

ОЛЕКСІЮК О.Є.

ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Видання друге, змінене



Миколаїв – 2017

УДК 159.9
ББК 88.3я73
О-53

Рецензенти:

Семиченко В.А. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти Національного авіаційного університету (м. Київ)

Васильєв Я.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв)

Литвиненко І.С. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв)

Олексюк О.Є.

О-53 Психологія загальна. Навчально-методичний посібник. / О. Є. Олексюк. – Миколаїв, «Іліон», 2017. – 382 с.

Навчально-методичний посібник розроблений відповідно до програми дисципліни «Психологія загальна». У навчально-методичному посібнику представлено теоретичний матеріал з курсу «Психологія загальна», подані питання для самоперевірки знань студентів.

Може бути використаний студентами при підготовці до семінарських та практичних занять, складання колоквиумів та заліків; студентами, що вчаться заочно та для самоосвіти.

УДК 159.9
ББК 88.3я73
О-53

© Олексюк О. Є., 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЇ

- 1.1. Сутність психології як науки.....
- 1.2. Структура психології та головні галузі психологічних знань.....
- 1.3. Зв'язок психології з іншими науками.....
- 1.4. Основні історичні етапи становлення психології.....
- 1.5. Напрями психологічної науки.....

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 1.....

ТЕМА 2. ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ.

- 2.1. Методологічні принципи психології. Класифікація методів психології
- 2.2. Основні методи психології (спостереження і експеримент).....
- 2.3. Допоміжні методи психології (опитування, тестування, вивчення продуктів діяльності).....

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 2.....

ТЕМА 3. ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА ЛЮДИНИ. МОЗОК І ПСИХІКА. МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ.

ПСИХІКА І СВІДОМІСТЬ

- 3.1. Структура і функціонування центральної нервової системи людини.....

3.2. Загальні уявлення про основні фізіологічні механізми функціонування мозку.....

3.3. Поняття «психіка» та «мозок» в загальнопсихологічному сенсі.....

3.4. Свідомість та її характеристики, несвідоме, підсвідоме, надсвідоме.....

3.5. Розвиток психіки в онтогенезі.....

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 3.....

РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Поняття про діяльність. Мета та мотиви діяльності.....

4.2. Структура діяльності. Засоби діяльності, процес їх засвоєння.....

4.3. Перенесення та інтерференція навичок.....

4.4. Основні різновиди діяльності. Творча діяльність.....

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 4.....

ТЕМА 5. МОВА І МОВЛЕННЯ

5.1. Поняття про мову та її функції.....

5.2. Фізіологічні механізми мовної діяльності.....

5.3. Різновиди мовлення.....

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 5.....

ТЕМА 6. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

- 6.1. Поняття особистості у психології.....
 - 6.2. Структура особистості. Самосвідомість особистості.....
 - 6.3. Мотиваційна сфера особистості. Спрямованість особистості.....
 - 6.4. Рушійні сили і рівні становлення і розвитку особистості.....
- ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 6.....**

ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ

- 7.1. Поняття про спілкування.....
 - 7.2. Засоби спілкування.....
 - 7.3. Функції спілкування.....
 - 7.4. Різновиди та рівні спілкування.....
 - 7.5. Позиція партнерів при контакті.....
 - 7.6. Моделі спілкування.....
- ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 7.....**

ТЕМА 8. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТУ

- 8.1. Поняття про групи.....
- 8.2. Міжособистісні стосунки у групі.....
- 8.3. Позиція особистості у колективі. Типологія лідерів.....
- 8.4. Психологічна сумісність і конфлікт
у міжособистісних стосунках.....
- 8.5. Поняття та структура конфліктів. Типологія конфліктів.....
- 8.6. Сутність, причини та структура

внутрішньоособистісного конфлікту.....

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 8.....

РОЗДІЛ III. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 9. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПРОЦЕСИ.

ПСИХІЧНІ СТАНИ. ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ. ВОЛЯ

9.1. Поняття про емоції і почуття.

Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів.....

9.2. Вираження емоцій і почуттів.....

9.3. Форми переживання емоцій і почуттів.....

9.4. Вищі почуття.....

9.5. Основні емоційні стани.....

9.6. Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості.....

9.7. Аналіз складної вольової дії.....

9.8. Основні якості волі. Безвілля, його причини і переборення.....

9.9. Проблема свободи волі. Локус контролю. Воля і ризик.....

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 9.....

РОЗДІЛ IV. ПІЗНАВАЛЬНІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ

ТЕМА 10. ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ

10.1. Загальна характеристика пізнавальних процесів.

Поняття про відчуття.....

10.2. Фізіологічне підґрунтя відчуттів.....

10.3. Класифікація і різновиди відчуттів.....

10.4. Основні властивості відчуттів.....	
10.5. Відчуття і діяльність.....	
10.6. Поняття про сприймання.....	
10.7. Різновиди сприймання.....	
10.8. Властивості сприймання.....	
10.9. Спостереження і спостережливість.....	
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 10.....	

ТЕМА 11. МИСЛЕННЯ. ІНТЕЛЕКТ. ПАМ'ЯТЬ

11.1. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення.....	
11.2. Розумові дії та операції мислення.....	
11.3. Форми мислення.....	
11.4. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань.....	
11.5. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення.....	
11.6. Сутність та теорії інтелекту. Вимірювання інтелекту.....	
11.7. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті.....	
11.8. Різновиди пам'яті.....	
11.9. Запам'ятовування і відтворення та їх різновиди.....	
11.10 Забування та його причини.....	
11.11. Індивідуальні особливості пам'яті.....	
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 11.....	

ТЕМА 12. УВАГА. УЯВА

12.1. Поняття про увагу.....	
------------------------------	--

12.2. Фізіологічне підґрунтя уваги.....	
12.3. Моделі уваги.....	
12.4. Різновиди і форми уваги.....	
12.5. Властивості уваги.....	
12.6. Методи дослідження уваги.....	
12.7. Поняття про уяву.....	
12.8. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю.....	
12.9. Фізіологічне підґрунтя уяви. Уява і органічні процеси.....	
12.10. Процес створення образів уява.....	
12.11. Різновиди уяви.....	
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 12.....	

РОЗДІЛ V. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 13. ЗДІБНОСТІ. ТЕМПЕРАМЕНТ. ХАРАКТЕР

13.1. Поняття про здібності.....	
13.2. Структура здібностей.....	
13.3. Різновиди здібностей.....	
13.4. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови.....	
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 13.....	

ТЕМА 14. ТЕМПЕРАМЕНТ

14.1. Поняття про темперамент.....	
------------------------------------	--

14.2. Типи темпераментів.....	
14.3. Основні властивості темпераменту.....	
14.4. Фізіологічне підґрунтя темпераменту.....	
14.5. Роль темпераменту в діяльності людини.....	
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 14.....	

ТЕМА 15. ХАРАКТЕР

15.1. Поняття про характер.....	
15.2. Структура характеру.....	
15.3. Основні риси типового характеру.....	
15.4. Природа характеру.....	
15.5. Формування характеру.....	
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 15.....	

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ПЕРЕДМОВА

У нинішніх умовах психологія стала невід’ємною складовою професійної підготовки фахівців усіх спеціальностей вищої кваліфікації. Психологічні знання, навички і вміння є важливим засобом досягнення професійних успіхів, особливо у галузях, які торкаються проблеми взаємин «людина-людина», а також забезпечення гармонійного розвитку своєї особистості й психічного здоров’я.

Психологія – одна з наук про людину, людські спільноти, їхнє життя й діяльність. Вона вивчає закономірності, механізми, умови, чинники та особливості розвитку й функціонування психіки, її взаємодію з внутрішнім і зовнішнім психічним, а також сутність і зміст останніх.

Загальна психологія – галузь психологічної науки, яка вивчає психіку людини, її загальні закономірності, розробляє систему психологічних знань, з’ясовує методологічні основи психологічної дисципліни, відповідно тлумачить психологічні феномени. Загальна психологія становить фундамент розвитку всіх галузей психологічної науки. Абстрагуючись від конкретних досліджень, вона вивчає психіку людини в її загальних закономірностях, формує теоретичні принципи і методи психології, її основні поняття та категоріальний апарат. Оволодіння компетентностями з психології загальної є фундаментом для подальшого успішного вивчення теоретичних, практичних та прикладних навчальних курсів психологічного циклу. Увесь курс психології загальної створює понятійну та методологічну базу для їх засвоєння.

У розділах навчально-методичного посібника «Психологія загальна» розкриваються основний зміст лекційного матеріалу з даної дисципліни: предмет, стан, структура, завдання і методи сучасної психології, особистість у її розвитку, пізнавальні психічні процеси та індивідуально-психологічні особливості особистості. За умов, що на лекції відведено дуже мало часу, то під час них

можливо тільки ознайомити студентів з основними категоріями предмета, задати напрямок вивчення та зацікавити даним матеріалом. Кожен розділ поділений на окремі питання, містить план та подальше його розкриття, у кінці кожного розділу наведено запитання для того, щоб організувати самоконтроль засвоєних знань та надані тестові завдання для самоперевірки засвоєння матеріалу. Посібник націлений на самостійне поглиблене вивчення та засвоєння певного матеріалу наданих тем.

Метою цього навчально-методичного посібника є формування фундаментальних знань про розвиток механізмів психіки, виникнення і розвиток людської свідомості, про існуючі в загальній психології концепції особистості; ознайомлення студентів з поглядами вітчизняних та західних науковців на природу психічного та особистості як носія цього психічного; з особливостями психічної діяльності людини через особливості перебігу психічних явищ, психічних станів, психічних процесів; з методологічним підґрунтям науки та наукового дослідження.

Вивчення висвітлених питань сприятиме формуванню цілісного розуміння основних понять, вміння аналізувати різні підходи, які існували в науці з кола проблем загальної психології, уявлення про структуру особистості, про розвиток психіки і свідомості в філо- і онтогенезі.

При написанні лекцій, що висвітлені в навчально-методичному посібнику, використовувались матеріали підручників і посібників, які вказані в переліку списку використаних джерел, зокрема таких авторів, як М. І. Варій, С. Д. Максименко, П. А. М'ясоїд, Р. В. Павелків, І. І. Русинка, І. М. Цимбалюк та інші.

Особлива подяка рецензентам, кваліфіковані поради яких допомогли покращити навчально-методичний посібник.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЇ

План

- 1.1. Сутність психології як науки.
- 1.2. Структура психології та головні галузі психологічних знань.
- 1.3. Зв'язок психології з іншими науками.
- 1.4. Основні історичні етапи становлення психології.
- 1.5. Напрями психологічної науки.

Ключові поняття теми: психологія, психіка, механізми психіки, психічні процеси, психічні властивості, психічні стани, психічні явища, загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія, практична психологія.

когнітивна психологія, гуманістична психологія, трансперсональна психологія, психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихологія, діяльність, психічне відображення, рефлекс.



1.1. Сутність психології як науки

Що нам може дати психологія?

1. Зробити нас більш поінформованими.
2. Задовольнити нашу цікавість щодо людської натури.
3. Допомогти нам краще керувати своїм життям, здійснювати контроль за власними поведінкою та психікою.
4. Допомогти у взаєминах із іншими людьми.
5. Допомогти у майбутній професії.
6. Розвинути нашу проникливість у політичній та соціальній сферах та інше.

Психологія – наука, що вивчає факти, механізми та закономірності розвитку і функціонування психіки; це наука і система знань про закономірності, механізми, психічні факти і явища в житті людини.

Психічні факти виявляються об'єктивно, **зовні**: в міміці, психомоторних діях, рухах, діяльності і творчості і суб'єктивно, **внутрішньо**: у відчуттях, сприйманні, увазі, пам'яті, уяві, почуттях, волі тощо. Разом з тим їхній зміст може усвідомлюватися або існувати в неусвідомлюваній формі.

Протиріччя внутрішнього і зовнішнього в психіці людини розв'язуються через рухи, дії і вчинки, що виражають ставлення людини до інших людей, природи й суспільства.

Зміст і динамічну характеристику стосунків людини слід шукати в її мотивах, потребах, меті, якої вона прагне, а також у властивостях темпераменту, характеру і здібностях.

У продуктах діяльності відображається неповторність, самотність і індивідуальність, що є **мірою виявлення людини** – її творчого потенціалу.

Психологія – одна з наук про людину. **Предметом** її вивчення є найскладніша сфера життєдіяльності людини – психіка. Складність психіки як явища зумовлена тим, що вона є вищим продуктом біологічного і суспільного розвитку живих істот. Складним є і функціональний бік психіки. Вона – метод орієнтування організму в навколишньому світі, регулятор поведінки і діяльності в динамічних умовах середовища.

Психічна активність людини спрямована на різні предмети. Удовольняючи свої матеріальні (органічні) та духовні потреби як необхідні умови життя, людина шукає й отримує з навколишнього природного та соціального середовища потрібні для цього джерела, набуває знань, планує свої дії, визначає методи й шляхи їх здійснення, докладає великих зусиль, щоб досягти певної мети, переживає успіхи і невдачі.

Усе це – психічна активність людини, предмет вивчення психології.

Предмет психології – закономірності розвитку і вияву психічних явищ та їх механізми.

Основними механізмами психіки людини є **відображення, проектування і опредметнення** — докладання людиною власних зусиль і хисту до формування

матеріальних речей або знакових систем.

Коло явищ, які вивчає психологія, у кожної людини виявляється чітко і досить виразно – це наші почуття, думки, образи, сприймання, прагнення, бажання, уява, погляди тощо – все, що утворює внутрішній зміст нашого життя, яке дається нам безпосередньо і належить нам.

Психічне явище – *власність* людини.

Почуття, думки, образи, сприймання, прагнення, бажання, уява і погляди так чи інакше пов'язані з тим, що перебуває поза людиною і що нею відображається. Відображене – духовне надбання людини, яке пов'язує її з культурою людства і ноосферою.

Психічне – *відображення* взаємодії з довкіллям, дійсністю.

Людина, відображаючи дійсність, сама є частиною цієї дійсності. Відображення включає і відображення самої себе, яке набуває форми самопочування. Ось чому психічні явища являють собою процеси, властивості конкретної людини, оскільки вони містять особливо близьке і значуще для неї і разом з тим зміст психічних станів людини в момент створення відображення.

Психічне – *суб'єктивне відображення*.

Суб'єктивність як властивість відображення відбиває ставлення людини до свого оточення, яке визначають особисті погляди, інтереси, смаки, уподобання тощо, що й свідчить про її відмінність від інших людей, неповторність. Надмірна суб'єктивність відображення довкілля призводить до помилкових поглядів, позицій, оцінок і суджень, що підвищує аварійність у діях і діяльності людини.

Психічне – *регулятор взаємодії з довкіллям*.

Почуття, думки, образи, сприйняття, прагнення, бажання, уява і погляди так чи інакше пов'язані з тим, що існує поза людиною, що вона відображає, і є не лише продуктами дій і діяльності людини. Користуючись відображенням як безпосереднім регулятором дій і діяльності, вона здатна стабілізувати їх

параметри, підтримувати оптимум функціонування, спрямовувати їх перебіг за певною програмою, тобто втілювати свої суб'єктивні здобутки в матеріальні конструкції. Те саме стосується і власних здібностей особистості, які належать до процесів регулювання.

Психічне – *здатність до розвитку* змісту, глибини і регулювальної сили відображення, до упорядкування, спрямування дій і діяльності людини.

У психічному як регуляторі дій і діяльності криється величезний потенціал розвитку самих механізмів психіки: *відображення, проектування і втілення*. Адже людина не лише відображає, а й перетворює довкілля на нові форми, *будує їх відповідно до законів гармонії*, а це у свою чергу сприяє поліпшенню її життя і діяльності.

Основними *завданнями* психології, з одного боку, є вивчення законів психічної діяльності, сутності психічних явищ і їхньої ролі щодо пізнання людиною самої себе і навколишнього світу. З іншого боку, на основі цього знання розробляються практичні засоби психологічної допомоги людям у найрізноманітніших сферах їхньої життєдіяльності – в організації оптимальних умов праці, навчання і виховання, розв'язанні особистих проблем.

Зупинимось на етимології слова «психологія». **Слово «психологія» походить від двох грецьких слів: «псюхе» – душа і «логос» – закони природи, а психологія означає «закони життя душі».** Термін «психологія» у перекладі з грецької означає «вчення про душу» (*psyche* – душа, *logos* – наука, знання).

Душа – доцільна основа людини. Псюхе – душа – поняття давньогрецької філософії. Воно мало декілька значень: 1) життєва сила, яка покидає тіло з останнім подихом; 2) безтілесна основа, позбавлена після смерті людини свідомості і пам'яті; 3) «демон» – невмируща істота божого походження; 4) мета праведного життя; 5) «покарання» за первородний гріх Титанів тощо.

Логос – закони природи, навчання. Логос – поняття, вперше вжите

Гераклітом для позначення універсальних закономірностей, яким підпорядковується все існуюче. Логос – це те, «згідно з чим усе відбувається», те, з чим усе безперервно пов'язане – світовий закон, «спільне», якому треба підкорятися.

Проте, на жаль, як свідчить Геракліт, більшість людей загалом глухі до проголошуваних істин і не здатні долучитися до Логосу: «Логосу, що існує вічно, не розуміють люди ані перш ніж почують, ані вже почувши; бо хоча все відбувається згідно з цим Логосом, вони скидаються на несвідомих того, навіть стикаючись із такими словами й речами, про які я веду мову, розкладаючи кожне згідно з природою і показуючи, як справа робиться». Тому, на думку Геракліта, безмежність душі зумовлена не лише невичерпною глибиною властивого їй логосу, а й здатністю його в собі виховувати.

З часом поняття «логос» набувало й іншого тлумачення, а саме: «слово», «смысл», «судження», «пропорційність», «наука», «вчення», «основа», «розум» тощо, наближаючись або віддаляючись від гераклітового тлумачення його як об'єктивної закономірності, необхідності, закону буття.

1.2. Структура психології та головні галузі психологічних знань

Структуру сучасної психології визначають **три** тісно пов'язані форми вияву психіки, що виникають у процесі активного відображення об'єктивного світу:

1. Психічні процеси – це форми суб'єктивного відображення об'єктивної реальності, за допомогою яких здійснюються пізнання світу, засвоєння знань, навичок і умінь. Серед них виділяють:

1.1. ***пізнавальні*** процеси (відчуття і сприймання – як відображення безпосередньо діючих на органи чуттів предметів, подразників; пам'ять – як відновлювальне відображення дійсності; мислення і уява – як узагальнене й перероблене у свідомості людини відображення властивостей дійсності, які недоступні безпосередньому пізнанню; мовлення, увага),

1.2. **емоційно-вольові** процеси (емоції – виникнення почуттів, їх динаміка залежно від задоволення потреб; воля – спонукання потреб, виникнення мотивів чи спонукань діяти певним чином, винесення рішення і його виконання).

2. Психічні властивості – це індивідуально-психологічні особливості, що дають змогу розрізняти людей, знати їхні вчинки і мотиви діяльності. До психічних властивостей належать: якості розуму, мислення, спрямованість, темперамент, характер і здібності, властивості почуттів тощо.

3. психічні стани – характеризують тимчасову динаміку психічної діяльності, яка істотно впливає на поведінку та діяльність особистості (напр., тривожність, апатія, схвильованість, стрес, напруженість, несміливість, захоплення, емпатія та ін.).

Сучасна психологія – це розгалужена система наукових галузей, пов'язаних із різними сферами практичної діяльності людини. Нині налічується близько 50 психологічних дисциплін. З розвитком психології як науки, з використанням психологічних знань у найрізноманітніших сферах людської діяльності поступово виокремилися і набули самостійності деякі галузі психологічних знань.

Розрізняють загальну, вікову (дитячу, підлітка, юнацтва, дорослої людини, геронтопсихологію), педагогічну (навчання, виховання), соціальну, генетичну психологію, військову, медичну, юридичну психологію (кримінальну, слідчу, виправну), психологію праці (інженерну, авіаційну, космічну), спортивну психологію, психологію мистецтва, порівняльну психологію (здійснює зіставлення психіки тварин і людини, розділ – зоопсихологія), психологію аномального розвитку (патопсихологію – порушення нормальної психічної діяльності та розвитку, олігофренопсихологію – розлад розуму, сурдопсихологію – слабчучуючих та глухі, тифлопсихологію – слабкий зір та сліпі).

Кожна із зазначених галузей психологічних знань має свій предмет і методи вивчення своєрідності психічної діяльності залежно від умов праці в тій чи тій

сфері людського життя і діяльності та їхніх вимог до морально-психологічних якостей особистості,

Але всі галузі психологічних знань потребують знань загальної психології, яка вивчає методологічні питання психології, природу психологічних явищ, закономірності розвитку та перебігу пізнавальних психологічних процесів, індивідуальні особливості психіки людини, її почуття та волю, темперамент, характер і здібності.

Особливе місце серед психологічних дисциплін займає *загальна психологія*, яку можна вважати фундаментом психологічної науки через те, що в її межах вивчаються принципові теоретичні питання, що постають перед психологічною наукою в цілому: що таке психіка; за яким законами вона розвивається; якими є критерії розвитку психіки тощо.

Загальну психологію ще називають теоретичною та експериментальною психологією.

До *завдань загальної психології* належать розробка проблем методології та історії психології, теорії і методів дослідження найзагальніших законів вищих психічних функцій, визначення змісту основних наукових понять і категорій психології. До того ж, загальна психологія розглядає більш конкретні проблеми, що стосуються, насамперед, людини: психологія особистості, психологія діяльності, психологія пізнавальних та емоційно-вольових процесів, загальні закономірності становлення і розвитку індивідуально-психологічних особливостей людини тощо. Основні питання, досліджувані загальною психологією, конкретизуються в окремих галузях психологічної науки.

Загальна психологія вивчає:

- ✓ пізнавальну і практичну діяльність;
- ✓ загальні закономірності відчуття, сприймання, пам'яті, уяви, мислення;
- ✓ психічну саморегуляцію;

- ✓ диференціально-психологічні особливості особистості людини;
- ✓ характер і темперамент;
- ✓ переважні мотиви поведінки та ін.

Отже, *предметом загальної психології* є вивчення

- найзагальніших закономірностей виникнення, функціонування і розвитку психіки.

Так, взаємозв'язок мозку і психіки вивчає *психофізіологія* і *нейропсихологія*. Проблеми розвитку психіки від тварин до людини розглядаються *порівняльною психологією* і *зоопсихологією*, розвиток психіки людини вивчає *вікова психологія*, відхилення в психічному розвитку – *спеціальна психологія*.

Вплив соціуму на психічний розвиток особистості, закономірності формування і розвитку спільності людей є предметом *соціальної психології*.

Психологія праці аналізує психологічні закономірності трудової діяльності.

Кожна з цих галузей у свою чергу може стати базою для розвитку інших психологічних дисциплін. Наприклад, психологія праці є основою для розвитку галузей психологічного знання, що стосуються конкретних видів діяльності людини, – інженерної психології, медичної психології, юридичної психології тощо. На базі цих галузей будується *практична психологія*, до сфери діяльності якої належать розробка рекомендацій і безпосередня робота з людьми і групами на основі психологічної діагностики їхніх проблем.

З доби науково-технічного та соціального прогресу особливу увагу психологів привертають проблеми психології праці та соціальної психології.

1.3. Зв'язок психології з іншими науками

Зв'язок психології з іншими науками обопільний: в одних випадках психологія використовує досягнення інших наук для розв'язання своїх проблем, в інших – різні науки використовують психологічні знання для пояснення або

розв'язання своїх питань. Від того, яке місце відводиться психології в системі наук, багато в чому залежить і розуміння можливостей використання психологічних знань в інших галузях суспільного виробництва: духовного і матеріального. І навпаки, розуміння того, якою мірою психологія може використовувати здобутки інших наук, сприяє проведенню психологічних досліджень.

Одна з перших класифікацій наук створена Платоном. Класифікація надавала схему всіх наукових знань тієї епохи, що збігається із структурою самої психології – структурою пізнавальних здібностей людини.

1. Діалектика – розум, виступає як мистецтво міркування.
2. Фізика – почуттєве пізнання, сприймання.
3. Етика – воля і прагнення.

У системі наук, розробленій Гегелем, психологія посідає місце на одній із сходинок саморозвитку духу:

- суб'єктивний дух – набуває форми індивідуальної свідомості;
- антропологія – вияви природно-душевного;
- феноменологія – «свідомість, що виявляється» в зовнішній дії;
- психологія – духовна субстанція – мисляча і втілююча зміст.

У класифікаціях ХІХ століття – в системі О. Канта – для психології взагалі не було місця. Психологія посідала місце між біологічними і соціальними науками. І вже наприкінці ХІХ століття психологія потрапила до складу наук. Підставою для такого рішення була очевидна істина: психологія є одним із двох аспектів будь-якого знання:

по-перше, завдяки своєму об'єктивному змісту – відображенню властивостей і відношень предметів, які досліджує наука;

по-друге – завдяки своїй внутрішній будові, тобто відповідно до

психологічних моментів наукового аналізу ідей, концепцій і теорій, що пов'язані із законами і процесами пізнавальної діяльності людини.

Справді, ні математика, ні логіка, ні фізика ніяк не залежать від психології у своїх методах або теоретичних структурах, але опанування цих структур можливе лише через здатність людини впливати на предмети і явища. І лише психологія здатна вивчити ці впливи і діяльність людини в розвиткові знань.

У класифікації наук, створеній Б. Кедровим, психологія посідає належне їй місце. Схема має вигляд трикутника, вершини якого означають науки:

- 1) природничі,
- 2) соціальні,
- 3) філософські.

Вони пов'язані за принципами: по-перше – субординації розвитку від нижчого до вищого рівня; по-друге – об'єктивності, оскільки науки повинні розташовуватися так само, як пов'язані між собою їхні предмети дослідження; по-третє – за принципом розвитку науки і знань, які вони створюють.

Отже, психологія розташовується всередині трикутника і тісно взаємопов'язується з трьома групами наук. Таке розташування психології обумовлено реальною близькістю предмета і методів кожної з цих наук до предмета і методів психології, зорієнтованих залежно від завдань у бік однієї з вершин трикутника. Б. Кедров, уточнюючи положення психології на схемі, підкреслює: психологія розташовується всередині трикутника не симетрично до вершин, а ближче до філософських наук, бо, наприклад, мислення є предметом вивчення не лише психології, а й діалектики і логіки.

Займаючи важливе місце в системі наук про людину, психологія тісно пов'язана з іншими науками. Міжпредметні зв'язки психології та інших наук сприяють їх взаємному розвитку й застосуванню на практиці. Психологія, розробляючи свої питання, спирається на дані біології, зокрема анатомії та

фізіології, на вчення про вищу нервову діяльність. У свою чергу, дані психології широко використовуються в медицині, зокрема в психіатрії.

Одна з актуальних психолого-педагогічних проблем сучасності є проблема формування мислення в процесі навчання, яке б давало людині змогу самостійно засвоювати інформацію, що постійно оновлюється, гарантувало б розвиток здібностей суб'єкта до продуктивної інтелектуальної діяльності. Так, довгий час будучи одним з розділів *філософії*, психологія неминуче взяла з цієї науки принципово важливі теоретичні положення, що визначають підхід до розв'язання проблем. Таким чином, *філософія є методологічною основою психології*.

Очевидним є зв'язок психології з *природничими науками* – біологією, фізіологією, хімією, фізикою та ін., за допомогою яких можна вивчити фізіологічні і біологічні процеси мозку, що лежать в основі психіки.

Психологію зближують з *гуманітарними науками* (соціологією, історією, мовознавством, мистецтвознавством і т.п.) вивчення механізмів взаємодії особистості та її найближчого оточення; інтерес до особливостей психічного складу людини в різні історичні епохи; усвідомлення значення мови в культурному і психічному розвитку людини, проблеми творчості тощо.

Не менш очевидним є зв'язок психології з *педагогікою*, оскільки ефективно навчати і виховувати можна тільки на основі знання закономірностей, за якими розвивається психіка людини.

Різноманітними є й зв'язки психології з *медициною*. Загальні точки дотику ці науки знаходять у вивченні проблеми порушення психічної діяльності, психологічному обґрунтуванні особливостей взаємодії лікаря і пацієнта, діагностиці і лікуванні багатьох захворювань.

Взаємозв'язок психології і *технічних наук* виявляється, з одного боку, у виявленні оптимальних психологічних умов взаємодії людини і техніки, з іншого боку, – у розробці технічних засобів, приладів для вивчення прояві в психіки.

1.4. Основні історичні етапи становлення психології

Хоча як самостійна наука психологія існує близько півтора сторіччя, корені її ідуть у глиб віків.

Перші психологічні уявлення з'явилися в давньому світі у зв'язку зі спробами мислителів того часу дати відповідь на запитання: що таке душа? При цьому виділилися різні підходи до вивчення сутності душі – матеріалістичний та ідеалістичний. Прихильник першого підходу Демокрит (близько 460–370 до н.е.) стверджував, що **душа** складається з рухливих атомів, що приводять тіло в рух, зі смертю тіла гине і душа.

