами прояснення.
6. Оглушення	Ж. Раптова короткочасна втрата свідомості, супроводжується блідістю, послабленням дихання та кровообігу, зниження м'язового тону.
7. Сопор	З. Характеризується руховим загальмуванням і поринанням у фантастичні сновидіння. Хворий ніби збоку спостерігає незвичайні сцени, нагадує сон наяву.
8. Кома	К. Порушується здатність орієнтуватися в часі, просторі, власній особистості.
9. Непритомність	Л. Галюцинаторне потьмарення свідомості. При якій порушена здатність орієнтуватися у часі, просторі, власній особистості.

Еталони відповідей до завдання 3.5. Б.

- 1→К
- 2→Л
- 3→З
- 4→Д
- 5→А
- 6→Г
- 7→В
- 8→Б
- 9→Ж

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка
для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування

Тема:
“Роль темпераменту в діяльності
людини. Формування характеру”

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: **Саєнко С.В.**, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

1. Актуальність теми

Темперамент людини зумовлює індивідуальній стиль діяльності. Індивідуалізація прийомів роботи характерна для творчих особистостей. Діяльність висуває вимоги не лише до знань рівня розумового та емоційного-вольового розвитку особистості, а й до типологічних особливостей нервової системи. А отже, до темпераменту людини. Кожна людина повинна не тільки знати свій темперамент. Враховувати його в житті і діяльності, а й займатися самовихованням. Це необхідно, бо інакше вона не може стати високоморальною, гармонійною особистістю.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (а – II)

- ↯ залежність стиля діяльності від темпераменту;
- ↯ основні характеристики та властивості темпераменту;
- ↯ фактори формування характеру особистості.

уміти: (а – III)

- визначати тип темпераменту.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
Українська мова за професійним спрямуванням	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
Соціологія	Поняття особистості	Проводити анкетування і соціологічне опитування
Медсестринська етика та деонтологія	Етику спілкування з пацієнтами	Складати алгоритм спілкування медичного працівника та пацієнтів з різними типами темпераменту

3.2. Зміст теми

1. Підручник: І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001. – С. 89-104.
2. Підручник: Вітенко І.С., Чабан О.С. Основи загальної і медичної психології. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – С. 145-164.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.

3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

**3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі:
«Основні теорії особистості»**

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Взаємозв'язок між темпераментом та діяльністю. 2. Формування характеру. 3. Залежність стиля діяльності від темпераменту.	Скласти структурно-логічну схему. Перелічити фактори, які впливають на формування характеру людини. Назвати темперамент і рекомендовані стилі діяльності.	

3.5. Матеріали для самоконтролю.

А. Питання для самоконтролю

Альтернативно-тестові завдання для самоконтролю.

1. Чи завжди динаміка поведінки людини адекватно характеризує її характер?
2. У чому полягає вихованість темпераменту?
3. Чи правомірне з погляду психології твердження: «Характер гартується у боротьбі»? Аргументуйте свою думку.
4. Обґрунтуйте можливість визначення соціально-трудової цінності людини, виходячи з темпераменту.

Б. Тести для самоконтролю

1. В структурі особистості вчені відокремлюють:
 - а) типове і індивідуальне;

- б) психологічне і біологічне;
- в) компоненти спрямованості;
- г) соціальний досвід;
- д) всі відповіді правильні.

2. Який з перелічених нижче факторів формування особистості є «зайвим»?

- а) фізично-географічний;
- б) біологічний;
- в) соціальний;
- г) вихований;
- д) власна активна діяльність.

3. Індивідуальність – це своєрідне та неповторне поєднання:

- а) психологічних особливостей людини;
- б) особливостей перебігу психічних процесів;
- в) особливостей мотиваційної сфери;
- г) всі відповіді правильні.

4. В якому з варіантів названі компоненти спрямованості:

- а) активність, потреба, стійкість, мотив;
- б) широта, інтенсивність, міцність, інтерес;
- в) потреба, мотив, інтерес, ідеал, бажання, світогляд;
- г) правильної відповіді немає.

5. Яка з нижчеперелічених основних складових спрямованості особистості є «зайвою»:

- а) потреби;
- б) мотиви;
- в) інтереси;
- г) переконання;
- д) світогляд;
- є) здібності.

6. Діяльність – це :

- а) свідомо внутрішня активність людини, спрямована на задоволення потреб;
- б) зовнішня активність людини, регульована свідомою метою;
- в) активність людини, регульована свідомою метою і спрямована на задоволення її потреб;
- г) сукупність дій людини.

7. Мова йде про взаємозв'язок діяльності і потреби в одному з варіантів:

- а) тільки потреби спонукають людей до діяльності і спілкування;
- б) у діяльності і спілкуванні народжуються потреби, спонукаючи особистість до подальшої діяльності і більш широкого спілкування;

в) правильної відповіді немає.

8. *Які існують погляди на формування особистості:*

- а) біогенетичний підхід;
- б) соціогенетичний підхід;
- в) психогенетичний підхід;
- г) всі відповіді правильні.

9. *Чи правильним є твердження, що рівень домагань залежить від самооцінки особистості:*

- а) так;
- б) ні.

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка
для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування

Тема:
“Нейрофізіологічні механізми
відчуттів і сприймань”

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування

Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

1. Актуальність теми

Людина пізнає навколишній світ за допомогою органів чуття. Окремі якості та властивості об'єктивної реальності у вигляді предметів, явищ і подій відбиваються у нашій свідомості через відчуття. З окремих відчуттів створюються сприйняття, які дають цілісне відображення предметів і явищ. Знання майбутніми лікарями психічних процесів для пізнання оточуючого світу має велике значення. Процеси відчуття та сприйняття є першим ступенем пізнання навколишнього світу. Навкруги нас існують не окремі властивості самі по собі, а предмети, речі, явища: не звуки, а предмети і явища, що їх породжують, не світло, а предмети, що світяться, не запахи, а предмети, що їх дають. У зв'язку з цим, на основі відчуттів, будується пізнавальний процес на більш високому рівні, як процес відображення предметів і явищ в цілому, в сукупності їх властивостей. Таким процесом є сприйняття.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ будову аналізаторів, їх функціонування, взаємодію аналізаторів у сприйнятті оточуючого світу;
- ↯ класифікацію рецепторів;
- ↯ основні параметри чутливості;
- ↯ фізіологічний механізм відчуття, сприйняття та уявлення;
- ↯ різницю між відчуттям, сприйняттям та уявленням;
- ↯ розлади сприйняття;
- ↯ методи патопсихологічного дослідження сприйняття.

уміти: (α – III)

- проводити дослідження стану сприйняття у хворого;
- проводити аналіз отриманих результатів патопсихологічного дослідження;
- встановлювати психологічний контакт з хворим;
- проводити патопсихологічне дослідження хворого;
- проводити аналіз отриманих результатів патопсихологічного дослідження;
- писати протокол проведеного дослідження.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову аналізатора	Досліджувати роботу аналізаторів
<i>Медсестринська етика та деонтологія</i>	Етику спілкування з пацієнтами	Встановлювати психологічний контакт з пацієнтами

3.2. Зміст теми.

ПСИХОЛОГІЯ ВІДЧУТТЯ, СПРИЙНЯТТЯ, УЯВЛЕННЯ

Мета заняття: навчитися визначати особливості відчуття, сприйняття й уявлення в пацієнтів і оцінювати їхню адекватність.

Зміст теми:

Відчуття і сприйняття (у цілому, сенсорна сфера, перцепція) є початковим етапом, першим ступенем пізнавальної діяльності людини, тобто чуттєвим пізнанням, «живим спогляданням» навколишньої дійсності. У сукупності з уявленнями відчуття і сприйняття складають основу наочно-діючого і конкретно-образного мислення, а також служать джерелом абстрактно-логічного мислення. Відчуття і сприйняття як психічний (усвідомлений) акт формуються в результаті індивідуального розвитку під впливом навчання, виховання і використання життєвого досвіду. Процес їхнього засвоєння йде від сприйняття простих, найбільш яскравих ознак навколишніх предметів до сприйняття їхніх складних з'єднань (предметів і явищ, простору, часу і т.д.)

У стані втоми, хвилювання, під впливом сильного шуму та інших зовнішніх несприятливих впливів фізіологічні функції аналізаторів і загальний психофізіологічний стан можуть змінюватися, у результаті чого спостерігається притуплення, обмани і помилки сприйняття з помилковими діями.

Відчуття – це найпростіший психологічний акт, за допомогою якого відображаються окремі властивості предметів і явищ зовнішнього світу і внутрішнього стану організму, що безпосередньо впливають на аналізатори (органи відчуттів) людини.

Фізіологічна основа відчуттів – складна діяльність органів почуттів І.П. Павлов назвав цю діяльність аналізаторною, а системи складно організованих клітин, що безпосередньо здійснюють аналіз, синтез подразників, - аналізаторами.

Аналізатор має три відділи периферичний (рецепторний), що передає (провідниковий) і центральний (мозковий).

Будь-яке відчуття має визначені якості, силу, тривалість Якість відчуття – внутрішня його суть, що відрізняє його від інших відчуттів (наприклад, звук, запах, форма і т.п.). Сила відчуття визначається ступенем його прояву. Тривалість відчуття – це той час, протягом якого у свідомості людини виникає і зберігається враження від даного конкретного відчуття.

Класифікація відчуттів:

Залежно від місця подразника

- екстероцептивні (обумовлені впливом подразників на рецептори – нервові закінчення – поверхні шкіри і слизових оболонок) – контактні й дискантні.
- інтероцептивні (викликані впливом подразника на нервові закінчення, що шнервують внутрішні органи і розташовані в стінках дихальних шляхів, шлунково-кишкового тракту й інших органів).
- пропрюцептивні (пов'язані із сигналами, що виникають унаслідок роздратування рецепторів, які знаходяться у м'язах, сухожиллях, суглобах).

Залежно від органів, де вони виникають

- зорові,
- слухові,
- шкірні (тактильні температурні, болючі),
- нюхові,
- рухові чи кінестезичні,
- рівноваги.

Існують визначені закономірності, що характеризують відчуття. Важливою характеристикою відчуття є поріг відчуття (величина подразника, що здатна викликати відчуття).

Крім вищезгаданого, виділяють наступні властивості відчуттів:

а) *адаптація* – зміна чутливості аналізатора в результаті пристосування органів почуттів до діючого подразника;

б) *сенсibiliзація* – підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів;

У клінічній практиці, коли у хворих знижується або цілком зникає чутливість в одному чи декількох аналізаторах, важливого значення набуває така їхня властивість, як сенсibiliзація, тобто компенсаторне підвищення чутливості в результаті взаємодії і вправи аналізаторів. Так, утрата зору чи слуху відомою мірою компенсується розвитком інших видів чутливості (дотичної, нюхової, вібраційної й ін).

в) *синестезія* – виникнення відчуття в одному з аналізаторів після роздратування іншого аналізатора (наприклад, неприємні смакові відчуття при визначених зорових подразниках, кольорові відчуття при дії звукових подразників – музики).

Серед відчуттів особливе місце займає біль – суб'єктивно важке, часом нестерпне відчуття, що виникає в результаті дії дуже сильних і руйнівних подразників.

Спостереження свідчать про те, що больові відчуття узагальнюються і переробляються другою сигнальною системою, унаслідок чого скарги хворого є для лікаря одним з показників патологічного процесу, його характеру і місця поразки. Стосовно болю мають значення суспільно-моральна установка особистості, свідомий і організований характер поведінки.

Біль попереджає про небезпеку, що загрожує людині. Переживання болю людиною залежить від багатьох факторів відволікання чи концентрація уваги на болю, чекання болю, емоційний стан, особливості особистості, суспільно-моральні установки. Лікар повинен це враховувати і прагнути створювати для хворого умови, що сприяють послабленню больового відчуття. Дуже важливо вміти вселянням послабити біль пацієнта.

Індивідуальна система психологічних параметрів відчуттів називається сенсорною організацією організму

Однією з необхідних умов нормальної психічної діяльності людини є відомий мінімум подразників, що надходять у мозок від органів відчуттів. Якщо людина не одержує необхідної кількості подразників у зв'язку з патологією органів відчуття, то вона засинає чи впадає в забуття і нічого з того, що відбувалося з нею у цей проміжок часу, не пам'ятає.

В умовах сенсорної ізоляції в людини можуть виникати незвичайні психічні стани, що спочатку мають функціональний, оборотний характер. За умови значного збільшення терміну ізоляції ці функціональні зміни переходять у патологічні – виникають нервово-психічні захворювання (неврози і психози).

Сприйняття – психічний процес, що полягає в цілісному відображенні предметів і явищ навколишнього світу при їхньому безпосередньому впливі на органи відчуття, що синтезується з минулим практичним досвідом людини (уявленням) в одне ціле.

Фізіологічну основу сприйняття становить взаємодія різних аналізаторних систем чи окремих частин одного і того самого аналізатора й утворення на основі цього умовних рефлексів на комплексні подразники, у результаті чого в людини виникає більш-менш складний образ предмета чи явища в цілому.

Основними властивостями сприйняття є цілісність, вибірковість, константність, осмисленість, аперцепція, предметність.

Цілісність – сприйняття завжди цілісне, тобто предмет чи явище сприймаються в цілому в поєднанні усіх властивостей і ознак.

Вибірковість – виявляється в наданні переваги одним об'єктам чи явищам або їхнім властивостям перед іншими.

Константність – полягає у більш-менш довгодіючій постійності окремих властивостей і якостей об'єктів незалежно від помічених нами змін, що відбулися з ними

Осмисленість – розуміння суті сприйнятого об'єкта, можливість віднести його до визначеної групи класу, узагальнення в слові, віднесення до знайомих об'єктів.

Аперцепція – залежність сприйняття від загального змісту психічної діяльності людини і її індивідуальних особливостей, від її попереднього досвіду, інтересів, мотивів діяльності, професії.

Предметність – виявляється в акті об'єктивізації, тобто у віднесенні інформації (образів, зведень), які одержують із зовнішнього світу, до того ж світу (предмета, явища).

Серед складних форм сприйняття виділяють сприйняття часу, простору, руху.

Сприйняття часу – відображення тривалості, послідовності та швидкості подій чи явищ реального світу.

Основою процесу сприйняття часу є умовні рефлекси.

Тривалі проміжки часу сприймаються, з одного боку, у зв'язку з процесами, що відбуваються в організмі, а з іншого боку – у зв'язку з ритмами явищ природи. Спостерігається і суб'єктивна оцінка тривалості часу, що може бути пов'язана із зацікавленістю і характером діяльності людини, а також із захворюванням.

Основою сприйняття простору є пізнання непросторових властивостей об'єктів через зорові, вестибулярні, рухові та шкірні відчуття. У комплексі вони дають можливість судити про відношення тіла до вертикалі, про просторове

положення і відстань до інших об'єктів. Сприйняття простору виникає і розвивається в процесі життя.

Сприйняття руху – відображення просторового переміщення предметів, що визначаються віддаленістю предметів, швидкістю переміщення їх чи пересуванням самого спостерігача в просторі.

Для відчуття і сприйняття характерна чуттєва жвавість (предметність, реальність, життєвість, яскравість), екстрапроекція (винесення образу сприйняття на місце об'єктивно існуючого подразника – предмета, явища і т.п.) і відсутність довільної змінюваності сприйманого образу (предметність, об'єктивність сприйняття). Відчуття і сприйняття з віком, нагромадженням знань і життєвого досвіду стають більш складними, більш змістовними, наближеними до дійсної суті предметів і явищ реальної дійсності.

Крім того, на сприйняття впливають такі фактори:

- обмеження, пов'язане з органами чуття,
- стан свідомості,
- попередній досвід,
- «культурне моделювання».

Навколишнє середовище у будь-який момент посилає нам тисячі різних сигналів, з яких людина може вловити лише невелику кількість.

Культура бере на себе регулювання діяльності мозку, вносячи ті чи інші особливості світосприймання, характерні для членів даної групи. Спостерігається різниця в сприйнятті світу, життя, смерті і т.п. у різних культур.

Спосіб класифікації об'єктів, що сприймаються кожною людиною, пов'язаний з попереднім життєвим досвідом. Тільки завдяки практиці й досвіду мозок людини має здатність структурувати та організувати елементи зовнішнього світу, щоб надати їм точного значення.

Уявлення – поживлення образів, сприйнятих у минулому, сліди колишніх відчуттів і сприймань. На відміну від сприйняття, уявлення носять більш узагальнений характер, мають у різних людей неоднаковий ступінь яскравості, вони фрагментарні, не проектуються в зовнішній простір, а виникають у суб'єктивному світі людини. Крім того, уявлення, на відміну від сприйняття, можна довільно змінювати. У деяких випадках уявлення бувають особливо яскравими й у дрібних подробицях відповідають образу сприйняття. Здатність дзеркально точного відтворення в уявленнях колишнього сприйняття називається ейдетизмом.

Відчуття, сприйняття й емоції тісно пов'язані між собою з одного боку, визначені відчуття (наприклад запахи, кольори) викликають визначені емоції, з іншого боку, настрої, у якому знаходиться людина, визначає яскравість і силу сприйняття («рожеві й темні окуляри»).

Сприймане в ряді випадків залишає після себе враження, що відрізняється емоційним забарвленням. Особистості, схильні до глибоких емоційних вражень, називаються вразливими.

Сприйняття починає розвиватися на основі відчуттів у перший же місяць після народження дитини. Сприйняття маленьких дітей характеризується проявом яскравих ілюзій, особливо на кольорові предмети, що рухаються. Діти раннього віку (1-2 років) орієнтуються в місцезнаходженні предметів, у них швидко удосконалюється зорова оцінка невеликих відстаней. У раннім дитинстві також швидко розвивається слухове сприйняття, що дуже важливо для загального

розвитку мови.

