

усвідомлюють необхідність морально-етичної поведінки в природі. Проводячи екологічні ігри, тренінги, екскурсії у природу з залученням казкотерапії, необхідно формувати в учнів життєві цінності етичного плану, які спонукають до розвитку цінностей екологоорієнтованих, особливо слід виділяти принцип ненасильства, що володіє великим інтеграційним потенціалом по відношенню до інших принципів екологічної етики.

Список використаних джерел:

1. Дерябо С.Д. Вперед, к природе!: Слагаемые экологического сознания / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин // *Экология и жизнь*. – 2006. – № 9. – С. 12–15.
2. Кулик Т.М. Психолінгвістичне дослідження індивідуальної екологічної свідомості / Т.М. Кулик // *Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. пр.* / Херсон. держ. ун-т. Ін-т психології, історії та соціології. – Херсон, 2012. – С. 310–316.
3. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи / Скребець В.О. / монографія. – К.: Видавн. дім «Слово», 2004. – 440 с.
4. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки / Л.І. Юрченко // Монографія. – К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. – 296 с.

Вінтюк Ю.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет «Львівська політехніка»*

МІРКУВАННЯ З ПРИВОДУ ВИКЛАДАННЯ ТЕМИ «ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ» СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ»

Викладання базових дисциплін студентам, які навчаються за спеціальністю «Психологія», вимагає особливої ретельності при розгляді основних тем базових навчальних дисциплін, оскільки від успішності їхнього освоєння залежить також опанування ними різних профільних предметів. Сказане повною мірою стосується навчального курсу «Загальна психологія», який викладається майбутнім психологам на 1-му році навчання. Особливої уваги потребує висвітлення декількох тем, які, з різних причин, не достатньо висвітлені в наявних підручниках

і навчальних посібниках. Як свідчить наявний досвід викладання, до них належить і тема «Психічні процеси», оскільки при її вивченні студенти зустрічаються з чималими труднощами. Необхідність висвітлення особливостей викладання даної теми зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи: розглянути особливості викладання теми «Психічні процеси», яка не достатньо висвітлена у сучасній навчальній літературі, проте потребує належного освоєння майбутніми фаховими психологами.

Труднощі викладання теми «Психічні процеси» у межах навчального курсу «Загальна психологія» відомі фахівцям. Як відзначає з цього приводу В. А. Семиченко, відносність розведення психічних емоцій і психічних станів призводить до того, що в більшості підручників з психології ці дві великі групи явищ психічного життя розглядають зазвичай в одному розділі, причому психічним станам традиційно приділяється мало уваги. Проте в житті людини психічні стани, в яких вона перебуває, дуже різнопланові та мають величезний вплив як на її діяльність, так і на долю. Багато з цих станів для людей незрозумілі, загадкові. Тому важливо ознайомитися з теоретичними моделями потенційно можливих станів, щоб вміти їх розпізнавати на практиці (розуміти те, що відбувається з собою, виявляти властиві тим чи іншим станам ознаки у поведінці оточуючих) [1, с. 3-4]. Відповідно, доцільно навести виклад особливостей, що потребують врахування при викладанні даної теми, які були з'ясовані при читанні предмету «Загальні психологія».

Виклад даної теми можна розпочинати традиційно, з розгляду сутності психічних станів як окремого виду психічних феноменів; передусім необхідно розглянути їхні відмінності від інших психічних явищ. Крім тривалості у часі, для розрізнення емоційних процесів і станів можна використовувати наступну (хоча і теж умовну) ознаку. Емоції зазвичай більшою мірою відображають фактор прогнозування, виникають не стільки на події, що відбулися, скільки на ймовірні. Вони зміщуються до початку дії, передбачаючи найбільш ймовірний результат. Стани ж фіксують уже наявний результат деяких пережитих або пригадуваних подій, а також ступінь реагування (активності) людини [1, с. 4]. Звичайно, що емоційні стани, які є одним з різновидів психічних, також потребують окремого розгляду.

Будуючи доцільну логічну послідовність викладу, далі необхідно розглянути наступні питання: якими бувають психічні стани? Що вони

відображають? Чому змінюються? Від чого це залежить? Про що свідчать ці зміни? Якими і коли повинні бути оптимальні стани? Як можна впливати на них? Всі ці питання практично взагалі не розглядаються при вивченні даної теми. Не менш важливо розкрити значення різних станів у житті людей. Але розпочати потрібно з констатації факту, що існують також інші стани, в яких також постійно перебуває кожна людина: фізіологічні, психофізіологічні, функціональні. Складність розрізнення психічних та інших станів становить ще одне непросте завдання, яке потребує вирішення. Тому необхідно надати студентам потрібні визначення, навести приклади, здійснити порівняння тощо.

Слідуючи логіці розкриття теми, далі можна розглянути значення різних станів для кожної людини. Ми не надаємо належної ваги вкрай важливому факту, що практично вся активність живих істот передбачає зміну неоптимальних (чи небажаних) станів на оптимальні (чи бажані). Адже людина може жити і діяти, лише перебуваючи у певному діапазоні прийнятних для цього станів. Люди живуть і діють, але живуть активно та продуктивно діють лише перебуваючи у певних станах. Вони прагнуть комфорту: створюють певні умови для роботи, навчання, спілкування та дозвілля. Обирають і змінюють види діяльності, відпочивають, – щоб перебувати у необхідних станах, очевидно, неспроста – що їм залежить від цього? Дані питання заслуговують ретельного розгляду, а відповідні ситуації – належного аналізу.