Платон (428–348 до н.е.), навпаки, стверджував, що душа безсмертна. Ціль душі – пізнання ідей, що існують вічно і самі по собі, утворюють особливий світ, що протистоїть світу матерії.

Вчення Платона (ідеалістичний напрям) про псюхе тлумачить її як невмирущість і безтілесність, що робить її близькою до надпочуттєвого світу, а відтак у людини з'являється можливість пізнати ідеї через «пригадування». Платон створив ієрархію трьох частин псюхе: а) *раціональна*, б) *емоційно-гнівлива*, в) *похитлива*. Вони локалізовані в різних частинах тіла: раціональна – в голові, емоційно-гнівлива – у грудях, а похитлива – в черевній порожнині.

На підставі поділу псюхе на частини Платон поділяє членів суспільства на: 1) сторожу-філософів, 2) воїнів і 3) ремісничо-землеробський стан людей.

За Платоном, невмируща лише вища частина душі – раціональна, яку він називає деміургом – будівником усього світу, ідеальним першопочатком.

У Геракліта псюхе – феномен субстрату свідомості і носій моральних якостей (Суша псюхе – найбільш мудра і праведна). Він розрізняє різні псюхе і різні форми її зв'язку зі світом: вищий рівень – це зв'язок з логосом, зі світовим законом, нижчий – з повсякденною діяльністю людини.

Ідеї античних філософів були систематизовані і розвинуті Аристотелем (384–322 до н.е.) у трактаті «Про душу». Згідно з його уявленнями, душа є безтілесною сутністю живого тіла, за допомогою якої людина почуває і мислить.


Аристотель у «Трактаті про душу», окрім аналізу різних виявів психіки, актуального і для сучасної психології, дає оригінальне її бачення. Цей трактат був першою психологічною працею, у зв'язку з чим Аристотеля часто називають засновником психології. Для нього душа і тіло – неподільні частини цілого, так само неподільні, як форма, образ і матерія, що в ньому відобразилися. Душа – принцип життя, нерозривно пов'язаний з органічним життям.

Аристотель поширює принцип психе на всі рівні органічного життя: кожний рівень має свою, властиву йому душу з певними функціями. Тіло (сома) — це організм, сукупність органів або знарядь душі; душа – сутність тіла. У людині він розрізняє три види душі:

1) рослинну, властиву рослинам, які ще не мають ні органів чуттів, ні органів регуляції рухів;

2) тваринну, наявну у тварин, тіло яких має диференційовані органи відчуттів, рухів і органи, що їх регулюють;

3) розумну, суто людську, яка має органи для пізнання і діяльності.

 Аристотель, розрізняючи три різні форми душі, чітко визначає ідею розвитку людини як еволюцію послідовних форм розвитку психіки в рослин, тварин і в людини. Разом з тим у людини вони пов'язані з різними функціями її душі: а) *споживання*, б) *почування* і в) *розуму*.

У середньовіччі в результаті посилення позицій релігії душа розглядається в основному як божественне, надприродне джерело, що керує людиною в її пошуках вищого смислу життя.

Водночас накопичуються знання про анатомо-фізіологічні особливості організму людини як однієї з матеріальних основ функціонування психіки. У зв'язку з цим особливо слід зазначити діяльність арабських учених Ібн-Сіні (Авіценни, 980–1037), Ібн-Рушди (Аверроеса, 1126–1198), а також видатного діяча епохи Відродження Леонардо да Вінчі (1452–1519).

Другий етап у становленні психології пов'язують з розвитком природничих

наук у XVII ст., коли провідні вчені того часу намагалися сформувані нові уявлення про світ і людину, розглядаючи *психологію як науку про свідомість*. Так, французький учений Рене Декарт (1596–1650) у своїх працях зробив спробу розкрити механізми поведінки людини, використовуючи як аналог закони механіки і ввівши нове поняття – «рефлекс».

Душа, за Декартом, прирівнювалася до свідомості як здатності індивіда через самостереження чи інтроспекцію (від лат. *introspecto* – дивлюся всередину), отримувати знання про власні психічні явища.


Р. Декарт у гострій формі протиставляє душу й тіло. Його позиція передбачає існування двох різних субстанцій: *матерії* – субстанції протяжної і не мислячої і *душі* – субстанції мислячої і не протяжної. А – якщо це так, то вони мають різні атрибути – притаманні лише їм властивості і тому протистоять одна одній як незалежні об'єкти.

Ми не будемо говорити, як таке розмежування душі і тіла вплинуло на розвиток психології і який резонанс це спричинило у філософії.

Р. Декарт вводить у науковий вжиток два нових поняття: *рефлекс і свідомість*.

Поняття свідомості стає головним у психології всіх наступних століть. Тут почалася трансформація поняття псюхе: з принципу життя (за Аристотелем), *душі, духу* вона перетворюється, за Р. Декартом, на *принцип свідомості*. І таким чином впроваджується принцип інтроспекції – слід вдивлятися всередину себе, у замкнутий у собі внутрішній світ, який є відображенням людиною самої себе.

Великий внесок у розвиток психології на цьому етапі зробили вчені Бенедикт Спіноза (1632–1677) і Готфрід Вільгельм Лейбніц (1646–1716), що розглядали питання про співвідношення фізіологічного і психічного, а також Джон Локк (1632–1704), що ввів у психологію поняття *асоціації* (від лат. *associatio* – з'єднання, зв'язування) – зв'язку між явищами, завдяки якому виникнення одного з явищ спричинює появу іншого.

 Б. Спіноза до тлумачення проблеми душі і тіла людини підійшов інакше. На його думку, не варто зупинятися на питанні про взаємопов'язаність тіла і душі.

Не існує двох протилежних явищ – душі і тіла, а є один єдиний предмет вивчення. Це – *мисляче тіло людини*. Живе, реально існуюче, яке однак розглядається в науці під двома протилежними кутами зору. От і виходить, що мислить не лише душа, яку «вселяє» в людське тіло Бог, а саме тіло людини.

Тобто мислення – такий самий спосіб існування тіла, як і його протяжність: мислення і протяжність – не дві відособлені і протилежні субстанції, а лише дві властивості одного й того самого матеріального утворення – людини.

У такому разі «уява», «свідомість», «уявлення», «відчуття», «воля» тощо є способами зовнішнього враження, зумовленими природою властивостей мислячого тіла людини.

Саме це поняття було покладене в основу асоціативної психології Девід Гартлі, (1705–1757), у межах якої стверджувалося, що нервова система підлягає фізичним законам і, отже, явища свідомості утворюються завдяки асоціації (механічного зв'язування) більш простих елементів.

У цей же період Григорій Кониський (1717–1795) указував на активний характер відображення психікою об'єктивної реальності. Григорій Сковорода (1722–1794) необхідною умовою пізнання дійсності вважав пізнання людиною себе, своєї сутності.

Початком наступного **третього етапу** становлення психології як самостійної експериментальної науки можна вважати 60–70–ті роки XIX ст., коли в психологію прийшов експеримент.

Психологія свідомості виявилася безсилою перед численними практичними та економічними проблемами, що вимагало розробки засобів, які б дали змогу контролювати поведінку людини. Так виник *новий предмет психології – поведінка*, що розумілася як сукупність переважно рухових реакцій людини, які можна спостерігати зовні.

Розвиток експериментальної психології пов'язують, насамперед, з

німецьким ученим Вільгельмом Вундтом (1832–1920), що очолив у 1879 р. першу у світі психологічну експериментальну лабораторію. Хоча ще в 1860 р. Густав Теодор Фехнер (1801–1887) завершив свою працю «Елементи психофізики», в якій практично були представлені результати емпіричного вивчення психології відчуттів.

На основі накопичених експериментальних даних, праць Івана Михайловича Сеченова (1829–1905), Івана Петровича Павлова (1849–1936), Зігмунда Фрейда (1856–1939) і багатьох інших видатних учених було зроблено висновок про неможливість обмеження предмета психології однією свідомістю, використання асоціацій як універсальної категорії, що пояснює всю психічну діяльність.

І. Сеченов, розглядаючи проблему *кому і як розробляти психологію*, зазначав, що психологія повинна вивчати:

- 1) історію розвитку відчуттів, уявлень, думок, почуттів тощо;
- 2) способи поєднання всіх видів і родів психічних діяльностей одна з однією, з усіма наслідками такого поєднання;
- 3) умови відтворення різновидів психічної діяльності.

Видатний учений І. Сеченов у праці «Рефлекси головного мозку» стверджував, що всі акти свідомого та несвідомого життя за способом походження є рефлекси. Будь-яке психічне явище включає, як рефлекс, до свого складу дію зовнішнього подразника та рухову відповідь на нього. Образи, уявлення, думки є, за І. Сеченовим, окремими моментами цілісних психічних процесів взаємодії організму з середовищем. Мозкову ланку рефлексу неправомірно відокремлювати від його природного початку (дії на органи чуття) і кінця (рух у відповідь).

Психіка виступає як властивість, функція відповідних відділів мозку, де збирається і перероблюється інформація про світ. У рефлекторний акт включаються знання, уявлення людини. Психічні явища – це відповіді мозку на зовнішні та внутрішні подразники.

Рефлекторна лінія розуміння психіки була продовжена вже у ХХ ст. І. Павловим, який експериментально обґрунтував і розробив учення про дві сигнальні системи. На його думку, тварини керуються у своїй поведінці зоровими, слуховими, нюховими образами, що слугують для них сигналами певних безумовних подразників. Уся психічна діяльність тварин, формування в них умовних рефлексів здійснюються на рівні першої сигнальної системи («перші сигнали»). У людини поряд із першою сигнальною системою функціонує друга, яка базується на слові. «Другі сигнали» – це звуки усної мови, письмова мова, а також знакові системи різного рівня узагальнення та призначення, що помітно розширюють і якісно змінюють фонд умовних рефлексів людини порівняно з умовними рефлексами тварин. Слово, як «сигнал сигналів», надає людині принципово нові можливості у розвитку й функціонуванні психіки, яка стає регулятором такої поведінки й діяльності, якої немає у тварин.

Четвертий етап становлення психології як науки припадає на ХХ століття, що сформувався на базі філософії діалектичного матеріалізму. Основою сучасної психології є теорія відображення.

Це привело до виникнення в ХХ ст. декількох **напрямів психології**, кожний з яких по-своєму визначав, що саме має вивчати ця наука: поведінку, несвідоме та ін.

Отже, спочатку психологія – наука про душу, потім – наука про свідомість без душі, і нарешті – наука про поведінку без свідомості.

Узагальнюючи вищесказане, можна виокремити чотири етапи у тлумаченні предмета психології.

Перший етап – психологія як наука про душу. Таке визначення психології було дано понад два тисячоліття тому. Наявністю душі намагалися пояснити всі незрозумілі явища в житті людини.

Другий етап – психологія як наука про свідомість. Виникає в ХVІ ст. у зв'язку з розвитком природничих наук. Здатність думати, відчувати, бажати

називали свідомістю. Основним методом дослідження вважалося самоспостереження та опис фактів.

Третій етап – психологія як наука про поведінку (XX ст.). Завдання психології – ставити експерименти і спостерігати за тим, що можна безпосередньо побачити, – поведінку, вчинки, реакції людини (мотиви, які викликають вчинки, не враховуються).

Четвертий етап – психологія як наука про об'єктивні закономірності, прояви і механізми психіки.

1.5. Напрями психологічної науки

Одним із найбільш значущих для розвитку психології XX ст. напрямів є *психоаналіз*, засновником якого вважають австрійського психолога і психіатра Зігмунда Фрейда.

Психоаналіз ґрунтується на ідеї про те, що поведінка людини визначається не тільки її свідомістю, а й несвідомими потягами і бажаннями, серед яких Фрейд вважав, насамперед, прагнення до любові й водночас – до смерті, руйнування. Ці потяги зосереджені в особливому структурному утворенні психіки, що отримало назву «**Ід**» (**Воно**).

Вторинний шар психіки – «**Его**» (**Я**) – призначений узгоджувати потяги «Ід» з вимогами реального світу, що представлені в «**Супер Его**» (над **Я**) – носії моральних стандартів.

Оскільки вимоги «Ід» і «Супер–Его» несумісні, «Его» перебуває в стані конфлікту, напруги, від чого рятується за допомогою спеціальних психологічних захистів (витиснення, проекції, сублімації тощо).

Вчення З. Фрейда розвинули його учні. Так, центральною ідеєю Альфреда Адлера (1870–1937), творця індивідуальної психології, є теза про несвідоме прагнення людини до досконалості, що визначається переживанням почуття неповноцінності і необхідністю його компенсації.

За Карлом Юнгом (1875–1961), відповідно до принципів створеної ним аналітичної психології, психічний розвиток особистості в цілому визначається колективним несвідомим – архетипами, що зберігають досвід людства.

У подальшому в межах психоаналізу було висунуто гіпотезу про те, що людиною рухають не тільки біологічно задані потяги й інстинкти, а й набуті: прагнення до безпеки (Карен Хорні, 1885–1952); уявлення себе і міжособистісних відносин, що склалися в дитинстві (Гаррі Стек Салліван, 1892–1942); вплив соціальних і економічних факторів (Еріх Фромм, 1900–1980); прагнення до ідентичності, психічного здоров'я особистості (Ерік Гомбургер Еріксон, 1902–1990).

Впливовим напрямом у психології став *біхевіоризм* (від англ. behaviour – поведіння), засновником якого вважають американського дослідника Джона Бродеса Уотсона (1875–1958). Наукова програма Уотсона ґрунтувалася на схемі $S \rightarrow R$, відповідно до якої зовнішній вплив, чи стимул (S), породжує певну поведінку організму, або реакцію (R). Звідси випливав висновок: досить підібрати потрібний стимул, щоб одержати необхідну поведінку. Такі поняття внутрішнього, психічного світу людини, як «свідомість», «переживання» та інші вважалися такими, що не підлягають об'єктивному вивченню.

Надалі Едвард Чейс Толмен (1886–1959), Кларк Леонард Халл (1884–1952) та інші вчені, що працювали в даному напрямі, запропонували схему $S \rightarrow O \rightarrow R$, за якою зв'язок між стимулом і реакцією не є прямим, оскільки було встановлено, що той самий стимул може викликати різні реакції, так само як одна і та сама реакція може спонукатися різними стимулами. Беррес Фредерик Скіннер (нар. 1904) на основі положень біхевіоризму висунув ідею програмованого навчання, що передбачає «покрокове» оволодіння діяльністю з підкріпленням кожного кроку. Його ідеї внесли істотний вклад у становлення кібернетики.

Хоча в наш час біхевіоризм порівняно з психоаналізом перебуває на другому плані, безсумнівною заслугою цього напрямку є розробка методичних принципів і техніки експерименту, об'єктивного підходу до вивчення психічних явищ.

Ще одним напрямом психологічної науки стала *гештальтпсихологія* (від нім. *gestalt* – образ, форма). Виникнення даного напрямку пов'язано, насамперед, з іменами німецьких учених Макса Вертгеймера (1880–1943), Курта Коффки (1886–1941), Вольфганга Келера (1887–1967), що на противагу положенням асоціативної психології висунули ідею цілісності психічного образу, властивості якого не можуть бути виведені з властивостей окремих його частин.

Так, М. Вертгеймер показав можливість сприйняття руху за його фактичної відсутності. У проведених ним дослідах два відрізки, що знаходилися один від одного на відстані, по черзі висвітлювалися і затемнювалися. Виявилось, що зі зменшенням інтервалів часу між «спалахами» сприйняття двох відрізків замінювалося сприйняттям переміщення одного відрізка (це явище, дістало назву *г-феномена*, що застосовується, наприклад, у світловій рекламі).

Було зроблене припущення, що побудова складного психічного образу відбувається в *інсайті* (від англ. *insight* – осяяння) – особливому психічному акті миттєвого розуміння ситуації, у результаті чого забезпечується вирішення проблеми.

Проблема цілісного образу, що розроблювалася в гештальтпсихології, сприяла затвердженню системного підходу до вивчення явищ не тільки в психології, а й у науці загалом. Під впливом ідей гештальтпсихології американський психолог Фредерик Саломон Перле (1893–1970) створив один з найбільш значних напрямів сучасної психотерапії – гештальттерапію.

Основною задачею *когнітивної* (від лат. *cognitio* – знання) психології, що виникла в середині ХХ ст. як напрям психологічної науки, з'явився доказ вирішальної ролі знання в психічному розвитку людини. Представники цього напрямку (Жан Піаже, Джером Сеймур Брунер, Аллан Пайвіо, Ульрик Найссер,

Леон Фестінгер та ін.) зосередили свої зусилля на вивченні психічних, насамперед пізнавальних, процесів, що за аналогією з ЕОМ розглядалися як послідовні блоки збору і переробки інформації. У результаті було виявлено найважливіші властивості пізнавальної діяльності (залежність від зовнішнього середовища, вибірковість і т.п.).

Одним з основних понять когнітивної психології є «схема» – внутрішня програма збору і переробки інформації. Вона задає розгортання всіх пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення й ін.) подібно до того, як генотип визначає будову організму.

На сучасному етапі когнітивна психологія особливо широко представлена в західній соціальній психології, з позицій якої створено багато концепцій щодо механізмів соціального пізнання.

Одним з провідних напрямів сучасної психологічної науки є *гуманістична психологія*, що, за визначенням одного з її основоположників Абрахама Харольда Маслоу (1908–1970), являє собою «третю силу», що протистоїть біхевіоризму і психоаналізу.

На противагу біхевіоризму, зорієнтованому на аналіз окремих подій, представники гуманістичної психології Карл Ренсом Роджерс (1902–1987), Гордон Олпорт (1897–1967) та інші розглядають особистість як єдине ціле. На відміну від психоаналітичного підходу предметом гуманістичної психології визнається психологічно здорова особистість. При цьому представники гуманістичної психології стверджують, що людина споконвічно добра чи, у крайньому разі, нейтральна; агресія, насильство виникають у результаті впливу навколишнього середовища. Вищою основною потребою людини є потреба в самоздійсненні (самоактуалізації) чи, за Віктором Емілем Франклом (нар. 1905) – основоположником логотерапії, у відкритті і реалізації власного смислу життя. Відповідно до цих уявлень гуманістичної психології, розробляються підходи до

забезпечення психічного благополуччя особистості.

У 60–х рр. ХХ ст. визначився ще один напрям – *трансперсональна психологія*, що вивчає граничні можливості людської психіки з нетрадиційних позицій.

Основними теоретичними джерелами трансперсональної психології є психоаналіз і східні філософські системи, принципи яких сформульовано на основі уявлень про енергетичну природу світу. В центрі уваги цього напрямку – так звані змінені стани свідомості, яких можна досягти за допомогою спеціально організованого інтенсивного дихання (Станіслав Гроф) й особливої, трансцендентальної музики. Змінені стани свідомості дають можливість повторного переживання важливих подій з життя людини на вищому рівні, що може сприяти духовному переродженню, набуттю цілісності.

Вітчизняна психологія ХХ ст. пішла особливим шляхом розвитку на основі філософії діалектичного матеріалізму. На розвиток уявлень, сформованих у вітчизняній психології, істотно вплинули роботи таких видатних учених, як Іван Михайлович Сеченов, Іван Петрович Павлов, Володимир Михайлович Бехтерев (1875–1927), Лев Семенович Виготський (1896–1934), Григорій Сілович Костюк (1899–1982), Олексій Миколайович Леонтєв (1903–1979), Сергій Леонідович Рубінштейн (1889–1960) та інші. Так, Л. Виготський створив *культурно-історичну концепцію* психічного розвитку людини, в якій розкрив механізми формування вищих психічних функцій (логічної пам'яті, абстрактного мислення тощо) у процесі засвоєння людиною культури.

О. Леонтєв, учень і послідовник Л. Виготського, основну увагу приділяв вивченню будови і функціонування психічного відображення реальності в процесі діяльності. С. Рубінштейн фундаментально досліджував взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього, сформулювавши *принцип детермінізму* під час пояснення психічних явищ.

Видатний український психолог Г. Костюк розглядав психічне явище як особливий вид діяльності, причому діяльності не мозку, а людини, що більш-менш усвідомлено створює власну психіку.

В останні роки у вітчизняній психології починаються спроби об'єднати філософський, культурологічний і власне психологічний підходи до визначення сутності психологічних явищ людського буття (О. Киричук, В. Роменець та ін.). При цьому виникнення і розвиток усіх психічних феноменів визначаються взаємодією ситуативного, мотиваційного й інших компонентів учинку як одиниці аналізу особистості людини.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 1:



1. Що вивчає психологія?
2. У чому полягає значення психології?
3. У чому полягає завдання психології як науки?
4. Дайте визначення психології як науки.
5. Які явища складають психіку людини?
6. Назвіть психічні процеси.
7. Назвіть механізми психіки людини.
8. Дайте коротку характеристику основних періодів розвитку психології.
9. Основні підходи до розуміння феномену душі у стародавньому світі.
10. Поясніть сутність основних принципів психології.
11. Як ви розумієте поняття «галузь психології»?
12. З якими науками пов'язана психологія, поясніть цей зв'язок?
13. Як змінювався предмет вивчення психології як науки упродовж історії її становлення?
14. З яким роком та якою подією пов'язують становлення психології як самостійної науки?

ТЕМА 2. ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГІЇ

План

- 2.1. Методологічні принципи психології. Класифікація методів психології.
- 2.2. Основні методи психології (спостереження і експеримент).
- 2.3. Допоміжні методи психології (опитування, тестування, вивчення продуктів діяльності).

Ключові поняття теми: метод, принцип об'єктивності, методи інтроспекції, спостереження, експерименту, бесіди, тестів, соціометрії, аналізу продуктів діяльності, анкетування, узагальнення незалежних характеристик, самооцінки, генетичний метод, кількісний аналіз результатів дослідження, якісний аналіз дослідження



2.1. Методологічні принципи психології. Класифікація методів психології

У психології можна зазначити три основні групи методологічних принципів, а саме:

- *загальні принципи філософії*, на які спирається психологія, конкретизуючи їх відповідно до психічної реальності (принципи детермінізму, розвитку, об'єктивності, системності тощо);
- *принципи, які формулює саме загальна психологія* (принцип єдності свідомості і діяльності, принцип випереджального відображення дійсності та ін.);
- *принципи, що діють в окремих галузях психологічних наук*, наприклад, у педагогічній психології – принцип взаємозв'язку виховання і психічного розвитку особистості.

Принцип *детермінізму* (від лат. *determinare* – визначати) застосовується для аналізу природи і сутності психічних явищ у разі розгляду останніх у взаємозв'язку з явищами зовнішнього світу. Відповідно до цього принципу, психіка визначається способом життя і змінюється зі зміною зовнішніх умов, будучи при цьому детермінантою поведінки і діяльності людини.

Принцип *розвитку* означає, що прояви психіки можуть бути правильно зрозумілі, якщо вони розглядаються в безупинному розвитку як процес і результат діяльності.

Принцип *об'єктивності* (тотожний істинності в науковому знанні, правдивості у моральних стосунках) вимагає досягнення неупередженості в пізнанні психіки, відповідності його об'єктивній дійсності. За цим принципом у дослідженні психіки слід звертатися до тих аспектів, які можна зафіксувати об'єктивно – зміни поведінки, предметної діяльності тощо. Це не усуває використання суб'єктивних даних (зокрема інтроспекції), але вимагає не вважати їх за єдине правильне трактування психічного.

Принцип *системного підходу* передбачає вивчення психіки в множині зовнішніх і внутрішніх стосунків, в яких вона існує як цілісна система. За цим принципом психічні явище слід розглядати як багаторівневі, такі, що мають складну ієрархічну будову і містять різні підсистеми.

Принцип *єдності свідомості і діяльності* стверджує, що свідомість і діяльність існують у нерозривній єдності: свідомість і узагалі всі психічні властивості людини не тільки виявляються, а й формуються в діяльності. Цей принцип дає можливість під час вивчення діяльності виявити ті психологічні закономірності, що забезпечують успішність досягнення її мети.

Принцип *випереджального відображення дійсності* фіксує об'єктивний факт випереджального відображення у психіці явищ і подій зовнішнього світу та створення на цій основі орієнтувальних рефлексів, забезпечення можливості цілеспрямованої активності.

Методологічні принципи втілюються в методах психології, за допомогою яких вивчаються істотно важливі факти, закономірності і механізми психіки. Спираючись на класифікацію методів Б. Ананьєва, можна назвати декілька груп методів психології:

1. **Організаційні методи**, основним з яких є:

1.1. *порівняльний метод*, що має два різновиди

1.1.1. метод поперечних зрізів. У разі використання методу поперечних зрізів психолог організує дослідження таким чином, щоб зіставити декілька різних груп людей з різним рівнем розвитку певних психічних явищ, і на цій основі виявити типові прояви даних явищ.

1.1.2. метод поздовжніх зрізів (лонгитюд – від англ. longitude – «довгота»). *Лонгитюдний метод* передбачає порівняння однієї й тієї самої групи людей упродовж досить тривалого часу з тим, аби дослідити динаміку розвитку певного психічного явища, виявити закономірності такого розвитку.

1.2. *комплексний метод*, коли психіка вивчається не тільки з позицій загальної психології, а в комплексі декількох наукових дисциплін.

2. **Емпіричні методи** отримання даних, на основі яких можна перевірити істинність гіпотези про психічні явища і зв'язки між ними (спостереження, експеримент, опитування, тестування, вивчення продуктів діяльності тощо).

2.2. Основні методи психології (спостереження і експеримент)

У загальній психології особливу увагу приділяють саме емпіричним методам психології, серед яких **основними** вважають *спостереження й експеримент*.

Спостереження як метод психології полягає у фіксації проявів психічних явищ у поведінці на основі їхнього безпосереднього сприйняття. Предметом спостереження є вербальні і невербальні акти поведінки, що мають місце у певній ситуації. Це, насамперед, *мовна діяльність* (зміст, послідовність, тривалість, частота, спрямованість, інтенсивність), експресивні реакції (виразні рухи обличчя, тіла), *положення тіла* у просторі (переміщення, нерухомість, відстань, швидкість, напрямок руху), *фізичні контакти* (торкання, поштовхи, удари, передачі, спільні зусилля). Саме ці акти поведінки, будучи виокремлені і зафіксовані належним

чином, стають характеристиками інтелектуального й особистісного розвитку, динаміки досягнень, виразності психічних станів тощо.

При цьому дуже багато залежить, природно, від спостережливості – здатності помічати істотні, характерні, у тому числі і малопомітні, властивості предметів і явищ. Без розвитку в собі такої якості неможливе ефективне виконання дослідницької діяльності.

Наукове спостереження відрізняється від звичайного такими властивостями:

- *цілеспрямованістю* – чітким визначенням, що саме буде предметом і метою спостереження;

- *систематичністю*, що дає змогу вірогідно відрізнити випадкове від типового, закономірного;

- *планомірністю*, яка сприятиме підвищенню ефективності дослідження, визначаючи, яким чином буде зроблене спостереження, коли, де, за яких умов;

- *аполітичністю*, що означає не тільки констатацію фактів, які спостерігаються, а й їхнє пояснення, виявлення психологічної природи;

- *реєстрацією результатів*, що дає можливість запобігти помилок пам'яті, зменшити тим самим суб'єктивізм висновків і узагальнень;

- *оперуванням системою однозначних понять, спеціальних термінів*, що сприяють чіткому і недвозначному позначенню матеріалу, що спостерігається, а також забезпеченню єдиного підходу до інтерпретації результатів.

У силу цього наукове спостереження набуває принципової повторюваності результатів: ті дані, що дістав дослідник у певних умовах, з великою ймовірністю можуть бути підтверджені іншим дослідником, якщо він працює за таких самих умов і об'єкт спостережень не змінився.

Розрізняють декілька класифікацій спостереження.

Так, залежно від ступеня включення дослідника в досліджуване середовище

існують два види спостережень:

- *включене*, коли має місце особиста участь спостерігача в діяльності, що сприймається і реєструється ним (при цьому інші люди звичайно вважають його учасником події, а не спостерігачем);

- *стороннє*, коли події відбуваються без особистої участі в них спостерігача, що діє нібито «з боку».

За характером взаємодії з об'єктом спостереження існують наступні види спостережень:

- *приховане*, за якого люди не знають, що за ними спостерігають (психолог при цьому є або «замаскованим» під звичайного учасника подій, або ж він спостерігає за іншими опосередковано, «ззовні», використовуючи, скажімо, дзеркало Гезелла чи приховану відеокамеру);

- *відкрите*, за якого люди інформовані про спостереження, що ведеться за ними. Як правило, через певний час вони звикають до присутності психолога і починають поводитися природніше, якщо, звичайно, спостерігач не провокує пильної уваги до себе.