Подальше удосконалення зорових, рухових, слухових відчуттів відбувається в дошкільному віці. Дуже важливо, щоб активний розвиток здатності розрізняти віддалені об'єкти відбувався в процесі конкретної, змістовної дії.

Слухова чутливість у дітей характеризується значними індивідуальними відмінностями. Зниження слуху в дитинстві може залишатися непоміченим, тому що дитина, що погано чує, часто правильно вгадує сказане (за виразом обличчя, рухом губ). Знати, чи добре дитина чує, дуже важливо, тому що при недостатній гостроті слуху може затримуватися розумовий і мовний розвиток дитини.

У дітей дошкільного віку підвищуються точність і влучність рухів, швидкість утворення рухових навичок. Але якщо дошкільнята легко виконують великі рухи, що не вимагають великого фізичного напруження (ходьба, біг, танець), то виконання точних дрібних рухів руками в них утруднене (малювання, шиття).

Разом з руховими відчуттями розвиваються шкірні. У дошкільнят зростає точність сприйняття форми, розміру, фактури предмета при дотику.

Одночасно з відчуттям у дітей відбувається інтенсивний розвиток сприйняття. Діти дошкільного віку набагато точніше і повніше, ніж діти раннього віку, відображають предмети і явища, які сприймають.

Велике значення в розвитку сприйняття дітей мають ігри, спостереження й екскурси, образотворча діяльність. Гра викликає необхідність більш точно і свідомо сприймати особливості різних предметів. Конструювання, малювання, ліплення привчають до ретельного розглядання і вивчення предметів.

У загальній клінічній практиці часто зустрічаються наступні порушення відчуттів і сприйняття:

- гіпестезія – зниження суб'єктивної яскравості й інтенсивності відчуттів і сприйняття. У рамках фізіологічної норми гіпестезія виявляється в зниженні чутливості того чи іншого аналізатора на визначені подразники (при його роздратуванні і загальному зниженні тону);
- анестезія – повне виключення відчуттів і сприйняття (сліпота, глухота, відсутність больової чутливості й ін.);
- агнозія – порушення зорових, слухових, кінетичних сприйняття при локальних поразках кори головного мозку, якщо хворі сприймають предмет, його частини, але не можуть його назвати;
- гіперестезія – загострення сприйняття раніше нейтральних подразників;
- парестезія – відчуття поколювання, повзання мурашок по шкірі, припливу крові й жару до різних ділянок тіла;
- сенестопатії – незвичайні, у край неприємні відчуття з внутрішніх органів і різних частин тіла без патології в даному органі (відчуття розм'якшення кісток, злипання легень, дірки в шлунку та інші тілесні ілюзії і галюцинації);
- зорові психосенсорні розлади (метаморфопсії) – перекручування сприйняття навколишніх предметів зі збереженням розуміння їхнього значення і сутності, а також критичного ставлення хворого до них (дисморфопсії – перекручування форми предметів, макропсії – збільшення предметів, мікропсії – зменшення їхніх розмірів);
- інтеро- і пропріоцептивні психосенсорні розлади (порушення схеми тіла) – відчуття подовження, укорочення, скривлення кінцівок, голови, внутрішніх органів і т.п. Звичайно входять у структуру синдромів деперсоналізації, дисморфофобії й

іпохондричного.

Нерідко бувають *ілюзії* – перекручені відчуття і сприйняття реально існуючих предметів і явищ, при яких розуміння образів останніх не завжди відповідає дійсності і може мати інший зміст. Можлива наявність критичного ставлення і здатності до корекції.

Різновиди ілюзій:

а) фізичні – виникають у результаті особливостей різних фізичних властивостей предметів і речовин (переломлення світла на межі двох середовищ, міражі й т.п.);

б) фізіологічні – пов'язані з фізіологічними особливостями функціонування аналізатора (наприклад, відчуття руху навколишніх предметів після зупинки поїзда);

в) психічні – виникають у результаті афективної зміни свідомості, що призводить до зміни інших психічних функцій; можуть спостерігатися в здорових людей в стані тривожного чекання чи перевтоми, і у хворих при зміні свідомості.

Залежно від розладу діяльності того чи іншого аналізатора виділяють слухові (перекручене сприйняття змісту реальної мови, виділення голосів у шумі й т.п.), зорові та інші ілюзії. До ілюзій загального почуття (інтеро- і пропріоцептивні) відносяться відчуття стиску, тиску, спазму, натягу, пульсації у внутрішніх органах та інших частинах тіла, тобто ті різноманітні відчуття, в основі яких можуть бути і реальні подразники відповідних рецепторів.

Методи дослідження сприйняття

Сферу відчуттів і сприйняття вивчають за допомогою спостереження, інтроспекції, опитування і використання різних приладів. У спеціалізованих клініках (неврологічній, офтальмологічній, отолярингологічній) використовують прилади для дослідження гостроти відчуттів і сприйняття у різних аналізаторах. При психологічному обстеженні сприйняття досліджують за допомогою таблиць і малюнків (зображення предметів, їхніх силуетів, малюнки з накладеними один на один контурами різних предметів; малюнки-схеми із зоровими ілюзіями, малюнки типу «фігура і тло», «загадкові» картинки).

Для вивчення зору і зорових сприйняття застосовують спеціальні таблиці, технічні засоби.

Для вивчення слухових, шкірних, вестибулярних сприйняття використовують аудіометр, циркуль Вебера та ін. Для дослідження стереогнозису (обмацування предмета при виключенні зору) варто мати різні предмети: іграшкові моделі машин, тварин, господарських предметів і т.п.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.

3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

**3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі:
«Нейрофізіологічні механізми відчуттів і сприймань»**

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
<p>Вивчити:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Будову аналізаторів, їх функціонування, взаємодію аналізаторів у сприйнятті оточуючого світу. 2. Класифікацію рецепторів. 3. Основні параметри чутливості. 4. Фізіологічний механізм відчуття, сприйняття та уявлення. 5. Різницю між відчуттям, сприйняттям та уявленням. 	<p>Скласти презентацію за даними питаннями.</p>	

3.5. Матеріали для самоконтролю.

А. Тести для самоконтролю

1. Відображення властивостей предметів об'єктивного світу, що виникає при їхньому безпосередньому впливі на органи відчуття – це:

- A. Сприйняття
- B. Відчуття
- C. Уявлення
- D. Усі разом
- E. Жодне з них

2. Цілісне відображення предметів і явищ навколишнього світу при безпосередньому впливі на органи відчуттів – це:

- A. Уявлення
- B. Сприйняття
- C. Відчуття
- D. Усі разом
- E. Жодне з них

3. Відтворення у свідомості людини предметів і явищ, сприйнятих у минулому – це:

- A. Відчуття
- B. Сприйняття
- C. Уявлення
- D. Усі разом
- E. Жодне з них

4. Мінімальна величина подразника, при якій виникає відчуття, – це:

- A. Сенсibiliзація
- B. Адаптація
- C. Поріг відчуття
- D. Синестезія
- E. Жодне з них

5. Підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів – це:

- A. Поріг відчуття
- B. Синестезія
- C. Адаптація
- D. Сенсibiliзація
- E. Жодне з них

6. Виникнення відчуття в одному з аналізаторів після подразнення іншого аналізатора – це:

- A. Адаптація
- B. Поріг відчуття
- C. Сенсibiliзація
- D. Синестезія
- E. Жодне з них

7. Хворий Е. страждає на облітеруючий ендартеріит нижніх кінцівок.

Скаржитесь на відчуття поколювання, повзання мурашок по шкірі стіп і гомілок. Як називається це явище?

- A. Ілюзія
- B. Парестезія
- C. Гіпестезія
- D. Гіперестезія
- E. Сенестопатія

8. Хвора С., 17 років, перенесла важке гостре респіраторне захворювання. Скаржитесь, що її дратують звуки, навіть неголосні, болісна переносить денне світло, просить закрити штори. Яка зміна сприйняття спостерігається у хворой?

- A. Гіперестезія
- B. Гіпестезія
- C. Анестезія
- D. Парестезія
- E. Сенестопатія

9. Жінка хвилюється через сина, що затримується на роботі. Вона напружена, схвильована, чекаючи сина, прислухається до кожного шереху. Кілька разів у шумі дощу чула кроки сина, відчиняла двері, але нікого не було. Як називається порушення сприйняття?

- A. Агнозія
- B. Сенестопатія
- C. Ілюзії фізіологічні
- D. Ілюзії психічні
- E. Ілюзії фізичні

10. Студентка медичного інституту, 20 років, за характером вразлива, недовірлива, після операції в клініці внутрішніх хвороб пацієнта з підозрою на злоякісну пухлину шлунка, почала відчувати неприємні ниючі болі в своєму шлунку. Далі приєднались неприємні відчуття «згладжування слизової шлунка». Відчуває, що коли в шлунок попадає їжа, то відтіля доноситься скрип. Зверталася до рентгенолога, терапевта, які не виявили ніякої патології. Як називається описане порушення?

- A. Сенестопатія
- B. Гіперестезія
- C. Гіпестезія
- D. Парестезія
- E. Синестезія

Б.Заповнити порівняльну таблицю психічних пізнавальних процесів за схемою:

Ознаки Процес	Визначення	Фізіологічні механізми	Основні властивості	Види	Індивідуальні відмінності	Значення
Відчуття						
Сприймання						

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“Психологія мислення та дослідження
в галузі штучного інтелекту”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування

Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: Психологія мислення та дослідження в галузі штучного інтелекту.

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми

Глибоке і всебічне пізнання дійсності можливе за участю мислення, яке є вищим пізнавальним процесом, спрямованим на розкриття загальних і суттєвих ознак предметів і явищ та існуючих між ними закономірних зв'язків.

Мислення завжди має узагальнений і опосередкований характер, тобто спирається не лише на безпосередні дані сприйняття, але й на попередній досвід, знання і тісно пов'язане з практичною діяльністю людини. Мислення і мова відіграють велику роль у спілкуванні людей, їх взаєморозуміння, а особливо між хворим і медичним персоналом. Штучний інтелект - програмна система, яка імітує на комп'ютері мислення людини. Основу його становлять знання про процеси людського мислення. Дослідження в галузі штучного інтелекту озброїли нас новим засобом для вивчення цих питань – комп'ютером. Кожен, кому доводилося мати справу з ЕОМ, погодиться, що часто машина породжує більше проблем, ніж вирішує.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ поняття „мислення”, „мова та мовлення” і „інтелект”;
- ↯ характеристику видів мислення, операції мислення, основні форми мислення;
- ↯ основні параметри значення мислення і мови у практичній діяльності медичного працівника чутливості;
- ↯ уявлення про штучний інтелект та його дослідження.

уміти: (α – III)

- володіти методами психологічного обстеження мислення та інтелекту.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

**3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)**

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
Українська мова за професійним спрямуванням	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці

<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову центральної нервової системи	Визначати порушення мислення, досліджувати інтелект за допомогою тестів
<i>Філософія</i>	Методи дослідження: аналіз, синтез, поняття, індукція, дедукція	Використовувати на практиці ці методи

3.2. Зміст теми

Глибоке і всебічне пізнання дійсності можливо лише за участю мислення, що є вищим пізнавальним процесом. Якщо у відчуттях реальність відображається окремими своїми сторонами, якостями, ознаками, а в сприйняттях – в сукупності всіх цих якостей, то за допомогою мислення здійснюється аналіз таких особливостей, властивостей, ознак предметів і явищ, які зазвичай неможливо пізнати за допомогою тільки органів чуття. Знання закономірностей, процесів, явищ, безпосередньо не сприймаються, досягається за допомогою мислення.

Будучи узагальненим відображенням дійсності, мислення здійснюється за допомогою мови, слова. І зв'язок мислення з мовою зберігається в будь-якому випадку - висловлює людина свої думки вголос або думає мовчки (про себе). В обох випадках спостерігається дію одних і тих же нервових механізмів, використання одних і тих же мовних сигналів. Різниця полягає лише в тому, що коли людина думає мовчки, рух м'язів мовного апарату ослаблене.

Розумова діяльність здійснюється в практиці і нерозривно пов'язана з нею. Будь-який вид діяльності, будь-який вид праці ґрунтується на рішенні розумових задач. Практика є джерелом мислення, і одночасно, як і для відчуттів і сприйняття, практика для нього є критерій істини. Все, що ні пізнав б людина за допомогою мислення, перевіряється практикою, яка дає відповідь на питання, чи правильно він познав те чи інше явище, ту чи іншу закономірність чи ні, чи зумів він в процесі розумової діяльності розкрити те чи інше наукове або житейській положення, що відображає об'єктивні зв'язки, закономірності дійсності, чи ні. Будучи джерелом розумової діяльності, практика разом з тим є і головною сферою застосування результатів мислення. Людина може мислити тільки в діяльності. По суті, процес мислення починається тоді, коли перед людиною виникає необхідність відповісти на те чи інше питання, вирішити конкретне завдання, знайти той чи інший спосіб дії і т. д. Галузь науки, яка називається «штучний інтелект» (ІІ), займається вивченням найбільш таємничих питань людського існування. Яка природа мислення? Які процеси відбуваються в нашому організмі, коли ми думаємо, відчуваємо, бачимо, розуміємо? Чи можливо в принципі зрозуміти, як працює наш мозок? Протягом тисячоліть людина задавався цими питаннями, але до цих пір ми не можемо відповісти на них визначено. Дослідження в галузі штучного інтелекту озброїли нас новим засобом для вивчення цих питань – комп'ютером. Кожен, кому доводилося мати справу з ЕОМ, погодиться, що часто машина породжує більше проблем, ніж вирішує. Однак для дослідження процесу мислення це тільки корисно. ЕОМ допомагає нам зрозуміти суть процесів пізнання перш за все тим, що дає можливість перевірити

теоретичні припущення про те, як працює мозок. Теорій такого роду звичайно будуються як опису процесів, що відбуваються.

Теорій такого роду звичайно будуються як опису відбуваються процесів. Наприклад, намагаючись зрозуміти, як людина отримує відповідь на питання, можна припустити, що при цьому питання спочатку переводиться до «внутрішнє подання»; потім, користуючись цим «внутрішнім поданням» як свого роду показником, людина знаходить в пам'яті потрібну інформацію, перетворює її на форму, зручну для відповіді, після чого переводить в слова. Штучний інтелект – це лише мала частина грандіозної спроби зрозуміти мислення. Головним інтерес становить саме інтелект, а не його штучне походження. Якщо досягти успіху в цьому напрямку, то можна прокласти шлях для створення механічних помічників людині в його повсякденних справах і турботах.

ОПЕРАЦІЇ МИСЛЕННЯ:

Аналіз – здатність подумки роз'єднувати образ на складові частини, елементи, із виділенням тих чи інших його сторін, властивостей, зв'язків, стосунків.

Синтез – здатність до об'єднання подумки окремих елементів і частин, виділених аналізом, і створення цілісного образу.

Порівняння – знаходження тотожності та відмінності між об'єктами.

Абстрагування – здатність уявляти властивості об'єктів, відволікаючись від самих об'єктів чи від певних їх деталей, спрощуючи таким чином і схематизуючи дійсність.

Узагальнення – виділення загального, головного, характерного для певного кола явищ, із виключенням другорядного.

Конкретизація – перехід від абстракції та узагальнення до окремих предметів чи явищ дійсності.

Класифікація – здатність до групування об'єктів та явищ у класи.

Систематизація – здатність подумки розташовувати класи, предмети та явища у певній послідовності.

СКЛАДОВІ ЕЛЕМЕНТИ МИСЛЕННЯ:

1. Поняття. 2. Судження. 3. Умовивід.

Поняття – узагальнене мовне відображення в думках найбільш суттєвих ознак предмета чи явища, певних зв'язків і відносин між предметами і їх властивостями. Поняття поділяють на конкретні та абстрактні. Найбільш абстрактні поняття називають категоріями.

Найважливіша властивість понять та, що вони ґрунтуються не тільки на особистому досвіді, але й містять у собі досвід попередніх поколінь, закріплений за допомогою мови. Саме тому опанування мови сприяє засвоєнню знань, накопичених людством.

Судження – це думка, в якій стверджується чи заперечується дещо стосовно чогось, тобто відображається тотожність чи відмінність між предметами чи явищами.

Умовивід – такий засіб мислення, внаслідок якого із деякого вихідного знання утворюється нове заключне знання, тобто висновок із одного чи декількох

суджень (посилань). Розрізняють прості і складні умовиводи. Основні засоби умовиводів: індукція, дедукція, аналогія.

ОСНОВНІ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСІВ МИСЛЕННЯ:

1. **Узагальнення понять.** Пропонується назвати одним словом, узагальнюючим родовим поняттям, зображення або назви різних об'єктів. Завдання, пропоноване другій сигнальній системі: досліджується здатність до синтезу і відтворення асоціацій із минулого життєвого досвіду між меншим узагальнюючими позначеннями. Наприклад, назвати одним словом: поезія, музика, живопис, кіно.

2. **Ділення понять.** Пропонується назвати відомі хворому види тварин, рослин тощо. Досліджується логічний процес, протилежний до узагальнення понять. Задача передусім стосується діяльності другої сигнальної системи і потребує в першу чергу аналізу.

3. **Визначення і розмежування понять.** Пропонується визначити, що таке кішка, життя і т.ін., вказати різницю між дитиною та карликом, скупістю і ощадністю тощо. Досліджується складна аналітико-синтетична діяльність другої сигнальної системи з виділення суттєвих понять. Це ґрунтується на відокремленні загальних суттєвих ознак предметів і явищ, відображенні суттєвих ознак у мовних реакціях. Завдання доступне дітям віком 7-9 років.

