

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І
МИСТЕЦТВ
ІНСТИТУТ ПРАКТИЧНОЇ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА АРТ-МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

ЗАВДАННЯ № 3
ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ
«ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ»

1. Прочитати і законспектувати текст лекції (Тема № 3 – див. нижче) і надіслати фото на електронну пошту Гавелі О.М. (2-3 сторінки тексту конспекту).
2. Зробити презентацію на тему «Персональний бренд особистості» (Див. вимоги нижче) і надіслати на електронну пошту Гавелі О.М. (не менше 20 слайдів).
3. Пройти один онлайн курс з психології (на час корона вірусу навчання у провідних вишах США та Європи безкоштовне). Для цього необхідно зареєструватись:
<https://coursera.org/coronavirus>.
Наприклад, дивитись: URL:
<https://www.coursera.org/learn/introduction-psychology/home/welcome>
Поділитися своїми враженнями (одну-дві сторінки написаного Вами особисто тексту) і надіслати на електронну пошту Гавелі О.М.
4. Переглянути предметний каталог електронних книжок з "Педагогіки і психології" URL: <http://www.psylib.org.ua/books/>
Поділитися своїми враженнями про одну з прочитаних Вами наукових праць, які розміщені в указаному предметному каталозі (одна-дві сторінки написаного Вами особисто тексту) і надіслати на електронну пошту Гавелі О.М.

Тема 3. УВАГА. ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ. ВОЛЯ.

Фізіологічні основи та функції уваги

Увага – форма психічної діяльності людини, завдяки якій вона спрямовує та зосереджує свідомість на одному об'єкті, одночасно абстрагуючись від інших.

Фізіологічною основою уваги виступає орієнтувальний рефлекс: “Що це таке?”. За умов будь-якої значної зміни в оточуючому середовищі, чи у власному організмі, ретикулярна формація, у відповідь на новий подразник, активізує роботу мозку. Це забезпечує усвідомлення природи певного явища та викликає адекватну реакцію організму на певні зміни. Приміром, почувши звук від падіння важкого предмета, ми миттєво реагуємо напруженням усіх м'язів. У разі необхідності, це є підготовкою до швидкої дії, аби урятувати власне життя.

Наша увага постійно відволікається на новий об'єкт – звук, зоровий образ, відчуття холоду, запах. Чим би ми не були зайняті, як би ми не були захоплені своєю діяльністю, орієнтувальний рефлекс забезпечить нашу реакцію на новий незвичайний сигнал та, загалом, наше виживання.

Увага виконує три основні функції:

Відсіювання сигналів із зовнішнього світу. Увага відсіює непотрібну інформацію та зосереджує нашу свідомість на одному об'єкті.

Пошукова функція. Увага допомагає нам знайти найкращу відповідь.

Аналіз отриманих сигналів. Увага відбирає інформацію для сприймання, тобто формує зміст нашої свідомості.

Види уваги

Мимовільна увага виникає внаслідок активного психічного стану, що викликаний емоційними реакціями людини на особливо привабливі, цікаві, корисні чи несподівані для неї речі. Вони можуть привертати увагу особистості своєю інтенсивністю, рухливістю, динамікою, раптовістю появи, яскравістю та новизною, початком чи припиненням дії подразника. Водночас ці речі не можуть бути свідомо включеними до кола актуалізованих намірів людини. Мимовільну увагу тому і називають пасивною, що вона не залежить від нашого бажання та волі. Хоч би як була зайнята людина своєю справою, однак відчинені раптово двері кімнати, несподівана поява незнайомої людини привернуть до себе її увагу. Предмети нібито самі нав'язують нам себе, відволікаючи від інших видів діяльності.

Мимовільна увага залежить від двох видів причин: зовнішніх та внутрішніх. *Зовнішні причини* обумовлені силою, новизною, інтенсивністю подразника. Наприклад, незвичний запах, яскраве світло, потужний звук.

Сильним подразником може бути все те, що рухається, пульсує. Особливо нашу увагу привертають ті речі, джерело яких ми не можемо відразу чітко ідентифікувати. Приміром, це може бути звук, який надходить із далекої відстані від нас, чи є недостатньо потужним. Як правило, у нас відразу виникає бажання його чітко розпізнати. Саме тому ми не зможемо продовжувати спокійно чимось займатися, а будемо постійно прислухатися до того, звідки він доноситься. Людська допитливість та обережність завжди спонукає нас до того, щоб розібратися у природі подразника, розпізнати його.

Внутрішні причини – це ставлення людини до тих чи інших явищ, фактів. Наприклад, ляклива людина, коли знаходиться сама у кімнаті, буде постійно відволікатися на усілякі поскрипування, потріскування, шурхотіння. Водночас інші люди, які опинилися у тих самих умовах, будуть насолоджуватися тишею чи із захопленням, не відволікаючись, займатися своїми справами.

Довільна увага свідомо спрямовується й регулюється особистістю. Вона є спеціально спрямованою, активною й у такій якості властива лише людині. Ми змушуємо себе зосередитись на певній діяльності чи предметі, прагнемо досягти свідомо визначеної мети. Чим більш віддаленою є мета і складніший шлях до її досягнення, чим менш привабливою є сама діяльність, тим більші вимоги ставляться до довільної уваги. Активний психічний стан людини є важливою запорукою успішної діяльності людини. Якщо мимовільна увага не вимагає особливих вольових зусиль людини і, навпаки, може її збуджувати, то довільна увага постійно вимагає свого підсилення. Тривалий час свідомо зосереджувати на будь-чому увагу дуже важко. Допомагає у цьому чітке усвідомлення мотивів діяльності – навіщо це мені потрібно, який буде результат діяльності. Однак, і у цьому випадку зовнішні подразники, а дуже швидко і втома, будуть впливати на нашу здібність зосереджуватися. Збуджена чи знервована, втомлена чи стурбована чимось людина не може добре зосередитись, її увага послаблена. Зміна видів діяльності, позитивне емоційне забарвлення, гарний настрій, здоровий гумор, гра можуть виступати гарною підтримкою довільної уваги.

Післядовільна увага виникає як післядія. Вольове зусилля може призводити до зосередженості людини на своїй діяльності, викликати у неї особливо активний психічний стан. Напруження довільної уваги дозволяє людині “із головою” поринати у свою роботу. Після цього їй уже не потрібно посилювати інтерес до неї. Людина може захоплюватися своєю роботою, що відбувається несвідомо. Ми працюємо тому, що нам цікаво. Так виникає післядовільна увага. У цьому випадку наша увага є стійкою, а робота – продуктивною. Відволікаємося ми лише тоді, коли вичерпаємо інтерес, або у результаті втоми. Тоді можуть спрацювати захисні механізми психіки – увага почне розсіюватися, тобто відволікатися на подразники, які досі були непомітними.