Залежно від об'єкта спостереження можуть мати протилежні значення:

- *зовнішнє*, за поведінкою інших людей;
- *інтроспекцію* («дивлюся усередину», «вдивляюся»), тобто самоспостереження. Результати останнього у сучасній психології, згідно з принципом об'єктивності, не беруться на віру, але враховуються як факти, що вимагають об'єктивного наукового тлумачення.

За часом перебігу розрізняють спостереження *однократне* (одиничне, проведене тільки один раз), *періодичне* (здійснюване протягом певних проміжків часу), а також *лонгитюдне*, для якого характерним є особлива тривалість, сталість контактів дослідника і досліджуваного впродовж тривалого часу.

За характером реєстрації даних спостереження поділяють на такі:

- *констатуюче*, коли завданням дослідника є добір фактів, чітка фіксація наявності і характеристика значущих форм поведінки;

- *оцінююче*, де дослідник порівнює факти за ступенем їхньої виразності в якому-небудь діапазоні, користуючись при цьому певною шкалою рейтингу.

I, нарешті, за ступенем стандартизованості процедур розрізняють:

- *вільне* чи пошукове спостереження, яке, хоча і пов'язане з певною метою, але позбавлено чітких обмежень у виборі того, на що треба звертати увагу, які моменти фіксувати тощо; тут припустима зміна предмета дослідження і правил, якщо виникає в цьому необхідність (спостереження такого виду звичайно застосовується на ранніх стадіях наукової праці);

- *структуроване* чи стандартизоване, коли події, що відбуваються, фіксуються без найменших відступів від заздалегідь розробленої програми; при цьому чітко визначено правила спостереження, запропоновано весь зміст дослідницьких дій, введено однакові способи реєстрації й аналізу даних (подібне спостереженій звичайно застосовується там, де слід передбачати уже відомі і очікувані характеристики реальності, а не підшукувати нові, що зрозуміло, до деякої міри звужує коло спостереження, однак зростає порівнянність результатів).

Як метод психологічною дослідження, спостереження має свої сильні і слабкі риси. До *переваг* спостереження як методу психології належать:

- можливість отримання найрізноманітнішої інформації, адже в результаті спостереження можливий аналіз як вербальної інформації, так і дій, рухів, вчинків;

- необов'язковість одержання попередньої згоди досліджуваних (адже спостерігач не втручається в життя досліджуваних і не може зашкодити їм);

- збереження природності умов діяльності, запобігання викривлень у поведінці досліджуваних під впливом дослідника;

- можливість використання різноманітних технічних засобів що покращать

точність фіксації результатів спостереження.

Разом з тим спостереження має і певні *недоліки*:

- суб'єктивність (адже результати багато в чому залежать від досвіду, наукових поглядів, кваліфікації, інтересів, пристрастей працездатності дослідника);
- неможливість контролювати ситуацію, втручатися в хід; подій без їх викривлень;
- значні витрати часу через пасивність спостерігача і, отже неможливість прискорити події.

З метою нейтралізації «слабких» аспектів спостереження під час його проведення дотримуються певних правил. Так, спостереження передбачає проведення дослідження за певною схемою, у якій традиційно виділяють такі етапи:

1. Визначення мети спостереження (для чого, навіщо воно здійснюється).
2. Вибір об'єкта дослідження (який індивід чи якого роду група підлягає вивченню).
3. Уточнення предмета дослідження (які саме прояви поведінки розкривають зміст досліджуваних психічних феноменів).
4. Планування ситуацій спостереження (в яких випадках чи за яких умов предмет дослідження виявляє себе найчіткіше).
5. Добір способу спостереження, що найменше впливає на об'єкт і забезпечує збір необхідної інформації.
6. Установлення тривалості загального часу досліджень і числа спостережень (скільки спостерігати).
7. Вибір способів реєстрації досліджуваного матеріалу.
8. Прогнозування можливих помилок спостереження і пошук можливостей їх запобігання.

9. Здійснення попереднього, пілотажного спостереження, необхідного для уточнення дій попередніх етапів і виявлення організаційних недоробок.

10. Уточнення програми спостереження.

11. Проведення спостереження.

12. Обробка й інтерпретація отриманої інформації. Крім того, вважається доцільним проведення спостереження кількома спостерігачами протягом досить тривалого часу в різноманітних умовах життєдіяльності досліджуваних. При цьому важливо, щоб попередньо визначені *категорії* поведінки, що фіксуються в спостереженні, оцінювалися за *частотою їх прояву*. Наприклад: 5 балів, якщо даний вид поведінки виявляється практично завжди; 4 бали, коли часто; 3 бали, якщо важко сказати, частіше виявляється чи ні; 2 бали, якщо іноді; 1 бал, коли практично не виявляється.

Це дасть можливість отримати результати спостереження за *шкалою рейтингу* і тим самим полегшити їх обробку та інтерпретацію.

Методи обробки даних становлять наступну групу методів психології і передбачають якісні і кількісні процедури оперування отриманими в емпіричному дослідженні даними з метою виявлення якісних і кількісних, явних і прихованих закономірностей.

Методи інтерпретації даних передбачають тлумачення отриманих результатів відповідно до теоретичного підходу, на який спирається дослідник. Так, зокрема, пояснення даних можливе на основі *психологічного редуціонізму*, тобто пояснення дій через зведення їх до одного і того самого причинного незмінного принципу (наприклад, у межах фрейдизму активність людини пояснюється через переміщення психічної енергії *лібідо* з органічної діяльності на власну (*нарцисизм*) і на інших людей).

У вітчизняній психології пояснення відбувається на основі *генетико-моделюючого підходу*, згідно з яким інтерпретація експериментальних даних щодо закономірностей психічного розвитку розглядається як необхідний логічний

наслідок присвоєння суб'єктом способів побудови вищих психічних функцій у процесі перетворення ним певного змісту; при цьому способи перетворення виступають психологічними механізмами предметної діяльності суб'єкта.

Останнім часом розвивається також *вчинковий підхід* як пояснювальна модель психічного розвитку особистості і відповідних експериментальних фактів, що отримуються під час дослідження даного процесу.

Одним з основних методів психології вважають також **експеримент**, який відрізняється від спостереження, зокрема тим, що припускає цілеспрямовану організацію психологом ситуації дослідження. Це дає змогу відносно строго контролювати умови його проведення, не тільки описати психологічні факти, а й пояснити причини їх появи.

В. Дружиніним запропонована класифікація методів емпіричного дослідження, в основу якої покладено 2 критерії – міра активності дослідника і міра безпосереднього впливу на об'єкт дослідження (рис 1).

Активні	
Експеримент	Клінічна бесіда
Опосередковані: тестування (психодіагностика)	Безпосередні: спостереження
Пасивні	

Рис. 1. Класифікація методів емпіричного дослідження (за В. Дружиніним)

Таким чином, експеримент є активним засобом пізнання дійсності, який передбачає втручання дослідника в ситуацію, що вивчається, і опосередковане управління нею через зміну зовнішніх умов. Під час експерименту дослідник завжди спостерігає за поведінкою об'єкта дослідження та його станом, тобто процес експерименту обов'язково містить процедури спостереження і вимірювання. Експериментуючи, дослідник не просто спостерігає за певними умовами і фактами, а й свідомо організує їх (здійснює *експериментальний вплив*). У цілому, організована

діяльність експериментатора спрямована на підвищення істинності теоретичних знань через отримання наукового факту.

Отже, **експеримент** можна визначити як метод наукового пізнання, що спрямований на встановлення причинно-наслідкових залежностей у спеціально створених умовах, що контролюються дослідником.

При цьому слід зауважити, що доведення *причинно-наслідкового зв'язку* між подіями *A* і *B* (коли *A* є причиною *B*) передбачає встановлення:

- факту передування *A* за часом *B*;
- зв'язку між *A* і *B*, коли зміна *A* супроводжується зміною *B* (у цьому випадку йдеться про коваріацію змінних *A* і *B*);
- відсутності інших конкурентних пояснень експериментального впливу, тобто доведення того, що жодні інші події не спричинюють появи *B*.

Особливістю психологічного експерименту, як зазначав ще Микола Миколайович Ланге, є його **суб'єктивно-об'єктивний характер**. Залишаючись об'єктивним у своїх основних характеристиках (характер подачі впливу, засоби реєстрації зовнішніх проявів психіки тощо), психологічний експеримент обов'язково містить суб'єктивний компонент — суб'єктивні переживання, стани, характеристики об'єкта дослідження і одночасно суб'єкта експериментальної взаємодії). Співвідношення між цими суб'єктивними переживаннями та їх об'єктивними причинами і наслідками являє **предмет експериментального дослідження в психології**.

Залежно від умов діяльності даний метод поділяється на **лабораторний** і **природний**.

Лабораторний експеримент проводиться в спеціально організованих умовах, що відрізняються від реальних. При цьому, звичайно, застосовуються технічні засоби і спеціальна апаратура, а дії досліджуваних цілком визначаються інструкціями. Тим самим забезпечується висока точність результатів,

створюються оптимальні умови для дослідження психологічних явищ, здійснюється майже повний контроль за всіма факторами, забезпечується можливість повторних досліджень в аналогічних умовах.

Разом з тим, в лабораторному експерименті умови діяльності досліджуваних не відповідають реальним, до того ж досліджувані знають про те, що вони є об'єктами досліджень і, отже, можуть поводитися неприродно. Тому для лабораторного експерименту актуальною є проблема перенесення його результатів у природні умови життєдіяльності досліджуваних.

Природний експеримент проводиться в реальних умовах за цілеспрямованого варіювання деяких з них дослідником. Значний внесок у методику організації такого експерименту вніс вітчизняний вчений Олександр Федорович Лазурський (1874–1917). Дотепер використовується запропонована ним схема експериментального розвитку психологічних якостей, що передбачає:

- вимір проявів особливостей особистості досліджуваних;
- соціально-педагогічний вплив на них з метою підвищення рівня якостей, що відстають у розвитку;
- повторний вимір проявів особистісних властивостей випробуваних;
- порівняння результатів першого і другого вимірів;
- висновки щодо ефективності здійснених впливів як педагогічних прийомів, що привели до зафіксованих результатів.

У природному експерименті проблема переносу результатів реальні умови життєдіяльності досліджуваних практично не є актуальною, проте значно загострюється проблема відокремлення експериментального впливу від впливу навколишнього середовища.

За характером дій дослідника розрізняють *констатувальний і формувальний експерименти*.

Перший з них передбачає виявлення психічних особливості чи рівнів

розвитку відповідних якостей, а також констатацію відносин причин і наслідків, що вже існують.

Формуючий експеримент припускає активний, цілеспрямований вплив дослідника на досліджуваного, для того щоб сприяти формуванню певних властивостей чи якостей. Це дає можливість розкрити механізми, динаміку, закономірності утворення психічних феноменів, визначити умови їхнього ефективного розвитку.

Складовими формувального експерименту є констатувальний експеримент, психолого-педагогічний (формувальний) вплив, а також психодіагностична процедура, яка проводиться з метою виміру властивостей, що формуються в різний час у досліджуваних (до і після формування).

Залежно від ступеня розробленості проблеми розрізняють:

- *пошукові експерименти*, спрямовані на отримання принципово нових результатів у малодослідженій сфері психічної реальності;

- *експерименти, що уточнюють* (передбачають визначення меж, у яких діє закономірність через варіювання умов, методик, об'єктів дослідження);

- *критичні експерименти*, які забезпечують можливість переходу до конкуруючих пояснень, виявлених у дослідженні фактів і, відповідно, до відхилення основної експериментальної гіпотези;

- *експерименти, що відтворюють*, тобто передбачають точний повтор попередніх експериментів з метою визначення достовірності, надійності й об'єктивності отриманих результатів;

- *демонстраційні експерименти*, які, насамперед, є демонстраційними дослідженнями, оскільки вони проводяться з метою демонстрування певних закономірностей психічної реальності, що є принципово відтворюваними в аналогічних умовах (наприклад, ілюзії сприймання).

За кількістю досліджуваних експерименти бувають *індивідуальними* і

груповими, серед яких виділяють такі, що проводяться з багатьма учасниками, але мають на меті встановлення закономірностей для кожного з них окремо, і власне групові, висновки яких стосуються групи в цілому як соціально-психологічного утворення.

Перевагами експериментального дослідження психіки порівняно зі спостереженням є можливість вивчення психічних явищ у найбільш сприятливих умовах; розкриття стійких, суттєвих і загальних зв'язків, що є недосяжними для наших органів чуття; можливість виявити причини психічних явищ, а, отже, визначити психологічні закономірності і закони; можливість перевірити раніше проведені дослідження, встановити межі й умови дії виявлених закономірностей; можливість реально впливати на розвиток психіки.

Водночас проведення експериментального дослідження психіки пов'язане з необхідністю розв'язання цілої низки *проблем*. Це насамперед, проблема *штучності*, адже саме в силу того, що експеримент являє собою модель реальності, в ситуації, що моделюється, відсутні всі фактори складної і багатогранної взаємодії особистості зі середовищем. Це актуалізує проблему забезпечення так званої «екологічної валідності» – перенесення експериментальної моделі в реальні життєві обставини не тільки для лабораторного, а й часто для природного експерименту. Значущою для експериментального дослідження психіки є проблема *встановлення ізоморфізму* між психічною реальністю, що вивчається, та об'єктивними показниками, адже очевидно є неможливість без посереднього вивчення базових психічних процесів.

Часто досліджувані не знають про істинні цілі експерименту або взагалі не знають про те, що вони є об'єктом експериментального впливу. Це посилює проблему забезпечення *етичності* психологічного експерименту.

Розв'язання потребує і *проблема «подвійної суб'єктності»* коли на перебіг

експерименту впливають особливості уявлень дослідника — суб'єкта про характер взаємодії досліджуваного зі світом. Досліджуваний — об'єкт і одночасно суб'єкт цієї взаємодії може не зрозуміти або не сприйняти експериментальне завдання, і саме це (а не рівень розвитку психічних якостей) зумовить низький рівень виконання експериментального завдання або навпаки, бажаючи виконати завдання якнайкраще (розцінюючи експериментальну процедуру як ситуацію експертизи), змінить звичайний темп діяльності. Тобто в ситуації експерименту у досліджуваного може проявитися мотивація соціального схвалення, коли він хоче допомогти експериментатору і поводитьсь саме так, або прагне до самопрезентації (намагається виглядати краще перед самим собою і, у зв'язку з цим, не «піддаватися» експериментальному впливу).

Щодо експериментатора, то результати досліджень дають змогу припустити вплив його *біосоціальних якостей* (віку, статі, зовнішності, національності), *психосоціальних* (рівня тривожності, потреби в соціальному схваленні, агресивності), *ситуативних факторів* (настрою, стану здоров'я, особистого знайомства з досліджуваним) тощо на перебіг експерименту й інтерпретацію його результатів.

Умови і засоби підвищення валідності (від англ. validity – «достовірність») експерименту розглядає спеціальна дисципліна – експериментальна психологія.

2.3. Допоміжні методи психології (опитування, тестування, вивчення продуктів діяльності, узагальнення незалежних характеристик, самооцінка)

Крім основних, у психології використовують **допоміжні методи**. Це, насамперед, *методи опитування*, до яких належать *інтерв'ювання*, різновидом якого є *бесіда й анкетування*.

Взагалі опитування можна визначити як метод збору первинної вербальної інформації, що ґрунтується на безпосередньому (інтерв'ювання) і опосередкованому (анкетування) соціально-психологічному контакті між

респондентом (від англ. response – «відповідь») і дослідником. Опитування має на меті визначити ставлення респондента до певних проблем, його ціннісні орієнтації, факти з його біографії, плани на майбутнє тощо.

Інтерв'ювання (від англ. interview – «зустріч», «бесіда») – метод одержання інформації в ході усного безпосереднього спілкування передбачає реєстрацію й аналіз відповідей на питання, а також вивчення особливостей невербальної поведінки опитуваних.

Залежно від умов проведення дана процедура може бути *одиночною* чи *багаторазовою, індивідуальною* чи *груповою*.

За метою організації, крім власне дослідницького інтерв'ю, виділяють *діагностичне*, що використовується на ранніх етапах психотерапії як засіб проникнення у внутрішній світ клієнта і розуміння його проблем, і *клінічне*, яке являє собою терапевтичну бесіду, тобто є способом надання психологічної допомоги в усвідомленні людиною внутрішніх утруднень, конфліктів, прихованих мотивів поведінки, шляхів саморозвитку особистості.

За формою спілкування інтерв'ю поділяються на ***вільні, стандартизовані і напівстандартизовані***.

Вільне інтерв'ю являє собою бесіду, в якій дослідник має можливість самостійно змінювати спрямованість, порядок і структуру питань, домагаючись необхідної ефективності процедури. Характеризується гнучкістю тактики побудови діалогу в межах заданої теми, максимальним урахуванням індивідуальних особливостей респондентів, порівняно більшою природністю умов опитування. Істотним його недоліком є утрудненість зіставлень усіх отриманих результатів, зумовлена широкою варіативністю питань, що задаються. Перевагою є надання респондентам найкращих можливостей для формулювання власних точок зору більш глибокого вираження своїх позицій.

У силу зазначених особливостей вільне інтерв'ю (бесіда) звичайно

використовується на початкових стадіях психологічного дослідження. У цьому випадку бесіда подібна до збирання анамнезу про історію розвитку досліджуваної особистості і доповнюється аналізом документів. *Анамнез* (від лат. «по пам'яті») відомості про минуле досліджуваного, що одержують від нього самого чи (за об'єктивного анамнезу) від осіб, які добре знали його. Здебільшого метод бесіди використовується в процесі спостереження і паралельно з ним. Найбільш ефективний метод бесіди у вивченні мотивів поведінки, вчинків і дій людини. Однак, з'ясовуючи мотиви, варто враховувати щирість відповідей. Застосовується метод бесіди і під час вивчення результатів продуктивної праці.

Існує ряд вимог до бесіди як методу. Основною з них є невимушеність. Не можна перетворювати бесіду в опитування. Найбільший результат дає бесіда у випадку встановлення особистого контакту дослідника з досліджуваною людиною. Важливо при цьому ретельно продумати бесіду, представити її у формі конкретного плану, задач, проблем, що підлягають з'ясуванню. Метод бесіди припускає поряд з відповідями і постановку питань досліджуваними. Така двостороння бесіда дає більше інформації з проблеми, що вивчається, аніж тільки відповіді досліджуваних на поставлені питання.

Доцільно передбачити можливість дістати в ході бесіди необхідні відомості й непрямими прийомами. Наприклад, досліджуючи інтереси особистості, значно більших результатів можна домогтися не постановкою прямого запитання: «Чим ви цікавитесь?», а непрямим шляхом, організувавши, наприклад, бесіду про той чи інший життєвий факт, про переглянуту кінокартину, спектакль чи прочитану книгу. При цьому важливо фіксувати не тільки відповідь, а й поведінку досліджуваного: особливості його мови, жестів, міміки, емоційне ставлення до конкретних явищ.

Істотним у ході проведення бесіди є вміння дослідника уточнити факти, що цікавлять його під час безпосередньої бесіди, не прибігаючи до її

протоколювання. Запис найчастіше позбавляє бесіду невимушеності, насторожує людину, робить її відповіді штучними, надуманими, тому відповіді звичайно фіксуються після проведення бесіди.

Бесіди можна проводити не тільки з одним чи декількома досліджуваними, а з групою. Така форма дослідження дає можливість відповіді однієї людини зіставити зі сукупністю думок групи. У ході бесіди можливий вплив з боку дослідника на досліджуваних, тому формулювати питання треба без натяку на настановну, визначену самим питанням, відповідь.

Стандартизоване інтерв'ю передбачає проведення опитування за чітко розробленою схемою, однаковою для всіх респондентів, Інтерв'юєру не дозволяється змінювати формулювання чи порядок запитань, а також задавати нові запитання. Всі умови процедури регламентовано. Як наслідок, забезпечується високий ступінь порівнянності всіх індивідуальних результатів, скорочується до мінімуму кількість помилок під час формулювання питань, підвищується надійність підсумків опитування. Усе це набуває особливого значення в тих випадках, коли необхідно опитати велику кількість людей, використовуючи для обробки інформації засоби статистики.

Однак думки респондентів при цьому звичайно не мають повного вираження, а саме опитування набуває дещо формального характеру, що утруднює досягнення потрібного контакту між дослідником і опитуваними.

Напівстандартизоване інтерв'ю засноване на використанні двох видів запитань. Одні з них – обов'язкові, основні – мають бути задані кожному респонденту, інші, що уточнюють, – застосовуються в бесіді чи вилучаються з неї інтерв'юєром, залежно від відповідей на основні запитання.

Тим самим досягається певна варіативність опитування, можливість врахування індивідуальних особливостей респондентів і зміни комунікативної ситуації. Водночас отримані в такий спосіб відомості зберігають значну

порівнянність. Дослідник активно керує діалогом, за необхідності фокусуючи увагу опитуваних на яких-небудь додаткових аспектах проблем, що обговорюються.

Однак при цьому він не виходить за межі заздалегідь складеного переліку запитань. Діяльність дослідника під час проведення напівстандартизованого інтерв'ю деякою мірою нагадує загальну схему функціонування комп'ютерних програм (якщо, ... то..., протилежному випадку...). Якщо респондент сказав (чи не сказав) що-небудь чи виявив (не виявив) яку-небудь поведінкову реакцію, то йому задається певне додаткове запитання. Якщо він повівся якимось інакше, то йому задається інше запитання і т.п.

Стосовно мети дослідження звичайно розрізняють два види запитань інтерв'юера: *процедурні* (функціональні), спрямовані на оптимізацію ходу опитування (у тому числі такі, що виявляють ступінь інформованості респондента щодо умов його проведення, знання мети інтерв'ю, а також сприяють встановленню підтримці контакту з інтерв'юером), і запитання *тематичні* (інформаційні), за відповідями на які надалі отримують ті чи інші психологічні висновки.

За своїм змістом запитання можуть бути такі, що виявляють фактичну інформацію про соціальне положення респондента події його минулого життя; висвітлюють суб'єктивні думки, що з'ясовують мотиви поведінки опитуваного, його життєві позиції, ставлення до себе і до інших; уточнюють інтенсивність думок ставлень, емоційних реакцій.

Залежно від характеру відповідей запитання можуть припускати одержання коротких, односкладових, стислих чи розгорнутих, великих відповідей, що детальніше виражають думки і позиції респондентів.

Процедура інтерв'ювання має чітку мету, вимагає попереднього планування дій щодо збору інформації, обробки отриманих результатів.

Отже, важко назвати скільки-небудь значуще дослідження не тільки у психології, а й у будь-якій науці про людину, де б не виявилася інформація, що була отримана зі слів опитуваних осіб під час інтерв'ювання.

Однак інтерв'ювання з повною підставою вважається одним з найбільш суб'єктивних методів у сучасному арсеналі наукової пізнання. У ньому є надзвичайно великий ризик здобуття недостовірного чи навмисно випадково перекрученого повідомлення (в силу, зокрема, феномену «соціальної бажаності», коли респондент, бажаючи виглядати добре в очах інтерв'юера, дає відповіді, що, можливо, не відбивають його дійсного ставлення до проблеми).

Анкетування передбачає проведення письмового опитування за допомогою *анкет*.

Звичайно анкета являє собою деяку сукупність запитань, які рекомендується розташовувати у такому порядку:

- спочатку мають бути запитання нейтральні, націлені на одержання якоїсь фактичної інформації про певні події в житті респондента;
- потім – складніші, спрямовані на з'ясування настановлень, думок, оцінок індивіда, після цього йдуть запитання, метою яких є поглиблення та уточнення інформації, що отримана в попередніх відповідях;
- заключну частину становлять запитання, що стосуються об'єктивного положення і статусу особистості (стать, вік, родинний стан, професія і т.п.) опитуваного.

Такий порядок опитування зумовлений необхідністю перебороти психологічний бар'єр, що може виникнути в респондента в процесі анкетування.

Усі **запитання анкети** залежно від їхнього змісту можна умовно поділити на *дві великі групи*: запитання про факти, дії в минулому і сьогоденні, а також про продукти діяльності, та про мотиви, оцінки і думки індивідів.

Якщо за допомогою першої групи запитань дослідник може дістати об'єктивні

відомості про опитуваного (про те, що він знає і пам'ятає), то за допомогою другої групи він може довідатися про те, що думає опитуваний, якою є його думка з приводу того чи іншого явища, що він має намір робити і чому. Оскільки ці запитання стосуються внутрішнього світу людини, то саме тут психолог зіштовхується з найбільш сильним психологічним бар'єром, що виявляється або в небажанні взагалі відповідати, або в прагненні давати розпливчасті відповіді. З метою подолання психологічного бар'єра запитання другої групи рекомендується формулювати як непрямі. Наприклад, ми прагнемо з'ясувати ставлення людини до думки іншого. Неправильним було б у цьому випадку лобове формулювання запитання: «Чи погодитесь Ви з думкою іншої людини, якщо вона не збігається з Вашою?» Більш доцільна тут непряма постановка запитання: «Деякі люди говорять, що їм не цікаво вислухувати тих, хто намагається переконати їх в тім, з чим вони не згодні. А Ви як вважаєте, чи мають рацію такі люди?».

Отже, за формою розрізняють *прямі* (лобові), *непрямі*, *відкриті*, *закриті* запитання.

Запитання називається *відкритим*, якщо відповідь на нього дається самим респондентом. Якщо ж у формулюванні містяться варіанти можливих відповідей (перелік певних альтернатив) і опитуваний повинен зупинити свій вибір на якійсь одній чи декількох з них, то запитання називається *закритим*.

Велике значення мають чітке визначення змісту запитань і правильне їх формулювання, що усуває двозначність розуміння даних запитань, а також докладні інструкції про порядок заповнення анкети, ретельна обробка отриманого матеріалу, правильне використання статистичних методів обробки інформації.

Важливим також є врахування формальних (зовнішніх) характеристик анкети: загальний вигляд (адже анкета мусить привертати до себе увагу), розташування запитань і варіантів відповідей (найдовша відповідь, за даними Ю. С. Альошиної, обирається найчастіше незалежно від змісту).

Велике значення для отримання достовірної інформації має звернення до респондента, що має безпосередньо передувати запитанням і мотивувати його до відповіді. При цьому слід указати, з якою метою проводиться дослідження, якими будуть наслідки анкетування, підкреслити важливість відповіді саме даного респондента тощо.

Позитивним аспектом анкетного методу, порівняно з інтерв'юванням, є те, що тут можливо дістати великий за обсягом матеріал за невеликий проміжок часу.

Недоліком є те, що неможливо в разі потреби уточнити деякі відповіді на запитання анкет і виключена можливість співставлення відповідей з реальною діяльністю і поведінкою досліджуваних, що утруднює контроль ефекту «соціальної бажаності» відповідей.

Тестування як метод психології передбачає визначення наявності, особливостей і рівня розвитку певних психічних властивостей досліджуваного на основі виконання ним певних завдань. Тестування проводиться за допомогою власне *тестів, опитувальників, проєктивних методик*.

Власне тести передбачають використання стандартизованих запитань і завдань, які мають певну шкалу значень. *Стандартизованість* означає, по-перше, подання в певних, чітко визначених формах інструкцій, процедури проведення, способів реєстрації матеріалів; по-друге, співставлення первинних даних, що були отримані за певною методикою, зі спеціально розробленою шкалою оцінок, яка є або результатом обробки даних дослідження великої і репрезентативної вибірки (статистичні норми) або описом вимог суспільства до рівня розвитку даної властивості (соціально-психологічний норматив).

Розрізняють *за змістом*:

- тести інтелекту, коли досліджується рівень розвитку пізнавальних процесів людини;
- тести здібностей, за якими оцінюються можливості оволодіння знаннями,

навичками, вміннями та рівень загальних і спеціальних здібностей;

- тести досягнень, що спрямовані на визначення успішності в різних видах діяльності, рівень знань, умінь, навичок у певній сфері (навчальній, професійній тощо);

- тести особистості або опитувальники, за якими відбувається оцінювання рівня розвитку особистості, насамперед мотиваційної та емоційно-вольової сфер, особливостей поведінки за певних ситуацій, зокрема в міжособистісних стосунках.

За часом виконання розрізняють:

- тести швидкості, основним показником є темп розв'язання завдань;
- результативності, коли часові обмеження впроваджуються лише з метою забезпечення стандартизації.

Крім того, тести бувають *індивідуальними і груповими* (залежно від кількості досліджуваних), *усні і письмові* (залежно від форми відповіді), *бланкові, предметні, апаратурні, комп'ютерні* (залежно від матеріалу оперування під час виконання тестових завдань), *вербальні і невербальні* (залежно від характеру стимульного матеріалу) тощо.

