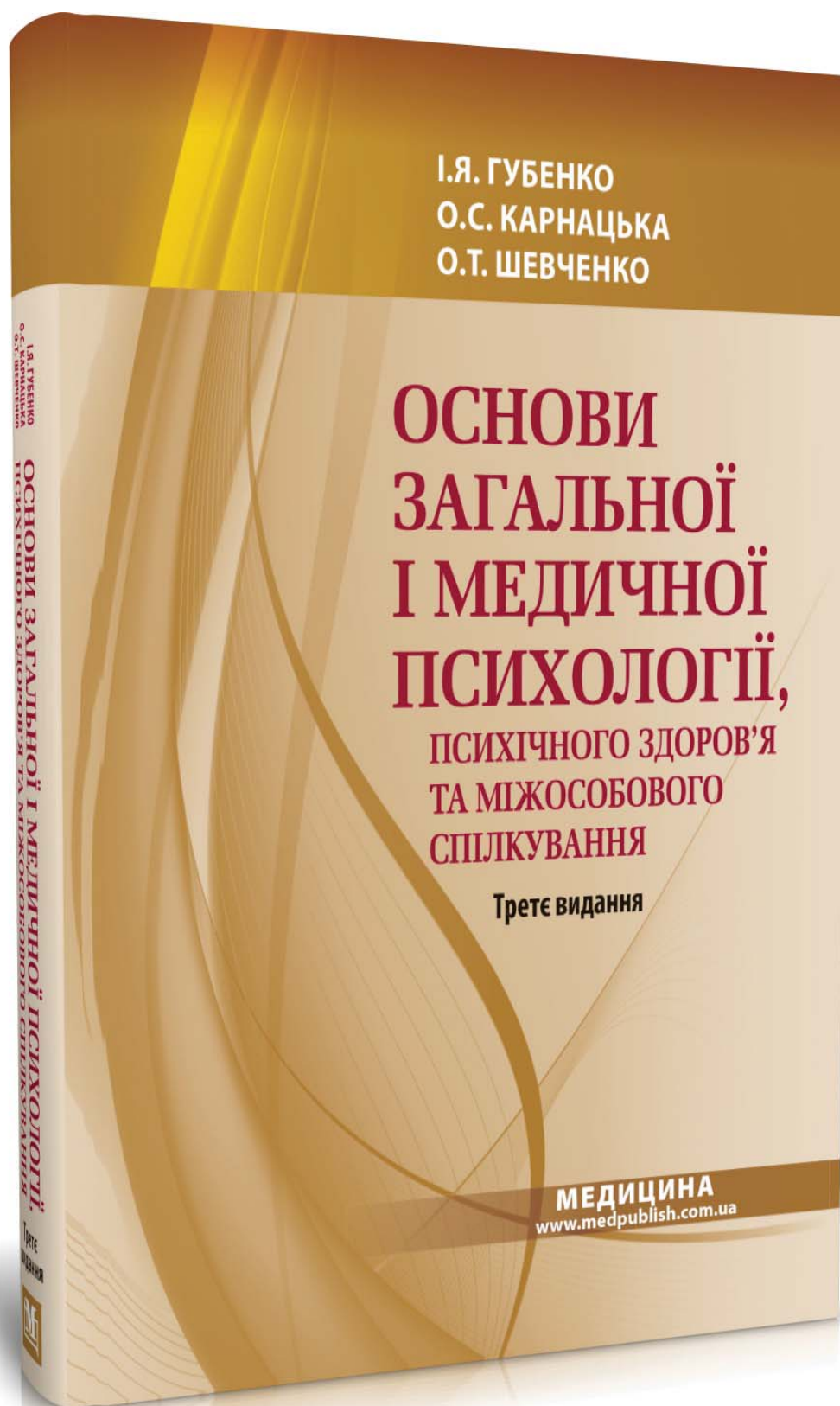






І.Я. ГУБЕНКО  
О.С. КАРНАЦЬКА  
О.Т. ШЕВЧЕНКО

# ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ І МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА МІЖОСОВОГО СПІЛКУВАННЯ

**ПІДРУЧНИК**

**Третє видання,  
стереотипне**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Міністерством охорони здоров'я України  
як підручник для студентів медичних  
закладів фахової передвищої та вищої  
освіти

**Київ  
ВСВ «Медицина»  
2021**



УДК 61.159.97  
ББК 5.88.4я73  
Г93

*Затверджено Міністерством охорони здоров'я України  
як підручник для студентів медичних закладів  
фахової передвищої та вищої освіти  
(лист № 08.01-48/904/18768 від 27.06.2013)*

**Автори:**

*І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко*

У підручнику розкрито основні поняття загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Він є базою для формування холістичного підходу до пацієнтів, розуміння ролі психіки у виникненні захворювань та їх перебігу. Підкреслено значення психопрофілактики і психогігієни, приділено увагу причинам виникнення емоційного стресу і методам запобігання стресовим ситуаціям, професійній деформації та професійному «вигоранню» медичних працівників. Розглянуто вплив екстремальних ситуацій на психічне здоров'я та особливості надання допомоги пацієнтам із наслідками психотравматичних розладів.

Для студентів спеціальності «Медсестринство» медичних закладів фахової передвищої та вищої освіти, викладачів, слухачів відділень і закладів післядипломної освіти, а також медичних сестер, фельдшерів, акушерок.