Залежно від спрямованості нашої уваги, ми розрізняємо *зовнішню та внутрішню увагу*. Зовнішня увага виявляється у зовнішніх діях людини і спрямована на практичне й теоретичне оволодіння навколишнім середовищем. Внутрішня увага викликана зосередженням на власних думках, станах, почуттях.

Якісні характеристики уваги

Обсяг уваги визначається можливістю людини сприймати появу кількох об'єктів одночасно. Якщо вони поєднані між собою за змістом, схожістю, то можливості уваги розширюються. Це залежить від рівня організованості поданого матеріалу. Якщо, наприклад, розкласти перед досліджуваним десять сірників, що мають звичайну послідовність, то потрібно зосередитися, щоб відразу правильно й швидко підрахувати їхню кількість. Якщо сірники угрупувати по три й окремо покласти один, то, як правило, їхню кількість називають відразу. Це пояснюється тим, що увага людини може одночасно охопити лише чотири, п'ять або у крайньому випадку шість не пов'язаних між собою об'єктів.

Концентрація уваги визначається інтенсивністю та глибиною зосередженості людини. Рівень зацікавленості особистості певним об'єктом зумовлює можливість більшого чи меншого заглиблення у діяльність. Людина може зовсім не помічати іншого стороннього впливу. Концентрація уваги пов'язана з її стійкістю.

Тривале зосередження уваги на об'єкті визначає *стійкість* уваги.

Відвертання уваги – це її коливання, зміна інтенсивності.

Розподіл уваги залежить від здібностей людини тримати в центрі уваги декілька об'єктів одночасно. Професійна діяльність людини може визначати рівень розподілу уваги. Приміром, професійний редактор на автоматичному рівні може виявити велику кількість помилок у тексті, одночасно опрацювати велику кількість знаків.

Переключення уваги – це вміння швидко переносити увагу з одного об'єкта на інший, зберігаючи при цьому високу продуктивність. Швидкість перенесення уваги залежить від рухливості та сили нервових процесів (збудження та гальмування), від характеру об'єктів (цікава чи малоцікава діяльність, сильний чи слабкий подразник), звичок та значущості справи для особистості.

Вибірковість уваги – це можливість успішно налаштувати увагу на сприймання інформації чи на діяльність, що стосуються свідомо визначеної мети.

Особливості уваги

Однією з основних особливостей уваги виступає так зване *коливання уваги*. Воно пов'язане з короткочасними, мимовільними змінами її інтенсивності чи порушенням настроювання на об'єкт. Якщо ми спробуємо

підрахувати число ударів пульсу за хвилину, то можемо раптом помітити, що втратили його. Теж саме може статися, якщо ми, наприклад, впродовж хвилини будемо слухати тикання механічного годинника. Також легко спостерігати коливання уваги, коли ми розглядаємо усічену піраміду, яка виявиться чи то випуклою, чи то увігнутою.

Ступінь зосередженості уваги на тому чи іншому об'єкті не залишається однаковим протягом часу. Такі зміни концентрації уваги викликають її *коливання*. Фізіологічною основою коливання уваги є зміна збудливості певних ділянок кори великих півкуль.

Розлади уваги

Усім відомий такий вид розладу уваги як *неуважність*. Це невміння зосередитися чи переключитися з одного предмета на інший. Така загальна нестійкість уваги особливо властива для малих дітей. У немовлят неуважність викликана функціональною слабкістю нервової системи. Вони швидко втомлюються. Неуважність дітей першого року життя може обумовлюватися новизною різноманітних подразників.

Неуважність дорослих людей пояснюється багатьма причинами: від слабкості вольових процесів, втоми, депресії та стресу, до порушення фізіологічних механізмів вищої нервової діяльності.

Також існує неуважність, причиною якої є одностороння, дуже глибока зосередженість свідомості на одному зовнішньому об'єкті, власному внутрішньому стані чи думках. Це так звана "професор-ська неуважність", під час якої у корі головного мозку виникає надстійке джерело збудження, що притягує до себе значну частину свідомої діяльності. Воно не відволікає до сторонніх збудників.

Не виключено також, що і дорослих людей можуть легко відволікати сторонні подразники. У них переважає "*увага, що пурхає*". Осередок збудження, що виникає під час такої уваги, слабкий і нестійкий, легко руйнується.

Унаслідок неуважності людина може втрачати велику частину особистісного потенціалу, ставати об'єктом для насмішок та глузування.

Поняття про емоції й почуття

Емоції – це безпосереднє пристрасне переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій. Емоції виникають у філогенезі як сигнал щодо біологічного стану організму після тих чи інших впливів на нього. На сучасному етапі розвитку людства вони є формою видового досвіду, що дозволяє окремим індивідам, орієнтуючись на них, звершувати необхідні дії, доцільність яких для них не завжди зрозуміла. Ці дії забезпечують, у першу чергу, задоволення життєво важливих потреб людини. Приміром, негативні емоції, що супроводжують відчуття голоду, примушують нас шукати

способи задоволення цих потреб, які, у свою чергу, спрямовані на збереження нормального функціонування організму.

Почуття – одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів, подій та інших людей. В онтогенезі почуття з'являються пізніше за ситуативні емоції. Вони представляють собою особистісний рівень переживання людиною свого ставлення до світу та залежать від культури суспільства, у якому виховувалась людина, рівня її розвитку. Іншими словами, подразники, що викликають негативні та позитивні емоції, справляють однаковий вплив як на людину, яка має примітивний культурний розвиток, так і на сучасну високоосвічену людину. Однак, фактори, що викликають почуття сорому або обурення, будуть зовсім різними. Важливою відмінністю між почуттями та емоціями є те, що почуття – це відносно стійкі та постійні психологічні властивості людини, а емоції мають ситуативний характер і є звичайною реакцією на ситуацію, що їх викликала. Разом із тим, почуття та емоції тісно пов'язані. Будь-яке почуття переживається та виявляється у конкретних емоціях. Більш того, коли на перших роках життя саме емоції виступають основою формування почуттів, то потому, як відбувається розвиток особистості, вже почуття починають визначати зміст ситуативних емоцій.

Отже, ці різноманітні переживання людини, в яких виявляється її ставлення до того, що діється навколо неї, до інших людей і до себе самої, називаються емоціями і почуттями.

Теорії емоцій

Теорія Джеймса-Ланге передбачає, що спочатку виникає реакція організму на певну ситуацію, яка після цього переживається нами як певна емоція. Тобто, коли людина зустрічає злу собаку, то спочатку відчуває, як у неї починають сіпатися коліна та холодіє усередині, а лише пізніше розуміє, що перелякалася. На думку Джеймса, ми сумуємо тому, що плачемо, гніваємося тому, що наносимо удар, боїмося тому, що трусимося.

Теорія Кеннона-Барда піддає сумніву названу теорію тому, що, на думку Кеннона, багатьом різноманітним емоціям відповідають однакові фізіологічні стани і лише від індивіда залежить те, як він пояснює ці стани та який знак – позитивний чи негативний – їм приписуватиме.