Можливість отримати досить точну інформацію про рівень розвитку певних якостей в досить невеликий проміжок часу є, безумовно, перевагою даного методу. Однак тестування має й *недоліки*: результати його не враховують історію розвитку хвороби, втому, натренованість у розв'язуванні завдань подібного роду; невисоку точність прогнозу на тривалий час (коли на зміну психічних показників може, наприклад, вплинути зміна мотивації людини).

Опитувальники являють собою стандартизовані самозвіти і мають на меті визначення рис розвитку особистості, мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, настановлень тощо. За формою подання вони нагадують анкети, але відрізняються від них:

- спрямованістю на вивчення особистісних якостей, а не думок і фактів біографії, причому в основу запитань покладено, як правило, певну теоретичну концепцію автора;

- наявністю певних норм, стандартизацією процедури застосування й інтерпретації;

- контролем за достовірністю відповідей за так званими шкалами правдивості;

- перевіркою (у тому числі і за допомогою статистичних методів) достовірності змісту.

Проективні методик передбачають створення для досліджуваного досить невизначеної ситуації, коли в її тлумаченні головним виявляється не об'єктивний, а суб'єктивний зміст, те ставлення, яке спричинює дана ситуація. Л. Бурлачук і С. Морозов, спираючись на підхід Л. Франка, наводять таку *класифікацію проективних методик*:

- конститутивні тести, спрямовані на надання смислу матеріалу, його структуруванню;

- конструктивні тести, що передбачають створення (конструювання) цілого з окремих деталей;

- інтерпретаційні, що спрямовані на тлумачення, інтерпретацію подій, пропонованих ситуацій, зображень;

- катартичні, що передбачають творчу діяльність в особливо організованих умовах;

- експресивні, мають на меті малювання чи подібну діяльність на вільну або задану тему;

- імпресивні, що вимагають вибору, надання переваги певним стимулам;

- аддитивні, що передбачають завершення фрази розповіді і т. п.

Перевагою проективних методик є можливість дослідити неусвідомлювану

сферу особистості. Разом з тим тлумачення результатів є досить суб'єктивним, до того ж існує ймовірність, що дослідник, насамперед, може зосередитися на даних, які мають особливу значущість не для досліджуваного, а для нього особисто (через існування власних неусвідомлюваних проблем).

Вивчення продуктів діяльності як метод психології має на меті вивчення психологічних особливостей людей, які з певних причин не можуть підлягати безпосередньому спостереженню чи експериментуванню (наприклад, вивчення психологічних особливостей людей, що жили в минулі часи). Цей метод широко використовується для вивчення продуктів творчої діяльності людини, насамперед дітей, які часто не в змозі ще подати розгорнутий словесний звіт.

Особливо поширеним є вивчення різноманітної документації (щоденників, офіційних документів, листів, преси тощо), для чого використовується *контент-аналіз*.

Контент-аналіз (від англ. «зміст» і грец. «розкладання, розчленовування») – метод виявлення й оцінки характеристик інформації, що містяться в текстах і мовних повідомленнях. Передбачає чітку формалізацію процесів осмислення матеріалу і містить у собі: *виділення системи опорних понять* (категорій аналізу); *відшукування їхніх індикаторів* – слів, словосполучень, суджень і т.п. (одиниць аналізу); *статистичну обробку даних*. До числа його безсумнівних *переваг* відносять можливість точної реєстрації зовні нерозрізнених показників в об'ємних масивах емпіричних даних, здатність до виявлення прихованих тенденцій і закономірностей, допустимість здійснення відстроченого за часом аналізу подій і ситуацій, відносну об'єктивність процедур і надійність результатів, відсутність проявів ефекту впливу дослідника на поведінку досліджуваних.

По суті, контент-аналіз припускає переклад якісно представленої інформації на мову підрахунку. Для цього необхідно, по-перше, мати досить об'ємний і змістовно багатий текст, а по-друге, мати певний рівень дослідницької

підготовленості, що дає змогу ефективно реалізувати потенціал даного методу.

Поряд з цим варто пам'ятати, що контент-аналізу властиві і деякі обмеження. Так, відомо, що характер інформації багато в чому визначається задумами її автора і специфікою форм пред'явлення. Тому цілком можливе прийняття дослідником задуму за документальність чи неврахування якихось істотних даних, унаслідок недостатньої виразності їх в оброблюваному матеріалі. Перекручування інформації можуть виникати і з вини дослідника, нездатного, приміром, адекватно виділити категорії аналізу, врахувати всі наявні варіанти їх словесного вираження.

Крім того, далеко не завжди матеріал піддається необхідній формалізації. Важко було б застосувати даний метод, скажімо, до опису поведінки ліричного героя поетичного доробку.

У сучасній психологічній практиці контент-аналіз знаходить своє застосування в трьох різновидах: як *основний метод досліджень*; як *складова частина* використовуваного комплексу дослідницьких методів; у вигляді *допоміжної процедури обробки даних*, отриманих іншими емпіричними способами.

Основний зміст **методу експертних оцінок** полягає в *раціональній організації роботи одного чи декількох фахівців над поставленою проблемою з реєстрацією і наступною обробкою отриманих даних*.

У психологічному дослідженні *експертне оцінювання* може розглядатися як самостійний метод пізнання, так і у вигляді істотного компонента процедур спостереження, опитування, експерименту, аналізу продуктів діяльності тобто, скрізь, де має місце нестандартизований перехід від ознак до висновків. Ті чи інші різновиди експертизи застосовуються на будь-якому етапі дослідження: у визначенні його цілей і задач, у побудові і перевірці гіпотез, під час виявлення проблемних ситуацій, інтерпретації даних, для обґрунтування адекватності використовуваного інструментарію, у процесі вироблення рекомендацій тощо.

В експертному оцінюванні велику роль відіграє так звана *моніторна група*, діяльність якої звичайно полягає у формулюванні дослідницької задачі, підборі компетентних фахівців, їх інструктажі, розробці оцінних параметрів, забезпеченні роботи експертів, зокрема в математико-статистичній обробці даних, логіко-семантичному оформленні суджень. Це своєрідні «експерти з організації експертиз».

Недоліки в здійсненні моніторної діяльності негативним чином позначаються на якості оцінних процедур. Справа в тому, що розглянутий нами метод належить до категорії суб'єктивних. Це, нагадаємо, означає визнання факту, що результати експертного оцінювання значною мірою залежать не тільки від об'єкта дослідження, а й від характеристик тих осіб, які виконують це дослідження.

Іноді експерта порівнюють з вимірювальним «пристроєм», який, на жаль, не завжди здатний до точної роботи. З одного боку, це може бути пов'язане з тими чи іншими його якостями (некомпетентністю, упередженістю, несумлінністю, незацікавленістю в успіху справи, непевністю в собі і т.п.), з іншого боку, може бути наслідком цілого ряду прорахунків моніторної групи (наприклад, нечіткість у визначенні цілей роботи, здійснення експертного опитування без спеціально розробленої програми, невизначеність інструкцій з оцінювання, недостатнє врахування впливу факторів перекручування вірогідності результатів експертизи, поверховість в обробці суджень експертів тощо).

Варто зауважити, що основною задачею моніторної діяльності є максимальне наближення оцінок експертів до істини. Суб'єктивність методу зовсім не свідчить про його неефективність. Експертне оцінювання стає способом здобуття недостовірної інформації тільки в тих випадках, коли погано підібрані фахівці і неякісно організовано їхню роботу.

Залежно від задач конкретного дослідження, методи психології втілюються

в конкретні методики (наприклад, метод спостереження реалізується різним чином у ході дослідження трудового колективу і навчальної групи).

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 2



1. Назвіть групи методологічних принципів.
2. Яка існує класифікація методів дослідження?
3. Дайте характеристику основних методів дослідження у психології.
4. Перелічіть переваги спостереження як методу психологічного дослідження
5. Назвіть класифікацію проєктивних методик за

Л. Бурлачук і С. Морозовим.

6. Розкрийте сутність поняття «контент-аналіз».
7. Охарактеризуйте метод експертних оцінок.
8. Чим відрізняється метод спостереження від методу експерименту?

ТЕМА 3. ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА ЛЮДИНИ. МОЗОК І ПСИХІКА. МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ. ПСИХІКА І СВІДОМІСТЬ

План

- 3.1. Структура і функціонування центральної нервової системи людини.
- 3.2. Загальні уявлення про основні фізіологічні механізми функціонування мозку.
- 3.3. Поняття «психіка» та «мозок» в загальнопсихологічному сенсі.
- 3.4. Свідомість та її характеристики, несвідоме, підсвідоме, надсвідоме.
- 3.5. Розвиток психіки в онтогенезі.

Ключові поняття теми: нервова система, центральна нервова система, спинний мозок, головний мозок, нейрони, синапси, рецептор, аналізатор, закон індукції нервових процесів, гальмування, збудження, периферійна нервова система, ретикулярна формація, динамічний стереотип, безумовний рефлекс, умовний рефлекс.



Для того, щоб поведінка людини була успішною, необхідно, щоб її внутрішні стани, зовнішні умови, в яких людина знаходиться та практичні дії відповідали одне одному. На фізіологічному рівні функцію поєднання (інтеграції) всього цього забезпечує нервова система.

3.1. Структура і функціонування центральної нервової системи людини

Упродовж тривалої еволюції органічного світу – від найпростіших одноклітинних тварин до людини – фізіологічні механізми поведінки постійно ускладнювалися. Зокрема, в одноклітинному організмі єдина клітина виконує всі функції життєдіяльності. Це орган, що відчуває, рухається, здійснює травлення. Звичайно ж, його можливості дуже обмежені. У більш високоорганізованих тварин відбувається спеціалізація органів, пов'язана з появою клітин, єдиною функцією яких стає сприйняття сигналів (це **рецептори**). Інші клітини беруть на себе м'язову роботу або секрецію різних залоз (це **ефектори**). Але спеціалізація

розділяє органи і функції, а цілісна життєдіяльність організму вимагає безперервного зв'язку між ними, чого досягають завдяки центральній нервовій системі, яка працює як єдине ціле.

У всіх хребетних загальний план будови нервової системи однаковий. Основний елемент нервової системи – **нервові клітини, або нейрони**. Нейрон складається з тіла клітини і відростків, назва яких **дендрити** (сприймають збудження) та **аксон** (передає збудження). Контакт аксона з дендритами або тілом іншої нервової клітини називають **синапсом**. Синапсу надають вирішальне значення у поясненні механізму встановлення нових зв'язків у нервовій системі.

Центральна нервова система (**ЦНС**) складається зі *спинного* і *головного* мозку. Різні її частини виконують різні види складної нервової діяльності. Що вище розташована та чи інша частина мозку, то складніші її функції.

Найнижче розташований **спинний мозок** – він регулює роботу окремих м'язових груп і внутрішніх органів.

Над ним розміщений **довгастий мозок** разом з **мозочком**, що координує складніші функції організму (вони втягують у спільну діяльність великі групи м'язів і цілі системи внутрішніх органів, що здійснюють функції подиху, кровообігу, травлення тощо).

Ще вище розташовано відділ центральної нервової системи – **середній мозок**, він бере участь у регуляції складних рухів і положення всього тіла. **Довгастий і середній мозок разом творять стовбурну частину головного мозку.**

Найвищі відділи центральної нервової системи представлені **великими півкулями головного мозку**. До складу великих півкуль входять скупчення **нервових клітин**, які лежать у глибині, – так звані **підкіркові вузли**. На самій поверхні півкуль розташований шар нервових клітин – **кора головного мозку**. Вона являє собою ніби плащ або мантию, що покриває великі півкулі. Її поверхня (близько 2000 см²), як відомо, зібрана в низці складок або борозен і звивин.

Підкіркові вузли разом з розташованими поблизу від них зоревими горбами називають **підкіркою**.

Кора разом з підкіркою здійснює найскладніші форми рефлексорної діяльності.

Усі частини нервової системи працюють у тісній взаємодії, але роль кожної з них у різних реакціях організму не однакова.

Спинний мозок і стовбурна частина головного мозку, що становить його нижні відділи – довгастий і середній мозок, являють собою сукупність рефлексорних центрів вроджених безумовних рефлексів. У спинному мозку є центри найпростіших рефлексів (наприклад, колінного рефлексу). Поряд з рефлексорними центрами, що регулюють роботу кісткових м'язів тулуба і кінцівок, у спинному мозку розташовані центри, які регулюють роботу внутрішніх органів (захисні дії в обезголовленої жаби, наприклад).

Стовбурна частина головного мозку є центральним апаратом, який здійснює низку складних і життєво важливих безумовно-рефлексорних актів, зокрема смоктальний рефлекс, жування і ковтання (під час подразнення ротової порожнини харчовими речовинами). Рефлексорні центри, що регулюють усі ці рефлекси, розміщені в довгастому мозку. Там само розташовані й нервові центри, які регулюють деякі захисні рефлекси: чхання, кашель, слезовиділення.

У середньому мозку поряд з центрами, що передають збудження з ока і вуха на рухову сферу, є центр звуження зіниці, але цим не вичерпується діяльність стовбурної частини головного мозку. Особливе значення мають нервові центри, що в довгастому мозку. Вони регулюють роботу органів дихання, серцево-судинної системи, а також інших систем, які підтримують сталість внутрішнього середовища організму.

Дуже складні функції виконує мозочок: організм тільки тоді може зберігати стійку рівновагу під час ходьби, бігу, стрибків тощо, коли здійснюється

надзвичайно тонке регулювання стану всіх м'язів тіла. Настроювання діяльності всієї скелетно-м'язової системи залежить від мозочка. Рефлекторна діяльність спинного мозку і стовбурної частини головного мозку охоплює відносно вузьке коло відповідних реакцій організму. Форми рефлекторної діяльності високоорганізованих тварин значно різноманітніші, для них характерні складніші рефлекторні процеси.

Підкірка (зорові горби і підкіркові вузли великих півкуль) забезпечує найскладнішу безумовно-рефлекторну діяльність. Зазначимо відразу, що назва зорові горби не відповідає їхній справжній функції: насправді зорові горби є підкірковим чуттєвим центром. А підкіркові вузли є руховим апаратом підкірки і регулюють, зокрема, ходьбу.

Орган свідомої діяльності людини – кора великих півкуль, тому головним є питання про взаємозв'язок психіки людини і кори великих півкуль, яке конкретизовано в науці як питання про функціональну локалізацію або локалізацію психічних функцій у корі. Питання про те, яке співвідношення психічних процесів і мозку і які принципи роботи мозку як матеріального субстрату психічної діяльності, у різні періоди розвитку науки розв'язували по-різному. Спосіб розв'язання цих питань багато в чому залежав від того, як розуміли психічні процеси людини і яким був підхід до їхніх мозкових основ.

Усю поверхню великих півкуль можна розділити на кілька великих частин, яка мають неоднакове функціональне значення. Їх називають частками головного мозку. Задня частина півкуль – потилична частка, яка спереду переходить у тім'яну і скроневу частки. Передня, найбільша за розмірами частина півкуль, – лобова частка, найбільш розвинута в людини. При цьому *аналіз і синтез зорових подразнень* відбуваються в потиличній частці кори (зорова зона кори); *аналіз і синтез слухових подразнень* – у верхніх відділах скроневої частки (слухова зона кори); *аналіз і синтез дотикових подразнень і подразнень*, що виникають у

м'язово-суглобному апараті, – у передній частині тім'яних відділів тощо.

Щоб зрозуміти мозкову організацію складних психічних процесів, необхідно чітко уявити сучасні відомості про функціональну організацію людського мозку. Принципи такої організації розробив видатний психолог Олександр Романович Лурія. Відповідно до сучасних уявлень, основні принципи функціональної організації апаратів головного мозку мають особливе значення для психології. Їхня суть така.

Головний мозок людини, який забезпечує одержання й переробку інформації, створення програм власних дій і контроль за їхнім успішним виконанням, завжди працює як єдине ціле. Однак це складний і високодиференційований механізм, що має кілька відділів. Тому порушення нормального функціонування кожної з них неминуче позначається на його роботі. У головному мозку людини звичайно виокремлюють три основні блоки, кожен з яких відіграє свою особливу роль у забезпеченні психічної діяльності.

Перший підтримує тонус кори, необхідний для того, щоб і процеси одержання й переробки інформації, і процеси формування програм і контролю за їхнім виконанням відбувалися успішно.

Другий блок забезпечує сам процес приймання, переробки і збереження інформації, яка доходить до людини із зовнішнього світу (від апаратів її власного тіла).

Третій блок виробляє програми поведінки, забезпечує і регулює їхню реалізацію, бере участь у контролі за їхнім успішним виконанням.

Усі три блоки розташовані в окремих відділах головного мозку, і лише злагоджена робота зумовлює успішну організацію свідомої діяльності людини.

 Отже, коротко охарактеризуємо кожен з перерахованих блоків.

Блок тонусу кори, або енергетичний блок мозку. Для нормального здійснення процесів життєдіяльності і саморегуляції поведінки необхідне постійне підтримання оптимального тонусу кори. Тільки такий тонус може забезпечити успішний вибір істотних сигналів, збереження їхніх слідів, вироблення потрібних програм поведінки і постійний контроль за їхнім виконанням. Для здійснення цих процесів необхідна оптимальна збудливість кори. Суть одного з важливих відкриттів, які фізіологи зробили під час численних спостережень і експериментів, у тому, що істотну роль у цьому процесі відіграють утворення верхніх відділів стовбура мозку, зокрема гіпоталамуса, зорового горба і системи сіткоподібних волокон («ретикулярної формації»), що мають двосторонній зв'язок з корою головного мозку. Ці утворення входять як основні до складу першого блоку.

Першим джерелом для бадьорого стану кори є постійний приплив подразнень з периферії, найважливішу роль у забезпеченні якого відіграють апарати верхнього стовбура мозку і висхідної ретикулярної формації.

Другим, не менш важливим джерелом підтримання постійного тонусу кори, є імпульси, які надходять до неї від внутрішніх обмінних процесів організму, що становлять основу для біологічних потягів.

Отже, перший блок мозку, до складу якого входять апарати верхнього стовбура, ретикулярної формації і древньої кори, забезпечує загальний тонус кори (її бадьорість) і можливість тривалий час зберігати сліди подразнення. Робота цього блоку не пов'язана спеціально з тими чи іншими органами чуттів і має «модально-неспецифічний» характер, забезпечуючи загальний тонус кори.

Блок приймання, переробки і збереження інформації. Перший описаний блок сам ще не бере участі ні в прийманні та обробці інформації, ні у виробленні програм поведінки, забезпечуючи лише тонус кори. Другий блок, про який ітиметься, безпосередньо пов'язаний з роботою щодо аналізу й синтезу сигналів, привнесених органами чуттів із зовнішнього світу, інакше кажучи, з прийманням,

опрацюванням і збереженням одержуваної людиною інформації. Він складається з апаратів, розташованих у задніх відділах кори головного мозку (тім'яної, скроневої і потиличної часток) і, на відміну від першого блоку, має модально-специфічний характер.

Образно кажучи, цей блок є системою центральних приладів, що сприймають зорову, слухову і тактильну інформацію, переробляють або «кодують» її і зберігають в пам'яті сліди отриманого досвіду. Апарати цього блоку можна розглядати як центральні (кіркові) відділи систем сприймання (аналізаторів). При цьому, як ми вже зазначали, кіркові відділи зорового аналізатора розташовані в потиличній, слухові – у скроневій, тактильно-кінестетичні – утім'яній частці.

У цих відділах кори закінчуються волокна, що йдуть від відповідних апаратів сприймання (рецепторних); тут виокремлюють і реєструють окремі ознаки зорової, слухової і тактильної інформації, яка надходить. У найскладніших відділах цих зон вони поєднуються, синтезуються і комбінуються у складніші структури. Ці зони кори мають тонку клітинну будову. Ті зони кори, до яких безпосередньо надходять волокна від периферичних органів, називають первинними, або проєкційними зонами; ті зони, що примикають до проєкційних, називають вторинними, або проєкційно-асоціативними зонами.

Принцип ієрархічної побудови кожної зони кори є одним із найважливіших принципів будови кори головного мозку.

Над кожною первинною, або проєкційною зоною кори надбудовано вторинні, або проєкційно-асоціативні зони кори. Волокна, що надходять сюди, не йдуть, як правило, безпосередньо від периферичного рецептора, вони або містять узагальнені імпульси, або приходять у вторинні зони кори з первинних.

Як засвідчили численні дослідження, первинні зони чуттєвої кори мають функції виділення тих чи інших модально-специфічних (зорових, слухових, тактильних) ознак. Інакше кажучи, вони здійснюють функцію роздроблення

(аналізу) інформації, що надходить, на складові, водночас як вторинні зони тих самих відділів кори мають функцію об'єднання (синтезу) або складної обробки інформації, що потрапляє до суб'єкта.

Первинні і вторинні зони кори не вичерпуються кірковими апаратами аналізованого блоку. Над ними надбудовані апарати третинних зон кори (або «зон перекриття кіркових кінців окремих аналізаторів»), які мають важливе значення для забезпечення найбільш комплексних форм роботи цього блоку. Третинні зони кори головного мозку є значною мірою специфічно людськими утвореннями. Третинні зони кори дозрівають дуже пізно в онтогенезі, а їхня основна функція – в об'єднанні інформації, яка надходить у кору головного мозку від різних аналізаторів.

Усе це свідчить, що третинні зони кори є важливим апаратом, необхідним для найскладніших форм обробки й кодування одержуваної інформації.

Блок програмування, регуляції і контролю діяльності. Третій блок головного мозку людини здійснює програмування, регуляцію і контроль активної людської діяльності. У нього входять апарати, розташовані в передніх відділах великих півкуль, провідне місце в ньому належить лобовим часткам головного мозку.

Свідома діяльність людини тільки починається з одержання і обробки інформації, а закінчується вона формуванням намірів, виробленням відповідної програми дій і виконанням цих програм у зовнішніх (рухових) або внутрішніх (розумових) актах.

Для цього потрібен спеціальний апарат, який міг би створювати й утримувати потрібні наміри, виробляти відповідні програми дій, здійснювати їх у потрібних актах і, що дуже важливо, постійно стежити за діями, що відбуваються, звіряючи ефект виконуваної дії з вихідними намірами.

Усі ці функції здійснюють передні відділи мозку та їхні лобові частки. Як і

задні відділи мозку, передні мають найтісніші зв'язки з нижче розташованими утвореннями ретикулярної формації, крім того, що важливо, тут особливо потужно представлено і висхідні, і спадні волокна ретикулярної формації, які зумовлюють імпульси, сформовані в лобових частках кори, і тим самим регулюють загальний стан активності організму, змінюючи його відповідно до сформованих у корі намірів.

Первинною, або проєкційною зоною передніх відділів мозку є передня центральна звивина, або моторна частка кори: над нею надбудовано вторинне, премоторне поле (поле Бродмана); ще вище розташовано утворення кори власне лобової або передфронтальної частки.

Лобові частки мозку, які володіють могутніми зв'язками з висхідною і спадною ретикулярною формацією, виконують значну активізуючу роль. Зокрема, напружена інтелектуальна робота, яка вимагає підвищеного тону кори, викликає в лобових частках підвищену кількість синхронно збуджуваних ділянок, які спільно працюють. Ці пункти зберігаються під час складної інтелектуальної роботи і зникають після її припинення. Підтримуючи тонус кори, необхідний для виконання поставленого завдання, лобові частки мозку відіграють вирішальну роль у створенні намірів і формуванні програми дій, які здійснюють ці наміри.

3.2. Загальні уявлення про основні фізіологічні механізми функціонування мозку

Як відомо, усі, навіть найскладніші форми роботи мозку, які є в основі психічної діяльності, побудовані за типом рефлексів. **Усі рефлекси поділяють на дві великі групи: безумовні й умовні.**

Безумовними рефlekсами називають вроджені й більш–менш незмінні рефлекси, що їх здійснюють відділи нервової системи, розташовані нижче від кори головного мозку.

Завдяки безумовним рефlekсам пристосування організму до зовнішнього

світу досягають лише у вузьких межах, тому що ці рефлекси виникають у відповідь на порівняно незначну кількість подразників і мають звичайно стандартний характер. Тому за допомогою безумовних рефлексів здійснюється тільки порівняно недосконале пристосування організму до мінливих умов середовища. Оскільки умови середовища дуже мінливі, потрібні інші форми відповідей, які змінюються разом з ними.

Новими мінливими формами реагування, які формуються впродовж життя організму (з накопиченням життєвого досвіду) і які здійснюються у вищих тварин корою головного мозку, є умовні рефлекси. Під час утворення умовних рефлексів подразник, який раніше був байдужий для організму, стає сигналом іншого подразника, що має для організму пряме життєве значення. Байдужий до цього (індиферентний) подразник здобуває тим самим нову сигнальну функцію.

*Подразники, які викликають безумовні рефлекси, називають **безумовними**.*

*Подразники, які викликають умовні рефлекси і мають сигнальне значення, називають **умовними**.*

Утворення умовних рефлексів – це формування в мозку нових тимчасових зв'язків. Ці зв'язки у вищих тварин і в людини формуються в корі великих півкуль, які є головним субстратом психіки.

*Утворення умовних рефлексів, інакше кажучи – замикання тимчасових зв'язків, є основною роботою кори великих півкуль. Тому діяльність кори головного мозку називають **замикальною діяльністю**.*

Відомо, що подразник, який діє на органи чуття, зумовлює подразнення певної ділянки кори головного мозку. Це подразнення не залишається на місці, а поширюється, або іррадіює по корі, захоплюючи також найближчу підкірку. Істотним є той факт, що іррадіація подразнення не відбувається рівномірно у всіх напрямках.

Місце найбільшого в цей момент подразнення в корі головного мозку

називають домінантою – стійким вогнищем подразнення. Якщо в корі головного мозку виникає стійка домінанта, то всяке подразнення, що його спричинює будь-який відносно слабший подразник, притягується до цього вогнища, поширюється в його напрямі. Вчення про домінанту як пануюче вогнище подразнення в мозку сформував видатний російський фізіолог Олексій Олексійович Ухтомський.

Істотним для утворення умовних рефлексів є відсутність будь-яких сильних сторонніх подразників. Якщо під час вироблення умовного рефлексу діє будь-який сильний сторонній подразник (наприклад, різкий шум, що створює стійке вогнище подразнення), то інші ділянки кори набувають гальмівного стану і утворення умовного рефлексу утруднюється.

І, нарешті, для утворення умовних рефлексів досить важливий діяльний стан кори головного мозку. У руслі сучасних фізіологічних уявлень ідеться про загальний стан бадьорості організму. Сьогодні психофізіологія має у своєму розпорядженні анатомічні, фізіологічні і клінічні відомості, що свідчать про безпосередню причетність до явищ загальної активізації мозку різних структур неспецифічної системи мозку, головним чином ретикулярної формації. Її основна функція в тому, що вона бере участь в організації переходу організму від стану гальмування (сну) у стан збудження (бадьорості).

Замикання тимчасових зв'язків є основною синтезуючою діяльністю кори мозку. Водночас утворення умовного рефлексу завжди пов'язане з виокремленням того подразника, на який утвориться рефлекс. Ця складна аналітико-синтетична діяльність кори мозку, що є в основі утворення умовних рефлексів, дає змогу досягти необхідного пристосування організму до умов життя.

І останнє, що ми розглянемо, – те, як відбувається рух нервових процесів у корі великих півкуль. *Нервові процеси в корі великих півкуль, починаючись у певному місці, завжди поширюються в інших ділянках нервової системи.* Це явище, як уже було зазначено, називають **іrrадіацією**. Процесом, протилежним до

ірадіації, є **концентрація нервових процесів**, тобто зосередження їх у більш обмеженому місці. Ірадіюють і концентруються обидва нервові процеси – збудження і гальмування. Це основна форма руху нервових процесів у корі великих півкуль. Ірадіація і концентрація, збудження і гальмування залежать від низки умов, насамперед від сили подразників і нервових процесів, що їх вони зумовлюють.

Важливе значення в діяльності нервової системи має закон взаємної індукції нервових процесів, відповідно до якого кожний з нервових процесів – збудження і гальмування – зумовлює або посилює протилежний процес. Подразнення, що виникає у певній ділянці кори головного мозку, спричинює в розташованих довкола неї ділянках **процес гальмування (негативна індукція)**. Коли в певному пункті виникло гальмування, воно зумовлює в навколишніх ділянках зворотний **процес збудження (позитивна індукція)**.

У природних умовах життя подразники не існують ізольовано. Як правило, вони виникають одночасно або послідовно. Будь-який предмет – це одночасний комплекс подразників. Щоб пристосуватися до середовища, мозок має виробити можливість реагувати на цілі системи подразників, тонко розрізняючи одну систему від іншої. Синтетичну діяльність великих півкуль, яка дає змогу поєднувати окремі подразники в цілі комплекси, називають системною діяльністю кори головного мозку.

Системний принцип у роботі кори великих півкуль виявляється й у можливості утворення умовного рефлексу не на окремий подразник, а на сукупність подразників (диференційована реакція).