**Рецензенти:**

*Д.М. Харченко* — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

*В.І. Афанасенко* — кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

*Л.Г. Туз* — кандидат психологічних наук, доцент, декан психологічного факультету Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

© І.Я. Губенко, О.С. Карнацька,  
О.Т. Шевченко, 2013, 2021

© Н.П. Недосеко,  
шмуктитули, 2013, 2021

© ВСВ «Медицина»,  
оформлення, 2021

ISBN 978-617-505-822-0



## Зміст

|            |   |
|------------|---|
| Вступ..... | 5 |
|------------|---|

### РОЗДІЛ 1

#### ЗАГАЛЬНА І МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ТЕМА 1. Психологія як наука. Її значення і завдання .....</b>    | <b>8</b>   |
| Психологія як наука .....                                           | 8          |
| Історія формування психологічних знань .....                        | 11         |
| Зв'язок психології з іншими дисциплінами.....                       | 16         |
| Методи психології .....                                             | 19         |
| <b>ТЕМА 2. Медична психологія. Предмет, значення і завдання</b>     |            |
| <b>медичної психології.....</b>                                     | <b>27</b>  |
| Медична психологія як наука .....                                   | 27         |
| Розділи медичної психології.....                                    | 29         |
| <b>ТЕМА 3. Розвиток психіки. Свідомість .....</b>                   | <b>32</b>  |
| Розвиток психіки у філогенезі.....                                  | 32         |
| Розвиток психіки в онтогенезі .....                                 | 38         |
| Свідомість.....                                                     | 49         |
| <b>ТЕМА 4. Особистість. Психологічні якості особистості.....</b>    | <b>60</b>  |
| Психологічна характеристика особистості .....                       | 60         |
| Властивості особистості .....                                       | 65         |
| Темперамент.....                                                    | 68         |
| Характер .....                                                      | 77         |
| <b>ТЕМА 5. Психічні процеси в нормі та в умовах патології .....</b> | <b>91</b>  |
| Пізнавальні психічні процеси .....                                  | 91         |
| Емоційно-вольові процеси .....                                      | 128        |
| <b>ТЕМА 6. Психологія хвороби .....</b>                             | <b>148</b> |
| Психологічні особливості переживання хвороби .....                  | 148        |
| Психологічні особливості пацієнтів з різними соматичними            |            |
| захворюваннями.....                                                 | 157        |
| Поведінка медика як джерело ятрогенії.....                          | 164        |

### РОЗДІЛ 2

#### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПІЛКУВАННЯ

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ТЕМА 1. Психологічна характеристика спілкування.....</b> | <b>170</b> |
| Функції спілкування.....                                    | 172        |
| Види спілкування .....                                      | 174        |
| Засоби спілкування .....                                    | 175        |
| Форми спілкування .....                                     | 185        |
| <b>ТЕМА 2. Міжособистісна комунікація.....</b>              | <b>188</b> |
| Функції комунікації.....                                    | 189        |



## ЗМІСТ

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Види і форми комунікації.....                                                                             | 189        |
| Психологічні особливості вербальної комунікації.....                                                      | 191        |
| Перцептивні механізми й ефекти .....                                                                      | 196        |
| <b>ТЕМА 3. Комунікативні бар'єри спілкування .....</b>                                                    | <b>202</b> |
| <b>ТЕМА 4. Колектив. Емоційний клімат у колективі .....</b>                                               | <b>206</b> |
| <b>ТЕМА 5. Проблема міжособистісної сумісності в колективі.....</b>                                       | <b>210</b> |
| <b>ТЕМА 6. Поняття конфлікту і стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.....</b>                       | <b>213</b> |
| Класифікація конфліктів .....                                                                             | 214        |
| Розв'язання конфліктних ситуацій .....                                                                    | 217        |
| Основні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.....                                                  | 219        |
| <b>ТЕМА 7. Культура спілкування й етика стосунків медичних працівників між собою і з пацієнтами .....</b> | <b>221</b> |

## РОЗДІЛ 3 ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

|                                                                                                         |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ТЕМА 1. Вплив психосоціальних факторів на психічне здоров'я .....</b>                                | <b>228</b> |
| Вплив психічної травматизації на особистість.....                                                       | 228        |
| Екстремальні ситуації і психічне здоров'я .....                                                         | 231        |
| Психологічні наслідки психотравматичних подій .....                                                     | 240        |
| Особливості надання допомоги пацієнтам з наслідками психотравматичних подій .....                       | 248        |
| <b>ТЕМА 2. Сім'я як джерело формування здорової психіки .....</b>                                       | <b>254</b> |
| Функції сім'ї.....                                                                                      | 255        |
| Проблеми сучасної сім'ї.....                                                                            | 258        |
| Психологічні особливості ранніх шлюбів.....                                                             | 262        |
| <b>ТЕМА 3. Психосоматичні розлади та їх вплив на психічне здоров'я .....</b>                            | <b>265</b> |
| Характеристика і класифікація психосоматичних захворювань.....                                          | 266        |
| Походження психосоматичних захворювань .....                                                            | 270        |
| <b>ТЕМА 4. Психогігієна, психопрофілактика і психотерапія .....</b>                                     | <b>272</b> |
| Психогігієна .....                                                                                      | 272        |
| Психопрофілактика .....                                                                                 | 288        |
| Психотерапія.....                                                                                       | 289        |
| <b>ТЕМА 5. Психологічні особливості спілкування з пацієнтами у паліативній медицині.....</b>            | <b>293</b> |
| Паліативна медицина, її мета, завдання. Особливості психічного стану невиліковно хворих пацієнтів ..... | 293        |
| Психологічні аспекти роботи з пацієнтами, які мають ВІЛ—СНІД... ..                                      | 297        |
| Процес переживання горя. Стадії трауру .....                                                            | 299        |
| <b>Список літератури .....</b>                                                                          | <b>307</b> |