4. **Виключення понять.** Пропонується виділити з групи предметів об'єднаних одним родовим поняттям предмет, який не стосується цього поняття. Задача потребує розрізнення корою мозку складних комплексних подразників щодо загальних і суттєвих ознаках у однорідних комплексах. Вони є основою класифікації предметів, так як у минулому життєвому досвіді саме вони отримали підтримку. Наприклад: береза, сосна, дерево, дуб, смерека (яке слово потрібно виключити, щоб залишилися тільки однорідні).

5. **Аналіз відношень понять.** Встановлюється здатність виявляти, узагальнювати відношення між поняттями. Виділення відношень забезпечується цілісністю коркового аналізу за провідної ролі другої сигнальної системи. Піддослідному пропонують вибрати у ряді відношень аналогічне до першого відношення даного ряду. Наприклад, до стимулу «бібліотека» (книга) піддослідний має вибрати відношення «ліс» (дерева), керуючись загальним поняттям ціле/частина.

6. **Розуміння переносного змісту прислів'я і метафори.** Прислів'я з фізіологічного погляду – складний словесний подразник, що містить дві основні ознаки прямого і переносного змісту. Друга ознака виділяється на основі першого за механізмом часового зв'язку (асоціації), що утворений минулим життєвим досвіді. Нерозуміння переносного змісту прислів'я зумовлене виснаженням або гальмуванням цього часового зв'язку. Трапляється, що нерозуміння переносного змісту прислів'я спричиняється гіпнотичним станом кори. В цьому випадку певна ознака подразника – переносний зміст прислів'я – викликає гальмівну дію, а менш суттєва ознака – прямий зміст – позитивну. Розуміння переносного змісту незнайомого прислів'я зумовлене абстрагуванням від прямого змісту завдяки відтворенню зв'язку життєвого досвіду між великими і малими узагальнюючими

словами. При нерозумінні переносного змісту прислів'я хворі підбирають вислови, які мають зовнішню подібність до прислів'я. Це свідчить про утруднення абстрактного мислення з фіксацією на другорядних елементах. При дослідженні розуміння метафор хворий відповідає, в якому значенні вживають ці вирази. Тракткування висновків досліду подібне до трактування результатів з прислів'ям. Таким чином, порушення процесів відволікань і спілкування можуть пояснюватися: недостатнім запасом часових зв'язків, утворених у минулому життєвому досвіді (у хворих на олігофренію); стійкою втратою часового зв'язку (при ураженні коркових клітин у зв'язку з органічним захворюванням головного мозку); розладами сприйняття часового зв'язку на фоні розлитого гальмування у корі головного мозку (у хворих на шизофренію).

Інтелект (від лат. - *розуміння, досягнення*) – відносно стійка структура розумових здібностей індивіда.

Сучасні дослідники визначають інтелект як сукупність знань та життєвого досвіду, здатність до набуття нових знань (навчання) та творчого застосування їх на практиці.

Підставами інтелекту є: точність сприйняття, увага, пам'ять, мова, рівень вольових процесів, пізнавальної активності. Активною функцією інтелекту є мислення, яке здійснюється за законами логіки. Операції мислення – аналіз та синтез, роздум, висновки – є самостійними категоріями, але здійснюються на основі інтелекту, досвіду, знань.

Рівень розвитку інтелекту людини відображає міру його здатностей до оптимальної адаптації (соціальної, біологічної, геліогеофізичної) у навколишньому середовищі і залежить від генотипу, фізичної повноцінності центральної нервової системи, соціальних факторів.

Інтелект є динамічним утворенням. Доведено, що так званий «коефіцієнт інтелекту», перевага тих чи інших компонентів (переважний розвиток вербального, практичного, аналітичного чи художнього), що вимірюються тестами, може суттєво змінюватися в залежності від сукупності соціокультурних умов. Значущими виявилися: прибуток сім'ї, рівень освіти та професія батьків, можливість отримання освіти, рівень (кваліфікація) та матеріально-технічна база викладання, проживання в сільській чи міській місцевості і т.ін. Показники інтелекту варіюють в різні періоди життя, у взаємозв'язку з конкретними соціальними вимогами, що пред'являються людині в різні роки життя. Коефіцієнт інтелекту, що вимірюється тестовими методиками, також залежить від рівня глютамінової кислоти в організмі (підвищення рівня знижує поріг збудження нервових клітин), глюкози (відповідає за енергопостачання кори головного мозку і пов'язана з виробленням нейротрансмітерів), кальцію, та ін.

Інтелект, здібності і характер складають ядро особистості.

РОЗЛАДИ ІНТЕЛЕКТУ

1. **Інфантилізм** – універсальне чи часткове відставання фізичного та інтелектуального розвитку від вікового рівня. Проявляється в недостатній зрілості думок, дитячій наївності, яскравості і нестійкості емоцій, підвищеному їх впливі на мислення, іноді при довготривалих астенічних станах внаслідок інфекційних,

соматичних захворювань.

2. **Олігофренія** – недорозвинення інтелекту внаслідок причин, які діяли внутрішньоутробно чи в ранньому дитинстві.

3. **Деменція** – набутий стійкий дефект інтелекту, що характеризується нездатністю набуття нових та втратою старих знань і навичок, зниженням пам'яті внаслідок різних захворювань головного мозку.

Мислення і його порушення вивчаються шляхом спостереження за поведінкою хворих, головним чином шляхом аналізу їхніх висловлювань. Це дає уявлення про темп мислення, його складність і логічність. Для з'ясування здатності до утворення понять користуються методиками класифікацій і виключення предметів. Для перевірки правильності утворення суджень хворим пропонують пояснити суть прислів'я. Інтелектуальний розвиток хворих визначають з бесід, із спостережень за розв'язуванням ними різних життєвих ситуацій. Застосовують також тести інтелекту: тест структури інтелекту Амтгауера, шкали вимірювання інтелекту Векслера, аналітичний тест інтелекту Мейлі, тест для дослідження коефіцієнту інтелекту Айзенка, культурно-вільний тест інтелекту Р.Кеттела.

Штучний інтелект – одне з наукових напрямків інформатики, і він є основою нової інформаційної технології. ШІ – програмна система, яка імітує на комп'ютері мислення людини. Основу ШІ становлять знання про процеси людського мислення. Для того, щоб можна було говорити про ШІ, програмна система повинна мати всі елементи, що складають процес прийняття людиною будь-якого рішення: цілі, факти, правила, механізми висновку і спрощення. Цілі змушують людину думати – це кінцевий результат, на який спрямовані розумові процеси людини. Для досягнення певної мети треба тільки звернутися до потрібних фактів і правил. Механізм спрощення швидко і ефективно вибирає факти і правила, потрібні для досягнення найближчої цілі. Механізм висновку завершує процес мислення, виконуючи висновок на основі правил, відібраних механізмом спрощення та генеруючи нові факти, які додаються до знань людини. Методи ШІ дають можливість закласти в систему ШІ здатність до самонавчання і накопичення нової, корисної у подальшому інформації.

Роботи з створення ШІ пішли у двох напрямках:

1. Спроба змоделювати діяльність мозку, його психофізичні властивості в надії відтворити на ЕОМ або за допомогою спеціальних технічних пристроїв ШІ або штучний розум. Це біонічний напрямок.

2. ЕОМ розглядають як інструмент, подібний, наприклад, музичному, який може бути погано чи добре налагоджений, і для якого можуть бути добре або погано написані твори на задану тему. У цьому напрямку за останні роки досягнуті важливі результати фундаментального і прикладного характеру. Цей напрямок можна назвати прагматичним.

У наш час системи штучного інтелекту, функціонуючи на принципах нової інформаційної технології, розвиваються у таких напрямках:

А: моделювання на ЕОМ окремих функцій творчих процесів (ігрові задачі - шахи, шашки, доміно та ін.), автоматичні доведення теорем, автоматичний синтез програм, аналіз і синтез музичних творів та ін.

В: фундаментальні та прикладні дослідження, що відносяться до комплексного діалогового інтерфейсу (інтелектуальні системи, які будуються для ЕОМ існуючої архітектури).

С: внутрішня інтелектуалізація ЕОМ (ЕОМ нової архітектури, які побудовані на принципах ШІ і застосовуються для створення ефективних інтелектуальних систем).

Д: цілеспрямована поведінка роботів (створення інтелектуальних роботів, здатних автономно здійснювати операції для досягнення цілей, поставлених людиною; до роботів будуть відноситись також автономні транспортні засоби, які застосовують для дій на землі, у повітрі та у воді). Цей напрямок потребує розробки спеціальних ЕОМ, комплексу механічних та енергетичних систем.

Всі згадані системи штучного інтелекту орієнтовані на знання, тому подальший прогрес систем ШІ і зумовлює розвиток трьох основних теоретичних проблем:

1) подання знань – центральна проблема ШІ (програми і дані, відокремлення даних від програми, поява БД, засоби формування записів у файли);

2) комп'ютерна лінгвістика, розв'язання якої забезпечує процес природничомовного спілкування з ЕОМ і прогрес автоматичного перекладу з іноземних мов;

3) комп'ютерна логіка, яка має особливо важливе значення для розвитку експертних систем, оскільки її мета - моделювання людських міркувань і перетворення програмування з мистецтва в науку (формалізація всього багатства людських міркувань).

Основні напрямки (розробки) досліджень з штучного інтелекту:

◆ інтелектуальні інформаційно-пошукові системи (запитально-відповідні системи), які забезпечують у процесі діалогу взаємодію кінцевих користувачів - непрограмістів з базами даних і знань.

◆ розрахунково-логічні системи, які дозволяють кінцевим користувачам, які не є програмістами і спеціалістами в галузі прикладної математики, розв'язувати у діалоговому режимі свої задачі на ЕОМ з використанням складних математичних методів.

◆ експертні системи, що дають можливість здійснювати ефективну комп'ютеризацію галузей, в яких знання можуть бути представлені в експертній описовій формі, а використати математичні моделі, характерні для точних наук, буває важко, а іноді і неможливо.

Компоненти систем штучного інтелекту.

- 1 Монітор (організуюча система).
- 2 Система спілкування.
- 3 Система накопичування і введення знань.
- 4 База знань і база даних.
- 5 Система логічного висновку.
- 6 Система пояснень.
- 7 Виконавча система.
- 8 Планувальник розв'язання прикладних завдань.

- 9 Бібліотека прикладних програм і програмних модулів.
- 10 Функціональна семантична мережа.
- 11 Засоби забезпечення санкціонованого доступу до систем розподілення баз знань і даних.
- 12 Засоби колективного розв'язання завдань.

Інтелектуальні інформаційно-пошукові системи (ІІПС).

ІІПС – природничомовні системи спілкування.

Взаємодія людини і ЕОМ розвивалась і розвивається двома шляхами, які доповнюють один одного: наближення мови ЕОМ до мови людини і наближення мови людини в спілкуванні до мови ЕОМ. Дослідження з наближення мови людини в спілкуванні з ЕОМ до мови ЕОМ називається інтерфейсом користувача.

До таких систем належать:

- * текстовий редактор;
- * багатовіконний екран;
- * піктограми (графічне представлення процесів обробки інформації);
- * маніпулятор типу "мишка";
- * динамічний великоформатний електронний бланк (електронні таблиці)
- * інтерактивна машинна графіка, яка широко застосовується в архітектурі, машинобудуванні, хімічних технологіях тощо;
- * системи управління базами даних(СУБД) і т.п.

Декілька слів про комп'ютерну лінгвістику – автоматичний переклад. Міжнародне спілкування людей, інтеграція промисловості призвели до проблеми перекладу документів з однієї мови на іншу (для цього раніше використовували перекладачів, зараз цю проблему розв'язують машини). Але виникли труднощі, тому що в природній мові зустрічаються багаточисельні неоднозначності.

Наприклад:

"Шалтай-Болтай звалився уві сні"(Два прочитання).

"Іван зустрів Машу на полі з квітами"(три прочитання).

"Він шукає дружину"(зб.оженитися, загубив в універмазі).

"У нас пропали ножиці"(у сім'ї, у продажу) і т. п.

Перші системи перекладу потребували до- і постредагування.

У наш час створена система, здатна перекладати документи з будь-якої офіційної мови співдружності – на будь-яку з них.

Кожна ІІПС складається з двох частин: великої, спеціально організованої сукупності даних (база даних), і програми, яка дає можливість оперувати ними – знаходити об'єкти за заданими ознаками, змінювати і доповнювати відомості про об'єкти, а також розв'язувати різноманітні завдання.

Бази даних подібні картотекам і можуть містити сотні й тисячі записів, які зберігають сукупність взаємопов'язаних відомостей про різні об'єкти. Прикладом ІІПС може бути СУБД (система управління базами даних).

СУБД – прикладна програма, яка дозволяє формувати БД, здійснювати швидкий пошук потрібних даних за інформаційними запитамі, вносити зміни в БД, обробляти дані, зберігати в БД і ін. Більшість СУБД, реалізованих на персональних комп'ютерах, підтримують так звані бази даних реляційного типу.

Інформація в них зберігається згрупованою в таблицях, кожна з яких має своє ім'я. Таблиці інформаційної бази можуть бути пов'язані через ті чи інші поля і оброблятися спільно.

ЕКСПЕРТНІ СИСТЕМИ (ЕС).

ЕС – це пакети комп'ютерних програм, орієнтованих на обробку знань і здатних розв'язувати завдання з певних предметних галузей методом дедукції та індукції, міркувати при сумнівних (нечітких) даних, пояснювати ланцюжок міркувань зрозумілим способом, консультиувати і давати поради, аналізувати і класифікувати, а також складати проекти, пояснювати, досліджувати, прогнозувати, планувати і складати розклад.

Важливішими рисами ЕС є те, що вони використовують:

- * знання спеціалістів-професіоналів;
- * орієнтовані на завдання, які носять масовий характер;
- * інтерфейс «людина-комп'ютер» безпосередньо розрахований на людину, а саме, ЕС здатна розуміти природню мову, розпізнавати і інтерпретувати зображення, рисунки, графіки і на виході давати чіткі поради, а не таблиці цифр.

Великий інтерес до створення ЕС зумовлений трьома причинами:

1. ЕС орієнтовані на розв'язування широкого кола завдань у галузях галузях, які раніше не формалізувались, котрі вважались малодоступними для використання ЕОМ.

2. ЕС призначена для розв'язування завдань у діалоговому режимі зі спеціалістами (кінцевими користувачами), яким не потрібні знання програмування. Це різко розширило сферу користування ЕОМ, котра в режимі ЕС виступає як інструмент підкріплення пам'яті спеціаліста і підсилення його здібностей до логічного висновку.

3. Спеціаліст(КП), що використовує ЕС при розв'язуванні своїх завдань, може досягти, а іноді і перевищити за результатами можливості експертів у певній галузі знань, що дозволяє різко підвищити кваліфікацію рядових спеціалістів за рахунок акумуляції знань в ЕС, в тому числі знань експертів вищої категорії.

У майбутньому доля ЕС в загальному обсязі програмних засобів штучного інтелекту будуть складати 90% .

СУТЬ ЕКСПЕРТНОЇ СИСТЕМИ

Коротко можна сказати так: ЕС - це знання плюс логічний висновок.

Структуру ЕС складають:

1) Знання, якими наповнюється ЕС:

а) знання першого роду – це загальнозначимі факти, явища, закономірності-істини, визнані в даній предметній галузі і зафіксовані в книгах, статтях, довідниках і т.п.

б) знання другого роду – емпіричні правила, інтуїтивні міркування і факти, котрі, як правило, не публікуються, але які дають досвідченому спеціалісту можливість ефективно приймати рішення навіть в умовах неповних і суперечливих вхідних даних.

2) Експерт – кваліфікований спеціаліст, досвід і знання якого набагато перевищують знання і досвід рядового КП.

3) Інженер зі знань – спеціаліст, який володіє мовами опису знань. Замовник ЕС через інженера зі знань наповнює конкретними знаннями так звані порожні ЕС. З ЕС на етапі наповнення знань працюють інженер зі знань і експерт.

4) Підсистема пояснення – це основна відміна ЕС від інших діалогових людинно-машинних систем. Вона відповідає на питання, "як" і "чому" КП за допомогою ЕС прийняв те чи інше рішення.

Успіх у реалізації ЕС тим більший, чим вища питома вага знань першого роду відносно знань другого роду.

ПЕРЕЛІК ЗАДАЧ, ЩО РОЗВ'ЯЗУЮТЬСЯ ЗА ДОМОГОЮ ЕС:

1. Проектування ЕС.
2. Медична діагностика та консультації по лікуванню.
3. Консультації і надання допомоги користувачу щодо розв'язування завдань у різних предметних галузях.
4. Автоматичне програмування, перевірка і аналіз програмного забезпечення.
5. Проектування надвеликих інтегральних схем.
6. Навчання в різних предметних галузях.
7. Технічна діагностика і формулювання рекомендацій щодо ремонту обладнання та аналіз даних.
8. Планування у різних предметних галузях.
9. Інтерпретація геологічних даних і формулювання рекомендацій щодо місцезнаходження корисних копалин.
10. Інтерпретація даних і планування експерименту в ході наукових досліджень у галузі біології.
11. Розв'язування завдань, пов'язаних з космічними дослідженнями (управління космічними апаратами, забезпечення життєдіяльності екіпажу і космічних станцій, проектування засобів космонавтики та ін.)
12. Забезпечення наукових досліджень в хімії і формулювання рекомендацій щодо синтезу сполук.
13. Планування і управління у військовій справі.
14. Керування проектуванням, технологічними процесами та промисловим виробництвом.
15. Аналіз і синтез електронних схем.
16. Формування математичних понять, перетворення математичних виразів.
17. Попередження про можливі аварії ядерних реакторів(моніторингова система).
18. Аналіз ризику у політиці.