Найважливішим виявом системності в роботі кори є утворення динамічного стереотипу або цілої системи реакцій на певні комплекси подразників. Принцип системності відіграє величезну роль у роботі кори великих півкуль і має вирішальне значення для розуміння фізіологічних механізмів психічної діяльності,

що являє собою складну систему психічних процесів.

Системна робота кори головного мозку дає змогу не лише здійснювати складні форми діяльності, а й водночас досягати найбільшої економії в утворенні та збереженні нервових зв'язків. У разі наявності певної системи зв'язків людина спроможна відтворити поелементно всю систему загалом, і це значною мірою спрощує механізм закріплення навичок і знань.

3.3. Поняття «психіка» та «мозок» в загальнопсихологічному сенсі

Для досконалішого дослідження проблеми співвідношення мозку та психіки необхідно спочатку розкрити поняття «психіка» та «мозок».

Психіка (від гр. *psychikos* – душевний) – форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, що виникає в процесі взаємодії високоорганізованих живих істот із зовнішнім світом і що здійснює в їх поведінці (діяльності) регулятивну функцію.

Психіка – вища форма взаємозв'язку живих істот з оточуючим світом, виражена в їх здатності реалізовувати свої потреби і діяти на основі інформації про них. На рівні людини психіка набуває якісно нового характеру внаслідок того, що її біологічна природа перетворюється соціально-культурними чинниками, завдяки яким виникає внутрішній план життєдіяльності.

Знання про психіку змінювалося впродовж століть, відображаючи досягнення в дослідженнях функції організму (як його тілесного суб'єкта) і в розумінні залежності людини від соціального середовища його активності. Це знання, осмислюючись в різних ідейних контекстах, служило предметом гострих дискусій, оскільки піднімало корінні філософські питання про місце людини у всесвіті, про матеріальні і духовні основи його буття. Протягом багатьох століть психіка позначалася терміном «душа», трактування якої, у свою чергу, відобразило розбіжність в поясненні рушійних сил, внутрішнього плану і сенсу людської поведінки.

Психіка є продуктом розвитку органічного життя. Тому питання про матеріальні основи психіки – це перш за все питання про її залежність від матеріальних основ органічного життя, від її матеріального субстрату.

Відповідно до даних великого психологічного словника, мозок (англ. brain) – центральний відділ нервової системи хребетних тварин і людини. Нервова тканина, що складає основну масу мозку, утворена нервовими і гліальними клітинами і їх відростками. Скупчення нервових клітин утворює так звану сіру речовину мозку; відростки нервових клітин (нервові волокна – аксони, або осьові циліндри) складають так звану білу речовину мозку.

У хребетних тварин і людини розрізняють головний мозок, що знаходиться в порожнини черепа, і спинний мозок, що поміщається в хребетному каналі.

Психіка неможлива без мозку, але принципово відрізняється від нього невідчутністю. На нематеріальному рівні вона повторює собою тип і вираженість асиметрії півкуль мозку лише даної людини. У більшості людей ліва півкуля домінантна по мові і заснованим на ній вербальному мисленню і пам'яті, руховим функціям (психомоторній сфері цілісної психіки), а праве – по сприйняттю, переживанню світу і самого себе на цьому світі (психосенсорній сфері цілісної психіки). Лівша відмінний від правші в тій мірі, в якій відмінна асиметрія його мозку.

Живий мозок не лише забезпечує цілісну психіку, але і залежить від неї: мозаїка функціональної активності різних півкуль визначається змістом психічної діяльності, що виконується зараз його «господарем». Психіка є не лише вище вираження парної роботи півкуль мозку, але і найприродніший його стимулятор; змінюючи зміст психічної діяльності людини, можна добитися активізації «потрібних» відділів різних півкуль її мозку. Це положення лягло в основу розробленої психостимулотерапії – системи реабілітації нейрохірургічних хворих,

що особливо піддалися важкій черепно-мозковій травмі і які перенесли тривалу кому.

Безпосереднім матеріальним субстратом психіки в її розвинених формах є центральна нервова система, мозок. Але психіка, поза сумнівом, пов'язана не лише з нервовою, але і з гуморальною, хімічною регуляцією. Проте не можна протиставляти один одному нервову і хімічну, або гуморальну, регуляцію: найнервовіша регуляція є в той же час і хімічною, оскільки вона здійснюється через допомогу гормонів і медіаторів, що виділяються в результаті роздратування, що проходить по нервах. У свою чергу інкрети можуть впливати на периферичні закінчення нервів і на мозкові центри і викликати прямим роздратуванням клітин ті ж зміни функцій, як і нервові роздратування. З іншого боку, інкреція залоз може бути регульована мозковими центрами; так, пошкодження мозку можуть викликати гіпертіреозидизм. Кожна залоза внутрішньої секреції представлена в центральній нервовій системі. Таким чином, випробовуючи на собі дію залоз внутрішньої секреції, їх гормонів, так само як і інших гуморальних чинників, нервова система все ж панує над ними, здійснюючи вищу регуляцію життя організму в його взаєминах з середовищем. При цьому в усякому разі вплив хімічних гуморальних чинників на психіку здійснюється через допомогу нервової системи.

Кажучи про те, що психіка є продуктом мозку, а мозок – органом психіки, не можна не врахувати і того, що психіка є віддзеркаленням дійсності, буття; а вища форма психіки – свідомість людини є усвідомленням його суспільного буття. Стосунки психіки і мозку виражають лише стосунки психіки до її органічного субстрату. Іншу сторону відношення психіки до її матеріальних основ складає відношення психіки до об'єкту, який вона відображає. Як віддзеркалення і потім усвідомлення, психіка виходить за межі організму і його властивостей; вона виражає відношення до того, що оточує, до об'єктивної діяльності, до буття. У

людини це перш за все відношення до суспільного буття. Що виражається ідеально в свідомості, воно виражається і в зовнішній поведінці, в зовнішній діяльності.

Психіка і мозок – дві нерозривні сторони єдиного по суті зв'язку психіки з її матеріальними основами. Ми розчленовуємо їх, щоб розкрити внутрішній взаємозв'язок нервової системи, мозку (матеріального субстрату) як механізму поведінки, з самою поведінкою, або діяльністю, яка при цьому здійснюється.

Питання про взаємовідношення психіки і її матеріальних основ для різних рівнів розвитку, зокрема для біологічного і історичного розвитку, вирішується по-різному. Ключ до його вирішення лежить в правильному розумінні розвитку психіки. Першою передумовою такого правильного розуміння є положення про єдність будови і функції у всякому органічному розвитку.

Єдність будови і функції носить складний характер, включаючи багатообразні взаємозв'язки між ними, різні на різних рівнях розвитку. З переходом до вищих рівнів розвитку і підвищенням пластичності органу зростає відносна незалежність функції від будови і можливість функціональної зміни діяльності без зміни будови. Це положення набуває особливого значення для розуміння співвідношення мозку і психіки у людини. Але залежність між будовою органу і його функціями не однобічна; не лише функція залежить від будови, але і будова від функції.

Та як би там не було, не підлягає сумніву те, що організм взагалі і особливо найбільш активні його органи (до яких в першу чергу, звичайно, відноситься мозок) в процесі свого функціонування піддаються більш менш значній перебудові, обробці, шліфовці, так, що зрілі їх форми в онтогенетичному розвитку формуються під впливом функцій органу, вироблюваної ним роботи. Таким чином, в остаточній своїй формі орган є продуктом не самого по собі

функціонального дозрівання, а функціонального розвитку: він функціонує, розвиваючись, і розвивається, функціонуючи.

В цьому відношенні істотний інтерес представляє напрям робіт Івана Івановича Шмальгаузена, який, виходячи з єдності або паралелізму мутаційних і модифікаційних змін, прагне показати, як відбір відносно активних органів здійснюється на фоні або основі функціональних модифікацій, в наслідок чого напрям природного відбору і еволюції, що здійснюється за допомогою нього, визначається адаптивними функціональними модифікаціями.

Таким чином, можна сказати, що прямо або побічно спосіб життя грає визначальну роль в розвитку, будові і функції, в їх єдності, причому вплив життя на будову опосередкований функцією. Лише визнання цього положення створює біологічні природничонаукові передумови для єдиного цілісного вчення про розвиток, в яке вчення про антропогенез органічно входить визначальною ланкою.

Діяльність же або поведінка організму, що володіє психікою, включає психічні компоненти. Зміна психічних компонентів діяльності, змінюючи взаємини з середовищем, змінює умови діяльності, а обумовлена цим зміна діяльності спричиняє за собою в ході розвитку зміну і механізмів цієї діяльності, зокрема мозку. Залежність змін в будові мозку людини від реальних умов її життя і діяльності була опосередкована змінами в рецепції, новою значущістю, яку набув новий вигляд відчуттів.

3.4. Свідомість та її характеристики, несвідоме, підсвідоме, надсвідоме

Мозок людини дволикий. Одна сторона мозку – свідомість – є вищим рівнем психологічного відображення світу людини, властивого тільки людині. Вона є відображенням діяльності за допомогою відчуттів і абстрактного мислення. Структурними елементами свідомості є також емоції, воля, самосвідомість, інтуїція. Розкриємо суть поняття «свідомість» із кількох офіційно прийнятих визначень.

Свідомість – властива людині функція головного мозку, яка полягає у відображенні об’єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього світу, процесів, що відбуваються в ньому, своїх дій у попередньому мисленому накресленні їх і передбаченні наслідків, у регулюванні взаємовідносин людини з природою і соціальною дійсністю.

Свідомість склалася як властивість високоорганізованої матерії – мозку. Вона криє в собі відображення дійсності з допомогою відчуттів і абстрактного мислення. Людині, і тільки їй, властива вища форма прояву свідомості – понятійне мислення. Людська свідомість має суспільний характер, оскільки сама людина є суспільною істотою. Свідомість є вища, інтегральна форма психіки, результат суспільно-історичних умов формування людини в процесі трудової діяльності за постійного спілкування (з допомогою мови) з іншими людьми.

Найважливіші характеристики свідомості такі:

- здатність акумулювати знання про навколишній світ на основі пізнавальних процесів: відчуття, сприйняття, пам’яті, мислення, уяви;
- чітке розрізнення «Я» і «Не-Я» людини. Людина – єдина з живих істот, яка здатна здійснювати самопізнання, вивчати і досліджувати саму себе;
- забезпечення цілеспрямованої діяльності людини. До функцій свідомості належить формування мети діяльності. При цьому зважаються її мотиви, приймаються вольові рішення, береться до уваги перебіг дій, вносяться корективи тощо;
- наявність у її складі певного ставлення до когось або чогось, яке проявляється в почуттях, що їх можна назвати індикаторами міжособистісних стосунків.

Обов’язковою умовою формування і прояву всіх зазначених вище специфічних якостей свідомості є **МОВА**.

Свідомість – це вищий рівень функціонування психіки.

Нижчий рівень психіки утворює несвідоме.

Несвідоме – це сукупність психічних процесів, актів і станів, зумовлених явищами дійсності, вплив яких суб'єкт не усвідомлює (Артур Володимирович Петровський).

Залишаючись психічним, несвідоме являє собою таку форму відображення дійсності, за якої втрачається повнота орієнтування в часі та місці дії, порушується мовленнєве регулювання поведінки.

У несвідомому стані, на відміну від свідомого, неможливі цілеспрямований контроль людиною здійснюваних нею дій та оцінка наслідків цих дій.

До сфери несвідомого належать:

- ✓ психічні явища, які виникають під час сну (сновидіння);
- ✓ реакції-відповіді, спричинювані невідчутними, але реально діючими подразниками («субсенсорні», або «субцептивні» реакції);
- ✓ рухи, які були в минулому усвідомлюваними, але з повторюванням стали автоматичними і тому більше не усвідомлюються;
- ✓ деякі спонукання до діяльності, в яких відсутнє усвідомлення мети.

До несвідомого відносять і деякі паталогічні явища, які виникають у психіці хворої людини: марення, галюцинації тощо.

Несвідоме – таке ж специфічне людське явище, як і свідомість, і не протиставляється йому. Його (несвідоме) пояснюють як недостатньо адекватне відображення навколишньої дійсності в мозку людини.

Вирізняють чотири класи прояву несвідомого:

1. Надсвідомі явища (надсвідоме).
2. Неусвідомлювані спонукання до дійсності (неусвідомлювані мотиви і смислові установки), коли витіснені в підсвідоме (несвідоме) бажання мотивують реальну поведінку (3. Фройд).

3. Неусвідомлювані регулятори способів виконання діяльності

(операціональні установки і стереотипи автоматизованої поведінки), умовлені образами неусвідомлено передбачуваних подій і способів діяння, що спираються на минулий досвід поведінки.

4. Прояви субсенсорного сприйняття.

Однак свідомість не слід ототожнювати з усією психікою. Це особливий психічний процес або їх сукупність. Крім свідомих форм відображення діяльності, для людини характерні й такі, що перебувають немовби за «порогом» свідомості, не досягають належного ступеня інтенсивності або напруженості, щоб звернути на себе увагу. Психічна діяльність може не перебувати у фокусі свідомості, не досягати рівня свідомості, або опускатися нижче її порога. Це і є підсвідоме.

Надамо тлумачення понять «підсвідоме» і «надсвідоме».

Підсвідоме – сукупність психічних явищ, станів і дій, відсутніх у свідомості людини, що лежать поза сферою розуму, невідзвітні їй і принаймні в даний момент не піддаються контролю.

На думку Фрейда, підсвідомість – це те місце, де, власне, все життя людини і відбувається. Там локалізуються всі базові «центри», звідти здійснюється управління життям і діяльністю організму, там затаїлися всі наші динамічні стереотипи, там визрівають домінанти, звідти, власне, як від печі, і танцює все наше психічне життя.

Саме підсвідомість здебільшого і думає, хоча це не ті думки, які ми вимовляємо або можемо вимовити словами, це, радше, ті думки, які є нашими дотриманнями динамічних стереотипів, і ті, які є домінантами нашої поведінки. Свідомість тільки супроводжує, пристосовується до тих справжніх наших думок, які нам докорінно не відомі і живуть в нас на правах невиразних відчуттів, ледь уловимих внутрішніх порухів.

Тон підсвідомому, як правило, задають емоції та почуття, тому вона (підсвідомість) така безпосередня, рефлексивна, вразлива і саме вона дає оцінку

сказаному, почутому, побаченому. На цьому рівні людям легше сприймати те, що не потребує спеціальних знань: як вони бачать і чують, так і мислять – здебільшого інерційно, оскільки їм набагато зрозуміліше все звичне. Специфіка людського сприйняття полягає в тому, що і зорові і слухові сигнали спочатку надходять в нижні «поверхи» психіки, тобто в підсвідомість, викликаючи найпростіші емоції.

Емоційне реагування не потребує попереднього аналізу. Прості реакції типу «подобається – не подобається», «приємно – неприємно», «довіряю – не довіряю» внаслідок свого адаптивного характеру часто виникають раніше від усвідомлення і обдумування того, що відбувається.

Всі наші думки і міркування, установки і життєві принципи, перелякані збуренням, яке виникло в підсвідомості, вмиль вишиковуються в довгу чергу, щоб задобрити лякаючу незадоволеність підсвідомості, що, звичайно, є фатальною помилкою.

У філософській та психологічній літературі підсвідоме нерідко ототожнюють із несвідомим. Проте ці поняття слід розрізняти.

Термін «несвідоме» – ширший. Він охоплює всі психічні явища, що не усвідомлюються людиною (інстинкти, інтуїцію, автоматизми, лунатизм, гіпноз, гарячку та інші хворобливі стани нестямності).

Поняттям «підсвідоме» позначають лише ті феномени психіки, які на даний момент перебувають поза фокусом свідомості, проте щільно з нею пов'язані, впливають на її перебіг і з відповідною зміною умов порівняно легко переходять у її сферу.

Надсвідоме – рівень психічної активності особистості під час виконання творчих завдань, який не піддається усвідомлено-вольовому контролю.

Костянтин Сергійович Станіславський першим запропонував розглядати цей рівень як вищий етап творчого процесу, що відрізняється як від свідомих, так і від

несвідомих компонентів.

Надалі Павло Васильович Симонов інтерпретував надсвідомість як механізм творчої інтуїції, за якого відбувається рекомбінація колишніх вражень, але на вищому психічному рівні.

Результатом взаємодії вражень є художні образи, наукові відкриття, які не усвідомлюються суб'єктом (творцем), але мають об'єктивно (реально) значимий зміст. Отож навряд чи можна погодитися, що «надсвідоме», яке більшою мірою є «несвідомим», можна віднести до «нижчого» рівня психіки.

3.5. Розвиток психіки в онтогенезі

Онтогенез – це індивідуальний розвиток, тоді як філогенез є розвитком виду загалом. Біологічний онтогенез, згідно із законом Мюллера-Геккеля, є копіюванням філогенезу. Щодо онтогенезу психіки людини це твердження не є таким безсумнівним. Людина народжується саме людиною. Вищі форми психічної діяльності вона опановує інакше, ніж тварини.

Соціалізуючи онтогенез людської психіки, можна стверджувати, що ця відмінність остаточно зумовлюється впливом суспільства. Але якщо застосувати методологічний принцип творчої самодіяльності, онтогенез психіки постане як розгортання суто людської сутності в біологічних і соціальних умовах. Ці умови можуть виключити можливість цього саморозвитку людини (генетичні аномалії призводять до розумової неповноцінності, відсутність соціальних контактів у сензитивний період розвитку також є руйнівною), але не вносять в індивідуальний розвиток людини нічого такого, що не було наявним у її потенції.

Онтогенез психіки людини вивчають дві психологічні науки: загальна психологія і вікова психологія.

Онтогенез людини вікова психологія поділяє на сензитивні періоди, кожен з яких сприяє появі в людини певних психічних новоутворень. Якщо новоутворення не з'явилося у відповідний час, імовірно, що воно може не з'явитися загалом, тому

виховний вплив на певні грані особистості має бути своєчасним (інакше він буде неефективним). Сензитивні періоди об'єднуються у стадії. Ці стадії існують об'єктивно, вони відокремлюються одна від одної віковими кризами (1–го, 3–го, 7–го років життя, підліткового віку тощо), однак про зміст цих стадій у психологів єдиної думки нема. Є велика кількість теорій онтогенезу, деякі з яких наводимо нижче:

Теорія рекапітуляції Холла-Болдуїна, згідно з якою в онтогенезі повторюється соціогенез (розвиток суспільства). Звідси й досить дивні назви стадій онтогенезу: первісне дикунство, мисливство, скотарство, землеробство, торгово-промислова.

Теорія дитячої сексуальності З. Фройда стверджує, що стадії онтогенезу зумовлені розвитком сексуальності. Він розрізняє оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну стадії, пов'язуючи їх з різними ерогенними зонами, які послідовно пізнає людина. Фіксація на якійсь стадії, зумовлена найяскравішими враженнями, пов'язаними з нею, є джерелом психопатології.

Епігенетична теорія Е. Еріксона (теорія життєвого циклу) поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких людина розв'язує певну проблему – і наслідком розв'язання є певне вікове психічне новоутворення. У розв'язанні проблеми базової довіри-недовіри до світу народжується надія; у протистоянні автономії та сорому й сумніву – сила волі; у виборі між ініціативою та почуттям провини – цілеспрямованість; у протиборстві працелюбності й меншовартості – компетентність; в обранні ідентичності всупереч змішуванню ролей – вірність; у конфлікті близькості й ізоляції – любов; у ствердженні генеративності проти стагнації – опікування; у здобутті цілісності всупереч відчаю – мудрість.

Теорія провідної діяльності О.М. Леонтьєва, згідно з якою змістом стадій психічного онтогенезу є послідовне оволодіння людиною видами діяльності, такими як гра, вчення, праця.

Згідно з уявленнями про індивідуальний розвиток психіки людини, що склалися в межах *суб'єктного підходу В.О. Татенка*, зміст стадій онтогенезу полягає в черговості розгортань (а потім згортань) так званих «інтуїцій суб'єктного ядра» людини: екзистенціальної, експірієнтальної, рефлексивної, інтенціальної, потенціальної, актуальної, віртуальної, тобто внутрішніх сутнісних утворень людини, які актуалізуються в конкретних психічних явищах.

У радянській та українській психології переважає загальний погляд на психіку як функцію мозку, як відображення об'єктивної реальності; визнають самодетермінацію психічної діяльності і водночас суспільну зумовленість людської свідомості, єдність свідомості та діяльності. О.М. Леонтьєв зазначає, що психіка людини є функцією тих вищих мозкових структур, які формуються в людини онтогенетично і в процесі оволодіння формами діяльності, що склалися історично, у ставленні до навколишнього людського світу. На думку С.Л. Рубінштейна, оскільки психічна діяльність – це діяльність мозку, що взаємодіє із зовнішнім світом, тому що правильно зрозумілий зв'язок психічного з мозком – це водночас правильно зрозумілий зв'язок його із зовнішнім світом.

На думку видатного українського психолога Г.С. Костюка, психічне й фізіологічне не є процесами, розмежованими в часі й просторі; нейродинамічна характеристика є необхідною і важливою для розкриття закономірностей психіки. Однак потрібно бачити й відмінності.

Розкриття руху нейродинамічних процесів «не дає ще даних про те, що саме людина відчуває, сприймає, уявляє, про що і як вона думає, до чого прагне, які цілі ставить перед собою, якими інтересами, поглядами, переконаннями керується у своїй поведінці. А саме в цьому і виявляється специфіка психічного, його своєрідність».

Нині класичні вчення про мозок і його діяльність потрібно переосмислити, бо в науці накопичилося дуже багато фактів, які заперечують його «верховенство»

щодо психіки. Вони також змушують визнати мозок важливим людським органом, специфічним апаратом, але таким, що підпорядкований вищій сутності – психіці. Мозок людини є матеріальним інструментом, який забезпечує її взаємодію з реальним світом, у тому числі сприйняття й ретрансляцію психоенергії із зовні (космосу, соціальної психіки).

Усесвітньо відомий нейрофізіолог, лауреат Нобелівської премії Шеррінгтон заявив, що психіка, індивідуальність локалізовані за межами головного мозку. Його учень Екклс, теж лауреат цієї премії, у своїй монографії «Свідомість і мозок» зробив висновок, що мозок – це не місце, де перебуває свідомість, а допоміжний засіб, немовби обслуговуючий комп'ютер. Великий хірург М.Л. Пирогов теж зазначав, що мозок окремої людини є органом мислення Космічної Думки. Учений Г.Х. Шингарьов висунув ідею, що людський мозок – це лише помпа, яка проштовхує в організм, що тимчасово існує, струмінь космічної свідомості.

Унаслідок такого підходу навіть мозок і всю нервову систему стали розглядати як паралельні й генетично ніяк не пов'язані з розвитком і функціонуванням свідомості. Справді, з часом виявилася неспроможність психології пояснити складність психічного життя, беручи до уваги тільки категорію свідомості. Навіть практика, особливо клінічна, переконливо доводить, що суттєву роль у становленні, розвитку й функціонуванні свідомості відіграє саме несвідоме, підсвідоме і навіть надсвідоме.

Цікавими й необхідними для підтвердження наших поглядів є дослідження С. Гроффа в галузі трансперсональної психології науки, яка спирається на найновіші відкриття фізики, теорії хаосу, кібернетики, психології та багатьох інших дисциплін. Результати його досліджень і висновки, викладені у книзі «Поза межами мозку», яку було передруковано у 1993 році, фактично здійснили переворот у психології, психіатрії й психотерапії. Можна вважати, що це початок нової науки про психіку, психічне й людину.

Насамперед С. Грофф слушно заявляє, що дарвінівська генеалогія прийняла нічим не підтвержене положення про те, що ще в давнину настала ефектна (і до цього часу не пояснена) подія: несвідома інертна матерія стала усвідомлювати себе й довколишній світ. Правильність такого метафізичного припущення вважають само собою зрозумілою. Однак щодо того, на якій стадії еволюції виникла свідомість, одностайної думки немає.

Дослідник з'ясував, що внаслідок певного впливу на людей виникають своєрідні зміни свідомості, які мають персональний і трансперсональний характер ретроградної регресії. Унаслідок цього виникла необхідність у новій концепції свідомості врахувати добіографічний період існування індивіда (пре- і перинатальний), який має суттєве (як правило, травмуюче) значення у формуванні психіки кожної особистості.

Загалом монографія С. Гроффа «Поza межами мозку» присвячена проблемі свідомого й несвідомого, однак сама її назва свідчить про певну його позицію.

Насправді це так, бо автор вважає, що всі складні людські переживання на різних рівнях психіки потрібно визнати як процеси, що відбуваються поза мозком.

Що таке трансперсональна сфера психіки? На думку С Гроффа, трансперсональні явища позначають зв'язок людини з космосом – взаємовідношення, наразі незбагненні. Можна припустити з цього приводу, що десь під час перинатального розвитку відбувається дивний кількісно-якісний стрибок, коли глибоке дослідження індивідуального несвідомого стає емпіричною подорожжю у Всесвіті, коли свідомість людини виходить за звичні межі та долає обмеження часу і простору.

Трансперсональні переживання інтерпретують ті, хто переживав їх як повернення в історичні часи і дослідження свого біологічного та духовного минулого, коли людина проживає спогади з життя предків, зі своїх втілень. Трансперсональні явища включають не лише трансценденцію, подолання

тимчасових бар'єрів, а й трансценденцію просторових обмежень. Сюди належить досвід злиття з іншою людиною в стані двоєдності (тобто відчуття злиття з іншим організмом в один стан без втрати власної самоідентичності) або досвід повного ототожнення з ним, підлаштування до свідомості цілої групи осіб або розширення свідомості до такого ступеня, що здається, ніби нею охоплено все людство.

Аналогічно індивід може вийти за межі суто людського досвіду і підключитися до того, що виглядає як свідомість тварин, рослин або навіть неживих об'єктів і процесів. Важливою категорією трансперсонального досвіду з трансценденцією часу і простору будуть різноманітні явища екстрасенсорного сприйняття – наприклад, досвід існування ззовні тіла, телепатія, прогноз майбутнього, ясновидіння, переміщення в часі та просторі, досвід зустрічей з душами померлих або з надлюдськими духовними ествами (архетипні форми, божества, демони тощо).

У трансперсональних переживаннях люди часто одержують доступ до докладної езотеричної інформації про відповідні аспекти матеріального світу, яка значно перевершує їхню загальну освітню підготовку і специфічні знання з цієї галузі. Зокрема, повідомлення людей, які пережили трансперсональні переживання та епізоди ембріонального існування, момент запліднення і фрагменти свідомості клітини, тканини і органу, містили точні медичні відомості про анатомічні, фізіологічні аспекти процесів, що відбувалися.

Так само спадковий досвід, елементи колективного і расового несвідомого (в юнгівському значенні) і «спогади минулих втілень» часто містять вагомі деталі історичних подій, костюмів, архітектури, зброї, мистецтва або релігійної практики стародавніх культур (про що людина знати ніяк не могла).

Трансперсональний досвід іноді включає події з мікрокосму і макрокосму, зі сфер, недосяжних безпосередньо людським органам чуття, або з періодів, що історично передують появі Сонячної системи, Землі, живих організмів. Ці

переживання чітко доводять, що якимсь нез'ясованим поки що чином кожен з нас має інформацію про весь Всесвіт, про все, що існує, кожен має потенційний емпіричний доступ до всіх його частин і в деякому розумінні є одночасно всією космічною системою й нескінченно малою її частиною, окремим і незначним біологічним єством.

Під час трансперсональних переживань люди часто відчують яскраві й складні епізоди з інших культур та інших історичних періодів, проживають епізоди з своїх попередніх життів. У міру розгортання цих переживань людина зазвичай усвідомлює, що певні особистості в її справжньому житті нагадують важливих осіб-учасників із ситуацій карм його минулих життів. У цьому разі міжособове напруження, проблеми і конфлікти з цими людьми часто дізнаються та інтерпретуються як прямі наслідки деструктивних патернів карм.

Повторне проживання і розв'язання подібних ситуацій-спогадів карм зумовлює полегшення, звільнення від обтяжливих кармічних «зав'язок», причому відчуття і поведінка людей, у яких індивід під час трансперсональних переживань побачив дійових осіб його минулих утілень, мають тенденцію змінюватися в специфічному напрямі, який збігається з курсом подій під час трансперсональних переживань під час ребефінгу або голотропного занурення. Важливо підкреслити, що ці зміни відбуваються абсолютно незалежно, навіть якщо причетні до них особи перебувають за тисячі кілометрів і не було контакту і спілкування з цими особами. Це саме вияв тієї синхронності, про яку писав ще К. Юнг.

Люди, переживаючи трансперсональні вияви свідомості, починають здогадуватися, що свідомість не є продуктом центральної нервової системи і що вона як така властива не тільки людям, а є першорядною характеристикою існування, яку неможливо звести до чогось ще або звідкись ще витягнути. Людська психіка відповідає всьому Всесвіту і всьому, що існує.