---

## Вступ

---

*Всесвітня організація охорони здоров'я визначає поняття «здоров'я» як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність захворювань або дефектів». У сучасній медичній науці здоров'я розглядається як глобальне поняття, тому що воно зачіпає всі аспекти життя людини, включаючи не лише фізичний стан, а й емоційне благополуччя, соціальні взаємозв'язки, інтелектуальну діяльність і душевний стан. Знання психології має стати своєрідним фундаментом для засвоєння дисциплін медичного спрямування, адже об'єктом будь-якої галузі медицини є насамперед людина, а вже потім — пацієнт. Ця людина має свої індивідуальні психологічні особливості, у неї своя неповторна історія життя, свої проблеми — і все це потребує індивідуального підходу. Такий підхід неможливий без застосування психологічного інструментарію, який іноді є набагато дієвішим за ліки і медичні процедури. Метою створення цього підручника стало прагнення авторів сформувати у студентів — майбутніх медиків міцну теоретичну базу, що передбачає оволодіння знаннями з основ загальної та медичної психології, а також психології спілкування.*

*У підручнику викладено дані про розвиток і становлення загальної та медичної психології, їх роль у підготовці кваліфікованих фахівців. Важливими для студентів є знання про основні етапи розвитку людської психіки, її психічних новоутворень і кризових періодів, оскільки психіка відіграє неабияку роль як у виникненні захворювань, так і в їх перебігу.*

*Кожна людина — це індивід зі своїми неповторними характеристиками, потребами, темпераментом і характером. Саме вони формують поведінку особистості, визначають особливості спілкування з людьми, що її оточують, і ставлення до хвороби. Тому вибір правильної стратегії взаємодії з кожним пацієнтом є однією з умов успішності лікувального процесу.*

*Студентів треба навчити орієнтуватись у патологічних проявах психічних процесів, оскільки вони досить часто можуть бути супутниками тяжких соматичних захворювань.*

*Кожен медичний працівник має володіти комунікативною компетентністю, адже вона є необхідним складником кваліфікації сучасного спеціаліста. Під час спілкування з пацієнтами часто виникає проблема взаємовідносин двох людей, двох особистостей, правильне вирішення якої визначає специфіку лікувального процесу. Щоб це спілкування було продуктивним і виправдовувало очікування хворого, медичний працівник має бути озброєним певними знаннями й навичками у сфері психології спілкування.*



**ВСТУП**

*Різні захворювання зумовлюють певні відхилення в психіці хворих, які проявляються під час спілкування з ними. Медичному працівнику слід пам'ятати про це. Крім того, треба враховувати особистісні особливості пацієнтів і можливі невротичні реакції, зумовлені хворобою, що нерідко ускладнюють взаємини медичного працівника і хворого. Характер змін у психіці хворої людини може бути дуже різним — від слабо виражених невротичних і неврозоподібних проявів до короточасних психотичних реакцій, які суттєво змінюють клінічну картину хвороби.*

*Актуальною нині є проблема психічного здоров'я населення. Окрім таких патологічних для нього чинників, як спадковість, шкідливі звички й органічні зміни ЦНС, істотне значення мають психічна травматизація і вплив психологічних наслідків екстремальних ситуацій, якими, на жаль, насичене життя сучасної людини.*

*Головну роль у формуванні здорової психіки людини, ставлення її до власного здоров'я, виборі способів його збереження і зміцнення відіграє сім'я. Саме первинне оточення дитини закладає підвалини її особистості, особливості її характеру і взаємодії з навколишньою дійсністю. У майбутньому сім'я забезпечує догляд і підтримку хворої людини, тому кожен медичний працівник повинен у своїй роботі уміти налагоджувати стосунки з близьким оточенням пацієнта, особливо це є важливим для фахівців сімейної медицини. У підручнику звернено увагу на особливості сучасної сім'ї і проблеми ранніх шлюбів. Ця інформація має бути цікавою та актуальною для студентської молоді.*

*У контексті психологічної грамотності медичного працівника важливим є вивчення особливостей виникнення та перебігу психосоматичних розладів. Такі розлади — наслідки глибоких внутрішньо-особистісних конфліктів і часто маскуються під типові соматичні захворювання, що суттєво ускладнює їх діагностику. За даними досліджень, приблизно 50 % усіх пацієнтів насправді мають психосоматичні проблеми.*

*У сучасній медичній психології важливе місце посідають також питання психогігієни, психопрофілактики і психотерапії. Знання основ цих дисциплін покликане сформувати у студентів практичні навички психологічного впливу на пацієнтів, просвітницької та профілактичної роботи з різними верствами населення, а також прогнозування подальшого стану пацієнтів з проблемами психіатричного характеру.*