Різноманітність психічних станів обумовлена великою кількістю чинників, що їх породжують. Наявність і зміна різних станів пов'язана як з функціонуванням організму, мозку та психіки, а також детермінована потребами та зовнішніми впливами; причому незадовільнені потреби спричиняють неоптимальні і некомфортні стани, а результатом їх задовільнення стають оптимальні та комфортні.

Оскільки людям чимало залежить від того, в якому стані перебувають, вони багато чого роблять задля того, щоб створювати потрібні їм стани. Способи ці не лише численні та різноманітні, їх можна поділити на соціально прийнятні та паталогічні. Найчастіше використовуються наступні способи зміни психічних станів:

– паління, вживання алкоголю та наркотиків – вони належать до паталогічних, оскільки завдають шкоди як людям, котрі вдаються до таких способів, так і їхньому оточенню, як і суспільству в цілому;

- регулярне вживання їжі, різних напоїв, відпочинок – що змушені постійно робити всі люди;
- дозвілля, а також різні хоббі: музика, поезія, театр, туризм тощо – які теж використовують практично всі люди;
- відвідування храмів, здійснення ритуалів, культів, молитва – їх використовують, в основному, віруючі;
- ліки та інші лікарські засоби – які за необхідності призначають лікарі;
- медитація, аутотренінг, гіпноз – їх використовують фахівці певних спеціальностей.

Проте навіть цей перелік не повний, оскільки подібні цілі переслідують також екстремали, всеможливі об'єднання, клуби за інтересами, секти і т. п.; тобто люди за допомогою різних видів діяльності прагнуть створити для себе оптимальне або ж комфортне середовище. Вони обирають певні місця для проживання, відвідують певні зібрання, акції, створюють необхідні умови й ін.

Після з'ясування важливості вивчення психічних станів, необхідно розповісти про те, якими вони бувають, тобто розглянути їх класифікацію; проте проблема класифікації психічних станів також далека від вирішення. Тому дане питання доцільно розпочати з розгляду відомих критеріїв, за якими психічні стани поділяють на види. Необхідно назвати види психічних станів, які виділяють за кожним критерієм, навести визначення для кожного виду; у разі необхідності навести приклади, а також пояснення та коментарі. Оскільки достатньо повної та належним чином обґрунтованої класифікації психічних станів ще не створено, необхідно також навести інші критерії, за якими їх можна поділяти на види, а також назвати інші стани, що зустрічаються в літературі, але наразі не включні до відомих класифікацій.

Далі доречно розглянути спільні особливості психічних станів, незалежно від їх виду. Хоча і це питання розглядається далеко не у всіх підручниках з «Загальної психології», проте можна погодитися, що більшості психічних станів властиві певні спільні особливості, як специфічному виду психічних явищ, тому необхідно зосередитися на їхньому висвітленні. До кожної з наявних особливостей потрібно навести відповідні приклади прояву, а також дати необхідні пояснення та коментарі.

Після викладу загальної інформації можна зосередитися на розповіді про найпоширеніші психічні стани. Проте перелік психічних станів, про

які студентами необхідно мати, про деякі – доволі повне, а про інші – хоча б поверхове уявлення, настільки великий, що їхній відбір також становить непросте завдання. Передусім до їхнього переліку необхідно включити наступні: переживання, самопочуття, стенія, астенія, втома, натхнення, самотність, закоханість, безпорадність, ажіотаж, азарт, паніка, відчай, ейфорія, ентузіазм, захоплення, нудьга, фрустрація, стрес, депресія, психогенії, транс (гіпноз), паталогічні стани свідомості, сенсорна депривація й ін.

На завершення необхідно торкнутися питання про можливості свідомої зміни, тобто управління психічними станами. Зокрема, з давніх часів для цього використовувалися різні ритуали, техніки медитації, більшість із яких застосовуються і сьогодні. В релігійних культурах для зміни станів віруючих застосовують транс, молитви тощо; в медичних цілях для цілеспрямованої зміни стану пацієнтів використовується гіпноз. Необхідно також відзначити, що спрямована зміна станів здавна і до сьогодні використовується не лише у добродійних, але й у злочинних цілях, чому можна навести немало прикладів. Нарешті, необхідно відзначити, що не лише фахові психологи, а практично всі бажаючі, хто цікавиться психологією та практичним застосуванням здобутих знань, можуть опанувати технікою самогіпнозу, або аутотренінгу. Тобто вивчення даної теми може мати продовження, але освоєння способів управління психічними станами наразі не передбачено навчальними програмами підготовки фахових психологів.

Проведене дослідження дає підстави зробити наступний висновок: викладання теми «Психічні стани», яке здійснюється студентам-психологам у межах навчального курсу «Загальна психологія», потребує зміни підходів до її викладання, оскільки її належне висвітлення вимагає задіяння як даних нових наукових досліджень, так і застосування накопиченого досвіду її викладання, з застосуванням сучасних методологічних підходів, способів і методів, що дозволить покращити не лише вивчення відповідного навчального курсу, але, в кінцевому підсумку, і якість підготовки фахівців з даної спеціальності.

Список використаних джерел:

1. Семиченко В. А. Психические состояния. – К.: «Магістр-S», 1998. – 208 с.