Інформаційна теорія П. Симонова встановлює залежність між виникненням емоції певного забарвлення та рівня виявлення й ступенем інформованості індивіда щодо можливості задоволення певної потреби. Емоція = необхідна інформація = наявна інформація. Зрозуміло, що у випадку, якщо індивід має всю необхідну інформацію щодо можливості задоволення потреби, то виникає позитивна емоція. У випадку, якщо інформації недостатньо, можливе виникнення негативної емоції.

Класифікація емоцій та почуттів

За найпростішою з існуючих у психології класифікацій емоцій, їхній розподіл відбувається за двома видами: емоції, що переживаються індивідом як *негативні* і такі, що переживаються індивідом як *позитивні*.

Також усі емоції та почуття характеризуються певною *силою* або *інтенсивністю*. Приємність, неприємність, задоволення, незадоволення, радість, сум та інші почуття бувають слабкіші чи сильніші. Сила емоцій може особливо залежати від тих вражень, які їх викликають. Здебільшого вона зумовлюється зв'язком цих вражень із потребами, інтересами особистості, її оцінкою певних об'єктів, суб'єктивним станом людини в даний момент, її індивідуальними особливостями. Залежно від цих умов одні і ті ж об'єкти можуть породжувати емоції різної сили.

Емоційні переживання характеризуються також певною *тривалістю*. *Довготривалими* є почуття, які стають виявом стійкого й узагальненого ставлення людини до певних об'єктів.

Також існує класифікація, запропонована українським психологом *Г.С.Костюком*. Залежно від того, як емоції впливають на діяльність людини, їх характеризують як *активні*, або *стенічні* (ті, що підносять життєдіяльність людини, посилюють її енергію, спонукають до діяльності), і *пасивні*, або *астенічні* (такі, що пригнічують людину, послаблюють її активність, стомлюють, гальмують та демобілізують її).

Класифікація, запропонована *В.Вундтом*, характеризує емоції за трьома напрямками:

- задоволення – незадоволення;
- напруження – розрядження;
- збудження – гальмування.

Американський психолог *К.Ізард* виділяв наступні фундаментальні емоції:

- інтерес – хвилювання;
- радість;
- здивування;
- горе – страждання;
- гнів;
- відраза;
- презирство;
- сором;
- провина.

Усі інші емоційні реакції індивідів, на думку *Ізарда*, виступають похідними та комплексними, тобто виникають на основі кількох фундаментальних.

Вітчизняним психологом *Б.Додоновим* було визначено десять комплексів почуттів:

- альтруїстичні, пов'язані з потребою допомагати та захищати інших людей;
- комунікативні, що виникають під час спілкування;
- глористичні (*gloria – слава*), пов'язані з потребою у само-ствердженні та самовизнанні;
- праксичні (*praxis – успіх, слава*), що виникають у разі успіху в діяльності, вдалого її завершення;
- пугнічні (*pugna – боротьба*), пов'язані з потребою подолання перешкод, небезпеки, випробовування своїх сил;
- романтичні, що відповідають прагненню до всього незвичайного, очікування романтичних подій;
- гностичні (*gnosis – пізнання*) переживання потреби не лише одержати, але й упорядкувати інформацію, досягти “пізнавальної гармонії”;
- естетичні, обумовлені потребою людини у гармонії зі світом, а також у гармонії особистості з її оточенням;
- гедоністичні, пов'язані із задоволенням потреби у тілесному, душевному комфорті;
- аквізитивні (*acquisitus – набутий*), обумовлені інтересом до колекціонування, накопичення.

Г.С.Костюк здійснив класифікацію різних почуттів та емоцій на основі вивчення міжособистісної взаємодії та інтелектуальної діяльності людини.

Психологи *Пітер Соловей* та *Джон Майер* уперше використали поняття *емоційний інтелект*. Це дозволило класифікувати інтелект за різними емоційними ознаками. Психолог *Даніель Голиман* у своїй книзі “Емоційний інтелект” також виділяє різноманітні міжособистісні навички, які визначають якість інтелекту. Емоції та почуття можуть бути обумовлені різними інтелектуальними характеристиками. Це дозволяє здійснити *класифікацію емоцій та почуттів на основі окремих психологічних властивостей людини*, що визначаються досвідом її інтелектуальної діяльності.

Складні емоції. Самосвідомість дозволяє розуміти те, що відчуваєш. У процесі життя і діяльності людини елементарні її переживання перетворюються на *складні емоції*, пов'язані з розумінням різних об'єктів, усвідомленням їхнього життєвого значення та своїх власних станів та почуттів.

Моральні почуття і високі моральні почуття. Самомотивування визначає спрямування власних емоцій у потрібному напрямку та сприяє униканню імпульсивного реагування на різні явища та події. Конкретний зміст таких емоцій, моральних норм і почуттів визначається суспільними відносинами людей. Формування етичної рефлексії, закріплення певних позитивних морально-емоційних зв'язків відбувається на основі інтелектуальної діяльності людини. Цілеспрямований характер емоцій сприяє їхньому поступовому перетворенню на *моральні почуття*, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей і до самої себе.

Почуття власної гідності – виникає критерій оцінки власних вчинків.

Почуття честі – високе моральне почуття. Воно виникає при оцінці дій, вчинків особистості іншими людьми з точки зору її вірності тим моральним принципам, які вона вважає керівними для себе;

Емпатія – уміння відчувати те, що переживає інша людина й сприймати почуття інших людей. У *настроях* людей відбивається не лише усвідомлення людиною ходу її діяльності, її результатів, власних успіхів, але й успіхів у діяльності того колективу, членом якого вона є, та загальний хід суспільного життя. *Почуття любові до Батьківщини* пов'язані з *почуттям гуманності* та *почуттям любові до людей*. Почуття любові до людей набуває своєї сили, коли пов'язане з усвідомленням людиною таких етичних цінностей, як добро і зло, справедливість та несправедливість, свобода та неволя, цінність та сенс людського життя. Особливі *почуття* – *любов чоловіка до жінки та навпаки*. Під впливом спільного життя з батьками формується і *почуття любові дітей до батьків*.

Почуття доброти може вести до щедрості і до безглузлого марнотратства, воно може сприяти формуванню людяності і поблажливого ставлення до негативних якостей людей, від яких суспільство страждає. Від правильної інтелектуальної оцінки буде залежати те, якою буде сама людина. Добродушна та безпринципна вилитиме свою добрість на що завгодно, навіть зашкоджуючи при цьому своєму добробуту. Необдуманими добродушними вчинками можна заохочувати навіть найбільш небезпечні і злі діяння інших людей, бо зло хитріше, ніж добро. Справді, добра людина вміє протистояти злу та стверджувати добро. По-справжньому відстоювати власну гідність.