*Формування у студентів-медиків міцної теоретичної і практичної бази з основ загальної та медичної психології і психології спілкування в подальшому сприятиме їхньому активному професійному становленню. Сподіваємося, що підручник допоможе сучасним студентам та медичним фахівцям у їх особистісному розвитку і буде цікавим для них.*



## РОЗДІЛ 1

### ЗАГАЛЬНА І МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

- ТЕМА 1 Психологія як наука.  
Її значення і завдання
  - ТЕМА 2 Медична психологія.  
Предмет, значення і завдання  
медичної психології
  - ТЕМА 3 Розвиток психіки. Свідомість
  - ТЕМА 4 Особистість.  
Психологічні якості особистості
  - ТЕМА 5 Психічні процеси в нормі  
та в умовах патології
  - ТЕМА 6 Психологія хвороби
- 
-





## Тема 1

### ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА. ЇЇ ЗНАЧЕННЯ І ЗАВДАННЯ

#### ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

Психологія — дисципліна зі складною багатовіковою історією. Нині її значущість у підготовці спеціалістів багатьох галузей є беззаперечною, хоча ще недавно вона переживала досить серйозну кризу. Психологія відокремилась у самостійну галузь знань наприкінці XIX ст., але продовжувала існувати у тісному взаємозв'язку з іншими дисциплінами та ідеологічними поглядами в різних країнах. Якщо говорити про нашу країну, то за часів Радянського Союзу всі психологічні дослідження і спроби пояснити різні психологічні явища зазнавали серйозного ідеологічного тиску та ізоляції від досягнень світової науки. На жаль, приблизно до кінця XX ст. у психологічній науці перевага надавалася теоретичним дослідженням на шкоду практичній роботі. І лише наприкінці минулого століття до психології почали ставитись як до окремої фундаментальної галузі знань.

Термін «психологія» має грецьке коріння і походить від двох слів: *psychē* — душа, дух і *logos* — вчення, наука, у дослівному перекладі — це наука про душу. Але наведемо більш ґрунтовне визначення дисципліни.

*Психологія* — наука про закономірності розвитку і формування психіки як особливої форми життєдіяльності. Це галузь знань про внутрішній психічний світ людини.

Відділення психології від філософії відбулось у II половині XIX ст. Це стало можливим завдяки розвитку об'єктивних експериментальних методів, які прийшли на зміну інтроспекції (спостереження дослідника за власними почуттями і думками), і формуванню предмета «психологія людини», основними характеристиками якого стали діяльнісна активність і набуття суспільно-історичного досвіду.

В історичному плані можна виділити два принципово різні етапи розвитку психології — етап донаукової психології та етап наукової

**ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА. ЇЇ ЗНАЧЕННЯ І ЗАВДАННЯ**

психології. Коли йдеться просто про психологію, зазвичай мають на увазі саме наукову психологію.

Перед психологією стоїть подвійне завдання: продовжувати розвивати теоретичні дослідження та адекватно, іноді терміново, вирішувати практичні проблеми. Таке покликання психології дає підставу розглядати її як наукове дослідження поведінки людини і психічних процесів, у тому числі розумової діяльності, а також як практичне застосування набутих знань.

Психологія вже накопичила багато фактів про те, як нове знання про себе робить людину іншою, змінює її відносини, цілі, стани й переживання. Можна сказати, що психологія — наука, яка не тільки пізнає, а й конструює, творить людину.

Психологія є живою, динамічною та різнобічною галуззю знання і практики. У ній співіснують багато підходів, напрямів, теорій, які не завжди узгоджуються між собою, базуються на різних філософських системах, з різними понятійними апаратами, різними принципами обґрунтування. У психології немає єдиної головної теоретичної і практичної системи, яка визначає науку в цілому. Більше того, багато її напрямів принципово не дотримуються традиційних наукових принципів, уникають глибокої теоретичної бази, і доцільніше було б вважати їх мистецтвом роботи з душевним світом людини. Немає згоди і в тому, що першочергово має вивчати психологія, який її предмет.

Хоча психологія буквально означає науку про душу, питання про реальність душі дотепер спірне з традиційно-наукових позицій, поки душу не вдасться «науково» виявити і довести або спростувати її існування, експериментувати з нею. У сучасній науці душа залишається невловимою. У цьому одна з особливостей психології. Якщо говорити не про душу, а про психіку, ситуація не зміниться: психіка настільки ж невловима. Але для кожного з нас є беззаперечним існування якоїсь суб'єктивної реальності, світу психічних явищ, думок, переживань, уявлень, почуттів, спонукань, бажань тощо. Отож, спираючись на сказане вище, **психіку можна вважати об'єктом психології**. Хоча ця психічна реальність у кожного своя, можна припустити, що вона формується за єдиними основними принципами і, відповідно, потрібно намагатися виявити й дослідити їх.

Предмет психології з часом змінювався. У період, коли існував тісний зв'язок психології з філософією, він являв собою сферу свідомості людини. У другому десятилітті ХХ ст., після розвінчання методу самоспоглядання, відбулася зміна предмета психології: ним стала **поведінка людини**. Так, у психологію були введені нові факти — факти поведінки.