Останнім часом навколо проблеми створення ШІ точаться дебати: чи не призведе створення ШІ до появи машин, які вийдуть з під контролю людини, або створення «поганої людини-термінатора»?

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Психологія мислення та дослідження в галузі штучного інтелекту»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Форми, індивідуальні особливості, різновиди мислення. 2. Інтелект та його порушення. 3. Штучний інтелект. 4. Основні напрямки досліджень штучного інтелекту.	Скласти презентацію за даними питаннями.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Визначення поняття „мислення”, „мова” та „мовлення”.
2. Характеристика видів мислення: наочно-дійового, наочно-образного, абстрактно-логічного.
3. Операції мислення: порівняння, абстракція, конкретизація, аналіз, синтез, узагальнення.
4. Основні форми мислення: поняття, судження, умовивід.
5. Мова і мовлення: види, властивості, функції.
6. Значення мислення і мови у практичній діяльності лікаря.
7. Інтелект. Інтелектуальний коефіцієнт.
8. Методи дослідження інтелекту.

Б. Задачі

1. В чому полягає відмінність між стандартним, оригінальним та революційним мисленням? Наведіть приклади.

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“ Фізіологічні основи уяви. Уява та
органічні процеси. Фантазія ”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування

Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: *Фізіологічні основи уяви. Уява та органічні процеси. Фантазія.*

Курс: *III*

Спеціальність: *5.12010102 «Сестринська справа»*

Кількість навчальних годин: *2*

1. Актуальність теми

Відображаючи об'єктивну дійсність, людина не лише сприймає те, що на неї діє в певний момент, чи уявляє, що на неї діяло раніше. Життя потребує від людини створення образів і таких об'єктів, яких вони ще не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона не була, передбачення подій, свідком яких вона не була, передбачення наслідків своїх дій та вчинків, програмування своєї діяльності тощо.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ визначення і сутність поняття;
- ↯ визначення, сутність, фізіологічну основу уяви;
- ↯ поняття довільної і мимовільної уяви;
- ↯ поняття про фантазії та їх види.

уміти: (α – III)

- досліджувати процес уяви за допомогою тестів.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову головного мозку. Фізіологічні основи пізнавальних процесів	Встановлювати абсолютний поріг і поріг відмінностей зорових, слухових, тактильних відчуттів

3.2. Зміст теми

У загальній психології термін «подання» використовується у вузькому і широкому сенсах. У вузькому сенсі під поданням розуміється чуттєвий образ предмета або явища (події), які не впливають у даний момент на органи чуття людини. Дані образи виникають шляхом відтворення минулого досвіду суб'єкта (результатів відчуттів і сприймань) у пам'яті чи уяві. У широкому сенсі під поданням розуміється процес репрезентації образів сприйняття.

Фізіологічною основою уявлень є «сліди», що залишаються в корі великих півкуль головного мозку від тих збуджень, які мали місце при відчуттях і сприйняттях.

При сприйнятті будь-якого предмета відповідні коркові центри головного мозку знаходяться у стані нервового збудження певною мірою інтенсивності. Інтенсивність цього порушення не знижується протягом всього процесу сприйняття поки зовнішні подразники продовжують діяти на рецептори, весь час посилюючи відповідні порушення у центральні відділи головного мозку.

Коли ми перестаємо сприймати який-небудь предмет, викликане ним збудження в певних центрах кори не зникає, але залишається в них у вигляді слабких залишкових збуджень. Інтенсивність цих залишкових збуджень настільки слабка, що вони не викликають вже суб'єктивних психічних процесів. Але під впливом певних причин ці слідові порушення можуть збільшитися у своїй інтенсивності до такого ступеня, що вже супроводжується виникненням у свідомості людини відповідають цим нервовим збудженням образів або уявлень. Таке підвищення інтенсивності слідів збуджень в певних центрах кори головного мозку може виникати:

1. крім волі людини, в результаті посилюється в даному центрі обміну речовин, або під впливом збуджень, що прийшли із сусідніх центрів з асоціативним шляхами, і тоді спостерігаються явища персеверації, або мимовільного виникнення уявлень;

2. навмисно, в результаті вольових зусиль людини, спрямованих на відтворення в пам'яті раніше колишніх сприймань.

Для людини найбільш характерним є навмисне виникнення уявлень. Воно часто спостерігається в процесі навчання (учням доводиться постійно відтворювати в своїй пам'яті подання, засвоєні у зв'язку з вивченням даного предмета), у науковій роботі, а також у різних видах творчої діяльності (у художників, композиторів і т. д.). Слідів порушення можуть посилюватися і досягати необхідної для виникнення уявлень інтенсивності під впливом словесних подразників (друга сигнальна система), умовно рефлекторно пов'язаних з тими чи іншими образами сприймання (перша сигнальна система). Таким чином, фізіологічною основою уявлень є спільна діяльність першої і другої сигнальних систем, при переважному значенні першої сигнальної системи.

Законами вищої нервової діяльності пояснюються також зміна і особливості уявлень, які виникають у снах. Стан сну є не що інше, як загальне розлите внутрішнє гальмування нервових клітин кори. Глибокий сон, без сновидінь, являє собою повне гальмування кори. Коли ж окремі ділянки кори залишаються незаторженими, що збереглися в них в тій чи іншій мірі збудження і є

причиною виникнення сновидінь. При цьому виникають у сновидіннях образи будуть носити той чи інший характер в залежності від ступеня переходу нервових центрів від стану бадьорості до стану загальмованості. У різних ділянках кори головного мозку гальмування розвивається поступово і не завжди з однаковою глибиною. Перш за все при сні гальмується діяльність самих вищих відділів головного мозку, пов'язаних з другої сигнальної системою. Цим пояснюється те, що сновидіння, будучи обумовлені діяльністю переважно першим, сигнальної системи, що протікають без керівного і спрямовуючого впливу з боку другої сигнальної системи. Звідси нерідко сновидіння беруть фантастичний характер.

Уява і органічні процеси. Як і всі психічні процеси, уява обумовлено активністю головного мозку, його кори. У ній замикаються зв'язку при сприйнятті і запам'ятовуванні вражень від навколишнього світу. Тут же, в корі, відбувається і перегрупування цих зв'язків (асоціацій). Утворення нових асоціацій з наявних у пам'яті уявлень і є фізіологічна основа уяви. Розклад, аналіз минулих знань та об'єднання частин у нове поєднання призводять до створення образу, не відірваного від колишнього змісту, але і не копіює його.

Дослідження останніх років показали, що певну роль у процесі уяви грають підкіркові центри, і зокрема гіпоталамічна система. Виявлено, що цей підкорковий центр бере участь в побудові ланцюга послідовно змінюють дій.

Розглядаючи зв'язок уяви з нервово-мозковими і органічними процесами, слід зазначити інший бік – вплив образів фантазії на ці процеси. Із повсякденного життя кожному відомо, як створюється уявою картина небезпеки викликає збільшення частоти пульсу, зміна дихання. Більше того, під впливом створеного образу в ситуації очікування людина може діяти не з урахуванням реальних обставин, а відповідно до створеної його уявою моделлю.

Фантазія – продукт уяви. Фантазія змінює вигляд дійсності, відображеної у свідомості, для неї характерна транспозиція (перестановка) елементів реальності. Фантазія дозволяє знайти нову точку зору на вже відомі факти і через це має величезну художньої та науково-пізнавальної цінністю. Творча активність, що породжує фантазію, значною мірою спонтанна, пов'язана з особистою обдарованістю і індивідуальним досвідом людини, що складаються в процесі діяльності. З точки зору аналітичної психології, фантазія – самозображення несвідомого, утвореного забутими або витісненими особистими переживаннями і архетипами колективного несвідомого. Фантазії виникають при падінні інтенсивності свідомого, в результаті чого стає проникним бар'єр, що відокремлює його від підсвідомого (сон, перевтома, марення).

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Фізіологічні основи уяви. Уява та органічні процеси. Фантазія»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Пізнавальні психічні процеси. 2. Фізіологічні механізми уваги, відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уяви, емоцій, почуттів, волі, темпераменту, характеру, здібностей. 3. Основні властивості емоційно-вольових процесів та індивідуально-типологічних особливостей людини, розвиток цих процесів в онтогенезі.	<p>Підберіть з художньої літератури приклади відчуттів і сприймань та дайте їм характеристику.</p> <p>Заповнити порівняльну таблицю психічних пізнавальних процесів за схемою (дивись таб. №1)</p> <p>Скласти структурно-логічну схему</p>	

Таб. № 1. Порівняльна характеристика психічних пізнавальних процесів

Ознаки Процес	Визначення	Фізіологічні механізми	Основні властивості	Види	Індивідуальні відмінності	Значення
Увага						
Відчуття						
Сприймання						
Пам'ять						
Мислення						
Уява						
Емоції						
Почуття						
Воля						
Темперамент						
Характер						
Здібності						
Мова і мовлення						

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Які компоненти включає аналізатор?
2. Якими бувають пороги чутливості?
3. У чому полягає відмінність відтворення від уявлення? Як називається і у чому полягає фізіологічний механізм уваги?
4. Назвіть три основні компоненти емоційного процесу.
5. Роль пам'яті у житті людини.
6. Охарактеризуйте основні розумові операції.
7. Перелічіть основні функції мови.

Б. Тести для самоконтролю

1. Підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів – це:
 - A. Поріг відчуття
 - B. Синестезія
 - C. Адаптація
 - D. Сенсibiliзація
 - E. Жодне з них

2. Який основний метод дозволяє лікареві судити про стан пам'яті пацієнта?
 - A. Спостереження
 - B. Таблиці Шульте
 - C. Відлічування
 - D. Бесіда
 - E. Метод запам'ятовування 10 слів

3. Процес пам'яті, у результаті якого зберігається отримана інформація, - це:
 - A. Репродукція
 - B. Збереження
 - C. Забування
 - D. Запам'ятовування
 - E. Усе разом

4. Пацієнт 23 років. Під час бесіди демонструє бідний словниковий запас, прислів'я і приказки пояснює конкретно. Запас знання пацієнта низький. Відомо, що він закінчив 8 класів допоміжної школи. Який тип мислення в пацієнта?
 - A. Наочно-діюче
 - B. Конкретно-образне
 - C. Аналітичне
 - D. Творче
 - E. Теоретичне

5. Хвора на епілепсію довго і докладно описує своє самопочуття, наводить багато незначних подробиць, не може у відповідях на запитання лікаря виділити головне. Які порушення мислення у хворій?
 - A. Прискорення
 - B. Уповільнення
 - C. Деталізація
 - D. Афективне мислення
 - E. Нав'язливі думки

6. Зовнішнім проявом емоцій є:
 - A. Міміка
 - B. Тембр голосу
 - C. Вираз очей
 - D. Усі разом
 - E. Жодне з перерахованих

7. Основну, контролюючу роль всіх емоційних станів забезпечує:

- A. Гіпоталамус
- B. Підкіркові ядра
- C. Ретикулярна формація
- D. Кора головного мозку
- E. Стовбур мозку

8. В основі вольового акту лежать:

- A. Мотиви
- B. Потреби
- C. Бажання
- D. Усі разом
- E. Жодне з перерахованого

9. У формуванні вольових якостей беруть участь фактори:

- A. Соціальні
- B. Психологічні
- C. Фізіологічні
- D. Усі разом
- E. Жодне з перерахованого

10. Реєстратор у поліклініці розмовляє з пацієнтом. До нього звертається інший відвідувач, але реєстратор не відповідає йому. Яка властивість уваги порушена в реєстратора?

- A. Концентрація
- B. Стійкість
- C. Обсяг
- D. Розподіл
- E. Переведення

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“Зв’язок пізнавальної
та афективної сфер”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування

Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: *Зв'язок пізнавальної та афективної сфер.*

Курс: *III*

Спеціальність: *5.12010102 «Сестринська справа»*

Кількість навчальних годин: *2*

1. Актуальність теми

Психологія вивчає психічні процеси і психічні властивості особистості. Психічні процеси – це відчуття, сприймання, увага, мислення, уявлення, уява, мислення, емоції, воля та свідомість. Їх вивчає кожен окремо і в певній логічній послідовності. Проте насправді психічні процеси окремо один від одного не існують. Усі вони взаємопов'язані, а особливості перебігу психічних процесів залежать від властивостей особистості конкретної людини. Іншими словами - перебіг їх визначається особистістю і відбувається в єдності з нею. Вивчаючи окремі психічні процеси, потрібно завжди пам'ятати про цілісність психічної діяльності.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ пізнавальні психічні процеси та їх значення в життєдіяльності людини та в професійній діяльності медичного працівника;
- ↯ фізіологічні механізми уваги, відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уяви, емоцій, почуттів, волі, темпераменту, характеру, здібностей;
- ↯ визначення уваги, відчуттів та сприймання; основні властивості емоційно-вольових процесів та індивідуально-типологічних особливостей людини, розвиток цих процесів в онтогенезі.

уміти: (α – III)

- пов'язувати функціонування нервової системи з перебігом психічних процесів та станів індивіда.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми

(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову головного мозку.	Досліджувати емоційно-вольові процеси

3.2. Зміст теми

Проблема зв'язку інтелекту й афекту то вічна психологічна тема. Що є рушійною силою нашого буття. Емоції беруть участь у пізнанні чи вони супроводжують пізнавальні процеси? Чи існує пізнання без переживання? Емоції мають підкорятися знанням чи емоції керують пізнавальними процесами?

Розвиток особистості пов'язаний з вільним виявленням емоцій і почуттів чи передбачає їх контроль, притиснення, придушення? Що головне в особистості раціональне чи афективне? Де істина?

Усе наше життя процес раціонального оволодіння знаннями, фактами, теоріями. Але ми прагнемо оточити себе речами й людьми, які нам подобаються, до яких ми прив'язані емоційно. Досвід підказує, що навчання через переживання нерідко буває ефективнішим, ніж засвоєння фактів. Ми не просто реагуємо на ті чи інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення для нас цих подразників і відчуваючи при цьому задоволення чи незадоволення, яке спонукає до подальших дій. Уже в елементарних актах пізнання – відчуттях – проявляється афективна чутливість, так званий емоційний тон відчуттів (неприємний звук, приємний запах). Так, з перших днів після народження немовлята інтенсивно відвертаються від неприємного запаху.

Афективні явища це душевні явища, які хвилюють, рухають. Це потяги, емоції, почуття, воля. Схожість впливу потягів і емоцій на інтелектуальні процеси, їх структурна подібність з боку фізіології та аналогічність впливу на психіку почуттів, пов'язаних з потягами і емоціями, дає підстави для об'єднання їх в один загальний термін *афективність*. Розуміння волі як дії, яка впливає на потяги, гальмуючи одні й підсилюючи інші, що виявляється в мотивації, створює можливість виділити ці процеси в афективну сферу психіки, особливості якої визначають афективний простір особистості.

Ця сфера *відрізняється від пізнавальної*, бо в ній відображаються не предмети і явища об'єктивного світу, а внутрішній стан людини. Це психічні явища, які дані нам у переживаннях ставлення до предметів, до явищ об'єктивного світу, до інших людей і здійснюють вплив на них.

Відмінність пізнавальної й афективної сфер безсумнівна. Насамперед вона визначається тим, що в пізнавальній сфері відображається зовнішній предметний світ, а в афективній внутрішній стан людини. Це відображення здійснюється в пізнавальній сфері в образах, а в афективній через переживання. В образах відтворюється зміст об'єктивного світу, а в переживаннях ставлення до цього світу. Ця відмінність дає підстави для їх окремого розгляду. Емоції забарвлюють відображувальний зміст, який нами відчувається, сприймається, мислиться. Розуміння пізнавальної та афективної сфер як проявів специфічних форм відображення підкреслює їх єдність.

Спектр поглядів на *співвідношення пізнавальних і афективних процесів* дуже широкий: від панемоційних позицій, у межах яких афективністю наділялося будь-яке психічне явище, до, навпаки, дуже звуженого трактування емоцій у концепціях інтелектуалістичного спрямування аж до цілковитого відкидання афективних процесів, оскільки вони надзвичайно інтимні, лабільні, невловимі,

суб'єктивні, а тому недостовірні показники значення предметів.

Сутність розглядуваного співвідношення вичерпно розкрив відомий радянський психолог С. Л. Рубінштейн. Емоційність, афективність – лише одна, специфічна сторона пізнавальних процесів, що відображають дійсність у переживаннях. Емоційні процеси не можуть протиставлятися пізнавальним, вони не є взаємовиключними. Як в емоціях виявляється єдність емоційного й інтелектуального, так і пізнавальні процеси утворюють єдність інтелектуального й емоційного. Інтелектуальні й емоційні процеси є важливими компонентами конкретного життя людини, взаємозв'язків людини з дійсністю, через які формується особистість. Психічне відображення завжди якоюсь мірою включає єдність двох протилежних компонентів: знання і ставлення, інтелектуального й афективного.