Інтелектуальні почуття можна виділити окремо. До них належать переживання людини, що виникають і виявляються в її розумовій та пізнавальній діяльності. З ними пов'язані такі *позитивні інтелектуальні почуття*, як: *здивування, нового, упевненості, любові до знання, та негативні інтелектуальні почуття: нудьги, розчарування*.

Дружба, товаришування та колективні почуття є дуже важливими. Це саме ті моральні почуття, що пов'язані із умінням налагоджувати стосунки. Без критичного мислення не існує справжньої дружби та товариських відносин. Щира дружба та товаришування мають принциповий характер, вони несумісні із замовчуванням недоліків один перед одним. Однак справжні друзі повинні уміти тримати таємниці, які їм довірили їхні друзі, бути емоційно терпимими один до одного.

Емоційні стани

Найбільш простою і найстародавнішою формою переживання емоцій є *емоційний тон відчуттів*. Будь-який сигнал, що сприймається нашими аналізаторами, викликає певну емоційну реакцію – негативну чи позитивну. В кожний момент часу на нас впливає велика кількість подразників і кожний з них емоційно переживається нами.

Якщо у загальній сукупності таких подразників, що викликають позитивну емоційну реакцію, буде більше, то ми відчуваємо себе в даний момент добре – спокійними, розслабленими, задоволеними. Якщо ж, навпаки, більше переважає вплив негативних подразників, то ми відчуваємо себе “не у своїй тарілці”, незатишно, напружено, неспокійно. Особливо важливе значення для формування загального емоційного тону мають різноманітні запахи, що впливають на наші нюхові рецептори. Нюх – найстародавніший із аналізаторів. Через вегетативну нервову систему він тісно пов’язаний з діяльністю залоз внутрішньої секреції і суттєво впливає на загальний стан організму – у тому числі й на загальний емоційний тон.

Настрій – емоційний стан, що впродовж тривалого часу офарблює все психічне життя людини.

Розрізняють два види настроїв:

- емоційний нерозчленований фон (піднесений чи пригнічений);
- чітко ідентифікований стан (нудьга, сум, радість).

Фактори, що викликають певні настрої, можуть бути дуже різними: від фізіологічних до високодуховних. Багато людей вважає, що наша повсякденна активність, ставлення до успіхів та провалів створюють наш настрій. Приміром, вдало виконана робота, зустріч із дорогою людиною, гарна книга викликають добрий настрій. Та, навпаки, почуття провини за неблаговидний проступок чи думку, конфліктна ситуація у родині, незадоволеність рівнем виконаної роботи сприяє формуванню поганого настрою. Однак, це лише частина правди. Погане травлення, гарне самопочуття, кількість виконаних фізичних вправ, відчуття бадьорості після лижної прогулянки чи повноцінного сну і навіть час доби визначають наш настрій. Специфіка такого емоційного стану виявляється у тому, що людина, яка перебуває у певному настрої, сприймає усі сигнали із середовища забарвленими у ті ж самі емоційні тони, і нерідко навіть не в змозі раціонально та адекватно оцінити їх.

Як же краще навчитися управляти своїм настроєм? Спочатку слід дати відповідь на наступні питання:

- Ви часто встаєте “не з тієї ноги”?
- Чи псується Ваш настрій без усілякої причини?
- У Вас гарячий темперамент?

Якщо Ви відповіли “так” на всі три запитання, то можна сказати, що Ви дуже легко піддаєтесь змінам настрою.

Настрої не можна повністю ототожнювати з емоціями. По-перше, настрої нерідко бувають менш інтенсивними й тривають довше, ніж емоції. На відміну від більшості емоцій, настрої не мають певно визначеної причини. Ми не можемо точно сказати, чому саме перебуваємо у доброму гуморі чи чому нам так тяжко на душі. Тому наш настрій подібний до термометра: реагує на усі внутрішні та зовнішні зміни, що відбуваються з Вами. Слід зважити на те, що людина постійно відчуває свій настрій і прагне його змінити на краще. І насправді, витрачає на це навіть більше часу, ніж можна собі уявити. Можна з’їсти шоколад, щоб відчути себе краще, зателефонувати друзі, щоб

розвіятися, чи сісти перед телевізором після важкого робочого дня. Будь-яка поведінка подібного роду є певним чином спробою управляти своїм настроєм. Можна перевірити, наскільки Вам вдається справлятися із Вашим настроєм, пригадавши способи, до яких Ви найчастіше вдаєтесь. Наприклад, це може бути: прослуховування музики; фізичні вправи чи прогулянки; перегляд телевізора; спілкування з представниками протилежної статі; гарна їжа; спроба розслабитися; телефонна розмова з Вашими гарними знайомими чи друзями; перебування на самоті; уникання людини чи того, що псує Ваш настрій; використання гумору; улюблена справа чи хобі; спроба розглянути проблему з різних сторін. У випадку, коли фізичні вправи є одним із найулюбленіших способів боротьби із поганим настроєм, можна вважати, що Ви у повному порядку. Це найбільш ефективний регулятор настрою людини. Навіть десятихвилинна прогулянка може перемогти тугу та підвищити рівень Вашої активності. Іншими гарними регуляторами настрою можуть бути: музика, вправи на релаксацію, а також – уникання негативних думок, гумор та заняття своїм хобі чи іншою продуктивною діяльністю.

З іншого боку – такі способи, як уникання інших людей, самотність, паління, алкоголь, а також прагнення щось з'їсти, допомагають лише спочатку, а після цього можуть створити серйозні проблеми. Розмова з другом є гарним засобом лише тоді, коли має конструктивний характер й Ви шукаєте можливі шляхи вирішення. Якщо вона затягує Вас у лавину емоцій чи заводить у ступор, то це нікуди не годиться.

Тому слід знати, що серйозність наших проблем може змінюватися для людини впродовж дня та залежить від її настрою та сил. Вчіться регулювати своїм настроєм самотійно. Спочатку запишіть проблему, що Вас хвилює та псує Ваш настрій, а після цього зробіть записи щодо ставлення до цієї проблеми через певні проміжки часу. Нехай це буде чотири рази на день. Не дивуйтеся, якщо проблема, яка, здавалося б, не мала вирішення увечері, буде здаватися Вам досить прийнятною зранку.

Формуйте позитивний емоційний досвід всього Вашого тіла, включаючи почуття, думки та тілесні відчуття. Пам'ятайте, що *існує шість універсальних емоцій: смуток, злість, відраза, страх, щастя та подив*. Однак те, як і коли ми їх виражаємо, залежить від культури, у якій ми живемо.

Використовуйте у проблемних ситуаціях досвід нашого емоційного інтелекту. Він визначає наші здібності усвідомлювати свої почуття та почуття інших людей та вміння слідувати логіці цих почуттів.

Пам'ятайте, що наш настрій подібний до термометра, який повідомляє нам про те, як протікають наші фізіологічні та психологічні процеси. Фізичні вправи, як ми бачимо, є найкращим способом регулювати власний настрій.