Але свідомості як предмета психології можна протиставити не тільки поведінку, а й неусвідомлювані психічні процеси, які можна

## РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА І МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

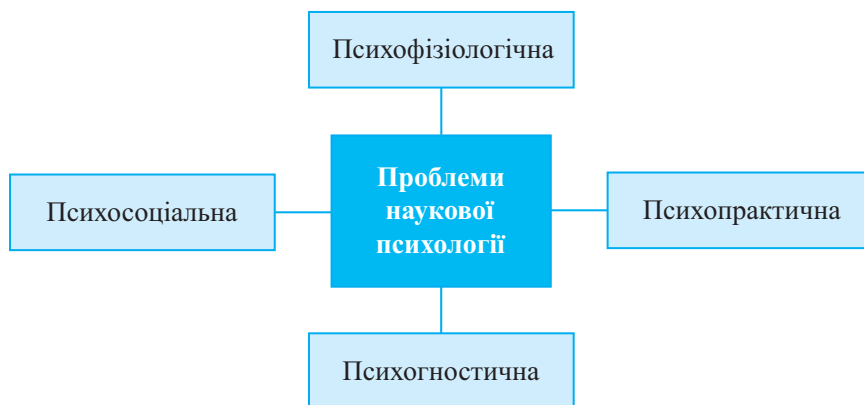


СХЕМА 1. Основні проблеми наукової психології

спостерігати лише опосередковано. Ці процеси особливо інтенсивно почали вивчати з початку XX ст., і вже перші результати завдали великого удару по психології свідомості.

Основні проблеми наукової психології представлені на схемі 1.

1. Психофізіологічна проблема — ставлення психіки до її тілесного субстрату.

2. Психосоціальна проблема — залежність психіки від соціальних процесів та її активної ролі в реалізації цих процесів конкретними індивідами і групами.

3. Психопрактична проблема — формування психіки в ході реальної практичної діяльності та залежність цієї діяльності від її психічних регуляторів — образів, операцій, мотивів, особистісних характеристик.

4. Психогностична проблема — відношення чуттєвих і розумових психічних образів до відображуваної ними реальності.

У ході розроблення основних проблем психології сформувався її понятійний апарат, в якому виділяють категорії образу, мотиву, ідеї, особи та ін.

Психологія має величезну кількість галузей, що зумовлено запитами різних сфер практики, які ставлять перед психологією чимало специфічних питань. Ці питання зазвичай комплексні й розробляються багатьма дисциплінами. У безпосередньому зв'язку з іншими науками психологія сама збагачується новими ідеями і підходами.

Значний вплив на подальший розвиток психології справила поява і стрімке поширення комп'ютерів, які взяли на себе виконання низки функцій: накопичення та перероблення інформації, управління і контролю. Це дало змогу широко використовувати в психології



#### ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА. ЇЇ ЗНАЧЕННЯ І ЗАВДАННЯ

кібернетичні й теоретико-інформаційні поняття та моделі, що сприяло введенню у психологію деяких математичних і логічних методів (статистичних, обчислення та ін.). Вивчення проблем штучного інтелекту й людської творчості стають важливими напрямками психології.

Надзвичайно тісним став взаємозв'язок психології з медициною, адже знання психологічних особливостей хвороби і встановлення ефективного психоемоційного контакту з пацієнтом є неоціненними в діяльності медичного працівника і становлять вагомую частку успіху лікувального процесу.

Нині стрімко розвиваються психологія соціальна і психологія управління, що розглядають завдання, пов'язані з роллю «людського фактора» у розвитку суспільства, у процесах управління, а також напрями, пов'язані з освоєнням космічного простору, демографічними, екологічними та іншими актуальними проблемами сучасності.

#### ІСТОРІЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ

В історії психології можна знайти три основні підходи до визначення рамок й етапів розвитку цієї науки. Відповідно до першого підходу, психологія має тривалу передісторію і коротку історію, що починається з другої половини XIX ст. після відділення психології від філософії.

Представники другого підходу (М.С. Роговін та ін.) вважають, що розвиток психологічної думки має бути розділений на три етапи:

**1-й етап** — донаукової (міфологічної) психології — коли панували анімістичні уявлення про душу;

**2-й етап** — філософської психології — коли психологія становила собою частину філософії, була об'єднана з нею спільним методом (від античності до XIX ст.);

**3-й етап** — власне наукова психологія. Цей період звичайно датують II половиною XIX ст. і пов'язують із застосуванням у психології об'єктивного методу (експерименту), запозиченого в природничих науках, який дав їй змогу відділитися від філософії. Цей підхід нині є найпоширенішим.

Згідно з третім підходом (культурологічним), розвиток психологічної науки має розглядатись у контексті розвитку людської культури взагалі. Згідно з В.А. Роменцем, етапи розвитку психології поділяються за історичними епохами — отож, можна говорити про психологію міфологічного періоду, психологію античності, психологію Середньовіччя, психологію Відродження, психологію епохи барокко, психологію Просвітництва, психологію сцієнтизму (останньої



## Тема 4

### ОСОБИСТІСТЬ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

У психологічній науці немає загальноприйнятого визначення природи особистості. Епоху активного наукового вивчення проблеми особистості можна умовно розділити на два етапи. Перший охоплює період з кінця XIX до середини XX ст. і приблизно збігається з періодом становлення класичної психології. У цей час були сформульовані фундаментальні положення про особистість, закладені головні напрями психологічного дослідження особистості. Другий етап досліджень проблем особистості розпочався у другій половині XX ст.