Отже, цілісне афективне явище завжди становить єдність двох моментів: з одного боку – певного відображеного змісту, а з другого – емоційного переживання, тобто того специфічного забарвлення, з яким даний зміст відображається людиною. Так, один і той самий зміст за різних умов може викликати неоднакові переживання. Улюблена мелодія підсилює радість приємних хвилин, але може спричинити роздратування за інших умов. І навпаки, одне й те саме переживання може забарвлювати різні думки, уявлення: в інтелектуальному процесі завжди присутній момент емоційного. Постулювання єдності інтелектуального й афективного в процесі пізнання дійсності й пізнання особистістю себе самого як реальності знімає питання про первинність пізнання чи емоцій, афекту чи інтелекту (чи емоції виникають як результат пізнання, чи емоції спонукають до пізнання?). Повинно йтися про ті або інші умови взаємовідносин людини з середовищем, про єдність зовнішніх і внутрішніх умов розвитку психіки як процесу взаємодії людини з навколишнім світом. У цій взаємодії виникають знання й емоції, які ми умовно відносимо до пізнавальної та афективної сфер, розглядаючи їх як складові процесу взаємодії. В емоціях через переживання пізнається значущість (недоліки чи переваги) предметів довкілля.

Всі судження про значення цих предметів формуються на основі емоцій. Звідки ми знаємо, що Пушкін і Шевченко великі поети, а Рафаель чудовий живописець? Ці судження сформувалися завдяки почуттям гармонії й краси, які охоплюють нас при спогляданні шедеврів цих геніїв. Так уважав М. Я. Грот, російський психолог кінця XIX ст.

Отже, емоції не менш значущі, ніж відчуття, сприймання, мислення, уява та пам'ять.

З єдності інтелекту й афекту випливає, що думка не породжується іншою думкою, вона є продуктом, як зазначав Л. С. Виготський, мотивуючої сфери нашого пізнання, яка охоплює наші потяги й потреби, спонуки, емоції й почуття.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психология. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Зв'язок пізнавальної та афективної сфер»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Відмінність пізнавальної і афективної сфер. 2. Співвідношення пізнавальної та афективної сфер.	Законспектувати відмінності. Дати перелік основних співвідношень.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Що таке афективність?
2. Хто з психологів найбільш вичерпно розкрив сутність співвідношення пізнавальної та афективної сфер?
3. Єдність яких двох моментів становить цілісне афективне явище?
4. Який висновок можна зробити з єдності інтелекту і афекту?
5. Які явища називають афективними?

Б. Задача

Що є базовою складовою частиною інтелекту: запас знань чи кмітливість?
Поясніть свою думку.

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“ Регулятивне значення емоції та волі
в самотворенні особистості ”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: : Регулятивне значення емоцій та волі в самотворенні особистості.

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми

Оцінка і спонукання в емоціях – момент творення особистістю самої себе, свого світу. Непогодженість між тим, що треба, і тим, що є, порушення динамічного стереотипу реакцій – основні умови виникнення емоцій. Суперечності між потребами та умовами їхнього задоволення є рушійною силою розвитку особистості. Емоції лежать в основі творення особистості й регулюють її поведінку. Передусім це стосується функції емоцій як внутрішнього сигналу, спрямованого на саморегуляцію.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ компоненти емоційного процесу;
- ↯ фактори, під впливом яких виникає емоційний процес;
- ↯ що визначає спрямованість діяльності особистості.

уміти: (α – III)

- виокремлювати фактори емоційного процесу.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову головного мозку. Фізіологічні основи пізнавальних процесів	Досліджувати емоційно-вольові процеси
<i>Соціологія</i>	Поняття особистості	Проводити анкетування і соціологічне опитування

3.2. Зміст теми

Оцінка і спонукання в емоціях – момент творення особистістю самої себе, свого світу. Непогодженість між тим, що треба, і тим, що є, порушення динамічного стереотипу реакцій – основні умови виникнення емоцій. Суперечності між потребами та умовами їхнього задоволення є рушійною силою розвитку особистості. Емоції лежать в основі творення особистості й регулюють її поведінку. Передусім це стосується функції емоцій як внутрішнього сигналу, спрямованого на саморегуляцію. Розглянемо емоційний процес як акт регуляції.

Емоційний процес – специфічна реакція на зміни в зовнішньому або внутрішньому середовищі, яка має три *компоненти* (Я. Рейковський, 1976). Перший із них – це компонент емоційного збудження, що визначає мобілізаційні зміни в організмі. В усіх випадках виникнення емоційного процесу простежуються зміни збудливості (виникнення – зменшення чи збільшення), загальні зміни швидкості та інтенсивності перебігу психічних, моторних та вегетативних процесів. Другий компонент пов'язаний зі значенням емоційної події для особистості (позитивне чи негативне). Він розкриває знак емоції. Третій компонент характеризує специфічні якісні особливості емоційної події, тобто це зміст, якісна характеристика емоцій.

Виникнення емоційного процесу пов'язується зі станом збудження, підвищенням рівня активації центральної нервової системи, що становить континуум від стану сну до стану крайнього збудження, гніву, екстазу. Підвищення емоційного збудження може привести до рухової активності, підвищення сили і швидкості моторних реакцій або до протилежного ефекту – нерухомості, байдужості. Емоційне збудження може набути специфічної форми емоційного напруження – стану підвищеної активації, блокованого в експресивно-виконавчій фазі внаслідок неможливості виходу в дію. Накопичення збудження і затримка активності зумовлюють вибуховий характер емоцій.

Знак емоційного процесу (позитивний чи негативний) не має необхідного зв'язку з організацією чи дезорганізацією поведінки особистості. Негативні емоції можуть дезорганізувати діяльність, яка привела до їх виникнення, однак вони організують діяльність, спрямовану на зменшення чи усунення згубних впливів. Цим пояснюються факти тривалого свідомого утримання негативних емоційних станів: позбавлення негативного стану може видатися неприємним, а занурення в печаль – приємним. Людина в стані негативних емоцій стає чутливішою, уважнішою, немов збільшує кількість значущих для неї сигналів. Максимальне збільшення інформації наче відволікає людину від болю, спрямовує на опрацювання нового, блокує травмуючий вплив через відкриття інших каналів. Таким є механізм психологічного захисту.

Якісна характеристика емоційного процесу залежить від особливостей подразника (на які механізми він розрахований, на що спрямований: це може бути задоволення конкретної специфічної потреби – в їжі чи воді або вплив загалом – втома, наприклад); часу, коли відбувається подія (суб'єктивно неподолані перешкоди в минулому викликають страх, тепер – гнів, у майбутньому – печаль).

Емоційний процес виникає під впливом *трьох типів факторів*. Насамперед це безумовні емоційні подразники, які викликають емоцію внаслідок природженої чутливості до них організму. На їх основі формуються первинні механізми регуляції. Другий тип факторів – нейтральні, які дістають емоційне значення завдяки формуванню умовних емоційних подразнень. Нейтральні подразники, що передують емоціогенним або їх супроводжують, самі отримують здатність викликати емоції. Так, людина не терпить пахощів жасмину, бо в дні його цвітіння в сім'ї трапилася трагедія.

Ідеться про генералізацію емоційних подразників. Третій чинник емоційного процесу – співвідношення подразника з установками особистості. На основі досвіду в людини формуються певні очікування. Якщо сигнали не з'являються або не відповідають очікуванню, виникає емоційне збудження. Існує певний оптимум розходження між установками і сигналом, який викликає позитивні емоції щодо новизни, незвичайності. Якщо сигнал не відрізняється від очікувань, він оцінюється як нецікавий; якщо ж відрізняється занадто сильно, здається неприємним, небезпечним, дратує.

Емоції й почуття здійснюють регуляторну функцію, виступаючи не лише внутрішнім сигналом, а й зовнішнім. Цю роль виконує виразна функція, значення якої не оцінене в комунікативному процесі, в процесі спілкування між людьми.

Виразні рухи свідчать про наявність певного процесу в психіці. Існують стандартні виразні рухи, які є спільними для багатьох людей, навіть багатьох культур. Це посмішка, плач. Водночас представникам різних культур властиві специфічні емоційні прояви (наприклад, коли і скільки треба плакати, як посміхатися). У Чорногорії чоловіки й жінки на похоронній церемонії плачуть окремо. В Японії прояв печалі і болю в присутності людини, вищої за рангом, розглядається як демонстрація неповаги. Спостереження за позами і жестами свідчить про довільність виразних рухів: людина може приховувати свій емоційний стан і з цією метою тренувати свої жести. Крім загальних і специфічних, існують індивідуальні, тільки певній особистості притаманні виразні рухи, які є свідченням її психічного розвитку, психічної та емоційної зрілості. Даючи волю своїм переживанням, ми їх тим самим підтримуємо, а формуючи зовнішній вираз емоцій, ми регулюємо їх прояв. Символічне значення, яке виразні рухи мають для інших людей у процесі спілкування, особистість може свідомо використовувати.

Головне в емоційній регуляції – не регуляція впливу вже існуючих емоцій на наше психічне життя, а регуляція виникнення спрямованості емоцій, їх планування. Планування не означає довільної, на замовлення, появи того чи іншого почуття. Почуття виникають унаслідок зміни ставлення людини до дійсності в процесі її діяльності. Почуття можна опосередковано спрямовувати й регулювати через діяльність, у якій емоції й почуття виявляються і формуються. Емоції й почуття формуються, коли людина потрапляє в нову ситуацію, стикається з новою практикою, яка змінює спрямованість особистості, спонукає її усвідомити нові цілі й завдання.

Емоції й почуття визначають спрямованість діяльності особистості, але вони не є основним регулятором діяльності. Регуляторну функцію афективної

сфери виконують не тільки емоції та почуття, а й воля.

Волі в полоні потягів і спонукань ще немає. Воля виникає тоді, коли людина здатна до рефлексії щодо своїх потягів, спроможна так чи інакше до них поставитися. А це означає, що суб'єкт повинен піднятися над своїми потягами й усвідомити себе самого як суб'єкта, що має певні потяги, але не є їхнім рабом, а може зробити певний вибір між ними. Отже, виникнення волі пов'язане з самовизначенням суб'єкта, з самотворенням особистості, коли людина сама довільно обирає свою поведінку і відповідає за неї.

Вибір вимагає оцінки. Емоційна оцінка визначає попередню спрямованість дії, остаточний же вибір, який може не збігатися з початковим, здійснюється внаслідок прийняття рішення. Прийняття рішення як одна з фаз вольового процесу може зовсім не виділятися у свідомості, якщо спонукання не натрапляє на внутрішню протидію. За наявності такої протидії прийняття рішення виступає як розв'язання конфлікту, що викликав боротьбу мотивів. У разі, якщо конфлікт не розв'язано, кожен з мотивів зберігає свою силу, а прийняття рішення усвідомлюється як особливий акт, який підпорядковує визначеній меті всі інші.

Тактика прийняття рішення може бути різною. Імпульсивні, пристрасні натури у прийнятті рішення покладаються на обставини. Нерішучі люди, особливо у складній ситуації, навмисне зволікають із рішенням, сподіваючись, що зміна ситуації сама приведе до бажаного розв'язання або зробить прийняття рішення легшим, і воно не потребуватиме значного вольового зусилля. Іноді в складних випадках люди приймають рішення умовно, покладаючись на фатум, долю.

Наприклад, можуть поставити рішення у залежність від прогнозу погоди чи від випадкової зустрічі, чи від падаючої. Людина контролює прийняття рішення. У разі порушення контролю ми маємо справу з навіюванням, негативізмом і впертістю. Про навіювання йдеться у тих випадках, коли прийняття рішення суб'єктом диктується іншою людиною.

При навіюванні вплив іншої людини визначає рішення незалежно від того, що воно означає по суті, тобто рішення автоматично передається від однієї людини до іншої без урахування, зваження мотивів. Негативізм виявляється в немотивованій вольовій протидії всьому тому, що виходить від інших. Особистість не здатна оцінити позиції інших людей і прийняти правильне рішення, тому вона відхиляє все те, що йде від інших. Уперта людина наполегливо відстоює своє рішення тільки тому, що це – її рішення. Зваженості, об'єктивної обґрунтованості в прийнятті рішення тут немає.

Навіювання, негативізм і впертість свідчать, що особистість неспроможна піднятися над своїм ставленням до інших людей і до самої себе, опосередкувати його об'єктивним змістом рішення, що приймається.

Вольові якості особистості виявляються в її ініціативності, самостійності, незалежності, рішучості, наполегливості. Ініціативна людина береться за справу, не очікуючи стимуляції зовні. Рішучість виражається у впевненості, з якою приймається рішення, й у твердому його обстоюванні та зберіганні. Вольовий процес не закінчується прийняттям рішення. Для його реалізації необхідна передусім наполегливість у досягненні мети, неослабна енергія діяти протягом

тривалого часу, незважаючи на труднощі та перешкоди.

Спроможність особистості протистояти внутрішнім перешкодам, потягам, емоціям залежить від здатності до самоконтролю. Це здатність підкоряти всі цілі, які виникають від ситуації до ситуації, від випадку до випадку, єдиної меті, що визначає характер особистості, її лінію життя.

Перехід до вольової регуляції необхідний тоді, коли спонукання до дії, його інтенсивність і виразність є недостатніми з самого початку або зменшуються в процесі виконання дії. Спонукання має йти від самої людини, спиратися на відображення дійсності, на зв'язок дії з уявною ситуацією. Дуже поширений приклад: закінчу роботу, тоді відпочину. Спонукають той мотив, який уходить у фундамент особистості, і та ситуація, на яку особистість здатна емоційно відгукнутися.

Афективна сфера – від потягів через емоції й почуття до волі – бере участь у самотворенні особистості, визначенні її життєвого шляху. Але цей вплив не прямий а опосередкований діяльністю особистості, що розкривається у її вчинках, виявляючись у станах, що їх переживає особистість.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі:

«Регулятивне значення емоції та волі в самотворенні особистості»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Компоненти емоційного процесу. 2. Механізм психологічного захисту. 3. Фактори, під впливом яких виникає емоційний процес.	Перелічити компоненти і дати їм характеристику. Скласти структурно-логічну схему. Назвати фактори, які впливають на виникнення емоційного процесу.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Що таке емоційний процес?
2. Які компоненти емоційного процесу ви знаєте?
3. З чим пов'язується виникнення емоційного процесу?
4. Про що свідчать виразні рухи? Які виразні рухи ви знаєте?
5. Коли у людини виникає вольовий процес?
6. В чому виявляються вольові якості особистості?

Б. Тести для самоконтролю

1. *В структурі особистості вчені відокремлюють:*

- а) типове і індивідуальне;
- б) психологічне і біологічне;
- в) компоненти спрямованості;
- г) соціальний досвід;
- д) всі відповіді правильні.

2. *Який з перелічених нижче факторів формування особистості є «зайвим»?*

- а) фізично-географічний;
- б) біологічний;
- в) соціальний;
- г) вихований;
- д) власна активна діяльність.

3. *Індивідуальність – це своєрідна та неповторне поєднання:*

- а) психологічних особливостей людини;
- б) особливостей перебігу психічних процесів;
- в) особливостей мотиваційної сфери;
- г) всі відповіді правильні.

4. *В якому з варіантів названі компоненти спрямованості:*

- а) активність, потреба, стійкість, мотив;
- б) широта, інтенсивність, міцність, інтерес;
- в) потреба, мотив, інтерес, ідеал, бажання, світогляд;
- г) правильної відповіді немає?

5. *Яка з нижчеперелічених основних складові спрямованості особистості є «зайвою»:*

- а) потреби;
- б) мотиви;
- в) інтереси;
- г) переконання;

- д) світогляд;
- є) здібності ?

б. Діяльність – це :

- а) свідомо внутрішня активність людини, спрямована на задоволення потреб;
- б) зовнішня активність людини, регульована свідомою метою;
- в) активність людини, регульована свідомою метою і спрямована на задоволення її потреб;
- г) сукупність дій людини.

7. Мова йде про взаємозв'язок діяльності і потреби в одному з варіантів:

- а) тільки потреби спонукають людей до діяльності і спілкування;
- б) у діяльності і спілкуванні народжуються потреби, спонукаючи особистість до подальшої діяльності і більш широкого спілкування;
- в) правильної відповіді немає.

8. Яку існують погляди на формування особистості:

- а) біогенетичний підхід;
- б) соціогенетичний підхід;
- в) психогенетичний підхід;
- г) всі відповіді правильні?

9. Чи правильним є твердження, що рівень домагань залежить від самооцінки особистості:

- а) так;
- б) ні?

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“ Загальна характеристика
регуляторних процесів ”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: : *Загальна характеристика регуляторних процесів.*

Курс: *III*

Спеціальність: *5.12010102 «Сестринська справа»*

Кількість навчальних годин: *2*

1. Актуальність теми

Дослідники особливостей перебігу діяльності (поведінки) вважають, що для її вивчення й оптимізації необхідне цілісне уявлення про психологічні закономірності будови регуляторних процесів, які забезпечують ефективність довільних дій, поведінкових актів. Н. С. Лейгес, досліджуючи цю проблему, застосував поняття активності й саморегуляції для характеристики найзагальніших передумов діяльності, які мають у своїй основі, зокрема, властивості типу нервової системи.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ суть психічної саморегуляції;
- ↯ що складає основу доцільної поведінки людини;
- ↯ вплив емоцій на навчання і процеси пам'яті;
- ↯ вплив емоцій на перебіг інтелектуальних процесів.

уміти: (α – III)

- визначати вплив емоцій на перебіг процесів регуляції.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову головного мозку. Фізіологічні основи пізнавальних процесів	Досліджувати емоційно-вольові процеси
<i>Соціологія</i>	Поняття особистості	Проводити анкетування і соціологічне опитування

3.2. Зміст теми

Дослідники особливостей перебігу діяльності (поведінки) вважають, що для її вивчення й оптимізації необхідне цілісне уявлення про психологічні закономірності будови регуляторних процесів, які забезпечують ефективність довільних дій, поведінкових актів. Н. С. Лейгес, досліджуючи цю проблему, застосував поняття активності й саморегуляції для характеристики найзагальніших передумов діяльності, які мають у своїй основі, зокрема, властивості типу нервової системи.