Фрустрація – стан гострого переживання незадоволеної потреби, усвідомлення неможливості досягнення будь-якої значущої цілі.

Фактори, що викликають ці стани, називають фрустраторами, а ситуації, в яких ці стани виникають, називають фрустраційними ситуаціями. Фрустраторами може бути широкий спектр факторів: фізіологічних

(позбавлення сну, їжі, холод, спрага, незадоволення сексуальної потреби), чи при реорганізації діяльності, яка залежить від функціонування особливостей нервової системи, системи світогляду даного індивіду, його самооцінки.

Афект – сильні і відносно короткочасні емоційні стани, що пов'язані з різкими змінами важливих для індивіда умов життя. Причиною виникнення афекту виступають переживання людиною внутрішнього конфлікту. Це може бути конфлікт між її потягами, прагненнями і бажаннями, або викликаний протиріччям між тими вимогами, що висувуються йому оточуючими (або нею самою) та можливостями виконати ці вимоги. Афект розвивається у критичних ситуаціях, які виникли несподівано. Найчастіше це можуть бути досить небезпечні ситуації, особливо, якщо людина не може відразу знайти з них виходу.

Ознаки афекту:

- звуження свідомості, спрямованість його на подразник та неспроможність адекватно оцінювати ситуацію та свої дії;
- виражена рухова активність, що пов'язана з потребою виплеснути найсильнішу психічну напругу, яка викликана певною складною ситуацією;
- часткова або повна втрата пам'яті щодо подій, які передували афекту у своїх теперішніх діях і під час його розгортання;
- сильне психічне виснаження, фізична слабкість після афективної реакції;
- наявність постафекторних залишків чи комплексів, які у випадку їхнього виникнення у наступній схожій ситуації нав'язують той самий спосіб її вирішення, який був прийнятий суб'єктом у перший раз.

Депресія – емоційний стан, що характеризується негативним емоційним тоном, загальним зниженням життєвої активності, слабкістю вольових процесів, послабленням пам'яті, розумових процесів, неспроможністю концентрувати увагу. Людина у стані депресії відчуває болісні переживання, відчай, тугу. В такому стані її можуть переслідувати думки щодо власної нікчемності, неможливості попередити настання певних жахливих подій, страх перед майбутнім, почуття провини за минулі події. Довготривалі тяжкі депресії можуть призвести до спроб самогубства. Депресії у здорових людей можуть бути результатом хронічного стресу, тривалого перенапруження, психічної травми.

Пристрасть – сильне, стійке всеохоплююче почуття, що домінує над іншими спонуканнями людини та призводить до зосередженості на предметі бажання усіх її прагнень та сил. Причини формування пристрастей майже виключно пов'язані із підсвідомими комплексами. Ці комплекси не можуть бути реалізовані у своєму справжньому вигляді і тому піддаються змінам, сублимації, щоб подолати цензуру “Я”. Виступаючи наслідком неблагоприємного особистого досвіду індивіда, пристрасті разом із тим нерідко стають рушійною силою великих справ, героїчних вчинків, відкриттів, що вимагають якнайбільшого напруження та концентрації сил, що було б неможливим за інших умов формування особистості.

Поняття волі

Аналізуючи зміст поняття “воля”, слід визначити наступні питання:

1. Побуджуюча та гальмівна функції волі.
2. Основні теорії мотивації:
 - інстинкту;
 - редукції побудження;
 - гуманістична.
3. Побудження потягу:
 - самозбереження;
 - нутритивного (харчового);
 - сексуального.
4. Потреби:
 - біологічні;
 - матеріальні;
 - духовні.
5. Ієрархія потреб за *Маслоу*:
 - самореалізації;
 - когнітивні та естетичні потреби;
 - порядок, справедливість, краса (симетрія);
 - потреба поваги (визнання): потяг до компетентності, досягнення успіхів, визнання авторитету;
 - потреба у приналежності до групи і любові, бажання знаходитися поруч із людьми, бути визнаним та прийнятим ними;
 - потреба у безпеці: прагнення відчувати себе захищеним, позбутися страху і життєвих негараздів;
 - фізіологічні потреби: голод і спрага, статевий потяг і т. ін.
6. Інтереси та цінності (ідеали).
7. Основні етапи вольового акту:
 - потяг;
 - бажання;
 - боротьба мотивів;
 - прийняття рішення;
 - виконання.
8. Вольове зусилля та вольовий вчинок (вольова діяльність).
9. Функції мотиву:
 - побуджуюча;
 - спрямовуюча;
 - контролююча;
 - захисна.
10. Класифікація мотивів:
 - реалістичні;
 - патологічні;
 - захисні.

11. Основна структура мотивації – спрямованості особистості.
12. Афективні комплекси та комплекси неповноцінності.
13. Захисні форми діяльності – механізми психологічного захисту.
14. Девіантна (деструктивна) поведінка:
 - антисоціальна;
 - суїцидальна;
 - конформістська;
 - нарцистична;
 - фанатична;
 - аутистична;
 - адитивна.

У повсякденному житті таке явище, як воля, посідає значне місце. Більшість людей хотіли б мати сильну волю. Водночас у науковій психології про волю відомо досить мало, але й те багато в чому суперечливе. Що ж відомо науці про волю?

Що ж таке воля? У визначенні цього поняття багато розбіжностей. Наприклад, *В. Селіванов* 1971 р. визначав волю як сукупність вольових рис, що склалися під час життя і дозволяють людині керувати своєю поведінкою, а 1974 р. – як здібність особистості чинити опір сильним емоційним впливам, як свідоме регулювання в ускладнених умовах.

Згідно з *Д. Узнадзе*, воля – це сила суб'єкта, його вміння перетворити на дійсність те, що інтелект вважає за доцільне (1966).

П. Рудик вбачав у волі здібність людини, що проявляється у навмисних діях, спрямованих на досягнення свідомо поставленої мети (1976).

С. Рубінштейн (1957) розглядав волю як психічний процес, відзначаючи, що вольові процеси разом із емоційними входять до групи афективних процесів. Схожу позицію займав *В. Вілюнас* (1976), який підкреслював споріднену природу оцінних переживань (емоцій) і спонукальних переживань (бажань, прагнень, які відносяться до волі.). При такому розумінні, коли розділяють афективні процеси (воля, емоції) та інтелектуальні, у волі не передбачається осмисленості, з чим неможливо погодитися.

Отже, формальне визначення поняття *воля* поки що далеке від розв'язання. В чому ж змістовний аспект цього поняття?

Під волею слід розуміти довільну форму мотивації із створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до соціально необхідної чи соціально контрольованої дії. Воля – це остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме – в опануванні власним мотиваційним процесом.

Тема “Воля” друкується за книгою Т.Ф. Цигульської “Загальна та прикладна психологія. Курс лекцій”. – К., 2000.