Поняття особистості тісно пов'язане з поняттями «людина», «індивід» та «індивідуальності».

*Людина* — продукт і суб'єкт суспільно історичної діяльності, єдність фізичного та психодуховного, генетично зумовленого і прижиттєво сформованого.

*Індивід* — це кожна людина як одинична природна істота, тобто одиничний представник роду людського, виду *Homo Sapiens*.

*Особистість* — особлива якість індивіда, що виникає на певному етапі його психічного розвитку. Особистість здатна керувати власним життям притаманним лише їй засобом — вчинком — і використовувати психіку як інструмент.

*Індивідуальність* — найвужче за змістом поняття. Воно містить у собі лише ті індивідні й особистісні якості людини, таке їх поєднання, що відрізняє цю людину від інших.

**ТЕМА 4. ОСОБИСТІСТЬ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Особистість має три найважливіші психологічні характеристики: стійкість, єдність та активність. Виділяють також три основні підструктури особистості: можливості, властивості, направленість.

До *можливостей* особистості відносять рівень розвитку її пізнавальних, емоційно-чуттєвих і вольових психічних процесів, загальні здібності, розвинену пам'ять з усіма її культурними нашаруваннями.

До *властивостей* особистості належать темперамент, характер і спеціальні здібності.

*Направленість* особистості виявляє мету, яку ставить перед собою людина, прагнення, мотиви, відповідно до яких вона діє. Мотивами є природні й психодуховні потреби, а також переконання людини.

Головну роль у процесах формування і розвитку особистості відіграють виховання, навчання та освіта. Формування ставлення і розвитку особистості відбувається протягом усього життя людини у різних соціальних інститутах, де вона виконує різні соціальні ролі: у сім'ї, навчальних закладах, професійних і трудових колективах, групах стимулювання тощо.

**Основні теорії особистості**

**Гуманістична теорія особистості.** Одним із фундаторів гуманістичної психології вважається американський дослідник *К. Роджерс* (1902—1990). Центальною ланкою особистості, за К. Роджерсом, є *самооцінка*, уявлення людини про себе, «Я-концепція», що породжується у взаємодії з іншими людьми. Формування самооцінки відбувається не без конфліктів, часто самооцінка не збігається з оцінкою людини іншими людьми, і тоді виникає дилема — чи прийняти оцінку інших, чи залишитися зі своєю. Неправильне уявлення про себе призводить іноді до крайнощів у перекручуванні самооцінки.

Інший представник гуманістичної психології США — *Г. Олпорт* (1887—1967) — вважав особистість відкритою системою: особистість завжди розвивається у взаємозв'язку з іншими людьми. Таким чином, постійний розвиток особистості є основною формою її існування.

Один із основоположників гуманістичної теорії американський психолог *А. Маслоу* (1907—1970) головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття потенціалу творчості й любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, а навпаки, у них закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одне одному. А. Маслоу класифікував потреби людини у вигляді піраміди (схема 4).

## РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА І МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ



СХЕМА 4. Класифікація потреб людини за А. Маслоу

За А. Маслоу, ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості, з якими людина народжується і які вона може реалізувати за певних умов. Однак ці потреби у самовираженні задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і передусім фізіологічних (потреб у їжі, воді, повітрі, сні тощо). Наприклад, особа, яка голодує, мусить спочатку задовольнити свою потребу в їжі, а вже потім турбуватися про свою зовнішність чи житло.

Задоволення базових потреб сприяє благополуччю, а порушення їх задоволення може спричиняти порушення стану здоров'я.

Деякі теорії медсестринства (наприклад В. Хендерсон) спираються на ієрархію людських потреб Абрахама Маслоу, передусім акцентуючи увагу на задоволенні базових потреб людини, які порушуються внаслідок хвороби.

**Фройдизм і неофройдизм.** Відомий австрійський психоаналітик *Зигмунд Фройд* (1856—1939) виділяв дві основні природжені інстинктивні потреби, які визначають психічну діяльність людини, — *лібідозну* (інстинкт самозбереження, потяг до життя, любов, сексуальний потяг) й



## ТЕМА 4. ОСОБИСТІСТЬ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*агресивну* (потяг до руйнування, смерті, війни). Задоволення цих потреб стикається з перешкодами з боку навколишнього світу, суспільства, тому вони витісняються і створюють сферу «несвідомого». Однак інстинктивні потреби все ж прориваються, обходячи «цензуру» свідомого, і виявляються у вигляді символів. Все, що виробляє людина — твори мистецтва, літератури — це, за З. Фройдом, символізація витіснених у «підпілля» несвідомих потреб. Вони можуть проявлятися у різних формах повсякденного життя людини — обмовках, снах тощо. Домінантним серед людських інстинктів у сфері несвідомого є лібідо (від грец. *libido* — статевий потяг, пристрасть). Це загальна причина людської поведінки, діяльності, прояву характеру тощо.

З. Фройд створює модель особистості, що охоплює три елементи (схема 5): «Воно» (Id), «Я» (Ego) і «Над-Я» (Super-Ego).