В. М. Русалов, С. О. Кошман зазначають, що в диференціальній психофізіології склалося уявлення, згідно з яким формально-динамічні особливості інтелектуальної поведінки людини можуть бути зведені до двох найбільш загальних і відносно незалежних факторів – саморегуляції й активності, а також підкреслюють необхідність вивчення природи і механізмів становлення стійких індивідуальних відмінностей, у яких відображаються докорінні властивості нервової системи людини.

Активність розглядається як система характеристик індивідуальної поведінки, що відображає швидкісний, неваріаційний (внутрішнє прагнення індивіда до напруженої діяльності) та варіаційний (тенденція до різноманітності й новизни) її аспекти. Активність опосередковує перебіг природно детермінованих властивостей нервової системи на психологічному рівні, зокрема в темпераменті й загальній обдарованості, і виступає у вигляді як внутрішніх процесів, так і зовнішніх проявів.

Саморегуляція визначається як один з універсальних принципів існування організму, що здійснюється на різних рівнях його функціонування. *Суть психічної саморегуляції* – здатність керування власними діями й станами, яка теж виявляється на різних рівнях.

Існує думка, що мозок функціонує як динамічна система комбінованого типу, в якій процеси регулювання поєднуються з процесами управління. При цьому регуляція більш пов'язана з інформацією про внутрішній стан організму й визначає процеси у відносно закритій частині системи. Керуюча функція мозку забезпечує обробку інформації про зовнішнє середовище і являє собою відкриту частину функціональної системи. У саморегуляції функціональних систем яскраво виявляється єдність психічних процесів і станів. У здійсненні саморегуляції сприймання, пам'яті, мислення, уяви великого значення набувають стан мозку до початку діяння (фоновий рівень) та вихідний рівень при входженні у роботу. Отже, зовнішній контур (контур управління) значною мірою залежить від внутрішнього контуру (контур регулювання), а разом вони складають *основу доцільної поведінки людини* (О. О. Конопкіи).

Згідно з системним підходом *саморегуляція* – багаторівневе, поліфункціональне явище; вона включає і психомоторну, і когнітивну, і комунікативну сфери людини, виражається в перебігу цілісної поведінки, діяльності, а також у взаєминах людей. Процес саморегуляції зумовлюється як природними (типологічними) особливостями, зокрема емоційністю, так і особистісними властивостями (характер, спрямованість, інтереси, ідеали, цінності).

Вплив емоцій на перебіг процесів регуляції, за словами Я. Рейковського, виявляється в організації й спрямованості зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибірковості пізнавальних процесів, чіткості психомоторних і пізнавальних дій, а також діяльності внутрішніх органів. Цей вплив пов'язаний з характерними властивостями емоцій – їхнім змістом, знаком та інтенсивністю. Результати експериментальних досліджень дали підстави авторові стверджувати, що *емоція*: 1) справляє організуючий вплив на процеси регуляції, викликаючи виразні рухи, а також емоційні дії та відношення; 2) чинить вибірковий вплив на процеси регуляції, сприяючи їх виникненню або утруднюючи його; 3) справляє тонізуючий вплив на всі психічні процеси, змінюючи умови їхнього перебігу.

У ряді досліджень було встановлено вплив емоцій на продуктивність (якість) сприймання, зокрема виділення фігури з фону. Зумовленість якості сприймання емоційним досвідом простежується незалежно від того, яким був емоційний стан, пов'язаний з предметом сприймання, позитивним чи негативним. Емоційний досвід впливає і на сприймання властивостей предмета. Відомо, що багато подразників мають природну емоційну значущість. Зумовлено це тим, що в досвіді людини встановився зв'язок між певним подразником і життєво важливими подіями. Брунер та Гудмен довели, що точність сприймання залежить від емоційної значущості символу. Досліджувалась оцінка дітьми розмірів предметів: маніпулюючи регулятором проектора діти повинні були висвітлювати на екрані кільце, яке за розмірами відповідало зразку (один раз збільшуючи, інший раз зменшуючи кільце на екрані). Як зразки використовувались монети та однакові з ними за розмірами карток кружки. Виявилось, що величина монети видавалась більшою, ніж величина відповідних кружків. Ступінь переоцінки залежав від номіналу монети: розмір двадцятип'ятикопійчної монети діти переоцінювали сильніше, ніж п'ятикопійчної. Така сама ситуація спостерігалась і в дослідженні сприймання студентів (Я. Рейковський).

Спостереження психологів-клініцистів свідчать і протилежне: деякі емоційні подразники перцептивно немов ігноруються, неначе людина захищається від них (Я. Рейковський). Спроби експериментальної перевірки гіпотези і до наявності перцептивного захисту дали суперечливі результати. Відмінність у швидкості сприймання подразників що супроводжувалося емоційною реакцією, пояснювалася зменшеннями як у сприйманні, так і у відтворенні. Неоднозначність інтерпретацій експериментальних даних, одержаних при перевірці, дає підстави вважати, що перцептивний захист не зводиться лише до актів сприймання, він може виявлятися (або бути відсутнім) під впливом багатьох факторів: від процесуальних модифікацій сприймання до особистісних властивостей людей.

Одержані емпіричні дані стосовно зв'язку сприймання емоційного стану свідчать, що незалежно від того, як сприймає людина предмет, який має для неї значення, або ж відносно нейтральний предмет, на зміст сприймання можуть справляти вплив емоції, викликані факторами, що діяли раніше. Цей вплив виявляється передусім у зміні значення змісту, що сприймається (Я. Рейковський). Зв'язок зі змістом емоцій і змінами сприймання найпомітніше

відображується в тих випадках, коли відмінності в сприйманні можна досліджувати в різних за змістом емоційних станах. До спрямованої зміни сприймання приводять не тільки тимчасові емоційні стани, а й стійкі емоційні установки. Підсумовуючи наведені дані, Я. Рейковський робить висновок про те, що емоційний процес є одним із факторів, який справляє вплив на формування перцептивного образу. Цей вплив полягає в торуванні шляхів для тих перцептивних процесів, зміст яких відповідає змісту емоцій.

Емоції впливають і на навчання, і на процеси пам'яті. Найвні експериментальні дані свідчать: 1) вплив емоцій на навчання є вибіркоким. Вони сприяють установленню тих зв'язків, які певним чином відповідають змісту емоції, яка переживається; 2) на процеси пам'яті впливають знак і сила емоції: позитивних пригадувань (споминів) більше, ніж негативних; негативний досвід запам'ятовується краще, ніж нейтральний; запам'ятовування матеріалу, пов'язаного з досягнутим успіхом, відбувається легше порівняно з нейтральним матеріалом; більш сильні емоції, незалежно від їх знака, сприяють запам'ятовуванню більшої кількості фактів.

Тлумачення забування З. Фрейдом як витіснення неприємних переживань і зведення чинників, що зумовлюють забування подій, імен, місцезнаходження предметів, лише до негативних емоцій не є вичерпним.

Вплив емоцій простежується в мисленні, уяві та фантазії. Експериментальні дані показують, що внаслідок впливу емоційного стану посилюється тенденція до фантазування.

Зміст фантазій залежить від змісту емоційного стану. Емоції, які виникли під час виконання захоплюючих людину завдань, зберігаються певний час після завершення роботи і надають специфічності спрямованості інтелектуальним процесам. *Вплив емоцій на їх перебіг виявляється* в: 1) активізації інтелектуальних процесів (емоції сприяють їх посиленню, поширенню, прискоренню); 2) вибіркокому впливі на зміст інтелектуальних процесів, сприянні виникненню таких асоціативних процесів, зміст яких пов'язаний зі змістом емоцій (емоції агресії стимулюють агресивні асоціації, емоції страху – тривожні).

За висновком Я. Рейковського, *модифікуючий вплив емоцій залежить*: 1) від сили; 2) від особливостей пізнавального процесу; 3) від властивостей суб'єкта, тобто від його специфічних і відносно стійких рис.

Суттєву роль у регуляції пізнавальних процесів відіграє продуктивність особистості, яка може бути спрямована або на сам процес, його хід, побудову, або на результат. Підвищення продуктивності процесу можливе лише завдяки його організації на більш високому рівні. Пізнавальна активність змінюється залежно від ступеня включення її в загальну структуру мотивації особистості. Вона зумовлюється конкретно-ситуативними мотивами пізнавальної діяльності, а також спрямованістю та установками особистості, рівнем домагань.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Загальна характеристика регуляторних процесів»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Вплив емоцій на перебіг процесів регуляції. 2. Суть психічної саморегуляції. 3. Модифікуючий вплив емоцій.	Дати характеристику впливу емоцій на перебіг цих процесів. Скласти структурно-логічну схему. Назвати фактори, від яких залежить модифікуючий вплив емоцій.	

3.5. Матеріали для самоконтролю.

А. Питання для самоконтролю

1. Що складає основу доцільної поведінки людини?
2. Що таке саморегуляція?
3. Як емоції впливають на перебіг процесів регуляції?
4. Як емоції впливають на навчання і процеси пам'яті?
5. В чому проявляється вплив емоцій на інтелектуальні процеси?
6. Від чого залежить модифікуючий вплив емоцій?

Б. Задача

У першій серії експерименту досліджувані мали утримувати голку на певній точці диска, що обертався. Точність рухів була вищою тоді, коли досліджувані перебували у стані навмисно викликаного емоційного збудження. У другій серії те саме дослідження проводилося напередодні серйозного екзамену. В цьому випадку емоційне збудження негативно впливало на точність рухів досліджуваних. Чому так сталося? Яким чином емоції впливають на ефективність діяльності?

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“ Загальна характеристика процесу
соціалізації ”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: : *Загальна характеристика процесу соціалізації.*

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми

У широкому розумінні поняття соціалізація використовується для визначення процесу, в якому людська істота з певними біологічними задатками набуває властивостей, необхідних для життєдіяльності в суспільстві. Теорія соціалізації покликана визначити, під впливом яких соціальних факторів виникають та усталюються ті або інші особливості особистості, механізм цього процесу та його наслідки для суспільства.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ суть процесу соціалізації;
- ↯ психологічні механізми соціалізації;
- ↯ аспекти соціалізації;
- ↯ стадії процесу соціалізації.

уміти: (α – III)

- розділяти ролі в залежності від соціальних груп і видів діяльності, в які включена людина.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову головного мозку. Фізіологічні основи пізнавальних процесів	Досліджувати емоційно-вольові процеси
<i>Філософія</i>	Спрямованість та мотивацію	Визначати рівень домагань особистості

3.2. Зміст теми

У широкому розумінні поняття соціалізація використовується для визначення процесу, в якому людська істота з певними біологічними задатками набуває властивостей, необхідних для життєдіяльності в суспільстві. Теорія соціалізації покликана визначити, під впливом яких соціальних факторів виникають та усталюються ті або інші особливості особистості, механізм цього процесу та його наслідки для суспільства.

У вузькому розумінні соціалізація розглядається як процес, що забезпечує включення людини в ту чи іншу соціальну групу або спільноту. Формування людини як представника групи, тобто носія її цінностей, норм, установок, орієнтацій, передбачає вироблення в неї необхідних для цього властивостей та здібностей.

Соціалізація є одним із провідних процесів *формування особистості*. Цей процес здійснюється за допомогою соціальних механізмів, що забезпечують досягнення групових цілей. Дослідники, аналізуючи *психологічні механізми соціалізації*, виділяють серед них такі: засвоєння знань, умінь, навичок (О. М. Леонт'єв); імітація, ідентифікація, керівництво (Г. Гібш, М. Форверг); при засвоєнні системи соціальних відносин – переконання, ідентифікація, керівництво, а при засвоєнні предметної культури – навіювання, адаптація, імітація, приклад та ін. (Б. Д. Паригін).

Треба розрізняти психологічні механізми соціалізації й ті фактори середовища, що є зовнішніми для психічного світу людини, але впливають на процес засвоєння соціальної інформації. До останніх можна зарахувати специфічні для формування та життя людини фактори мікро- та макросередовища, які називаються соціальними інститутами. *Соціальні інститути* – це історично усталені форми організації спільної діяльності. Вони забезпечують спадкоємність у використанні культурних цінностей, переданні навичок та норм соціальної поведінки. Це такі інститути, як сім'я, школа, установи та організації, неформальні групи, засоби масової інформації, комунікації, громадська думка тощо.

Розглядаючи соціалізацію як результат засвоєння й активного відтворення людиною соціального досвіду, можна виділити два її *аспекти* – типізацію та індивідуалізацію. Перший пов'язаний з формуванням типових для певної соціальної групи, спільноти властивостей особистості, стереотипів, еталонів, норм поведінки. У другому аспекті індивідуальність – не передумова соціалізації, а її підсумок.

Розвиток людини розгортається в індивідуалізованих та конкретних умовах і ситуаціях, що характеризують життєвий шлях особистості. Засвоєння знань, що входять у суспільну свідомість, не може замінити людині її особистого життєвого досвіду.

Розширення та поглиблення соціалізації людини відбувається в трьох основних сферах: діяльності, спілкуванні, самосвідомості. У сфері діяльності соціалізація пов'язана із засвоєнням нових видів діяльності, спрямованих на виділення передусім особистісних смислів, найбільш значущих саме для конкретної людини певних видів та аспектів діяльності. У сфері спілкування

соціалізація розширює коло спілкування, збагачує його зміст, поглиблює розуміння інших людей, розвиває навички спілкування. У сфері самосвідомості соціалізація означає формування власного я як активного суб'єкта діяльності, осмислення особистістю своєї соціальної належності, соціальної ролі, формування самооцінки та ін.

У процесі соціалізації виділяються окремі *стадії*. За принципом відношення до трудової діяльності можна виділити три основні стадії – дотрудова, трудова, післятрудова. Дотрудова стадія, що охоплює дитячий, підлітковий та юнацький вік, має два самостійні етапи: а) ранньої соціалізації, де провідною виступає ігрова діяльність, а її засвоєння відбувається шляхом імітації дій дорослих; б) навчання. Трудова стадія стосується зрілого віку індивіда. Її специфіка полягає не стільки в засвоєнні, скільки в реалізації та поглибленні соціального досвіду. Післятрудова стадія соціалізації пов'язана з реалізацією потенціалу осіб пенсійного віку (Г. Андреева).

Процес соціалізації людини невід'ємний від засвоєння нею соціальних ролей. Коли людина реалізує свої права та обов'язки відповідно до соціальних сподівань, то вона виконує певну соціальну роль. Роль означає соціальну функцію конкретної людини, певну модель поведінки. Вона залежить від певних соціальних норм, очікувань, стосунків і взаємозв'язків між людьми в процесі спільної діяльності. Індивідуальне виконання ролі має певну особистісну ознаку, зумовлену передусім знаннями та уміннями перебувати в певній ролі.

Діапазон та кількість ролей, здійснюваних людиною, залежать від тих соціальних груп і видів діяльності, в які вона включена. Виділяють ролі соціальні, зумовлені місцем людини в системі об'єктивних соціальних відносин (професійні, вікові ролі), та міжособистісні, які визначаються місцем людини в системі міжособистісних стосунків (лідер, ізолянт, ізгой). Розрізняють ролі офіційні (конвенціональні) – пов'язані з офіційними, формальними вимогами організації, до якої належить людина, та стихійні, пов'язані з неформальними, спонтанно виникаючими стосунками.

Отже, роль – це реалізована поведінка, що очікується від людини. Становище ж, яке займає людина в системі соціальних відносин при виконанні ролей, визначається поняттям соціального статусу. Статус людини охоплює її права, обов'язки та привілеї, це інтегрований індекс становища людини в суспільстві. За допомогою статусу оформлюються, упорядковуються, регламентуються взаємини та поведінка людей у групах, засвоєння відповідних тому чи іншому статусу ознак і характеристик, мотивація соціальної поведінки та ін. Важливими характеристиками статусу є престиж і авторитет як міра визнання оточуючими певних заслуг людини.

Усвідомлюваний вибір, моральна орієнтація людини, що виявляється у відповідній поведінці та вчинках, пов'язані з поняттям – соціальна позиція. Позиція людини – це інтегральна, найбільш узагальнена характеристика, що показує становище людини в статусно-рольовій структурі групи. Психологічно зріла людина формує сталу систему ставлень до важливих аспектів буття, для неї характерні цілісність та відносна стабільність поведінки в соціальному середовищі.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі:

«Загальна характеристика процесу соціалізації»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Суть процесу соціалізації. 2. Психологічні механізми соціалізації. 3. Сфери розширення та поглиблення соціалізації. 4. Стадії соціалізації.	Охарактеризувати поняття процесу соціалізації в широкому та вузькому розумінні. Скласти структурно-логічну схему. Назвати сфери, дати характеристику окремо кожній сфері. Перелічити стадії соціалізації.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Що є одним із провідних процесів формування особистості?
2. Назвіть психологічні механізми соціалізації.
3. Що таке соціальні інститути?
4. Назвіть аспекти соціалізації.
5. В яких сферах відбувається розширення та поглиблення соціалізації?
6. Які стадії соціалізації ви знаєте?
7. Що таке позиція людини?

Б. Задача

Людина живе, розвивається і діє у групі. У колективі й під його впливом відбувається становлення особистості – складається її спрямованість, формуються суспільна активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей. Проте не кожен спільність людей, у яку входить особистість, можна назвати колективом. Чим розрізняються такі поняття як “група” і “колектив”.

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“ Соціально-психологічний клімат як
результат та умова ефективної спільної
діяльності ”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування
Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: : *Соціально-психологічний клімат як результат та умова ефективної спільної діяльності.*

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми

Результатом міжособистісної взаємодії та спільної діяльності виступає соціально-психологічний клімат. Він виявляється в таких групових ефектах, як настрої і громадська думка, самопочуття та оцінки умов життя і праці. Ці ефекти відображаються в міжособистісних стосунках, пов'язаних зі спільною діяльністю.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (*α – II*)

↯ зв'язок соціально-психологічного клімату з об'єктивними умовами виробництва;

↯ фактори, що впливають на соціально-психологічний клімат;

↯ соціально-психологічний клімат групи.