Із історії досліджень волі

Проблема волі – одна з найстародавніших і дискусійних. За часів античності поняття волі було однією з основних категорій психології поряд з

розумом та почуттям. Замість розуму у ХІХ ст. почали вивчати сприймання, мислення, уяву. В ХХ ст. почуття диференціювалися, від них відділилися емоції, настрої, афекти, стреси тощо. Воля ж як поняття збереглося і до сьогодні. До 30-х рр. ХХ ст. вона була головною категорією психології. Зараз спостерігається зниження інтересу до проблеми волі.

Крім праць *К. Левіна*, у західній психології практично немає видань про волю. В американській психології навіть відсутнє поняття *воля*. У 80-і рр. воля “повернулася” в європейську психологію. В колишньому СРСР 1938-52 рр. надруковано всього 40 праць із вказаної проблеми, 1952-67 рр. їхня кількість зростає до 70, а потім вона знижувалася. Чим пояснюється зниження інтересу до волі?

Причини зниження інтересу до волі

В. Іванніков вказував на три причини зниження інтересу до досліджень волі: 1) методологічну, 2) теоретичну, 3) методичну.

Для колишнього СРСР можливі й соціально-історичні причини, якщо зважити на інтенсивність досліджень волі за роками: 1938, 1952, кін. 60-х. Тоталітарний режим позначився на типі свідомості людей. Згідно з поглядом *Л. Гозмана* і *О. Еткінда* (1989), підлеглий тоталітарної імперії перебував у стані страху перед насильством, з одного боку, а з другого – відчував любов до вождя і до режиму. Ця любов вимагала приносити в жертву загальнолюдські цінності: любов до родичів, близьких, жалість до дітей. Заради світлого майбутнього слід було поступатися теперішнім. Тому в дослідженнях волі, з позицій тоталітарної свідомості, висвітлювалася тенденція визначати волю як функцію придушення особистих (негідних, егоїстичних) спонукань, на користь суспільним (вищим) інтересам у більш відвертій формі.

Про справедливість такої думки свідчать наступні висловлювання: “Вольова діяльність – це діяльність, в основі якої завжди лежить суспільна необхідність” (*А. Веденов*, 1957); “Прибічники ліберального виховання заклопотані лише тим, як би не “травмувати” дітей неприємними переживаннями. Вони... малюють ідилічні картини виховання без примусу. Для успіху у вихованні треба покласти край сентиментальним забобонам щодо дитини” (*В. Селіванов*, 1971).

Люди, які виростили у подібній обстановці, закономірно, не повинні зупинятися ні перед чим, якщо у них є сила волі. Така однобічність суспільної свідомості в психологічних дослідженнях не могла сприяти різнобічності та прогресу у вирішенні проблеми волі. Не випадково, що в радянській науці, як зазначав *В. Іванніков*, практично не представлений підхід до волі як здібності вибору цілей та мотивів.

Із зростанням демократичних, гуманістичних тенденцій у суспільстві слід, очевидно, очікувати на поживлення досліджень волі і на переміщення акценту від залежності особистості до її свободи. *Б. Братусь* (1988) підкреслював, що справжня воля, перш за все, пов’язана із позитивною

свободою, із можливістю творчої постановки цілей, які прямо не витікають із даних обставин, але спрямовані на перетворення цих обставин і себе в них.

Які ж тенденції можна виділити в розвитку теорії волі?

Напрями досліджень волі

Можна виділити три наукові напрями в розвитку теорії волі.

1. Від *Арістотеля* бере початок *мотиваційний напрям*. Він зводив волю до бажань, прагнень, які спонукають людину до дій в умовах, коли подібна дія є необхідною, але бракує мотивації. Арістотель стверджував, що існує частина душі, котра визначає поведінку, тобто воля вводиться ним як пояснювальне поняття в ситуації браку спонукання. Від мотиваційного напрямку відійшла школа *В.Селі-ванова*, який розумів волю як подолання перешкод.

2. Напрямок *свободи вибору* виникає завдяки працям *Б.Спінози*. Згідно з його поглядами, людина здійснює певні вчинки за власною ініціативою. *Б.Спіноза* фактично зводить волю до мислення, адже вона виконує функцію зважування, аналізу у прийманні рішення. Від цього напрямку відділилася філософська течія свободи волі та відповідальності, яка практично не була представлена у радянській науці.

3. *Регуляційний напрям*. Поштовхом до його визначення були праці *І.М.Сеченова*. Спочатку проблема волі розглядалася у межах іншого завдання – необхідності регуляції дії, її породження. Було показано, що людина здатна регулювати власні стани та вчинки. Згодом проблема саморегуляції стала провідною в цій течії, а проблема волі щезла. Йшлося вже не про волю, а про уміння довести себе, свій організм до певного стану, тобто про проблему техніки.

Фактично серед усіх перелічених напрямів *психологія волі* розв'язується лише в рамках першого – мотиваційного.

Критерії визначення волі

Для виявлення змісту поняття волі застосовують три критерії.

1. Нерідко в проявах волі вбачають різні *вольові якості*: ініціативність, самовладання, витримка, наполегливість, цілеспрямованість тощо (Г. Костюк, 1968; В. Селіванов, 1974). Однак, ці властивості пов'язані не лише з волею, але і з уміннями, мотивацією, обізнаністю, характером, і тому не можуть виконувати роль розпізнавальних ознак або критеріїв волі.

2. Іншим критерієм волі вважають регуляцію різних показників дій, поведінки, фізіологічних та психічних процесів. Проте, цей критерій не дозволяє розрізнити вольову та довільну форми регуляції, а також вольову і емоційну регуляцію.

3. Загально визнаним є пов'язування волі з вольовими діями. В літературі зазначаються такі специфічні ознаки вольових дій:

а) усвідомленість, цілеспрямованість (П.Рудик, 1976; В.Селіванов, 1974; Д.Узнадзе, 1966);

б) подолання перешкод (В.Котирло, 1997; В.Селіванов, 1974; Ш.Чхартішвілі, 1967);

в) ініціація дій (Л.Божович, 1968; П.Рудик, 1976);

г) наявність вольового зусилля (П.Рудик, 1976; В.Селіванов, 1974; В.Калін, 1983);

д) відсутність потреби, яка актуально переживається (Ш.Чхартішвілі, 1967; Д., 1966).

Наскільки кожна з них може служити критерієм чи розпізнавальною ознакою вольової дії, бути специфічною і достатньою для визначення? Розглянемо кожну з наведених ознак:

– Усвідомлення цілі поведінки та діяльності є функцією перш за все мислення, а не волі.

– Подолання перешкод може бути притаманним не лише людині, а й тварині.

– Ініціація, спонукання, породження дії є, в першу чергу, функцією мотивації.