«Воно» — несвідоме — складається із забутих вражень дитинства, природжених інстинктів, згадок, які пов'язують людину з далекими предками доісторичних часів.

«Я» — сфера свідомого, посередник між «Воно» і зовнішнім світом — природою, суспільством, соціальними інститутами тощо.

«Над-Я» — внутрішнє сумління особистості, «моральний цензор», який оцінює конкретні обставини чи ситуації з погляду соціальних понять чи моралі. «Над-Я» міститься між «Воно» та «Я».

## ЦІКАВО ЗНАТИ!

Такий феномен повсякденного життя, як обмовка, Фройд також вважав проявом несвідомого.

Обмовка, за Фройдом, — неточність або помилка в письмовій чи усній мові. Психоаналітик Фройд вважав це проявом несвідомого: щось «випадково» проскакує в мові, виказуючи наші істинні бажання. Аналіз подібних помилок дає гарний матеріал для розуміння прихованих мотивів людини.

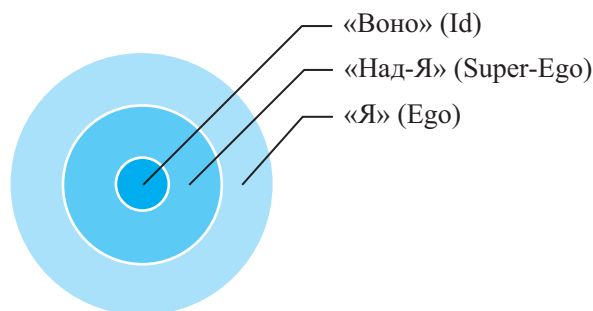


СХЕМА 5. Модель особистості за З. Фройдом

**РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА І МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

вень розвитку психічних функцій. Це свідчить не про стійке психічне недорозвинення, а про уповільнення його темпу, яке частіше виявляється, коли дитина йде до школи. Виявляється в недостатності загального запасу знань, обмеженості уявлень, незрілості мислення, малій інтелектуальній цілеспрямованості, переважанні ігрових інтересів, швидкому перенасиченні в інтелектуальній діяльності.

**Функціонально-динамічний розлад інтелекту** — наявні усі структурні компоненти інтелекту, але вони не працюють.

**Тимчасова втрата інтелекту** — синдром минущої недоумкуватості (трапляється при набряках мозку, черепно-мозкових травмах).

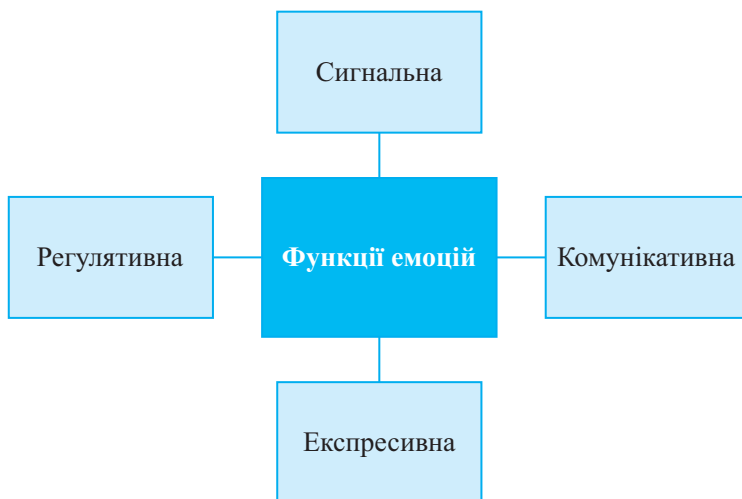
**ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПРОЦЕСИ****Емоції і почуття**

*Емоції* — переживання людини, що супроводжують її поведінку, характеризують ставлення до всього, що її оточує, до своєї особистості.

Джерело виникнення емоцій — середовище, поведінка людей, об'єктивна дійсність.

Емоції людини виконують такі функції (схема 15):

— сигнальну — завдяки емоціям ми дізнаємось про значущі для нас події, про те, що відбувається навколо;



**СХЕМА 15.** Функції емоцій

**ТЕМА 5. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ В НОРМІ ТА В УМОВАХ ПАТОЛОГІЇ**

— регулятивну — забезпечує спрямованість та інтенсивність поведінки людини;

— експресивну — виражає внутрішні переживання індивіда у зовнішніх формах — міміці, жестах, особливостях мовлення і т. ін.;

— комунікативну — за допомогою емоцій ми спілкуємось один з одним.

**Почуття** — людські узагальнені переживання, ставлення до потреб, задоволення чи незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

Емоції є стимулом до дії, спонукають нас до прийняття рішення. Вони відіграють надзвичайно важливу роль у житті й формуванні особистості. Завдяки емоціям і почуттям ми є повноцінними людськими істотами. У наших емоціях відображені наші потреби та інтереси, виявляються воля і характер.