Хоча це здається абсурдним і неможливим з погляду класичної логіки, але людині властива дивна подвійність: у деяких випадках людей можна з успіхом

описати як окремі матеріальні об'єкти, як біологічні машини, тобто прирівняти людину до її тіла і функцій організму. Але в інших випадках людина може функціонувати як безмежне поле свідомості, яка долає обмеження простору, часу і лінійної причинності. Щоб описати людину всебічно, ми маємо визнати парадоксальний факт, що людина одночасно і матеріальний об'єкт, і широке поле свідомості, тобто психічне у просторі та часі. Люди можуть усвідомлювати себе самих за допомогою двох різних модусів досвіду.

Перший з цих модусів можна назвати хілотропною свідомістю: вона подає знання про себе як про фізичну істоту з чіткими межами і обмеженим сенсорним діапазоном, яка живе в тривимірному просторі та лінійному часі у світі матеріальних об'єктів. Переживання цього модусу систематично підтримують такі базові припущення: матерія речовинна; два об'єкти не можуть одночасно займати один і той самий простір; минулі події безповоротно були втрачені; майбутні події емпірично недоступні; неможливо одночасно перебувати в двох і більше місцях.

Інший емпіричний модус можна назвати холотропною свідомістю: вона представляє поле свідомості без певних меж, має необмежений досвідчений доступ до різних аспектів реальності без посередництва органів чуття. Переживання в холотропному модусі систематично підтримують протилежні (ніж у хілотропному модусі) припущення: речовинність і безперервність матерії є ілюзією. Час і простір надзвичайно довільні: один і той самий простір одночасно можуть зайняти багато об'єктів.

Минуле і майбутнє можна емпірично пережити зараз; можна відчувати досвід перебування в кількох місцях відразу. Життєвий досвід, обмежений хілотропним модусом, урешті-решт був позбавлений завершеності та міг втратити сенс, хоча може обходитися без великих емоційних знегод. А вибірковий і винятковий фокус на холотропному модусі несумісний (водночас, поки таке переживання триває) з адекватним функціонуванням у матеріальному світі.

Дотепер традиційна психіатрія розглядає всяке чисте переживання холотропного модусу як вияв патології.

Але цей підхід застарілий і неправильний, бо в природі людини була відображена фундаментальна подвійність і динамічне напруження між досвідом окремого існування як матеріального об'єкта й досвідом безмежного існування як недиференційованого поля свідомості, тобто і хілотропний, і холотропний модуси природні для людини.

Психопатологічні проблеми виникають у зіткненні та негармонійному переміщенні двох модусів, коли жоден з них не переживають у чистому вигляді, не інтегрований з іншим у переживанні вищого порядку. Емоційні, психосоматичні та міжособові проблеми можуть бути пов'язані з будь-яким рівнем несвідомого (біографічним, перинатальним, трансперсональним), а іноді містяться в усіх. Існує безліч симптомів, які зберігаються доти, доки особистість не знайде, не переживе і не інтегрує ті перинатальні та трансперсональні теми, з якими симптоми були пов'язані. Для таких проблем біографічна робота будь-якого вигляду і тривалості виявиться неефективною.

Бувають такі серйозні емоційні та психосоматичні симптоми, які не вдається ліквідувати на біографічному і навіть перинатальному рівні, а потрібні трансперсональні переживання (повторне проживання спроб абортів, материнських хвороб або емоційних криз під час вагітності, переживання своєї небажаності, переживання досвіду своїх колишніх утілень, повторне переживання подій з життя близьких і далеких предків, оскільки саме ці події були першопричиною теперішніх бід і проблем людини).

Певний внесок у трансперсональну психологію зробив Кен Уілбер, ідеї якого представлено в його книгах «Спектр свідомості» (1977), «Вище за рай» (1981). Процес еволюції свідомості, згідно з Уілбером, передбачає зовнішню дугу (рух від підсвідомості до самосвідомості) і внутрішню дугу (прогресію від самосвідомості

до над свідомості).

Опис, який дає Уілбер зовнішній дузі еволюції свідомості, починається із стадії плероми, недиференційованої свідомості новонародженого, у якій немає часу, простору та об'єктності, яка не знає різниці між самозвеличенням і матеріальним світом.

Наступна стадія уробороса тісно була пов'язана із живильними функціями і припускає перше, примітивне і незавершене розрізнення суб'єкта та матеріального світу.

Для стадії тифона характерне виділення відособленості та незалежності свого тіла, тобто створюється самозвеличення тіла з домінантним принципом задоволення та інстинктивних спонук.

Далі, з освоєнням мови, розумових і концептуальних функцій починається стадія мовної участі. Тут самозвеличення відділяє себе від тіла, стає ментальною і вербальною істотою («Я – мислю і говорю», «Я – мислю, отже, я існую»). Цей процес потім триває на ментально-егоїстичній стадії, яка належить до розвитку абстрактного й понятійного мислення і до ідентифікації з уявленням про самого себе.

Розвиток особистості завершується на стадії кентавра, тобто високо впорядкованої інтеграції Его, тіла, особистості. Рівень кентавра – це найвищий рівень свідомості, який визнає західна механічна наука. Будь-які вищі стани свідомості або не визнають як такі, що існують, або називають їх патологічними.

Але уілберовська модель еволюції свідомості не завершується кентавром. У кентаврі він бачить перехідну форму, яка веде до трансцендентальних сфер буття, які так само далекі від его-розуму, як его-розум далекий від тифона. Першою з цих сфер еволюції свідомості є нижній тонкий рівень, що містить астрально-медіумічну сферу. На цьому рівні свідомість, відділяючи себе від розуму і тіла, здатна перевершити звичайні здібності грубого тілесного розуму. Сюди належить досвід «покинення тіла», окультні явища, аура, астральні подорожі, передбачення,

телепатія, ясновидіння, телекінез тощо. Вищий тонкий рівень – це сфера справжньої інтуїції, символічного бачення та архетипних форм.

За вищим тонким рівнем є каузальна сфера. Її нижній рівень містить божественну свідомість, джерело архетипних форм. У вищій каузальній сфері відбувається корінна трансцендентація всіх форм, які зливаються в безмежному злитті Безформної Свідомості. На рівні граничної єдності свідомість повністю прокидається до свого початкового стану, який є основа, єство всього існування, – грубого, тонкого і каузального. «В цій точці весь світовий процес виявляється від моменту до моменту як власне буття носія свідомості, ззовні якої і немає нічого». Це граничний стан, до якого тяжіє вся космічна еволюція.

Згідно з моделлю Уїлбера, феноменальні світи створюються з первинної єдності шляхом поступової редукції і прогресивного згортання вищих структур у нижчі (з каузальних структур у тонкий світ, з тонкого світу – у наш світ грубої матерії). Уїлбер доводив, що мотивуючою силою на всіх рівнях еволюції є цілеспрямоване прагнення людини до початкової космічної єдності. Через природжені обмеження цей процес відбувається такими шляхами, які призводять лише до незадоволених компромісів, що спричинює відмову від раніше використаних рівнів і до трансформації на наступній стадії. Кожний новий рівень вищого порядку стає ще однією підміною, хай і ближчою до Реального, – доти, доки душа не укорінятиметься в надсвідомості, а це єдине, чого вона бажала від самого початку.

До трансперсональної психології примикає концепція діанетики і саєнтології, яку розробив Л.Р. Хаббард. Він розрізняє «енграми», тобто ментальні записи часів фізичного болю та несвідомого стану і «вторинності», тобто ментальні образи, які містять такі емоції, як горе або гнів. Вторинності виникають за рахунок енграм, які лежать в їхній основі та є тим самим глибоким джерелом психологічних проблем. Хаббард розробив чітку систему подолання психологічних проблем. Він визнає

першочергову значущість родової травми і перинатальних дій (у тому числі досвід зачаття), пам'ять предків та еволюцію (або, як Хаббард її називав, «досвід за генетичною лінією»), акцентуючи увагу на минулих втіленнях людини. Глибше ознайомлення з діанетикою корисне для будь-якої людини, охочої розв'язати життєві та психологічні проблеми.

Певною мірою близький до трансперсональної психології підхід доктора Чампіона Курта Тойча. Суть його концепції в тому, що генетичний код ще до народження людини визначає чималу частину перспектив її життя та основних патернів поведінки, поступово одержує визнання в наукових колах.

Проблему можна ставити так: психіка – це просто властивість нервової системи, специфічне відображення її роботи, чи психіка має також свій специфічний субстрат? Чітко можна сказати, що психіку не можна звести просто до нервової системи. Справді, нервова система є органом (принаймні одним з органів), який тісно пов'язаний з психікою. У разі порушення діяльності нервової системи страждає, порушується психіка людини. Але як машину не можна зрозуміти через дослідження її частин, органів, так і психіку не можна зрозуміти через дослідження тільки нервової системи. Можливо, психіка має і власний субстрат!.. Як припускають деякі фізики, це можуть бути мікролептони – дрібні ядерні частинки. Є й інші погляди.

На початку 60-х років американський учений, засновник кібернетики Норберт Вінер висунув гіпотезу, що мозок людини генерує електромагнітні хвилі. Невдовзі цю гіпотезу було підтверджено експериментально. У наш час ці біохвилі записують на спеціальних приладах для отримання електроенцефалограм. Мозок людини випромінює величезну кількість електромагнітних хвиль різної частоти. У здорової людини переважають альфа-хвилі, нормальна їх частота – у межах 10 ± 2 Гц.

У кількох експериментах Норберт Вінер встановив, що біохвилі є не тільки механізмом випромінювання, а й механізмом сприйняття людиною біохвиль інших людей. Біохвилі є дуже складним і досить загадковим каналом передавання

інформації, який значно перевищує можливості мовного, емоційного та інших форм спілкування людей через органи чуття.

Вінер висунув гіпотезу, згодом підтверджену багатьма дослідниками, що люди здатні спілкуватися на відстані, за умов, якщо безпосередній контакт між ними цілком виключений. Найяскравішим доказом цього факту є телепатія.

У всесвітньо відомих експериментах телепати безпомилково виконували певні тести, перебуваючи на різних континентах. У найдивовижнішому випадку один перебував у США, другий – у підводному човні в Північному Льодовитому океані. Інколи мати відчуває, що син загинув на війні в іншій країні; і саме тої миті, коли це лихо сталося.

Яким чином окремі люди можуть впливати на натовп? Ідеться про гіпнотизерів, президентів, керівників, лідерів, ораторів, викладачів, священиків, проводирів, ватажків та інших осіб, які можуть впливати на поведінку натовпу, членів різноманітних партій, молодь, віруючих, кримінальні структури, на дієздатність держави та шлях її розвитку і навіть на долю людства.

Вийшовши на сцену, гіпнотизер дає певні команди десяткам, сотням або навіть тисячам людей і майже всі підкоряються, за винятком небагатьох. На цих небагатьох біохвилі цього гіпнотизера не впливають.

Існують два різні види за суттю енергії: біофізична головного мозку й психічна, які між собою взаємодіють. Біофізична енергія пов'язана із забезпеченням функціонування організму як матеріального субстрату, а психічна – із життям «духу», Всесвіту та ін. Таке припущення підтверджується фактом, що під час клінічної смерті ЕЕГ становить пряму лінію, а свідомість у таких хворих може зберігатися, очевидно, в незалежному, відокремленому від мозку стані. Отже, можна припустити, що взаємодія між мозком і психікою відбувається на енергетичному рівні.

Значить, мозок людини – це один з найдосконаліших приладів, витворений природою (і який ще до кінця не вивчила людина), він не породжує психіку індивіда, а лише є тим інструментом, на основі якого можливі відчуття, сприйняття, трансформація зовнішньої психічної енергії, її розкодування й трансформування та зворотний зв'язок, а також «пробудження», «запуск» психічної спадковості.

Так само телевізор не «виробляє» різних картинок, які ми бачимо на екрані, а приймає

електромагнітні хвилі, у котрих закладено відповідну інформацію.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 3

1. Опишіть механізми відображувальної діяльності на різних стадіях розвитку психіки.
 2. У чому полягають особливості «мови» і «спілкування» тварин?
 3. Чим відрізняється психіка людини від психіки тварини?
 4. У чому полягає єдність свідомого і несвідомого в психічній діяльності людини.
-
5. Розкрийте сутність українського менталітету.
 6. Чим обумовлюється функціонування психіки?
 7. Поясніть взаємодію симпатичної та парасимпатичної нервової системи.
 8. Які частини складають головний мозок?
 9. Які функціональні зони виділяють у корі головного мозку?
 10. У яких формах існує свідомість?
 11. Що називають свідомістю?
 12. Дайте характеристику неусвідомлених психічних явищ.
 13. Що називається самосвідомістю? Її склад.
 14. Дайте характеристику розвитку самосвідомості.

РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ

План

- 4.1. Поняття про діяльність. Мета та мотиви діяльності.
- 4.2. Структура діяльності. Засоби діяльності, процес їх засвоєння.
- 4.3. Перенесення та інтерференція навичок.
- 4.4. Основні різновиди діяльності. Творча діяльність.

Ключові поняття теми: активність, поведінка, діяльність, мотив, мета, інтеріоризація, екстеріоризація, зворотна аферентація, дія, рух, уміння, навички, вправлення, автоматизація навички, перенесення навички, інтерференція, гра, навчання, праця.



4.1. Поняття про діяльність. Мета та мотиви діяльності

Живим істотам від природи властива активність, яка забезпечує життєво важливі зв'язки організму із середовищем. Джерелом активності живих істот є потреби, що спонукають її до відповідних реакцій, дій. Потреба – це стан живої істоти, в якому виявляється її залежність від конкретних умов існування. Проте активність тварин і діяльність людини суттєво відрізняються за психологічними ознаками. Активність тварин характеризується як поведінка і обмежується інстинктивними та умовно-рефлекторними діями, спрямованими на пристосування до умов життя і задоволення різноманітних біологічних потреб у їжі, розмноженні, захисті. У потребах тварини предмет їх задоволення постає як безпосередній стимул активності й визначає сам спосіб задоволення потреби.

Людська діяльність за сутністю є соціальною. Вона сформувалася історично, у процесі праці. Людина не лише пристосовується до умов життя, а й активно змінює їх відповідно до своїх потреб, що виникли й розвинулися історично.

Діяльність людини характеризується свідомістю і цілеспрямованістю. Особистість як суб'єкт діяльності, задовольняючи свої потреби, взаємодіє із середовищем, ставить перед собою певну мету, мотивує її, добирає засоби для її здійснення, виявляє фізичну й розумову активність у досягненні поставленої мети.

Свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення.

Отже, діяльність людини – це свідомо активність, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети.

Діяльність – це внутрішня та зовнішня активність людини, що регулюється усвідомленою метою. *Діяльність* – це динамічна система взаємовідносин людини зі світом, в процесі якої відбувається виникнення та втілення у об'єкті певного образу.

Універсальна модель структури діяльності може бути представлена у наступному вигляді:

1. **Мета (блок цілепокладання, мотивації)** – девіз: «Я хочу». Основний механізм цього блока – це механізм переконання.
2. **Засоби досягнення мети** – девіз: «Я повинен». Основний механізм цього блока – це механізм вимог. Якщо виникають протиріччя, то використовується компроміс.
3. **Рішення** – девіз: «Я маю наміри». Основний механізм цього блока – це механізм *запевнення* (механізм авторитетно-довірчої взаємодії).
4. **Виконання прийнятого рішення.** Найважливішим є механізм санкціонування. Девіз: «Я виконую».
5. **Оцінка.** Основний механізм цього блока – це механізм приклада або взірця. Девіз: «Я маю» або «Я отримав».

б. Фіксація результатів. Основний механізм цього блока – це механізм тренінгу. Основна ідея – накопичується життєвий досвід результатів і способів діяльності.

Отже, діяльність людини має такі головні характеристики: мотив, мета, предмет, структура, засоби.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви діяльності та поведінки людини генетично пов'язані з її органічними та культурними потребами. Потреби породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними.

Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні потреби (в їжі, одязі, житлі), духовні та культурні (пізнавальні, суспільно-політичні, естетичні). Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане і найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви: обов'язки перед колективом, відповідальність, дисциплінованість та ін. Але в багатьох випадках діють неусвідомлювані спонуки, наприклад звички, упереджене ставлення до певних фактів життя, людей тощо. Проте незалежно від міри усвідомлення мотиву діяльності він є вирішальним чинником у досягненні поставленої мети.

Мета – це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що бореться, чого хоче досягти у своїй діяльності. Без мети не може бути свідомої діяльності.

Цілі людської діяльності виникли й розвивались історично, у процесі праці. Вони породжуються суспільним життям, умовами, в яких живе людина, і залежать від виконуваних людиною ролей, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей. Цілі бувають близькі та віддалені. Віддалена мета реалізується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до здійснення віддаленої мети, що висувається на далеку перспективу.

Суспільно важлива, змістовна мета стає джерелом активності особистості. Тільки велика мета народжує велику енергію. Така мета викликає єдність розумової, емоційної та вольової діяльності, цілеспрямовану зосередженість свідомості на поставлених цілях. «Рефлекс мети», писав І. Павлов, має величезне життєве значення, він є основною формою життєвої енергії людини. Життя тільки у того змістовне, хто весь час прагне до певної мети. Як тільки зникає мета, воно стає безбарвним, непривабливим.

Для поведінки людини характерна динамічність: із зміною обставин можуть змінюватися і мотиви поведінки, і засоби, необхідні для досягнення мети. Мотиви в ході діяльності можуть проходити такі *етапи*:

1) *етап усвідомлення спонукання* – мотиваційне спонукання усвідомлюється і починає виконувати спрямовуючу функцію;

2) *етап прийняття мотиву* – перетворення усвідомленого спонукання в особистісний мотив, відбувається співвідношення і включення спонукання до ієрархії суб'єктивно-особистісних цінностей;

3) *етап реалізації мотиву* – відбувається насичення мотиву змістом, неможливість реалізації мотиву призводить до фрустрації спонукання;

4) *етап закріплення мотиву* – багаторазове повторення веде до перетворення мотиву в рису характеру, якщо ж закріплення мотиву не відбувається, то формується нецільність характеру, виникає відчуття соціально-рольової неадекватності;

5) *етап актуалізації спонукання* – закріплення в рисах характеру, початок нового циклу формування мотиваційних утворень. (А.А. Файзуллаєва)

Цілі та мотиви діяльності людини визначаються суспільними умовами життя, виробничими, навчальними, ігровими відносинами. Між цілями та мотивами діяльності людей існує певний зв'язок. З одного боку, мета та мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст і способи виконання,

а з іншого – вони й формуються, у процесі діяльності, під впливом умов, за яких вона відбувається. У процесі діяльності виникають і розвиваються нові потреби та інтереси, ідеали та переконання – виробничі, розумові, естетичні, спортивні.

4.2. Структура діяльності. Засоби діяльності, процес їх засвоєння

В усіх різновидах діяльності люди користуються **рухами** природженими (безумовно-рефлекторними) та набутими (умовно-рефлекторними). Безумовно-рефлекторні рухи у процесі життя, у результаті досвіду, навчання та виховання перебудовуються відповідно до вимог умов життя, культури трудових дій та поведінки. Рухи (ходіння, мовлення, писання, читання, пов'язані з обробкою матеріалів, грою на інструменті) під впливом навчання та виховання настільки змінюються, що в них важко розпізнати первинний, природжений характер.

У діяльності залежно від її мети та змісту, матеріалу та способів його обробки рухи об'єднуються в різноманітні комплекси і системи. Систему рухів, спрямованих на присвоєння предмета чи його змісту, називають діями. Розрізняють дії предметні та розумові.

Предметні, або зовнішні, **дії** спрямовані на оволодіння предметами, контакти з людьми, з тваринами, рослинами і т. ін. **Розумові** дії виявляються у сприйманні, діяльності пам'яті, мислення та ін. **Розумові** дії утворюються на ґрунті зовнішніх, предметних дій. Предметні дії в результаті **інтеріоризації**, тобто перенесення у внутрішнє життя людини, стають змістом розумової діяльності. На перших етапах засвоєння досвіду діти і дорослі оперують конкретними предметами, засобами унаочнення, порівнюють, розкладають та об'єднують їх, знаходять причинні залежності та їх взаємодію. Потім, у результаті інтеріоризації цих зовнішніх дій з предметами, людина починає оперувати образами цих предметів і зв'язками та залежностями між ними. На ще вищому етапі розвитку ці операції здійснюються за допомогою понять, виражених у слові.

Інтеріоризоване зовнішнє опрацьовується в мисленні, набуває логічного

оформлення, вплітається в систему знань і попереднього досвіду людини й реалізується в діяльності у вигляді тих чи інших дій. Винесення внутрішніх, розумових дій назовні називають **екстеріоризацією**.

Важливу роль у діяльності відіграє її регуляція. У процесі засвоєння знань і досвіду у свідомості людини утворюється образ рухів і дій виконуваної діяльності, або **акцептор** дії, з яким порівнюється виконувана дія в разі її відхилення від окресленого способу її виконання, коригується відповідно до поставленої мети та акцептора дії.

Отже, **діяльність** – це сукупність цілеспрямованих, усвідомлюваних дій. Свідома діяльність людини характеризується не тільки цілями та мотивами, а й певними засобами, за допомогою яких вона здійснюється.

Успішне виконання будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння необхідними для неї засобами. Воно передбачає вироблення у людини вмінь і навичок користуватися ними для досягнення поставленої мети.

Поняття про вміння. Успіх будь-якої діяльності залежить від уміння її виконувати. Це стосується будь-якої виробничої, педагогічної, спортивної діяльності, писання, читання, гри на музичному інструменті тощо.

Уміння інколи зводять до знання якоїсь справи, розуміння того, як вона робиться, ознайомлення з порядком її виконання. Проте це ще не є вміння, а тільки одна з його необхідних передумов. Людина може, наприклад, знати правила керування автомобілем, але настільки недосконало, що їй ніхто не дасть дозволу його водити. Школяр може знати, як треба складати план оповідання, але буває достатньо простежити за процесом виконання ним цього завдання, щоб зрозуміти, що потрібне вміння у нього ще не сформувалося.

Вміння є там, де знання певної справи поєднується з вправністю у виконанні дій, з яких складається ця діяльність. Вміє керувати автомашиною той, хто, дотримуючись встановлених правил, робить це вправно, чітко й бездоганно, хто

має навички у цій справі. Вміє складати план той учень, в якого вироблені певні навички роботи над текстом. Так само і вміння грати на якомусь музичному інструменті, малювати, виконувати фізкультурні вправи та інші завдання спирається на певні навички. Отже, **вміння** – це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках.

Діяльність людини найчастіше складається з цілої низки різних дій. Тому вміння їх виконувати також складається з низки часткових умінь. Так, уміння керувати автомашиною охоплює такі моменти, як уміння завести двигун, регулювати його роботу, керувати кермом, стежити за дорогою, за роботою машини. Вміння учня навчатися включає вміння планувати свою домашню навчальну роботу, братися в певні години за її виконання раціональними способами, заучувати заданий текст, виконувати письмові завдання, контролювати результат їх виконання. Комплекс часткових, тісно взаємопов'язаних умінь охоплює все те, що називають умінням: керувати машиною, навчатися, грати на музичному інструменті, малювати.

Поняття про навички. Повторно виконуючи ту чи іншу дію, людина вправляється в її виконанні. Унаслідок цього вдосконалюється виконання нею цієї дії. Дія виконується дедалі швидше, легше, вільніше, потребує менше напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. Людина усвідомлює мету дії, шлях досягнення цієї мети; техніка ж її досягнення функціонує сама по собі, більш-менш автоматизовано. Отже, **удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються навичками.**

Наявність навичок полегшує людині виконання свідомих завдань. За свідомістю залишається можливість починати, регулювати й завершувати дію, а сам рух відбувається без будь-якого подальшого втручання волі як реальне повторення того, що вже робилося тисячі разів (І. Сеченов). Людина може

усвідомлювати й автоматизовані компоненти, тобто рухи, з яких складається певна діяльність. У разі потреби вона може спрямовувати свою увагу на саму техніку написання літер з метою, наприклад, вивести їх каліграфічно, красиво. Можуть усвідомлюватися рухи артикуляційних органів при вимові звуків мови, звичні рухи пальців при грі на музичному інструменті з метою її проконтролювати, змінити дещо в них. Людина починає усвідомлювати рухи за появи ускладнень, перешкод у їх виконанні.

Процес формування вмінь і навичок. Уміння і навички формуються у людини в процесі її навчання. Виокремлюють **три основні його фази**. *Перша* розпочинається з *усвідомлення завдання та способів його виконання*. Так, досвідчений майстер з'ясовує і показує новачкові, як виконувати ті чи інші виробничі операції, а останній ознайомлюється з ними. Навчаючи учнів писати, їх теж *ознайомлюють* з тим, як треба виводити кожну літеру. Потім ті, хто навчається, *пробують застосувати одержані пояснення на практиці*, тобто виконувати відповідні дії.

На підставі пояснень, зорового сприймання, показу дії утворюється перше, ще загальне, схематичне зорове уявлення про просторові та часові особливості дії – про напрямок та амплітуду рухів, їх швидкість, погодження та послідовність. Вправління супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям впевненості, віри у свої сили або сумнівом, нерішучістю, боязкістю. Ці переживання позначаються на ефективності вправління, сприяючи йому або затримуючи його.

У результаті подальших тренувань, тобто багаторазового повторення певних дій з метою їх закріплення та вдосконалення, поступово послідовність рухів стає злагодженішою, а дії – чіткішими та погодженішими. Вправність переходить у другу, вищу фазу своєї досконалості. Фізіологічним її підґрунтям є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків, їх спеціалізація, вироблення певної їх системи, тобто утворення певного

динамічного стереотипу.

Унаслідок тренування виконання дії прискорюється і полегшується. Усуваються зайві рухи і зменшується напруження при їх виконанні. Це означає, що іррадіація збудження, яка відбувалася на початку і зумовлювала велику кількість зайвих рухів, змінюється його концентрацією. Зайві рухи, які не знаходять «ділового підкріплення», поступово гальмуються як неадекватні певній ситуації. Адекватні ж рухи стають економнішими, чіткішими, точнішими.

У процесі вдосконалення виконання дії змінюється співвідношення аналізаторів, що беруть участь у цьому процесі. Така зміна виявляється, зокрема, у тому, що зменшується роль зорових і підвищується роль рухових відчуттів у регуляції дії. Це можна спостерігати під час формування виробничих, спортивних умінь і навичок, умінь грати на музичному інструменті та багатьох інших.

Вирішальне значення у формуванні вмінь і навичок має регулювання рухів на основі самоконтролю. Самоконтроль сприяє виробленню тонких зорових, слухових і рухових диференціювань, а це, у свою чергу, сприяє точності дій. У процесі підвищення вправності зоровий контроль за ходом дії, що має провідне значення на початку вправляння, поступово зменшується, поступаючись контролю за рухами, тобто контролю за дією тих органів, якими вона здійснюється.

Залежно від того, як рухи автоматизуються, змінюється роль зорового сприймання у процесі виконання дії. На перших порах зорове сприймання і дія збігаються, наприклад сприймання літери поєднується з її вимовою. Таке поєднання неминуче й необхідне, але воно дуже вповільнює виконання завдання. Унаслідок вправляння сприймання починає дедалі випереджати дію. Так, при швидкому, виразному читанні вимова прочитаного випереджається сприйманням не лише окремих складів, а й цілих слів, що йдуть за тим словом, яке вимовляється. Сприймані наступні елементи тексту підготовлюють подальші рухи й тим забезпечують швидкий темп і вищу ефективність виконання дії.

Кожна дія складається з більшої чи меншої кількості рухів. Уміле виконання дії потребує об'єднання цих рухів у цілісний акт, а цих актів – у ще складнішу дію. Наприклад, пілот, літаючи по замкненому колу, за 5–6 хвилин повинен виконати 200 окремих рухів. Успішно справитися з цим завданням можна, лише об'єднавши їх у складніші цілісні дії. Фізіологічним підґрунтям об'єднання рухів у цілісну дію є утворення «асоціації асоціацій», тобто ланцюгів тимчасових нервових зв'язків, певних їх систем. Закріплюючись, останні стають стереотипними. Ця стереотипія і є підґрунтям автоматизованого виконання дії. У цьому зв'язку вольове зусилля набагато зменшується, повільне зосередження уваги на рухах переходить у стан післядовільної уваги, рухи стають упевненішими і точнішими, полегшується свідомий контроль за процесом виконуваної дії.

Такий рівень розвитку навички характерний для останньої, *третьої фази* вправності. На цій фазі дії стають завченими, що дає можливість удосконалювати їх, доводити до певного рівня майстерності.

Як уже зазначалося, формування вмінь і навичок починається звичайно зі словесних пояснень і засвоєння правил дії. Оцінка виконаних дій, усвідомлення їх результатів так само здійснюються здебільшого за допомогою слова. Слово, включаючись у процес формування вмінь і навичок, сприяє виробленню чіткої послідовності, темпу і ритму рухів, їх системи.