– Механізм вольового зусилля досі не з'ясовано. Ми схильні погодитися з поглядом Д.Узнадзе, котрий вважав, що зусилля стосуються лише виконання дії. Напруження і зусилля можуть також прикладатися при імпульсивних, тобто мимовільних діях. А “вольовий акт як такий абсолютно вільний від моменту будь-якого зусилля” (Д. Узнадзе, 1966).

– Без актуального переживання потреби можуть виконуватися і підневільні дії.

Отже, жодна з наведених ознак сама по собі не є достатньою для визначення змісту волі.

Ознаки поняття волі

В. Іванніков на основі аналізу розглянутих ознак вольової дії наводить такі її суттєві характеристики:

– Вольова дія є усвідомленою, цілеспрямованою, навмисною, вона приймається до виконання за власним свідомим рішенням.

– Вольова дія необхідна за зовнішніми причинами (соціальними чи особистими), тобто завжди існують підстави, завдяки яким дія береться до уваги.

– Вольова дія викликається дефіцитом спонукання при активних умовах або дефіцитом гальмування при стримуванні.

– Вольова дія врешті забезпечується додатковим спонуканням (або гальмуванням) за рахунок функціонування певних “механізмів” і закінчується досягненням поставленої мети.

Поєднання вказаних чотирьох ознак може розглядатися як критерій вольової дії. Головними з цих ознак виступають брак (дефіцит) спонукання

чи гальмування і поповнення цього дефіциту, що стосується мотивації, на той час як усвідомленість та необхідність її здійснення притаманні не лише вольовим діям. Тому перша й друга ознаки є необхідними, проте недостатніми, і тільки в сполученні з двома іншими вони становлять критерій розрізнення вольових дій.

Воля є не лише особливим способом мотивації, а її особливою формою – довільною мотивацією. Воля належить до особистісного рівня регуляції на відміну від суб'єктного чи індивідного рівня. Вольова регуляція як особистісний рівень характеризується засобами її досягнення – наявністю особистісного смислу (сенсу). Якщо в дії відсутній особистісний смисл, це означає не особистісний, а суб'єктний рівень.

Оскільки основним критерієм визначення волі є вольова дія, цікаво дізнатися, яким є механізм вольової дії.

Механізм вольової дії

Д.Узнадзе (1966) у ролі механізму вольової дії вбачав уміння актуалізувати установку, яка відповідає необхідному акту поведінки. Завданням вольової дії виступає перетворення установки на актуальну силу, що спрямовує людську активність у певний бік. Але що приховано під цією зміною установки, завдяки чому вона може бути актуалізована – залишається невідомим.

Деякі автори вказували на механізм висування особистістю цілей (Л. Божович, 1968), на конфлікт між реальними та ідеальними цілями (Б. Братусь, 1977), на конфлікт між близькими і віддаленими цілями (Г. Бреслав, 1977). Але що саме забезпечує сприймання особистістю тих чи інших цілей?

Перспективною здається думка В.Іваннікова: механізмом вольової дії є зміна її сенсу (смислу) і формування додаткового сенсу дії. Він виділяє декілька способів (операцій) довільної зміни спонукання через зміну сенсу (змісту) дії. Це досягається через уявну ситуацію з новим мотивом. Новий мотив, котрий висуває сама людина, змінює сенс дії. Те, що було позбавлено змісту і раніше не приваблювало, тепер починає приваблювати, одержує новий сенс і значущість.

Зміни сенсу дії можна конкретно досягти таким чином:

1. *Переоцінити значущість мотиву (бажання, інтересу, прагнення), тобто знизити значущість непотрібного, того, що відволікає, заводить “у бік”, і збільшити значущість того, що відповідає корисній, але поки що недосяжній поведінці. Цього можна досягти або самостійно, або за допомогою інших людей.*

Переоцінка за допомогою думок, оцінок, поглядів інших людей. Герой А. Джигарханяна з фільму “Собака на сіні” викладав хазяїну просту мудрість: “Якщо ви до жінок занадто ласі, у їхніх принадастях шукайте вади. Зразу все простіше буде: дівчина струнка, ми скажемо – кості; якщо висока на зріст, тоді – верзила. Через день любов і зникла”. Те, що здавалося

привабливим, називається негативним і завдяки цьому виступає вже як недолік. Подібним чином шукаємо позитивний сенс у неприємностях.

Відкрити нову значущість у мотиві можна самотійно. Наприклад, нас спіткала невдача. Замислимося: що, крім втрат, несе нам цей випадок? Що корисного дає? Чому навчає? Ми відкриваємо позитивний зміст, здавалося б, негативної події, і наші почуття у сприйманні даної ситуації різко міняються на протилежні. Тим самим ми опановуємо ситуацію, яка раніше підкоряла нас, тобто проявляємо власну волю.

2. *Зміни сенсу дії можна досягти через зміну ролі, позиції людини в даних обставинах.* Про те, як та чи інша роль впливає на різну поведінку в одній і тій самій ситуації, писав психолог *В. Джеймс*: “Приватна особа може без найменшого докору сумління залишити місто, заражене холерою, але священик чи лікар вважали б такий вчинок несумісним з їхнім поняттям про честь. Честь солдата спонукає його воювати і помирати за таких обставин, коли інша людина має повне право сховатися у безпечне місце або тікати, не накладаючи на своє соціальне “Я” ганебної плями”. В одному дослідженні школярам, які погано вчилися, доручали опікати і допомагати у навчанні молодшим дітям. Як ви гадаєте, що відбувалося з цими учнями? У них з’являвся новий сенс вивчати матеріал, і їхнє навчання покращувалося. Як пояснити чоловікові, який вважає хатні справи дружини легкими? – Знайти спосіб включити його в позицію виконавця хоча б деяких з цих справ. Як зробити, щоб ми самі почали інакше ставитися до якоїсь справи? – Знайти таку роль, яка б спонукала нас брати на себе відповідальність за цю справу.

3. *Сенс дії зміниться, якщо ми уявимо собі, спробуємо передбачити наслідки нашої небажаної дії або відмови від здійснення необхідної дії.* Я не хочу братися за якусь справу. Я думаю, а чи не уникнути б її, сховавшись від людей, з якими це пов’язано? Неначебно легко. Але я уявляю собі, що буде, коли я втечу. Чи готовий я увесь час ховатися від цих людей? Що буде, коли вони дізнаються про мої справжні причини? Чи не краще відверто самому сказати їм про це?

4. *Змінити сенс дії можна через самотійне звертання до зовнішніх символів, які нагадують про наслідки дії* (наприклад, повісити перед очима календар, де відмічається, скільки днів залишилося до важливої події); до ритуалів, які зміцнюють значущість виконуваних дій (скажімо, надягання фартуха перед виконанням хатніх справ або спортивної форми перед гімнастичними вправами); звертання до інших людей (або до Бога) за підтримкою і допомогою (у них можуть бути здібності та засоби, яких в нас немає). У Біблії сказано: “... *просіть*, – і буде вам дано, *шукайте* – і знайдете, *стукайте* – і відчинять вам” (св. Луки. 11:9).