Обидва психічні явища хоча існують в єдності, все ж мають суттєві відмінності:

| Емоції                                                                            | Почуття                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Реакції, зумовлені певними епізодичними впливами або внутрішнім станом організму  | Стійко емоційне ставлення до різних сторін навколишньої дійсності                      |
| Прості переживання, пов'язані з задоволенням або незадоволенням органічних потреб | Пов'язані з вищими духовними потребами, що виникли в ході історичного розвитку людства |
| Пов'язані з першою сигнальною системою                                            | Пов'язані з другою сигнальною системою                                                 |

**Фізіологічне підґрунтя емоцій**

Емоції являють собою складну реакцію організму, в якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Природа емоцій і почуттів, як і всіх інших психічних процесів, є рефлекторною. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкіркових нервових центрів — гіпоталамуса, лімбічної системи, ретикулярної формації. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах емоцій і почуттів, здійснюючи регуляторну функцію стосовно підкіркових процесів, спрямовуючи їхню діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Між корою і підкірковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, вважає І.П. Павлов, справляє позитивний вплив на кору великих півкуль як джерело їхньої сили, тонізує



## РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА І МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкірки, і під її дією одні з цих збуджень реалізуються в діяльності й поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків зумовлюють різноманітні емоції і почуття.

За І.П. Павловим, однією з фізіологічних підвалин почуттів є динамічні стереотипи, тобто утворені в процесі життя системи тимчасових нервових зв'язків.

У виникненні й перебігу почуттів велику роль відіграє друга сигнальна система в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання. Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття, і самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

Людина пізнає світ не лише у процесах сприймання, уяви і мислення, вона так чи інакше ставиться до певних фактів життя. Різноманітні реакції психіки на об'єкт або ситуацію пов'язуються з виникненням емоцій. У ширшому сенсі «емоція» розглядається як цілісна реакція особистості, що включає не тільки психічний компонент, а й специфічні зміни в організмі, супутні даному переживанню.

Критично використавши досвід, накопичений у світовій психології, вітчизняні вчені (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.), спираючись на результати своїх теоретичних й експериментальних досліджень, визначили низку положень розвитку психічних процесів, серед яких важливе місце посідає дослідження функціонування і розвитку емоцій. Емоції притаманні також тваринам, але у людини вони набувають особливої глибини і мають багато відтінків. Почуття вищого порядку — пізнавальні, моральні, естетичні — виявляються тільки у людини. Складність природи почуттів чітко простежуються під час дослідження процесів розвитку емоційної сфери людини.

Саме в емоційній сфері між людьми виявляються особливо яскраві індивідуальні розходження. Люди відрізняються у змісті своїх почуттів, у тому, на які об'єкти вони спрямовані і яке ставлення до них людини вони виражають.

Типові розходження емоційних особливостей особистості можуть виявлятися:

- у сильній чи слабкій збудливості;
- у більшій чи меншій емоційній стабільності;
- у силі (інтенсивності) почуттів;
- у глибині почуттів.

Особливості в емоційній збудливості і стабільності суттєво характеризують темперамент людини. Однак емоції протягом життя змінюються, навіть ті самі ситуації можуть згодом викликати зовсім

**ТЕМА 5. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ В НОРМІ ТА В УМОВАХ ПАТОЛОГІЇ**

інші емоції. Формування і перероблення емоцій здійснюються внаслідок включення людини в нові життєві обставини, які і змінюють загальну спрямованість особистості. Посутнє значення при цьому має не сама діяльність, а усвідомлення нових цілей і завдань.

**ЦІКАВО ЗНАТИ!****Сім ознак емоційної зрілості**

Протягом життя людина має стати більш емоційно зрілою, розвивати впевненість у собі, прагнення до серйозних стосунків, покращувати власне життя. Що означає бути зрілою особистістю? Психологи склали список рис, які притаманні емоційно стабільній і розсудливій людині.

**1. Здатність сприймати конструктивну критику.**

Це дуже важлива якість для справедливої оцінки власних переваг і недоліків. Слід бути готовими чути правду, а не заперечувати її. Тікаючи від проблем або вдаючи, що їх немає, ви не позбавитеся від наявних труднощів. Коли людям складно сприймати реальність, вони шукають порятунку в ілюзіях, які врешті-решт приведуть лише до розчарувань.

**2. Вміння пристосовуватися до змін.**

Зміни не завжди легко здійснювати. Вони здатні перевернути весь світ з ніг на голову і стати причиною виникнення стресу. Адже мінятися можуть як ваші плани на день, так і робота, соціальний статус, місце проживання і багато іншого. Потрібно бути здатними пристосовуватися до змін, а не дратуватися, дозволяючи їм вибити себе з колії.

**3. Стійкість до стресів.**

Страхи, внутрішні переживання, стрес можуть призвести до багатьох психосоматичних проблем. Від того, наскільки людина стійка до стресів, залежить її духовне і фізичне здоров'я.

**4. Здатність не тільки приймати, а й віддавати.**

Люди, які приділяють іншим свій час, увагу, надають допомогу і фінансову підтримку, набагато щасливіші за інших. Ті ж, хто більше схильний приймати, часто є егоїстами, заздрісниками.

**5. Уміння ставитися до людей з розумінням.**

Життя — це процес взаємодії з людьми, тому дуже важливо, як ви вибудовуєте свої відносини. Любов і повага — два ключові фактори гармонійного життя.

**6. Здатність спрямовувати негативну енергію в конструктивне русло.**

Дуже важливо свої негативні емоції не тримати у собі, а намагатися перетворити їх на різні види активності (фізичної, творчої та ін.).

**7. Уміння любити.**

Любов — велика сила. Люди народжуються зі здатністю любити, і дуже важливо пронести це почуття через усе своє життя.