уміти: (*α – III*)

– досліджувати комунікативні зв'язки в групі.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(*міждисциплінарна інтеграція*)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Соціологія</i>	Поняття соціальних груп	Проводити соціологічне опитування

3.2. Зміст теми

Результатом міжособистісної взаємодії та спільної діяльності виступає соціально-психологічний клімат. Він виявляється в таких групових ефектах, як настрої і громадська думка, самопочуття та оцінки умов життя і праці. Ці ефекти відображаються в міжособистісних стосунках, пов'язаних зі спільною діяльністю.

Щодо характерних особливостей соціально-психологічного клімату можна зазначити: по-перше, це суттєвий бік життєдіяльності людей; по-друге, він не однаковий у різних організаціях; по-третє, він по-різному впливає на учасників спільної діяльності; по-четверте, його вплив відбивається на психологічному самопочутті людей.

Соціально-психологічний клімат визначається як стан особистісних стосунків, що можуть змінюватися. Динаміка зміни соціально-психологічного клімату зумовлена насамперед детермінантами зовнішнього плану (матеріально-технічними та організаційно-управлінськими умовами практичної діяльності людей), а також відображенням і розумінням міжособистісних стосунків як взаємин. Таке трактування соціально-психологічного клімату ґрунтується на дослідженні його зв'язку з іншими умовами взаємодії людей у групі, визначенні його змістової структури з боку суспільних відносин та міжособистісних стосунків.

Як же пов'язаний соціально-психологічний клімат з об'єктивними умовами виробництва? Дослідження показують, що прямий вплив на нього справляють організаційно-управлінські та матеріально-технічні умови виробництва. Організаційно-управлінські умови порівняно з матеріально-технічними безпосередньо пов'язані з соціально-психологічним кліматом. Це пояснюється тим, що соціальна регуляція міжособистісних стосунків здійснюється через систему відносин, базованих на адміністративно-правових засадах організації.

Організаційно-управлінські умови визначають структуру виробничих відносин. Вони мало залежать від волі конкретної людини й спонукають людей до певних видів взаємин, виступають ефективним засобом регуляції не тільки виробничого процесу, а й соціально-психологічного клімату. У цьому розумінні організаційно-управлінські умови є суттєвими детермінантами соціально-психологічного клімату. Це *зовнішні фактори*.

Не менш важливу групу факторів, що впливають на соціально-психологічний клімат, утворюють явища та процеси, що відбуваються в самій організації. Ці явища є наслідком емоціонально-психологічного відображення мікросередовища (А. Свенціцький).

Передусім це характер офіційних організаційних зв'язків між членами первинної виробничої групи, що закріплені у формальній структурі даного підрозділу. Розбіжності між типами такої структури можна показати на підставі виділення таких *моделей спільної діяльності*:

1. Спільно-індивідуальна діяльність: кожен член групи виконує свою частину завдання незалежно від інших.
2. Спільно-послідовна діяльність: спільне завдання виконується послідовно кожним учасником групи.
3. Спільно-взаємодіюча діяльність: завдання виконується за безпосередньої та одночасної взаємодії кожного учасника з іншими.

Експериментальні дослідження засвідчують пряму залежність між цими моделями та рівнем розвитку виробничої групи. Так, згуртованість за спрямованістю (єдність ціннісних орієнтацій, цілей та мотивів діяльності) в межах певної діяльності групи швидше досягається у третій моделі, ніж у першій та другій. Особливості тієї чи іншої моделі спільної діяльності в підсумку відбиваються на психологічних рисах групи. Найбільше позитивних виборів було зроблено в групі третьої моделі, найменше – в групі першої. Для робітників конвеєрного виробництва (друга модель) характерний більший ступінь задоволеності працею, ніж для робітників, не пов'язаних функціонально (перша модель). Задоволеність міжособистісними стосунками збільшується за умови переходу від першої моделі до третьої.

Поряд із системою офіційної взаємодії *на соціально-психологічний клімат впливає його неофіційна організаційна структура*. Продуктивність виробничої групи визначається ступенем єдності її формальної та неформальної структур. Чим вищий цей ступінь, тим позитивніші впливи, що формують клімат групи.

Характер керівництва, що виявляється в тому чи іншому стилі взаємин між офіційним керівником та підлеглими, також впливає на соціально-психологічний клімат. Дослідження цього впливу має враховувати як психологічні особливості керівника, так і сумісність керівника й підлеглих. Стиль керівництва – один із найважливіших факторів впливу на клімат групи.

Наступний фактор, що впливає на соціально-психологічний клімат групи, зумовлений індивідуально-психологічними властивостями. Члени групи як особистості визначають її соціальну мікроструктуру, специфічність якої в найзагальнішому вигляді зумовлюється соціальними та демографічними ознаками. При глибших і тісніших взаємозв'язках у процесі спільної діяльності саме взаємодоповнення психологічних властивостей може стати найважливішою умовою формування позитивних стосунків, поліпшення соціально-психологічного клімату.

Психологічні властивості особистості є проявами й детермінантами формування, розвитку та регуляції соціальності психологічного клімату. Індивідуально-психологічні фактори в процесі спільної діяльності перетворюються з детермінант соціально-психологічного клімату на його продукт у вигляді змінених властивостей особистості.

Стосунки, що склалися, виступають як об'єктивні умови трудової взаємодії, вимагають від людини певного стилю поведінки, активно впливають на формування характеру. Такий вплив справляють і оцінки оточуючих. Людина, відчуваючи на собі вплив оцінок інших людей, прагне зберегти певну рівновагу в стосунках. Тому, як правило, людина поводиться відповідно до того, чого від неї очікують і що їй підказують своїм ставленням та оцінками інші люди. Але внутрішньо людина може прийняти або не прийняти ту ж модель поведінки, яку пропонують їй оточуючі. Якщо ставлення негативне, то людина може заходити в конфлікт із собою (коли приймає нав'язану їй модель поведінки, яку не схвалює), або з оточуючими (коли не приймає її).

Стосунки здійснюють різнобічний вплив на членів групи, приводячи індивідуальні форми їхньої поведінки у відповідність із прийнятими нормами, і фіксують досвід спілкування. Але соціально-психологічний клімат групи буває

відносно незалежним від суспільного досвіду, тому що емпіричний досвід може не збігатися з нормами, що утвердились у суспільстві. Група здатна виробляти специфічні форми взаємодії й норми спілкування. Вона виступає мікросередовищем, що ізолює окремих людей від домінуючих тенденцій суспільного розвитку, пропонуючи їм свої норми поведінки та життєві цінності.

Соціально-психологічний клімат групи розглядається не тільки як продукт відносин, що складаються в спільній діяльності, а й як умова її ефективності. Основна проблема досліджень у цій галузі – з'ясування взаємозв'язку між окремими параметрами клімату, з одного боку, і виробничою задоволеністю та продуктивністю – з іншого (С. С. Паповян). Простежується тісний зв'язок між соціально-психологічним кліматом і задоволеністю різними аспектами виробничої ситуації. Крім того, виявлено вплив різних стилів керівництва на задоволеність діяльністю та її продуктивність. Демократичний клімат сприяє більшій задоволеності, а жорстко структурований клімат – вищій продуктивності.

Різні форми спілкування, в яких виявляються міжособистісні стосунки, розглядаються як об'єктивні характеристики соціально-психологічного клімату. Такими характеристиками можна вважати засоби й форми спілкування, структуру безпосередньої та опосередкованої комунікації в групі (комунікативні мережі).

Дослідження комунікативних зв'язків у групі за кількістю і спрямованістю контактів, за їхнім змістом теж виявляє стан взаємин. Негативний розвиток стосунків призводить до поступового відособлення окремих членів групи, зменшення кількості контактів, активізації опосередкованих засобів зв'язку порівняно з безпосередніми, згортання мережі комунікативних зв'язків (до формально необхідних), затримки інформації щодо засобів опосередкованого спілкування та руйнування зворотного зв'язку. Такі комунікативні зв'язки в організації є емпіричними показниками її соціально-психологічного клімату.

Людина може зрозуміти власну цінність лише тоді, коли її справи набувають суспільної значущості, мають певну цінність для інших. Самооцінка зростає на підставі стосунків з оточуючими. З цього погляду самооцінка є груповим ефектом і однією з форм вияву соціально-психологічного клімату.

Позитивна оцінка свого місця в системі стосунків, особистісних зв'язків породжує почуття задоволеності собою та іншими. Переживання взаємин відбивається на настроях, зумовлює самопочуття людини. Певні настрої імітації, навіювання поширюються на інших людей, створюють відповідний психологічний фон. Психологічне самопочуття, настрої, що характеризують психічний стан людей, теж свідчать про рівень соціально-психологічного клімату організації.

Самооцінка, самопочуття, настрої – за походженням соціально-психологічні явища, а за виявом – індивідуально-психологічні стани, що становлять суб'єктивні риси соціально-психологічного клімату.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі:

«Соціально-психологічний клімат як результат та умова ефективної спільної діяльності»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Соціально-психологічний клімат і об'єктивні умови виробництва. 2. Моделі спільної діяльності. 3. Соціально-психологічний клімат.	Покажіть зв'язок соціально-психологічного клімату і об'єктивних умов виробництва. Скласти структурно-логічну схему. Вказати вплив неофіційної організаційної структури на соціально-психологічний клімат.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Як визначається соціально-психологічний клімат?
2. Як пов'язаний соціально-психологічний клімат з об'єктивними умовами виробництва?
3. Назвіть моделі спільної діяльності.
4. Як на соціально-психологічний клімат впливає його неофіційна організаційна структура?
5. Що свідчить про рівень соціально-психологічного клімату організації?

Б. Задача

За даними досліджень, чим згуртованіша група, тим відчутніші зміни відбуваються в поведінці її членів. Якщо один з них порушує групові норми, то карається тим більше, чим далі виходить за визначені цими нормами межі. Високий статус у такій групі посідає той, хто не лише дотримується норм, а й активно утверджує їх власною поведінкою. Завдяки чому відбуваються такі зміни в поведінці? Що за цим криється?

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“Фонетичні аспекти етикетного
мовлення”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування

Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: : Фонетичні аспекти етикетного мовлення.

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми

Власне без мови не існувало б людини як розумної істоти, адже всі проблеми свого життя від найпростіших побутових до складних наукових, соціальних і політичних вона вирішує, користуючись мовою.

Мова – це і засіб спілкування, накопичення та передачі набутих людством знань, і найважливіший інструмент навчання.

Культура мови – це вміння сказати необхідне слово в потрібний час, доцільно, із дотриманням правил мовного етикету, щоб не образити людину і водночас не втратити власної гідності.

Низький рівень мовної культури навпаки є ознакою обмеженості виявом невміння замінити власні думки і сприймати чужі. Скоріш за все людина яка виявляє низький рівень мовної культури не здатна до творчого, нестандартного мислення, вирішення професійних і організаційних проблем, що обов'язково позначається на її успіхах у трудовій діяльності.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ поняття мови, культури мовлення;
- ↯ поняття мовного етикету;
- ↯ фонетичні аспекти мовлення.

уміти: (α – III)

- володіти навиками мовного етикету.

3. Матеріали до аудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Сестринська справа</i>	Етика спілкування з пацієнтами	Встановлювати психологічний контакт з пацієнтами

3. 2. Зміст теми

1. Підручник: Я. Радевич-Винницький Етикет і культура спілкування. – К.: Знання, 2008. – С. 44-59.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Фонетичні аспекти етикетного мовлення»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Поняття мови, культури мовлення. 2. Поняття мовного етикету. 3. Фонетичні аспекти мовлення.	Дати визначення. Дати порівняльну характеристику тональностям спілкування. Скласти формулу етикетного мовлення.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Чому діалог вважається найприроднішою формою усного мовлення?
2. Яке значення має артикуляція для культури й етикетності мовлення?
3. Які функції виконує у слові наголос і чи залежить від наголошування етикетність спілкування?
4. Що представляють собою елементи інтонації: мелодика, сила звучання, темп, тембр, фразовий, логічний й емпатичний наголоси, пауза?
5. Як розуміти твердження «мовчання – не артикульований знак спілкування»?

Б. Задача

Покажіть на власному мовленнєвому матеріалі етикетність – неетикетність використання кожного з компонентів інтонації.

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

“Вибір мовних одиниць у мовленні”

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування

Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: : *Вибір мовних одиниць у мовленні.*

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми

Культура мовлення вимагає від мовця правильного, доречного вибору мовних одиниць, які б «пасували» до характеру комунікативної ситуації, відповідали всім її параметрам. Проте якщо у мовця обмежений запас лексики – фраземіки і він постійно повторює ті самі слова, вживає їх у невластивих контекстах і ситуаціях, якщо його мовлення одноманітне, то його не вважатимуть ікавим співрозмовником, висококультурною чи й просто освіченою людиною.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ граматичні форми і конструкції;
- ↯ займенники, які використовують у сфері етикетного спілкування;
- ↯ іменники називання осіб і звернення до них;
- ↯ вставні слова, словосполучення і речення як засіб етикетної модуляції мовлення.

уміти: (α – III)

- використовувати мовні одиниці при спілкуванні з пацієнтами.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Сестринська справа</i>	Етика спілкування з пацієнтами	Встановлювати психологічний контакт з пацієнтами

3. 2. Зміст теми

1. *Підручник:* Я. Радевич-Винницький Етикет і культура спілкування. – К.: Знання, 2008. – С. 60-97.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Фонетичні аспекти етикетного мовлення»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Особові займенники. 2. Слова-індекси і слова-регулятиви. 3. Вставні слова, словосполучення і речення як засіб етикетної модуляції мовлення.	Дати визначення особовим займенникам <i>я</i> і <i>ми</i> . Скласти структурно-логічну схему. Показати вживання вставних слів словосполучень, речень в етикетному мовленні.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Чому вибір мовних одиниць є однією з найістотніших прикмет мовлення?
2. Як вибір слів і сталих зворотів впливає на культуру і етикетність мовлення?
3. Який зміст ви вкладаєте в поняття «одноманітність мовлення»?
4. На підставі чого займенник називають найетикетнішою частиною мови?
5. Як ви розумієте термін «контактно-інтимізувальні слова»?

Б. Задача

Доберіть усі слова і вислови, які використовують в українському мовленні в ситуації вітання. Охарактеризуйте їх щодо етикетності.

КЗ “Бердянський медичний коледж” ЗОР

*Розглянуто і затверджено
на засіданні циклової комісії
природничо-наукової підготовки
Протокол № 3
від “29” жовтня 2010 р.
Голова циклової комісії
_____ В.Є. Сльота*

Методична розробка

**для організації позааудиторної самостійної
роботи студентів з основ психології та
міжособового спілкування**

Тема:

**“Комплексні способи подолання
стресу”**

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Курс: III

Розроблено: *Саєнко С.В.*, викладачем-методистом, спеціалістом вищої категорії, викладачем основ психології та міжособового спілкування

Руденко О.В., викладачем основ психології та міжособового спілкування, спеціалістом I категорії

2010 р.

ТЕМА: : *Комплексні способи подолання стресу.*

Курс: III

Спеціальність: 5.12010102 «Сестринська справа»

Кількість навчальних годин: 2

1. Актуальність теми

Стрес в перекладі з англійської – це напруга. Під стресом Г. Сельє (1979) розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів.

Отже, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу.

2. Навчальні цілі

У результаті проведеної самостійної роботи студент повинен

знати: (α – II)

- ↯ чинники, які можуть провокувати стрес;
- ↯ ступені подолання стресу;
- ↯ способи подолання стресу.

уміти: (α – III)

- використовувати комплексні способи при подоланні стресу.

3. Матеріали доаудиторної самостійної роботи

3.1. Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми
(міждисциплінарна інтеграція)

ДИСЦИПЛІНИ	ЗНАТИ	УМІТИ
<i>Українська мова за професійним спрямуванням</i>	Фахову термінологію українською мовою	Використовувати ділову українську мову у навчанні та практиці
<i>Анатомія з основами фізіології</i>	Будову головного мозку	Досліджувати емоції

3. 2. Зміст теми

Стрес в перекладі з англійської – це напруга. Під стресом Г. Сельє (1979) розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів.

1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: **стрес** – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Отже, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або *стресором*, за термінологією Г. Сельє. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме *суб'єктивне ставлення* до неї. Тому певна ситуація (скажімо, отримання «двійки») одними може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе жодного стресу. Матимуть значення внутрішні психологічні особливості людини. Зверніть увагу на цю важливу особливість стресу, вона має значення для боротьби з ним.

Подолання стресу

Чому багато людей в стані стресу не хворіють? Що допомагає справлятися з нещастям, вибиратися з неприємностей? Як вони долають стрес? Подолання - це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом.

Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стреси по-різному. Ефективна відповідь на стрес, що веде до адаптації - це застосування такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Не слід думати, що можна повністю уникнути стресу. Як ми бачили, стрес сам по собі - не обов'язково щось погане. Певний обсяг або рівень стресів у нашому житті є природнім, і ми на це зважаємо. *Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо у реальному світі.* Лише вживання неефективних способів боротьби зі стресами може засмучувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу

Неефективні реакції на стресори – це ті, що протягом певного часу не призводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина зафіксується («зациклюється»), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. *Фіксування* рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно міняти спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитись від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Певним чином *відкладання* «на потім» є різновидом фіксування. Наприклад, ви одержали завдання підготувати реферат і здати його через два тижні. Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу, хоч врешті реферат повинен бути підготовлений. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на його

підготовку, то тим самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу. Якщо людина не міняє свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених і неефективних реакцій на стрес: *агресія* або *тривога*. Відчуття тривоги, знервованість заважає нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна й тривала тривога веде до душевних захворювань.