Крім зміни сенсу дії, можна також поєднувати в одній дії два сенси, один з яких здається ситуацією, а інший – створюється самотійно чи задається ззовні іншою людиною через зв’язок дії з новим реальним мотивом. При цьому в одній фізичній поведінці поєднуються немовби дві дії: одна задана і спрямована на досягнення конкретного результату, а інша пов’язана з новим додатковим мотивом і сенсом. Іноді дія, що задається, може увійти в ширшу дію, яка відповідає новому мотиву.

Нова дія у формі старої може бути задана іншою людиною:

– У межах старої дії пропонується нова мета, яка відповідає новому сенсу дії. Наприклад, дорослий пропонує дитині позмагатися з іншим малюком, щоб дати їй можливість перевершити свій старий результат у малюванні.

– Створюється додатковий зміст даної дії через висування конкретної мети, наприклад, виконання певного обсягу роботи за певну кількість часу.

– Додатковий зміст формується за умови включення заданої дії в іншу дію як умова її виконання, тобто через поєднання першої з бажанням, яке є в людини, наприклад, прибирання подвір'я заради майбутньої гри у футбол на цьому "ігровому полі".

– Результат першої дії може стати засобом для реалізації іншої дії. Наприклад, нарізання паперових смужок перетворювалося для дітей у підготовку матеріалів для виготовлення іграшок.

Нове завдання або зміна старого у межах заданої дії може бути поставлене самотійно самою людиною:

– Через зв'язок даної дії з добре розвиненими у людини вищими почуттями і мотивами, такими, як почуття честі, обов'язку, відповідальність за справу, любов до ближнього, принципівість, співчуття і бажання допомогти іншим. Скажімо, вихід вранці на зарядку може набути додаткового сенсу, якщо людина, яка звикла тримати слово, домовиться ще з кимсь, і виходитиме не лише для власного здоров'я, а також, щоб не підвести партнера.

– Через переосмислення завдання і вирішення у межах заданої дії нового завдання, поставленого людиною самотійно. Приміром, у завданні бігати вранці в парку людина ставить додаткове завдання перевірити себе на витривалість.

Зміна завдання і створення нового сенсу проявляється у відомих прийомах самовиховання і самотимулювання, самоінструкції (*говори тихіше і повільніше*), самонаказі (*припини негайно!*), самосхваленні (*це в тебе добре виходить*), обіцянці собі (*ніколи не доторкнися до цигарок*), самооцінці (*молодець!*), самонагороді (*ти добре попрацював – можеш купити собі щось*).

Усі розглянуті прийоми дають можливість розширити здатність особистості керувати собою, спонукають до виконання таких дій, які раніше треба було робити, але не дуже хотілося, або *утримуватися від виконання привабливих, але шкідливих дій*.

Таким чином, механізмами вольової дії є прийоми зміни старого сенсу на новий або доповнення старого сенсу новим. Змінити смисл дії можна внаслідок переоцінки значущості мотиву, зміни ролі, через передбачення наслідків дії, через звертання до символів, ритуалів, до інших людей, до Бога за підтримкою. Додати до наявного сенсу новий можна, якщо інша людина задає нову дію в межах старої, пропонуючи нову конкретну мету, включаючи задану дію в іншу як умову її виконання, використовуючи результат першої дії для реалізації другої; також це може бути здійснено людиною самотійно через зв'язок даної дії з вищими почуттями і мотивами, через переосмислення завдання, через прийоми самотимулювання.

Самовиховання волі

Прийомами і способами самовиховання волі, а також вихованням її в інших людях є розглянуті механізми вольової дії, адже воля визначається через вольові дії. Ознаки вольової дії є відмінними суттєвими ознаками волі. Виконуючи вольові дії, ми тим самим тренуємо, розвиваємо волю. Які ж загальні умови самовиховання волі?

Починати тренувати волю легше за все з вироблення звички долати порівняно незначні труднощі. Таким чином ми швидше і легше досягнемо успіху, одержимо позитивне підкріплення, яке стимулюватиме і надихатиме на подальші звершення та готуватиме до більших перешкод.

Подолання труднощів здійснюється не для тренування волі самої по собі, а задля досягнення певних конкретних цілей. Чим значнішою є мета, до якої прагне людина, тим вищий рівень довільної мотивації і тим складніші проблеми здатна долати людина. Тому необхідною умовою самовиховання волі виступає створення вищих мотивів поведінки.

Важливим при зміні сенсу дії є уміння побачити новий смисл, повному поглянути на проблему. Це залежить від вищих пізнавальних процесів – мислення та уяви. Тому їхній розвиток розглядається як передумова формування волі.

Поки що осторонь уваги дослідників залишається така важлива категорія, як віра. У художній літературі, у людській практиці, у релігії вона посідає неабияке місце. Людина великої волі і драматичної долі, письменник і спортсмен *Юрій Власов* (1985) писав: “Віра в перемогу – це уміння жити у найбільш критичних обставинах, не вважаючи ці обставини чимось неприродним – нещастям чи покаранням. Завжди вірити у життя та перемогу. Життя здається нікчемним, непотрібним, і це лише твій вирок. До того часу, поки ти сам не визнаєш себе зломленим, ти непереможений. Безвихідних положень немає. Нехтування зривів – це ... готовність духу до будь-яких випробувань”.

У науковій психології поняття віри довгий час залишалося несправедливо забути. Лише останніми роками воно знову починає заявляти про себе. *Б. Братусь* вважає віру найважливішою умовою формування особистості: “Людина без віри – це людина без майбутнього, без моральних перспектив і опори у житті, нездатна до подолання та перетворення себе і дійсності, людина причинно зумовленої, але ніяк не творчої дії. Людина ... щоб діяти, не просто обирає хід, рішення, але спирається (часто несвідомо) на віру... Для того, щоб здобути те нове, котрого поки що немає у наявності, треба повірити у нього як в те, що існує і може бути потенційно досягнуте” (1988).

Презентація на тему «Персональний бренд особистості».

- 1.** Відповідно до Вашої спеціальності напишіть назву презентації.
Наприклад: **«Персональний бренд музиканта», «Персональний бренд звукорежисера», «Персональний бренд хореографа», «Персональний бренд дизайнера» тощо.**
- 2.** У перших п'яти слайдах зробіть огляд психологічних праць, в яких розкривається поняття персональний бренд особистості (зверніть увагу на те, щоб правильно описати використану літературу).
- 3.** В наступних п'яти слайдах визначте особливості бренду дизайнера, актора, музиканта, тощо (відповідно до обраної Вами теми презентації).
- 4.** В наступних п'яти слайдах представте приклади обдарованих митців, які мають сформований персональний бренд.
- 5.** В останніх п'яти слайдах представте проект власного персонального бренду.