Проте хоч би якою звичною, автоматизованою не була дія, свідомий контроль над нею ніколи не припиняється. Ми одразу усвідомлюємо відхилення від необхідного правила чи способу виконання дії. Ми помічаємо, наприклад, неправильний рух руки при письмі, неправильну вимову слова, помилку у виробничій операції, у рухах при керуванні автомашиною тощо і вносимо корективи в наші дії. Отже, хоча дія в цьому разі й відбувається автоматизовано, проте вона залишається свідомо контрольованою.

Умови формування вмінь і навичок. Основними умовами успішного формування вмінь і навичок є усвідомлення мети завдання і розуміння його змісту та способів виконання. Цього досягають поясненнями завдання, демонструванням кращих зразків виконаного завдання та самої дії виконання.

Успіх формування вмінь і навичок найбільшою мірою залежить від свідомого ставлення, готовності особистості до вироблення в собі вмінь і навичок, інтересу до кращого виконання дій, пов'язаних з виконанням завдання.

У формуванні вмінь і навичок важливо враховувати індивідуальні особливості людини: тип нервової системи, попередній досвід, теоретичні знання, нахили та здібності.

Не менш важливу роль у засвоєнні вмінь і навичок відіграють умови навчання, правильна організація процесу вправління: послідовність засвоєння дій, поступовий перехід від простішого до складніших завдань, від повільного до швидкого темпу їх виконання.

При вправлянні потрібно враховувати й те, що тривале безперервне вправління, як і тривалі перерви в ньому (наприклад, заняття з музики, спортивні тренування, трудові операції проводяться один раз на тиждень), не сприяють успішному формуванню вмінь і навичок. Тривалі інтервали між вправами ведуть до ослаблення сформованих умінь і навичок.

4.3. Перенесення та інтерференція навичок

Навички, що набуваються, певною мірою спираються на раніше сформовані навички. Це означає, що новоутворювані динамічні стереотипи нашаровуються в корі великих півкуль головного мозку на раніше сформовані стереотипи, що вони не тільки співіснують, а й взаємодіють. Раніше сформовані навички можуть як сприяти виробленню нових навичок, так і гальмувати, затримувати цей процес.

Найчастіше раніше сформовані навички сприяють засвоєнню нових, полегшуючи цей процес. Так, навички ліплення та малювання допомагають дитині

опанувати навичку писати. Навичка гри на одному музичному інструменті полегшує оволодіння технікою гри на інших музичних інструментах. Тому, хто грає на піаніно, легше навчитися друкувати. Такий **позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається перенесенням навичок**.

Явище перенесення зумовлюється передусім наявністю схожих і тотожних рис у вже сформованій та новій навичках, спільних прийомів виконання відповідних дій. Елементи вже сформованої навички входять при цьому до структури новоутворюваної навички і тим полегшують процес оволодіння нею. Отже, тут відбувається застосування раніше вироблених тимчасових нервових зв'язків, певних їх груп до нових випадків, у нових ситуаціях, їх узагальнення.

Перенесення виявляється також у тому, що, навчившись виконувати певну дію одним органом (наприклад, писати правою рукою), людина може без спеціальної вправи виконати цю дію (щоправда, менш досконало) й іншим органом, наприклад лівою рукою або ногою чи головою.

Раніше вироблені навички іноді справляють негативний, гальмівний вплив на формування нових навичок, що виявляється у зниженні продуктивності дій, виникненні помилок тощо. Таке явище називається **інтерференцією навичок**. В інтерференції виявляється суперництво, що спостерігається між деякими вже сформованими та новоутворюваними стереотипами.

Інтерференція спостерігається тоді, коли на один подразник виробляються дві чи кілька різних реакцій. Так, при вивченні іноземної мови трапляються помилки у вимові літер, однакових за графемою з літерами рідної мови, але різних за вимовою («с», «х», «р», «у» та ін.). Аналогічне трапляється при користуванні шифрувальним кодом, в якому замінено значення умовних знаків. В одному експерименті піддослідні завчили один код, в якому кожна літера означала певну

цифру (наприклад «К-5», «С-2»). Після того як піддослідні виконали цю роботу, їм запропонували завчити інший код, в якому ті самі літери означали вже інші цифри (наприклад «К-3», «С-8»). Виявилося, що для оволодіння другим кодом піддослідним потрібно було виконати набагато більше вправ, ніж для оволодіння першим кодом. Інтерференція тут пояснюється недостатнім гальмуванням звичних дій, вироблених раніше.

Інтерференція виявляється тоді, коли раніше вироблені прийоми дії застосовуються в новій ситуації без урахування її відмінності. Це відбувається, наприклад, тоді, коли оператор переходить на роботу з приладу старої конструкції на прилад нової конструкції, в якому змінено послідовність операцій.

Загалом інтерференція виникає, як бачимо, за певних умов. Знаючи ці умови і передбачаючи їх дію у тій чи іншій конкретній ситуації, можна запобігти інтерференції навичок і тим полегшити оволодіння новими навичками. Вироблені у людини навички підтримуються на належному рівні досконалості, якщо вони використовуються. Коли ж навички впродовж певного часу залишаються без застосування, вони ослаблюються. Системи тимчасових нервових зв'язків, що є їх фізіологічним підґрунтям, починають гальмуватися. Виконання відповідних дій уповільнюється, знижується їх якість. Так, тривала перерва у керуванні автомашиною, у виробничій, музичній, спортивній діяльності призводить до зниження рівня досконалості, погіршення якості виконання відповідних дій. Тому спеціалістам у будь-якій галузі діяльності доводиться постійно тренуватися, щоб підтримувати свої навички на належному рівні досконалості.

Навички тим швидше ослаблюються, чим меншою мірою вони сформовані, закріплені. А їх ослаблення виявляється в деавтоматизації виконуваних дій.

Сильні хвилювання та втома людини часто спричиняють порушення її звичних дій. У цьому разі потрібно мати чимале самовладання, щоб виконувати

дію у звичному темпі й не припускатися помилок. Порушення звичних дій трапляється й тоді, коли людині доводиться діяти в нових для неї умовах, які породжують у неї невпевненість у своїх силах. Це свідчить про те, що вироблені системи умовних рефлексів зберігають характер коркового автоматизму лише остільки, оскільки існує певна постійність зовнішніх і внутрішніх умов, за яких він був вироблений, тобто доки перебувають у єдності зовнішній та внутрішній стереотипи.

Порушення, розлади навичок настають унаслідок патологічних змін в роботі мозку. При патологічних змінах звичайно руйнуються спочатку складніші й пізніше вироблені навички, а потім – менш складні й давніше сформовані.

Різновиди вмінь і навичок. Уміння і навички входять до складу будь-якої діяльності людини. Розрізняють їх залежно від змісту діяльності й тих потреб людини, які задовольняються через них. Відповідно до цього розрізняють вміння і навички самообслуговування, виробничі, мовні, розумові, мистецькі, спортивні та ін.

Найбільшу групу становлять виробничі вміння та навички людини, які диференціюються за окремими видами виробничої праці.

Дослідження формування виробничих умінь показують, що їх можна поділити на три групи:

- **конструктивні**, пов'язані з уявленнями про продукти праці, з конструюванням останніх за рисунками, моделями, описами та з виявом цих уявлень у словах, моделях, проектах, робочих рухах;

- **організаційно-технологічні**, пов'язані з добором необхідних знарядь праці та матеріалів, з визначенням способів їх обробки, з плануванням і контролем самої праці;

- **операційні**, пов'язані із застосуванням знарядь праці та матеріалів для виготовлення певного продукту праці, з виконанням потрібних для цього виробничих операцій. Особливу групу становлять мовні вміння та навички, які є

складовою мовлення людини, спрямованого на задоволення її потреби у спілкуванні з іншими людьми, в обміні думками. До цієї групи належать навички як усного, так і письмового мовлення. Розумові вміння та навички виявляються у виконанні різних видів розумової діяльності (наприклад, запам'ятовування певного матеріалу, розв'язання арифметичних та інших задач, виконання розумових операцій, дослідних завдань, теоретична робота в тій чи іншій галузі). Різні вміння і навички об'єднуються також у мистецькі, спортивні та інші їх різновиди.

Окремі види вмінь і навичок тісно взаємопов'язані й переплітаються. Так, розумові вміння завжди тісно пов'язані з умінням виконувати усну та письмову роботу. До складних виробничих вмінь завжди входять розумові компоненти. Разом з тим уміння виконувати, наприклад, досліду експериментальну роботу в тій чи іншій галузі спирається на навички практичного оперування необхідними для цього приладами, вимірювальними та іншими знаряддями.

Уміння та навички відіграють дуже важливу роль у діяльності людини. Вони дають їй змогу успішно досягати поставлених перед собою цілей. Наявність у людини великої кількості вмінь і навичок є підґрунтям володіння нею своїми силами, вони дають їй можливість заощаджувати ці сили, доцільно їх використовувати, підвищувати продуктивність діяльності, запобігати втомі.

Вироблення динамічних стереотипів у корі головного мозку прискорює перебіг набутих реакцій, звільняє кору для нових індивідуальних пристосувань і допускає можливість розвитку в корі паралельних процесів. *Унаслідок автоматизації в корі великих півкуль головного мозку створюються умови, за яких одночасно з автоматичним актом може відбуватися й інша аналітико-синтетична діяльність.* Автоматизація набутих реакцій заощаджує роботу кори як цілого й дає змогу переміщувати фокус її активності на найактуальніші процеси.

Усі наявні у людини вміння та навички є її позитивним надбанням. Тому

вправні люди так цінуються у житті. Чим більшою мірою людина володіє вміннями та навичками в якійсь царині діяльності, тим більше вона цінується як майстер своєї справи.

Особливо велике значення уміння та навички мають у творчій діяльності людини. Наявність умінь і навичок є необхідною умовою її свідомої творчої діяльності. У процесі діяльності вони щодалі вдосконалюються. Вміння та навички, сприяючи розгортанню творчої діяльності людини, тим самим стають одним із найважливіших чинників загального розумового розвитку людини. Якби людина не була здатною набувати навичок, вона не могла б просунутися на жодний щабель розвитку, затримуючись через постійні незліченні ускладнення.

4.4. Основні різновиди діяльності. Творча діяльність

Людська діяльність різноманітна й багатогранна. Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три основні різновиди діяльності: гру, навчання та працю. Людині незалежно від віку властиві всі три різновиди діяльності, проте в різні періоди життя вони виявляються по-різному за метою, змістом, формою та значенням. У дошкільному віці провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному – навчання, а у зрілому віці – праця.

Гра та навчання властиві й людям, й тваринам. Проте у тварин підґрунтям цих різновидів діяльності є інстинкти, а у людини вони зумовлені соціальними умовами життя, різняться якісно, набагато складніші та багатші за змістом і формою.

Праця за природою та змістом – суспільно-історична категорія. У процесі праці виникла й розвинулася людина як свідомо соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності полягає в тому, що найчастіше вони пов'язані з мовною діяльністю. Остання сприяє розвиткові змісту та форм усіх різновидів діяльності, їх цілеспрямованості та мотивації.

Діяльність людини є різноманітною, тому потрібно розрізнити **види**

діяльності, які забезпечують існування та формування людини як особистості; до основних видів діяльності належать:

1. **Гра** – це діяльність в умовних ситуаціях, що спрямовується на відтворення в доступній формі праці і навчання, є процесом соціалізації дитини, підготовкою її до майбутнього дорослого життя. **Ігрова діяльність**. Як основна форма вияву активності дитини дошкільного віку ігрова діяльність є водночас основним засобом пізнання нею зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень тощо. Але вона відрізняється від навчання та праці. Гра – не продуктивна діяльність.

Дослідження показують, що у дитини гра є формою реалізації її активності, формою її життєдіяльності. Ігрові дії дітей розвиваються на базі людських форм практичної поведінки, що засвоюються у спілкуванні з дорослими і під керівництвом дорослих. Паралельно з предметами-знаряддями дитина стикається у своїй практиці з іграшками. Дорослі вчать дітей, як користуватися іграшками. Але само ставлення до іграшки як до зображення «справжньої речі» з'являється у дитини завдяки введенню в ігрову діяльність слова. До середини третього року життя у дитини виникає протиставлення своїх дій чужим, вирізняється «Я».

Виникають *рольові ігри*. У рольовій грі дитина відтворює спостережені нею суспільні функції дорослих, поведінку дорослих як особистостей. Здебільшого це сюжети на побутові теми («мама», «вихователька», «водій», «пілот»). Потім виникають сюжети на громадсько-політичні теми («війна», «парламент»).

На наступному етапі – *ігор за правилами* – риси поведінки дітей отримують свій подальший розвиток. Дії дітей регулюються правилами, вимогами, заборонами і т. ін. На цьому етапі гра за психологічною структурою «наближається до праці (метою вже є результат) і до учіння (метою є освоєння правил гри).

Таким чином ігрова діяльність для дітей є процесом соціалізації індивіда,

підготовки його до майбутнього дорослого життя, входження у соціальні ролі, оволодіння соціальним досвідом людства.

У житті дорослих ігри виступають знаряддями спілкування, зняття напруження, розрядки. Деякі форми ігрової діяльності набувають характеру ритуалів, навчально-тренувальних занять, спортивних змагань. Наприклад, у ділових іграх дорослі відшліфовують певні вміння і навички, скажімо, в технологічному чи організаційному управлінні.

2. **Навчання** – це діяльність, спрямована на засвоєння знань, вироблення навичок, вмінь, звичок.

Процес навчання розглядається як спеціальна форма передавання і засвоєння суспільно-історичного досвіду. Це діяльність, яка криє в собі два протилежні, але єдині та внутрішньо зв'язані моменти навчання – викладання та учіння.

Викладання та учіння являють два аспекти того самого процесу і нерозривно пов'язані між собою. Це означає, що процес навчання фактично роздвоюється, розпадається на дві діяльності, які є одночасно діючими актами, аспектами чи складовими частинами його.

Викладання – цілеспрямований вид діяльності, здійснюваний педагогом, організатором педагогічного процесу. Викладання є активним процесом, бо в його здійсненні намагаються не лише передати учневі (студентові) певні знання, а й розвивати у нього прагнення і вміння самостійно, без учителя, набувати нових знань, досвіду.

Учіння – цілеспрямоване засвоєння знань, умінь, навичок, соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті. Учіння є однією зі складових педагогічного процесу, що охоплює діяльність учня (студента) під керівництвом учителя (викладача). Конкретно учіння виступає у формі інтелектуальних дій учня (читання літератури, слухання і засвоєння того,

що викладає вчитель, розв'язання різних навчальних завдань тощо), а також у формі фізичних дій (лабораторні роботи, уроки праці, робота в майстернях, на пришкільній ділянці, посильна праця під час проходження виробничої практики). Кінцевою метою учіння є міцне засвоєння знань, вироблення практичних умінь, доведення навичок до автоматизму їх виконання.

3. **Праця** – цілеспрямована діяльність людини на перетворення і освоєння природних і соціальних сил з метою задоволення потреб, внаслідок якої створюються матеріальні і духовні цінності, формується сама людина. Процес праці складається з трудової діяльності: предмета праці (над чим працюють) і знарядь праці (чим працюють). Під час праці люди вступають у відносини – виробничі і міжособистісні. У праці людина самостверджується, реалізує свій фізичний, духовний, соціальний потенціал.

Працю у психології розглядають як репродуктивну, продуктивну та творчу під кутом зору психологічних механізмів і досягнутих матеріальних чи ідеальних результатів.

За репродуктивної праці не створюється нічого нового, а відтворюється в кількісному вимірі вже відоме.

Продуктивна праця (праця за алгоритмом) як у психологічному плані, так і за результатами діяльності передбачає під час відтворення вже відомого внесення елементів новизни, тобто вищий ступінь мислення та якісніший результат.

Психологічний опис та аналіз професій (професіографія) і умов праці дають можливість виявити вимоги окремих професій і спеціальностей до особистості працівника, розкрити особливості та структуру професійних здібностей і психологічні передумови раціоналізації праці. Таке вивчення професій та умов праці має важливе значення для професійної орієнтації молоді та навчання й виховання кадрів спеціалістів, для раціональної організації праці, завданням якої є підвищення працездатності, продуктивності праці, зменшення втоми працівників,

усунення причин виробничого травматизму та браку продукції.

Важливе місце серед різних видів розумової діяльності посідає *праця педагога*. Вона складна й багатогранна. Специфічні особливості цієї праці зумовлені передусім її завданням та об'єктом. Завдання педагога полягає в тому, щоб озброїти дітей міцними та глибокими знаннями основ наук, всебічно розвинути їхні здібності. Звідси випливають також вимоги, що їх ставить педагогічна діяльність до її виконавця. Педагогові потрібно передусім самому ґрунтовно оволодіти знаннями та вміннями, які він має передати учням, постійно збагачуючи і розширюючи власні знання. Він повинен знати своїх дітей, вікові та індивідуальні особливості їх розвитку, уміти передавати дітям знання, якими володіє сам, відповідно організовувати їх пізнавальну та трудову діяльність.

Особливо велике значення мають такі риси особистості педагога, як впливовість, контактність, освіченість, культура мови, переконаність, принциповість, а також інші позитивні риси характеру, такі як любов до своєї професії, любов до дітей, вимогливість і чуйне ставлення до них, педагогічний такт, що ґрунтується на правильному психологічному розумінні конкретної ситуації, в якій йому доводиться діяти, ініціатива в опрацюванні нових прийомів навчально-виховної роботи, невпинне прагнення до вдосконалення власної педагогічної майстерності.

Творча праця – це створення нового, яке суттєво відрізняється від уже відомого або є таким, якого ще не існувало взагалі. Будь-яка фізична і розумова праця за певних суспільних умов може стати **творчою діяльністю**. У різних видах праці творчість має певні особливості, що зумовлюються змістом і характером діяльності, її обставинами та індивідуальними рисами працівника. Разом з тим усім видам творчої діяльності властиві спільні риси. Творча діяльність зумовлюється потребами суспільства. Усвідомлення цих потреб є джерелом різних задумів, ідей, проектів. Розпочинається творча діяльність з виникнення

певного задуму, а саме: змінити методи, прийоми роботи в тій чи іншій галузі, створити нове знаряддя, сконструювати нову машину, здійснити певний науковий експеримент, написати якийсь художній твір, створити музичну п'єсу, намалювати картину тощо.

Для здійснення творчого задуму потрібна попередня підготовча робота, яка полягає в обміркуванні його змісту, з'ясуванні деталей, шляхів його реалізації та збиранні необхідних матеріалів. Така підготовча робота властива творчості конструктора-винахідника, вченого, письменника, митця. Вона часто буває довготривалою. Відомо, що Ч. Дарвін понад 30 років збирав наукові матеріали для написання своєї праці «Походження видів».

Після підготовчої роботи відбувається реалізація творчого задуму, яка так само може тривати різний час залежно від змісту завдання, його складності, підготовки особистості та умов творчої праці.

Здійснення творчого задуму – велика й напружена робота, яка потребує участі та піднесення всіх сил людини, максимальної зосередженості її свідомості на предметі творчості. Ця зосередженість буває настільки високою, що працівник, захоплений завданням, не помічає, що відбувається навколо нього. Зосередженість потребує участі пізнавальних і вольових сил людини. «Я зрозумів, – зазначав К. Станіславський про творчу роботу артиста, – що творчість – це насамперед повна зосередженість всієї духовної і фізичної природи», що «вона охоплює не тільки зір, слух і всі п'ять чуттів людини», вона охоплює «розум і почуття, волю і пам'ять, уяву».

Систематична наполеглива і напружена робота є визначальною умовою успіху творчості. За цієї умови найчастіше виникають такі моменти творчого піднесення, які називаються натхненням і за наявності яких особливо успішно знаходяться нові способи розв'язання завдань, виникають нові та продуктивні ідеї, створюються центральні образи художніх творів тощо. Натхнення

характеризується напруженням усіх сил працівника і виявляється в емоційному захопленні предметом творчості та продуктивній роботі над ним. Натхнення виникає не до початку роботи, а під час неї як певний її наслідок. Звідси випливає, що для успішного досягнення мети треба систематично і регулярно працювати, а не очікувати, коли прийде натхнення. За словами П. Чайковського, натхнення — це такий гість, який не любить відвідувати лінькуватих. Воно виникає у процесі наполегливої роботи.

На творчій діяльності позначаються чуття новизни справи, потреби в ній сучасності. У цьому зв'язку відбуваються мобілізація духовних сил і неусвідомлена, інтуїтивна поява нових образів, способів дій у розв'язанні проблеми.

Успішність творчої праці залежить від того, якою мірою людина володіє прийомами та технікою роботи, як вона ставиться до результатів роботи. Творчим працівникам властиве критичне, вимогливе ставлення до своїх творів. Воно, зокрема, характерне для видатних поетів, письменників. О. Бальзак по дванадцять і більше разів переробляв свої твори, часто до невпізнання змінював їх у коректурі. Те саме можна сказати про інженерів, наукових працівників.

Що більше людина захоплюється працею, то легше вона переборює труднощі, досягає більших успіхів, одержує більше задоволення.

Творчий підхід до справи є необхідною умовою продуктивної діяльності, соціального та науково-технічного прогресу суспільства.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 4

1. Що таке діяльність?
2. Розкрийте поняття «причини діяльності» та «мета діяльності».
3. Дайте характеристику основним /загальним видам діяльності.
4. Дайте характеристику структурним елементам діяльності.

5. Які етапи можуть проходити мотиви в ході діяльності?



6. Які види дій існують?

7. Які Ви знаєте різновиди вмінь і навичок?

8. Що Ви розумієте під поняттям «перенесення навичок»?

9. Що таке деавтоматизація навичок?

10. Що таке інтерференція навичок?

11. Охарактеризуйте основні різновиди діяльності.

12. Які види праці розглядають у психології?

ТЕМА 5. МОВА І МОВЛЕННЯ

План

- 5.1. Поняття про мову та її функції.
- 5.2. Фізіологічні механізми мовної діяльності.
- 5.3. Різновиди мовлення.

Ключові поняття теми:. мова, знак, знакова система, семантика, словниковий склад, граматична будова сигніфікативна функція мови, функція вираження змісту предмета інформації, мовлення, зовнішнє мовлення, діалогічне мовлення, монологічне мовлення, письмове мовлення, усне мовлення, внутрішнє мовлення.



5.1. Поняття про мову та її функції

Найзагальнішими та найнеобхіднішими умовами продуктивної психічної діяльності особистості є **мова і мовлення, спілкування та увага**.

З одного боку, вони пронизують усе психічне життя людини і забезпечують можливість активного задоволення її пізнавальних і суспільних потреб, а з іншого – є засобами реалізації внутрішнього світу та можливостей особистості.

Мова є специфічно людським засобом спілкування, що існує об'єктивно в духовному житті людського суспільства і становить собою систему знаків, які функціонують як засоби такого спілкування. Мова виникла у процесі становлення самої людини як суспільної істоти, у процесі спільної трудової діяльності. Біологічними передумовами виникнення мови були звуки та рухи, які спостерігались у пращурів людини і слугували засобом спілкування, задоволення потреби в обміні думками, у пізнанні властивостей предметів та явищ, що оточували людину, і позначалися словами. Мова – суспільне явище, найважливіший засіб організації людських стосунків. За її допомогою люди досягають розуміння, обмінюються думками, здобувають знання, передають їх нащадкам, дістають можливість налагодити спільну діяльність в усіх галузях

людської практики.

Мова – це суспільно зумовлена система словникових знаків, які є засобом спілкування в даному суспільстві.

Вимовлювані комплекси звуків, якими позначалися певні об'єкти, набували певного значення, ставали спільними для людей засобами обміну думками. Мова є системою знаків, що мають соціальну природу, яка створилася й закріпилася у процесі історичного розвитку діяльності членів суспільства.

Слово як одиниця мови має два боки – зовнішній звуковий (**фонетичний**) та внутрішній смисловий (**семантичний**). Обидва вони є продуктом тривалого суспільно-історичного розвитку. Єдність цих боків (але не тотожність) утворює слово. Зовнішня фонетична форма слова – це умовний знак предмета або явища, що не передає прямо й безпосередньо його властивостей.

У слові зливаються функції **знака та значення**. Останнє історично розвивалось, звужувалось, узагальнювалось, переносилось на нові об'єкти. Унаслідок цього виникла багатозначність слів, що також є продуктом історичного розвитку кожної мови. Основні елементи мови – її словниковий склад і граматична будова.

Словниковий склад – це сукупність слів у кожній окремій мові. Його специфіка характеризує рівень розвитку мови: що багатший і різноманітніший словник, то багатша і різноманітніша мова. У практиці користування мовою розрізняють словники **активний**, тобто слова, якими людина користується для вираження власних думок при спілкуванні з іншими людьми, і **пасивний** – слова, які вона розуміє, коли їх чує або читає, але сама вживає не всі з них. Обсяг і характер активного та пасивного словників людини залежать від її освіти, професії, міри володіння мовою, характеру та змісту діяльності.

Словниковий склад, узятий сам по собі, ще не становить мови. Для того, щоб за допомогою слів людина могла обмінюватися думками, потрібна

граматика, яка визначає правила зміни слів, сполучення їх у речення. Це забезпечується **граматичною будовою** мови. Слова, що є в реченні, необхідно не лише розуміти, а й відповідно взаємоузгодити для того, щоб точно передати зміст думки. Правила зміни слів (**морфологія**) і правила сполучення їх у речення (**синтаксис**) формулює граматики і цим дає змогу виражати поняття та судження, робити умовиводи про предмети та явища, їх ознаки та відношення.

Слово як одиниця мови є носієм інформації, яка завжди співвідноситься з означуваними ним певними об'єктами та явищами дійсності. Фіксація у слові об'єктивної реальності та суспільно-історичного досвіду в різних формах їх прояву визначає **сигніфікативну** (означальну) функцію мови. Іншою функцією мови, що зумовлюється потребами людського спілкування та розвитком її граматичної будови, є **вираження змісту** предмета інформації. Ця функція забезпечує можливість формулювання думки і передачі змісту повідомлення.

Охарактеризовані основні елементи та функції мови стають засобом спілкування, засобом обміну думками за умови, що відбувається процес мовлення між людьми.

Мова і мовлення – поняття не тотожні. **Мовлення – це процес використання людиною мови для спілкування.** Залежно від віку, характеру діяльності, середовища мовлення людини набуває певних особливостей незважаючи на те, що люди спілкуються однією мовою. Так, мовлення однієї людини образне, яскраве, виразне, переконливе, а іншої – навпаки: обмежене, бідне, сухе, малозрозуміле. У цьому вже виявляється відмінність у володінні мовою. Кожній людині властиві індивідуальний стиль мовлення, відмінність в артикуляції звуків, інтонуванні, логічній виразності; кожна людина говорить по-своєму, хоча й користується спільною для всіх мовою.

Мовлення не існує і не може існувати поза будь-якою мовою. Разом з тим сама мова існує як жива тільки за умови, що активно використовується людьми. Мова розвивається і вдосконалюється у процесі мовного спілкування. Мовлення і

є формою актуального існування кожної мови.

Тісно пов'язане мовлення з почуттями, оскільки за допомогою слів людина виражає свої почуття, емоційні стани.

Мовлення розглядається і як мовна діяльність, оскільки за його допомогою можна, наприклад, забезпечити спілкування, розв'язання мнемонічних, або мислительних, завдань. У цьому разі мовлення може набирати вигляду мовних дій, що є складовими іншої цілеспрямованої діяльності, наприклад трудової чи навчальної. Таким чином, мова – це засіб чи знаряддя спілкування між людьми.

5.2. Фізіологічні механізми мовної діяльності

Фізіологічним підґрунтям мовлення є умовно-рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку, подразниками для якої є слова, «сигнали сигналів» (І. Павлов), що замінюють безпосередні предмети та їх властивості. Як подразник слово постає у трьох формах: **слово почуте; слово побачене; слово вимовлене**. Функціонування слова пов'язане з діяльністю периферійного апарату мовлення та центрально-мозкових фізіологічних механізмів.

Периферійний, або голосовий, апарат мовлення складається з трьох частин:

- легенів, бронхів, трахеї;
- гортані;
- глотки, носової порожнини, носоглотки, язичка, піднебіння, язика, зубів і губ.

Кожний з цих органів відіграє певну роль в утворенні звуків мови.

Діяльність периферійного мовного апарату підпорядкована корі великих півкуль головного мозку, якою вона спрямовується і функцією якого вона є. Ця функція властива лише людському мозку. Мовні зони кори становлять собою кілька аналізаторів, які взаємодіють і координаційно пов'язані з усією діяльністю нервової системи.

Мовлення як рефлекторний за природою процес здійснюється за участю другої сигнальної системи в тісному взаємозв'язку з першою сигнальною

системою.