Успішні способи подолання стресу

Різноманіття способів подолання стресу можна умістити в чотири великі **категорії**:

- 1) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- 2) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- 3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;
- 4) комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи.

Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

Вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу. Нам добре відомі подібні можливості. Наголосимо лише, що те полегшення, яке наступає після прийому ліків і сама причина для їх вживання може призвести до психологічної, а в деяких випадках і до фізіологічної залежності. Тому вживання фармакологічних та хімічних засобів слід рекомендувати з обачністю. У цих випадках також треба подбати про усунення самого джерела стресу. Якщо цього не робити, то проблема психологічної залежності зростатиме. Те ж саме стосується вживання алкоголю і тютюну.

Найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання) – *релаксація* або *розслаблення*. Пригадаємо, що саме слово стрес означає напругу. Якщо ви розслаблені, тобто зняли напругу, то немає і стресу. Біологічний зворотний зв'язок від розслаблення забезпечує такий же ефект, як болетамувальні медикаменти, але набагато дешевший і позбавлений ризику залежності. Релаксація сприяє відновленню психофізіологічного функціонування організму. У тих, хто тривалий час використовує методи релаксації, часто виявляються позитивні зрушення у структурі особистості, спрямовані в бік зміцнення психічного здоров'я.

Існує багато різних методів розслаблення, серед них нервово-м'язова релаксація, контроль дихання, метод біологічного зворотного зв'язку, аффірмації, аутогенне тренування та ін. Дослідники встановили, що способи, які прийнятні для однієї людини або для одного типу проблем, можуть не мати того успіху в інших умовах. Тренування релаксації - змінювати напруження і розслаблення певних м'язів, сидіти або лежати тихо, перестати хвилюватися - все це корисно і для імунної системи.

Фізичні вправи і прояви: біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримування здоров'я і зменшення стресу. Перерви серед роботи, які дають насагу через фізичні рухи, приносять відчуття свободи, свіжості і енергійності, знов-таки, якщо ці рухи не ворожі, не агресивні. Люди, що домішують агресивних думок під час вправ, підливають

масла у вогонь. Фактично ваше ставлення до вправ має вирішальне значення. Оберіть таку діяльність, яка несе вам задоволення. Спорт корисний, особливо ті види, котрі не вимагають надлюдських зусиль і боротьби із суперником. Напруга при змаганні може перекреслити користь, принесену фізичною активністю. Якщо ви прагнете одержати користь, цікавтеся ходом гри, а не своїм супротивником. Діяльність, що примушує вас ненавидіти себе або інших, не тільки не приносить ніякої користі, але заподіює шкоди.

Цілющий вплив фізичної активності на здоров'я цілком закономірний. Протягом тисячоліть емоції людини були безпосередньо пов'язані із м'язовою діяльністю. Однак порівняно з ХІХ ст. обсяг фізичних зусиль зменшився у 100 (!) разів.

Крім зменшення напруги, вправи ведуть до подолання тривоги, депресії, меланхолії. В одному дослідженні студентки (43 особи) із середньою і сильною депресією відвідували один із трьох класів. Перший клас займався аеробікою тричі на тиждень, другий - релаксацією і спокійними прогулянками чотири рази на тиждень і остання, контрольна, група нічого не робила. Через п'ять, а потім через десять тижнів всіх перевіряли на рівень депресії і стан здоров'я. Ті, хто енергійно тренувалися, поліпшили фізичну форму, у них знизився рівень депресії. У групі релаксації і контрольній групі ці показники не змінилися (L. McCann, D. Holmes, 1984).

При виборі обсягу фізичних вправ слід бути обережним. Якщо ви вирішили, починаючи із завтрашнього дня, пробігати по 5 км за будь-якої погоди, то таке рішення може викликати ще більший стрес. Важливо обрати не дуже напружену програму, що дасть вам радість, а не виснаження чи роздратування.

Природні фізичні прояви - сміх, плач - також сприяють звільненню від стресів. Сум, що не проявився у сльозах, примушує плакати інші органи. Отже, плачте, коли є потреба, це корисно!

Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом. При сильних стресах посилюється пригнічення дихання, людина дихає поверхово, неповно. Протягом життя людина навчається неправильно дихати, затримуючи подих. При багатьох емоційних розладах правильне повне дихання - це ключ, який може принести полегшення і зцілення. Коли ваші нерви напружені, коли ви «на межі» і готові зірватися, зробіть маленький експеримент: зупиніться і кілька разів глибоко вдихніть. Набирайте повні легені повітря і повільно видихайте. Ви можете відчути, як розслабляється і нервово напруження спадає.

Вода має цілющі можливості. Клітини мозку на 70-85 % складаються з води. Щоб добре працювати, мозок потребує дуже багато води. На жаль, людина споживає набагато менше води, ніж їй потрібно. Тому є необхідність у примусовому питті «зайвої» води, тобто у кількості, більшій за потребу. Якщо ви відчуваєте стрес, депресію, роздратування, це часто може бути пов'язане з дефіцитом води в організмі. Спробуйте самі випити склянку-другу води і пригостити оточуючих. Це найдешевше і підчас найефективніше, що можна запропонувати для тонізації організму.

Існує ряд ефективних гідропроцедур, здатних заспокоїти і розслабити нас. Наприклад, нейтральна ванна, яка діє заспокійливо, знімає емоційне напруження та нормалізує сон. Вона не повинна бути теплішою за температуру тіла.

Розтирання гарячою рукавицею спершу викликає збудження, а потім розслаблення м'язів і зняття нервового напруження. Обгортання мокрим простиралом є одним з найсильніших заспокійливих засобів, особливо ефективним у стані різкого збудження (К. Дейл, Ч. Томас, 1997).

Важливо також вилучити **чинники, які можуть провокувати стрес**. Це, головним чином, алкоголь, тютюн та кофеїн.

Алкоголь є протоплазматичним токсином. Протоплазма – це складова частина клітин тіла. Все, що порушує роботу клітин, є токсином. Коли людина випиває 1-2 рюмки, то вона спочатку відчуває легке збудження. В цей час білі кров'яні тільця починають боротися з токсином, жертвуючи собою при відторгненні уражених або мертвих клітин. Загальна кількість захисних клітин в організмі тимчасово знижується. Еритроцити, скупчуючись групами, утворюють мікротромби, блокують доступ крові до окремих груп клітин, особливо мозкових, повністю знищуючи деякі з них. Цей ефект групування червоних кров'яних тілець можна спостерігати і після 12 годин від часу вживання двох чарок алкоголю. Вживаючи алкоголь, кожного разу людина втрачає певну кількість клітин головного мозку, котрі не відновлюються (В. Фостер, 1995). Академік І. Мозгов (1979) зазначав, що дія алкоголю починається одразу після всмоктування, відбувається повільно і мало залежить від його загальної кількості в організмі. Чим більша прийнята доза, тим довше алкоголь затримується в організмі і при цьому значна його кількість перетворюється у токсичні сполуки.

Наступна реакція організму настає через кілька хвилин - розслаблення. Але окремі частини організму стають більш активними. Клітини печінки активізуються, щоб звільнитись від токсину, намагаючись знешкодити його. Ось чому алкоголіки часто гинуть від цирозу печінки. Р. Тигранян (1988) застерігав, що алкоголь – це не ліки від стресу. Він викликає низхідну депресію центральної нервової системи, пригнічує функції кори головного мозку і є причиною 80 % випадків смертельних захворювань раком стравоходу і ротової порожнини. Алкоголь згубно впливає на спадковий матеріал: народжуються розумово неповноцінні діти або діти з різними фізичними вадами. Людина у стані стресу потребує води, а алкоголь підвищує виведення води з організму і призводить до його зневоднення (К. Рудестам, 1990). Вже одна-дві чарки викликають спазм коронарних артерій, знижуючи постачання серця киснем і створюючи умови для інфаркту міокарда (Р. Тигранян, 1988; В. Фостер, 1995). При тривалому вживанні алкоголю розвивається гастроентерит з порушенням секреторної та моторної діяльності і різким ослабленням процесів травлення (І. Мозгов, 1979). Отож, якщо ви п'єте, кидайте негайно! А якщо не п'єте, не починайте!

Про шкідливу дію *кофеїну* відомо далеко не всім. Кофеїн міститься у каві, чаї, какао. Він зовсім не знімає утому. При вживанні кави організм однаково залишається стомленим, тільки люди цього не помічають. Реакції й рефлексії тимчасово загострюються, але незабаром знижуються до більш низького рівня. Незважаючи на те, що виділення кофеїну починається швидко, його сліди, а також сліди продуктів розпаду залишаються в організмі протягом декількох днів. Від малих доз зростає величина умовних рефлексів, від середніх доз на сильні й слабкі подразники рефлексії однакові, а при більших дозах на сильні подразники рефлексії нижче, чим на слабкі. В окремих випадках рефлексії знижуються і на

сильні, і на слабкі подразники. Вже через одну-дві години проявляється зниження збудливості, яке супроводжується зниженням умовних рефлексів, ослабленням функціональної діяльності всіх органів та систем. Стан зниженої збудливості зберігається протягом 5-7 днів (І. Мозгов, 1979).

Кофеїн мобілізує механізми стресу, підвищує вміст цукру в крові, частоту серцебиття, силу серцевого викиду і тиск крові. Може викликати головний біль, дратівливість, нервозність та безсоння. Його дія нагадує пришпорювання загнаного коня. Кінь, відчуваючи біль, може рухатися швидше, але втома його не залишає. Ми витрачаємо енергію з резервів. А відновити ці резерви непросто.

Цікаве дослідження було проведене Мервіном Гардинджем в Інституті громадської охорони здоров'я США при університеті Лома-Лінда. Доктор Гардиндж з'ясував, що один із різновидів павуків плете прекрасне симетричне павутиння. Він відміряв малі дози кофеїну і вводив їх у тіло павука. Доза за дією була еквівалентна двом чашкам кави для дорослої людини. Потім вивчалось сплетене павутиння. Воно було деформовано, значно менших розмірів, з малою кількістю променів, потворної форми. До введення кофеїну в павутинні було від 30 до 35 концентричних кілець. Після введення речовини навіть через 48 годин павутиння залишалось деформованим і мало 12-13 кілець. Картина не мінялася і через 72 години. Лише через 96 годин після ін'єкції форма павутиння поверталася до норми.

Люди, які вживають багато чаю та кави, більш чутливі до всіх захворювань. Отож, уникайте кофеїну!

Комплексні способи подолання стресу

1. Допомога іншим. Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна зустрічати стрес самотньо. Підтримка від друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим є надання допомоги іншим людям. Психологи, які працювали із військовополоненими, заручниками, біженцями, жертвами катастроф, зазначають, що вирішальний момент в їх одужанні – це співчуття, «видужання через взаємодопомогу». Люди набувають сили, коли надають допомогу іншим. Апостол Павло закликав: *«Носіть тягарі один одного і таким чином виконаєте Закон Христа»* (Гл. 6:4). Також в 58 розділі книги пророка Ісаї міститься рецепт проти захворювань душі і тіла. Ісаїя наводить слова Господа: *«Чи ж очь це не той піст, що Я вибрав його: розв'язати кайдани безбожності, пута ярма розв'язати й пустити його волю утиснених, і всяке ярмо розірвати? Чи ж не це. - щоб вломити голодному хліба свого, а вбогих бурлаків до дому впровадити? Що як побачиш нагого, - щоб вкрити його, і не сховатися від свого рідного? Засяє тоді, мов досвятня зоря, твоє світло, і хутко шкірою рана твоя заросте, і твоя справедливість ходитиме перед тобою, а слава Господня сторожею задньою! Тожді кликати будеш, і Господь відповість, будеш кликати Він скаже: ось Я! Якщо віддалиш з-поміж себе ярмо, не будеш підносити пальця й казати лихого, і будеш давати голодному хліб свій, і знедолену душу наситиши, - тоді то засвітить у темряві світло твоє, і твоя темрява ніби як полудень стане, і буде Господь тебе завжди провадити, і душу твою нагодує в посуху, кості твої позміцняє, і ти станеш, немов той напоєний сад, і мов джерело те, що води його не всихають!».*

Чому зацікавленість в інших цілюща? Здатність виглядати назовні із свого «панцира», дбати про інших - риси, що стосуються усіх успішних механізмів подолання стресу, які досі обговорювалися. Саме це веде до розв'язання проблеми, допомагає переоцінити конфлікт, побачити його очима інших, дозволяє розглянути проблему в перспективі замість перебільшення її значущості. *Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з людьми приходить допомога й полегшення.* Християнська письменниця Елен Уайт пояснювала значення допомоги іншим для позбавлення власного болю і стресу таким чином: «Добрі вчинки є подвійним благословенням, які в рівній мірі приносять користь як тому, хто дає, так і тому, хто приймає доброту. Усвідомлення правильності того, що ти робиш – одне з найкращих ліків для хворих тіл і душ. Коли людина відчуває, що розум її вільний, коли вона щаслива від свідомості виконаного обов'язку і задоволеності тим, що подарувала радість іншим, вона відчуває бадьорий, піднесений вплив, котрий несе нове життя всій істоті.» (Е.Уайт, 1996, с.173).

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або **психотерапія**, яку людині (клієнту) в стані стресу надає професіонал (консультант або психотерапевт). Клієнт і терапевт спілкуються у формі бесіди, що ґрунтується на співчутті, довірі, прийнятті особистості клієнта, розумінні. Знання, досвід, кваліфікація психолога, характер взаємин із клієнтом мають значення й для визначення проблеми, і при пошуку продуктивного погляду на неї, і в зниженні фізичного ефекту від стресу.

2. Могутній психотерапевтичний ефект має **віра в Бога**. Вона пропонує звільнення від стресу шляхом змінення уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість і важливість справлятися з цими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що приймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування. О. Степуніна (1999) у дипломному дослідженні над 40 віруючими і 40 невіруючими встановила наявність суттєвих статистичних відмінностей між двома групами. Для віруючих властива більша емоційна стабільність, більша стійкість щодо ставлення до стресу, вищий рівень симпатії (співчуття), наявність наскрізного сенсу життя, тобто вони прагнуть до більш довготривалих та опосередкованих цінностей порівняно з невіруючими. Величезний цілющий потенціал має молитва, яка здатна приносити втіху та внутрішню гармонізацію за найнестерпніших обставин. У дослідженні Т. Пашукової (1994) було виявлено, що навіть нетривалий (протягом двох тижнів) досвід молитви привів до подолання небажаних психічних станів у школярів. У них навіть змінилися характерологічні тенденції - зменшилася домінантність-владність, самовпевненість-самозакоханість, несамотійність-конформізм. Замисліться, яка глибина у такій давній східній молитві: *«Господи, дай мені сили, щоб справитися з тим, що я можу зробити (це є активний вплив на проблему), дай мені мужність, щоб змиритися з тим, чого я не можу зробити (тобто інша інтерпретація і прийняття проблеми), і дай мені мудрість, щоб відрізнити одне від одного (йдеться про комплексні способи подолання стресу)».*

3. **Зміна способу життя**, наближаючи його до **здорового і рівноважного**. Те, що з нами трапляється – це наслідок того, як ми живемо, що їмо, як

поводимося, яких звичок дотримуємося. Варто змінити причину, щоб змінився наслідок. Не варто очікувати, що виростуть тюльпани, якщо ми посадили картоплю.

Щоб добитися здоров'я, слід дотримувати його закони, дотримуватися здоровішого способу життя. Ми можемо відмовитися від шкідливих продуктів і напоїв, поганих звичок, формувати самоконтроль, використовувати силу волі, розвивати правильні мотиви, упевненість у собі, займатися самовдосконаленням. Треба вчитися раціонально використовувати свій час, розподіливши його так, щоб не витратити його тільки на підтримку існування.

Отже, не такий страшний стрес, як його дехто уявляє. Від нього можна ефективно боронитися. Він може бути навіть корисним. Якщо б у житті все завжди йшло за нашими планами, якби ми ніколи не зустрічалися із загрозою, не ставили б перед собою складні цілі, то що б нас змушувало замислюватися над життям, виробляти у собі терпіння, стриманість, мужність, волю? Ми б втратили багато можливостей для удосконалення.

3.3. Рекомендована література

Основна:

1. І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко. Основи психології. – Вінниця: «Нова книга», 2001.
2. Основи загальної психології / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1998.
3. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова – Київ: Либідь, 1999.
4. Психологія. Словарь /Под ред. А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского – М., 1990.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.

Додаткова:

1. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.

3.4. Орієнтовна карта для самостійної роботи з літературою по темі: «Комплексні способи подолання стресу»

Основні завдання	Вказівки	Відповіді
Вивчити: 1. Чинники, які можуть провокувати стрес.	Виписати чинники, які можуть провокувати стрес.	
2. Способи подолання стресу.	Скласти структурно-логічну схему.	
3. Комплексні способи подолання стресу.	Дайте характеристику комплексним способам подолання стресу.	

3.5. Матеріали для самоконтролю

А. Питання для самоконтролю

1. Що таке стрес?
2. Що таке стресор?
3. Назвіть неефективні способи подолання стресу.
4. Які успішні способи подолання стресу ви знаєте?
5. Назвіть чинники, які можуть провокувати стрес.
6. Які комплексні способи подолання стресу ви знаєте?

Б. Задача

Якими за характером бувають стресори, що ведуть до хвороби?