Слово завдяки попередньому психічному досвіду людини пов'язане з усіма зовнішніми та внутрішніми подразненнями, що надходять до кори великих півкуль, і може сигналізувати про них, змінювати їх чи викликати певні реакції на них. У результаті в корі утворюються відповідні системи тимчасових нервових зв'язків.

В утворенні цих зв'язків беруть участь зоровий, слуховий і руховий аналізатори.

Кора великих півкуль двобічно-еферентними та аферентними шляхами пов'язана з різними частинами периферійного мовного апарату. Хоча процес мовлення залежить від роботи всієї кори великих півкуль, окремі її ділянки відіграють специфічну роль, яка полягає в локалізації в них мозкових закінчень аналізаторів, що регулюють процес слухання та говоріння. Встановлено, що центри мовлення розташовані у скроневій частині лівої півкулі. Проте вся ця ділянка пов'язана з різними мовно-руховими механізмами мовлення.

Понад сто років тому П. Брока помітив, що пошкодження певної ділянки кори, а саме задньої частини третьої чолової закрутки лівої півкулі, призводить до порушення мовної артикуляції – так званої **моторної афазії**. Хворий втрачає здатність довільно висловлювати думки, хоча руховий артикуляційний апарат залишається непошкодженим. П. Брока дійшов висновку, що ця ділянка є центром «моторних образів слів». Дещо пізніше К. Верніке встановив, що внаслідок ураження верхньої скроневої закрутки лівої півкулі у хворого порушується розуміння мови. Він зробив висновок, що у цій частині лівої півкулі локалізуються «сенсорні образи слова». У разі ушкодження цієї ділянки у хворого виникає так звана **сенсорна афазія**, яка полягає в порушенні здатності розуміти мову інших. Чуючи мову, хвора людина не може пов'язати звучання з певним значенням.

Ці та інші ділянки кори, пов'язані з окремими аспектами мовної функції, не

є самостійними й суворо ізольованими центрами мовного процесу, а лише окремими ланками складного нервового процесу мовної діяльності. Дослідження П. Брока та К. Верніке породили цілу низку аналогічних тверджень, в яких усі психічні функції, пов'язані з мовленням, «розподілялися» між певними ділянками кори.

Проте численними дослідженнями фізіологів і психологів доведено, що таке розуміння фізіологічного підґрунтя мовної діяльності недостатнє для її інтерпретації.

Так, дослідженнями М. Жинкіна, присвяченими з'ясуванню механізму мовлення, доведено існування кількох таких механізмів. Перш ніж будувати мовний акт, зазначає М. Жинкін, людина будує його смисловий кістяк (за допомогою предметно-зображувального кола уявлень, образів і схем). Це і є механізм програмування висловлювання.

Далі включається група механізмів, пов'язаних з переходом від плану програми до граматичної (синтаксичної) структури речення. До цієї групи належать механізм граматичного прогнозування синтаксичної конструкції, механізм, що забезпечує запам'ятовування, зберігання та реалізацію граматичних характерних слів, механізм переходу від одного типу конструкцій до іншого (трансформація), механізм розгортання елементів програми у граматичні конструкції та ін. Окрім названих М. Жинкін виокремлює ще механізми, які забезпечують пошуки потрібного слова за смисловими та звуковими ознаками, механізм вибору необхідних звуків мови та механізм реального існування звукового мовлення.

Таким чином, можна констатувати, що фізіологічне підґрунтя процесу мовлення досить складне, воно розгортається в певній послідовності та в часі. Тому говорити про ізольовану локалізацію в корі великих півкуль головного мозку всіх боків мовного акту недоцільно.

Сприймання мовлення забезпечується тими самими механізмами, що й говоріння. **Сприймання мовлення** – це також поетапне переведення сприйнятого на смисловий (предметно-зображувальний) код, ототожнення окремих слів, словосполучень, а також цілих фраз із мовним досвідом. Розуміння мовлення є завершальною стадією процесу переведення, коли людина співвідносить зміст сприйнятого (звернену мову, прочитаний текст тощо) із змістом свідомості та різними чинниками діяльності.

Такі уявлення про фізіологічне підґрунтя та механізми мовлення підтверджуються сучасними дослідженнями мовної діяльності, афазій, що виникають при пораненнях, пухлинах та інших порушеннях діяльності тих чи інших ділянок кори великих півкуль. Істотний внесок в їх характеристику на рівні різних механізмів зробив психолог О. Лурія. Він виокремив *динамічну афазію*, пов'язану з порушенням здатності говорити фразами, хоча хворий не відчуває труднощів ні в повторенні слів, ні в називанні предметів, ні в розумінні мови. Це є наслідком порушення або механізму програмування висловлювання, або механізму граматично-семантичної організації.

Сенсорна афазія виявляється у втраті фонематичного слуху, тобто в порушенні зв'язку між звуковим складом і значенням слова, що є наслідком порушення звукового аналізу слова.

Семантична афазія – це порушення, що виявляється у труднощах знаходити слово та в розумінні семантичних відношень між словами. Наприклад, хворий розуміє слова «батько», «сестра», але не може зрозуміти, що означає сполучення «сестра батька».

Еферентна моторна афазія характеризується руйнуванням структури висловлювання при збереженні окремих слів і відсутності здатності поєднувати слова у певній послідовності. Тут порушено принцип **сукцесивності**. Близькою за характеристикою є *аферентна моторна афазія*, яка виявляється в порушенні

членорозподільних мовних артикуляцій, у труднощах підбору потрібного звука.

Крім розладів мовлення, що пояснюються ураженням коркових частин аналізаторів, трапляються і функціональні його розлади, пов'язані з діяльністю мовно-рухової частини. Одним із них є **заїкання**, яке викликається судомою мовних м'язів. До них можуть приєднуватися судоми обличчя, рук тощо.

Заїкання виникає з різних причин: сильного нервового збудження, нервової травми, інфекції, успадкування. Усунути заїкання можна, якщо своєчасно звернутися до лікувальних логопедичних закладів.

5.3. *Різновиди мовлення*

Прояви мовної діяльності неоднорідні, їх можна поділити та класифікувати на певні різновиди за різними ознаками.

Усне мовлення. Це основний різновид мовлення, яке є звучним і сприймається іншими за допомогою слуху. Усне мовлення поділяється на діалогічне та монологічне.

Діалогічним називається мовлення між двома або кількома співрозмовниками, які міняються ролями того, хто слухає, та того, хто говорить, тобто постають як пасивний чи активний співрозмовник.

Поділ на «активного» та «пасивного» учасника розмови відносний, оскільки і той, хто говорить, і той, хто слухає, виявляють активність, хоча й різного плану. Рівень знання мови, її лексичного багатства, граматичної будови та фразеології, практика користування мовою відіграють важливу роль у функціонуванні діалогічної форми мовлення. Засадовим щодо цього процесу є автоматизм, вироблений на системі тимчасових нервових зв'язків.

Діалогічне мовлення тісно пов'язане із ситуацією, в якій ведеться розмова, й тому називається **ситуативним**. Водночас воно є **контекстуальним**, оскільки, здійснюючись як певна діяльність двох або кількох осіб, кожне висловлювання значною мірою зумовлене попереднім висловлюванням.

Діалогічне мовлення недостатньо організоване граматично та стилістично. Як правило, воно здійснюється простими мовними конструкціями, які зумовлені контекстом, попередніми висловлюваннями. Велику роль у діалогічному мовленні відіграють звичні сполучення слів, репліки, шаблони, ідіоматичні вирази, наприклад: «так би мовити», «от», «і хто б міг подумати» тощо.

Монологічне мовлення – це таке мовлення, коли говорить одна особа, а інші слухають, сприймають її мову. Прикладами монологічного мовлення є доповідь, лекція, виступ на зборах, пояснення вчителем нового матеріалу тощо. Це відносно розгорнутий різновид мовлення. У ньому порівняно мало використовується позамовна інформація, яку отримують з розмовної ситуації. Порівняно з діалогічним монологічне мовлення більшою мірою є активним чи довільним різновидом мовлення. Так, для того щоб виголосити монологічний акт мовлення, той, хто говорить, повинен усвідомлювати повний зміст думки і вміти довільно будувати на підставі цього змісту власне висловлювання чи послідовно кілька висловлювань.

Монологічне мовлення є організованим різновидом мовлення. Той, хто говорить, наперед планує чи програмує не лише окреме слово, речення, а й увесь процес мовлення, увесь монолог загалом, іноді подумки, а іноді як запис у вигляді плану чи конспекту.

Монологічне мовлення у розгорнутих формах потребує певної підготовки, яка полягає в попередньому відборі змісту, чіткому плануванні та відповідному словесному оформленні.

Письмове мовлення. Це особливий різновид мовного процесу, що дає можливість спілкуватися з відсутніми співрозмовниками як сучасниками того, хто пише, так і тими, що житимуть після цього. Письмове мовлення – це різновид монологічного мовлення, але воно здійснюється як писання та читання написаного у вигляді письмових знаків (слів).

Історично письмове мовлення виникло пізніше від усного і на його ґрунті порівняно з усним має низку специфічно психологічних особливостей. Насамперед воно відбувається поза безпосереднім контактом із співрозмовниками, а тому виключає інтонацію, міміку і жести сприймання реакції читача, його репліки, які мають важливе значення для усної мови. У письмовому мовленні і зміст, і своє ставлення до нього треба виразити на папері. Тому воно більш розгорнуте, ніж усне монологічне. У ньому треба зважати на майбутнього читача, дбати про те, щоб писемні знаки були зрозумілі читачеві, йому слід усе пояснити, щоб у нього не виникало жодних непорозумінь. Отже, структурна складність письмового мовлення набагато зростає порівняно з усним; перше висуває більше вимог до людини, потребує більш розгорнутого, розчленованого, послідовного, повного викладу думок, суворішого дотримання правил граматики, добору слів і виразів. Якщо в усному мовленні пропуск окремих слів можна заповнити певними виражальними засобами, то такі пропуски роблять письмове мовлення незрозумілим. Письмове мовлення – це найдовільніший різновид мовлення.

Успішне використання письмового мовлення потребує оволодіння людиною його засобами. У процесі індивідуального розвитку людина навчається письму і читанню значно пізніше, ніж говорінню усно, але між усним та письмовим мовленням існує тісний зв'язок. Так, оволодіння письмом, читання художньої літератури сприяють подальшому розвитку усного мовлення особистості, збагаченню її активного словника та усвідомленню граматичної будови. Письмове мовлення, спираючись на усне, не тільки доповнює, а й приводить до певної його перебудови. Для більшості людей залежно від їх освіти та змісту діяльності письмовий виклад думок буває важчим, ніж усний. Тому навчання організованому культурному мовленню містить і навчання письмовому мовленню.

Внутрішнє мовлення. Усне та письмове мовлення, що може виражатися в діалогічній та монологічній формах, є **зовнішнім мовленням**. Різновидом його є

внутрішнє мовлення. Із назви випливає, що внутрішнє мовлення не спрямоване на спілкування з іншими людьми. Людина користується внутрішнім мовленням, коли щось обмірковує, планує свої дії, не висловлюючись вголос і не записуючи на папері, не контактуючи при цьому з іншими людьми.

Внутрішнє мовлення беззвучне, тобто не вимовляється вголос, хоча часто виявляється у вигляді шепотіння, а то й починає звучати, переходячи в розмову із самим собою. Це трапляється у разі великого напруження думки, що супроводжується виразними емоціями.

За структурою внутрішнє мовлення відрізняється від зовнішнього тим, що воно дуже скорочене, уривчасте, у ньому виключається більшість другорядних членів речення. Унаслідок цього внутрішнє мовлення справляє враження незв'язності та незрозумілості, в реченні часто залишається тільки підмет чи присудок, що є центром думки, навколо якого об'єднуються образи. Можливість такого скорочення внутрішнього мовлення пов'язана з тим, що людині, яка міркує подумки, добре відомо, про що йдеться. Тому й відпадає нібито необхідність розгорнуто викладати свої думки для себе. Звичка думати таким «скороченим» способом має й недоліки. Часто те, що немовби цілком зрозуміле при внутрішньому мовленні, за його спрощеною та скороченою синтаксичною структурою виявляється далеко не таким зрозумілим, коли доводиться переказувати зміст думки іншим людям: окремі моменти виявляються незрозумілими, думки неаргументованими, логічно непослідовними. Відомі випадки, коли добре зрозумілу думку передати у зв'язній мові усно чи письмово неможливо.

Внутрішнє мовлення виникло у процесі мовного спілкування людей через ускладнення завдань і змісту діяльності. Воно породжується потребою перш ніж виразити щось усно чи письмово, спланувати його, окреслити основні контури, побудувати вислів, схему міркування.

Обидва різновиди мовлення людини – зовнішнє та внутрішнє – перебувають

у тісному взаємозв'язку та постійних взаємопереходах. Легкість і швидкість таких взаємопереходів залежать від багатьох умов а саме: змісту, складності та новизни розумової діяльності, мовного досвіду та індивідуальних особливостей людини.

Мовлення у різних людей має індивідуальні особливості; що виявляються в **темпі, ритмі, емоційності, виразності, точності, плавності, голосності, логічній послідовності, образності висловлювання думок.**

Індивідуальні особливості мовлення людини залежать від її вміння володіти мовленням, використовувати його як засіб спілкування, регулювати його. Залежно від цього одні люди балакучі, інші відзначаються повною стриманістю, відлюдністю. Вольова саморегуляція мовлення є важливим моментом його функціонування. Характер діяльності позначається на мовленні й разом з тим потребує володіння певними його особливостями. Кожний фахівець висуває власні, специфічні вимоги ставлення до мовлення. Мовлення повинно бути не лише стилістично та логічно досконалим, а й переконливим, емоційно-образним, науково доказовим і впливовим. Такі властивості професійного мовлення не просто виробляються у процесі набуття практичного досвіду, вони потребують і власної саморегуляції, прагнення до вдосконалення мови.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 5



1. Яке значення грає мова у розвитку людини?
2. Які існують відмінності між мовленням та мовою?
3. Охарактеризуйте фізіологічні основи мовленнєвої діяльності.
4. Які порушення мови існують?
5. У яких формах може протікати усне мовлення?
6. Які особливості має монологічне мовлення?
7. Що таке письмове мовлення?

8. Які індивідуальні особливості мовлення існують?

ТЕМА 6. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ.

План

- 6.1. Поняття особистості у психології.
- 6.2. Структура особистості. Самосвідомість особистості.
- 6.3. Мотиваційна сфера особистості. Спрямованість особистості.
- 6.4. Рушійні сили і рівні становлення і розвитку особистості.

Ключові поняття теми: людина, особистість, індивід, індивідуальність, біологічна підструктура, особливості соціального досвіду, спрямованість, активність, мотив, інтерес, переконання, ідеал, звичка, установка, мета, рівень домагань, самооцінка, фрустрація, рушійні сили розвитку особистості, біогенетичний закон розвитку, соціогенний закон розвитку;



6.1. Поняття особистості у психології

Людина взаємодіє з навколишнім середовищем на різних рівнях. Особливості цієї взаємодії зафіксовані в поняттях «людина», «індивід», «суб'єкт», «особистість», «індивідуальність».

Людина Homo Sapiens (від лат. – людина розумна) – істота природна, але біологічне в процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних специфічно людських особливостей. *Людина* – це високоорганізована соціальна та біологічна істота, що є носієм свідомості. Це поняття значно ширше за означені поняття: індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність, бо включає в себе досить великий перелік соціальних і біологічних ознак – антропологічних, етнографічних, культурних та ін. Але головне в цьому сенсі те, що кожен з нас є людиною настільки, наскільки є змістовним коло наших стосунків у суспільстві.

Індивід (від лат. *individuum* – неподільне) – це окрема жива істота, представник біологічного роду, носій індивідуально своєрідних психофізичних рис (задатків, типу ВНД та ін.). Будь-яка людина є індивідом незалежно від рівня

її фізичного і психічного здоров'я. *Індивід* – це людська біологічна основа існування людини, це окремий представник виду людини, носій видових рис. В цьому сенсі людина завжди є індивідом, хоча при цьому може й не бути особистістю.

Суб'єкт – людина завжди є суб'єктом (учасником, виконавцем, ініціатором) історичного або суспільного процесів в цілому, суб'єктом конкретної діяльності, джерелом пізнання та перетворювання як об'єктивної дійсності, так і самої себе. Сама ж діяльність виступає тією формою активності, в якій людина удосконалює оточуючий світ та саму себе.

Поняття «*особистість*» визначає людину як суспільну істоту, яка характеризується через стійку систему соціально значущих якостей індивіда, сформованих у спільній діяльності і спілкуванні з іншими людьми.

Особистість – це уся багатоманітність психічних проявів людини, що визначають єдність та безперервність її поведінки і переживань в тому вигляді, як ця багатоманітність сприймається і самою особистістю, і іншими людьми.

Головною категорією психології людини є, навіть, не категорія «*психіка*», а категорія «*особистість*», тому що власне особистість і є носієм психіки, її виразником.

Особистість – це конкретна людина, яка є представником певного соціуму та соціальної групи, займається конкретною діяльністю, адекватно усвідомлює себе і оточуючий світ та наділена певними індивідуально-психологічними особливостями. Особистість – це багатогранна психологічна структура, яка характеризує, перш за все, її соціальну сутність, що формується та набувається в процесі життя в предметній діяльності та спілкуванні шляхом засвоєння суспільних форм свідомості та поведінки. Людина як особистість є носієм свідомості, суспільних форм життя та відносин.

Таким чином, особистість – соціальна якість індивіда, що не може

виникнути поза суспільством. При цьому процес становлення людини як особистості в результаті включення її в різні спільноти (родину, школу, трудовий колектив тощо) називають *соціалізацією особистості*.

Поняттям «*індивідуальність*» визначається своєрідність природного і соціального, психіки й особистості людини, що виявляється в особливостях темпераменту, характеру, здібностей, специфіці потреб та інтересів, якостей, пізнавальних та емоційно-вольових процесів тощо.

Кожна людина має свої специфічні особливості та властивості. Тому *індивідуальність* – це сукупність індивідних особливостей та особистісних властивостей, характерних лише для даної людини, таке їх поєднання, яке відрізняє одну людину від інших та утворює її своєрідність. Це індивідуальна неповторність людини.

Отже, поняття «особистість» тісно пов'язане з поняттями «індивід» і «індивідуальність», але не тотожне їм.

Таким чином: з точки зору самої людини, особистість це її стійкі якості, що породжують у неї **відчуття ідентичності** («моє»), **єдності** (думки, почуття, поведінка – це все частина мене самого) і **унікальності** («Я»); з точки зору інших людей, особистість – **це сукупність психічних якостей, що відрізняють людей один від одного**.

Дослідження особистості спираються на ті ж самі принципи, що використовуються при вивченні психіки, але конкретизовані під вирішення задач психології особистості. Такими **принципами** є:

– по-перше, особистість – це складна єдина система психічних структур і процесів, яка є результатом синергічної взаємодії усієї сукупності підсистем, що входять в цю систему;

– по-друге, особистість – це суб'єкт діяльності, який набуває свого розвитку і функціонує лише у взаємодії з навколишнім суспільним і природним

середовищем;

– по-третє, особистість характеризується внутрішньою узгодженістю та безперервністю, тому розглядати її треба як дещо цілісне і, обов'язково, на протязі усього життєвого шляху.

Загальні питання психології особистості:

– як взаємодіють біологічні та соціальні фактори в процесі розвитку особистості;

– які психічні процеси та механізми визначають відчуття власного “Я”;

– чим визначається міжіндивідна відмінність людей, тобто що робить їх різними саме в якості особистостей;

– як міжособистісні відносини та соціальні структури впливають на розвиток особистостей.

Істотними *характеристиками особистості є:*

• *усталеність*, яка полягає в послідовності і передбачуваності поведінки особистості, закономірності її вчинків;

• *цілісність*, що обумовлена існуванням стійкого зв'язку і тісною взаємодією всіх сторін особистості;

• *активність*, що виявляється в прагненні особистості постійно розширювати сферу своєї діяльності, не тільки пристосовуючись до ситуації, а й перетворюючи її.

6.2. Структура особистості. Біологічне і соціальне в структурі особистості. Самосвідомість особистості

Зрозуміти, що таке особистість, можна тільки за допомогою вивчення реальних соціальних зв'язків і відносин, в які вступає людина. З огляду на багатогранність і своєрідність цих зв'язків, у структурі особистості Артур Володимирович Петровський виділяє три рівні її характеристик, які варто

розглядати в єдності.

На *внутрішньоіндивідному* рівні особистість розглядається як система якостей індивіда, представлених насамперед у спрямованості, темпераменті, характері, здібностях. При цьому *спрямованість* орієнтує діяльність і спілкування людини. *Здібності* забезпечують успішність дій людини. *Характер* визначає зміст поведінки людини, її вчинків стосовно інших людей. *Темперамент* впливає на форму вираження ставлення особистості в поведінці людини.

На *міжіндивідному* рівні особистість характеризується в системі її міжособистісних зв'язків через такі поняття, як *статус, роль, позиція* тощо.

Характеристики особистості на *надіндивідному* рівні зумовлені тим впливом, який вона здійснює на інших людей, причому не тільки під час безпосередньої взаємодії, а й після неї. Людина може взагалі піти з життя, але продовжити своє «життя» в інших людях.

Зігмунд Фройд, розглядаючи *особистість як результат складної взаємодії між інстинктами, мотивами, потягами*, у її структурі виділяє такі *складові*:

- **«Ід» (Воно)** як центральний основний компонент структури особистості містить успадковані інстинкти, а також зміст психічної діяльності, що є психотравмуючим для людини і, отже, витісняється зі свідомості; керується *принципом задоволення* і потребує безпосередньої розрядки напруження;

- **«Его» (Я)** розвивається із «Ід» разом з усвідомленням дитиною себе особистістю; керується принципом реальності і відкладає розрядку напруження до безпечного моменту;

- **«Супер Его» (над Я)** розвивається з «Его» і являє собою суспільні норми і стандарти поведінки (насамперед батьків), що є інтеріоризованими особистістю.

Згідно з поглядами представників біхевіористичного напрямку психології, особистість являє собою сукупність поведінкових реакцій (Беррес Фредерік Скіннер) або складний паттерн взаємодії між індивідом, ситуацією і середовищем

(Альберт Бандура).

Григорій Силович Костюк, розуміючи особистість як суб'єкт спілкування, пізнання і праці, який здатний до саморегуляції і вдосконалення, вважає, що структуру особистості утворюють різні психічні властивості. Це, передусім, *свідомість*, формою існування якої є знання, що характеризують освіченість особистості, і *самосвідомість* (індивід стає особистістю, оскільки він усвідомлює дійсність і себе самого, своє ставлення до світу і до себе).

Складовою особистості є також її *спрямованість*, яка визначається потребами, інтересами, ціннісними орієнтаціями, почуттями, в тому числі й моральними. Важливою складовою особистості є також її *здібності і вольові якості*, завдяки яким вона здійснює цілеспрямовану діяльність, а також *психофізіологічні властивості* індивіда.

Слід зазначити, що особистість сприймає сама себе, знає і почуває як «Я». Сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе як особистість, своє «Я», називають самосвідомістю особистості, а сформовану в результаті систему уявлень про себе, що завжди має оцінну складову, Я-концепцією.

Я-концепція містить у собі три компоненти:

- *пізнавальний (когнітивний)* або *Я-образ* – уявлення про свої здібності, зовнішність, соціальний стан тощо;
- *емоційно-оцінний* – самоповага, самокритичність, самоприниження, себелюбність і т.п.;
- *поведінковий (вольовий)* – прагнення підвищити самооцінку, самоповагу і т.п.

Я-концепція формується в спільній діяльності і спілкуванні, насамперед у сім'ї, за допомогою виокремлення людиною в інших людях їхніх особливостей, якостей і зіставлення їх із собою. При цьому розрізняють декілька основних механізмів розвитку самосвідомості, а саме:

• *ідентифікація* (від лат. *identificare* – ототожнення) – процес ототожнення себе з іншим індивідом або групою на основі сталого емоційного зв'язку, включення в свій внутрішній світ і прийняття як власних його норм, цінностей, зразків поведінки;

• *рефлексія* (від лат. *reflexio* – звернення назад) – процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів, а також усвідомлення того, як суб'єкт сприймається й оцінюється іншими людьми;

• *емпатія* (від грец. – співпереживання) – проникнення в переживання іншої людини, формами якого є *співпереживання* (переживання суб'єктом тих же емоційних станів, які відчуває інша людина) і *співчуття* (переживання власних емоційних станів з приводу почуттів іншого) тощо.

6.3. Мотиваційна сфера особистості. Спрямованість особистості

На основі сформованих уявлень, що можуть не відповідати дійсності, людина будує свою взаємодію з навколишнім світом. Ступінь адекватності Я-образу можна з'ясувати під час вивчення *самооцінки* особистості – особистісного судження про власну цінність, тобто оцінки особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей. Від самооцінювання залежать критичність, вимогливість особистості до себе, ставлення до успіхів і невдач. У людини може сформуватися *завищена самооцінка*, що виявляється в зайвій самовпевненості, нездатності реально оцінювати свої можливості. *Занижена самооцінка* зумовлює зайву сором'язливість, непевність у собі. Людина не реалізує себе і як особистість, не розкриває свого творчого потенціалу. Важливо, щоб у людини була *адекватна самооцінка*, формувалося реальне уявлення про себе і свої можливості.

Самооцінювання тісно пов'язане з *рівнем домагань* людини, тобто ступенем складності цілей, що вона ставить перед собою. Дослідженнями підтверджено, що рівень своїх домагань особистість установлює таким чином, щоб зберегти

незмінною своєю самооцінкою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями людини є причиною наростання емоційної напруги і підключення механізмів психологічного захисту, що не допускають у свідомість небажану інформацію, спотворюючи сприймання дійсності. Так, наприклад, людина може пояснювати причини власної неуспішності не через недостатньо високий рівень розвитку здібностей, а через несприятливі випадкові обставини, що склалися (варто лише згадати відому байку про лисицю і виноград, якого вона не змогла добути, пояснюючи це тим, що виноград ще зелений, і тому вона не дуже старалася).

Якщо людина, яка ставиться до себе в цілому позитивно, усвідомлює свої недоліки в результаті співвіднесення Я-образу з реальними проявами своєї особистості, вона може їх подолати, самовдосконалюючись, тобто змінити свої вчинки, які у свою чергу можуть перетворити її самосвідомість та життя загалом.

Згідно з поглядами вітчизняних учених, особистість виявляє свою активність у процесі взаємодії з навколишнім світом, а джерелом її активності є **потреби** – це психічне явище відображення нестатку чогось організму чи особистості. **Потреби** – це активний стан особистості, що віддзеркалює її залежність від конкретних умов існування і породжує поведінку, яка спрямована на зняття цієї залежності.

Наявність тієї чи іншої потреби створюється порушенням рівноваги між організмом і середовищем (*біологічні потреби*) чи між особистістю і суспільством (*соціальні потреби*).

Біологічні потреби, зумовлені чисто фізіологічними нестатками організму, є й у тварин (потреба у воді, їжі, відпочинку і ін.). Але в людини навіть ці потреби величезною мірою залежать від отриманої інформації, від впливу навколишнього середовища. Біологічні потреби в людини є суспільно-особистісними, а їх задоволення має соціальний характер.

Форми активності людини і тварин під впливом потреб мають такі відмінності:

- у потребах тварини безпосередньо представлений стимул її активності, а спосіб поведінки для задоволення цієї потреби нерідко запрограмований у вигляді інстинктивної поведінки;

- у людини процес задоволення потреб виступає як активний, цілеспрямований процес оволодіння формою діяльності, яка визначена суспільним розвитком; потреби людини формуються в процесі її виховання, тобто залучення до світу людської культури, яка має суспільно-історичний характер та відбиває досягнення науково-технічного прогресу і розвиток суспільних відносин;

- діапазон потреб і, відповідно, об'єктів їх задоволення у тварин чітко обмежений, специфічний для кожного виду, на відміну від людини, яка може задовольняти одну й ту саму потребу різними способами;

- задоволення потреб для людини має смислоутворюючий характер (наприклад, задовольняючи потреби в колекціонуванні певних предметів або естетичні потреби через споглядання краси), а для тварини прагматичний, доцільний.

Соціальні потреби розрізняють за характером предмета на *матеріальні* і *духовні*.

У матеріальних потребах виявляється залежність людини від предметів матеріальної культури (засоби транспорту, предмети побуту, одяг тощо), а в духовних – залежність від продуктів суспільної свідомості. Духовні потреби виражаються у засвоєнні духовної культури (потреба слухати музику, дивитися кінофільми і спектаклі, читати газети, журнали, книги і т.п.). Різновидом духовної потреби є і *потреба в спілкуванні*, що виникла з розвитком людського суспільства.

Духовні потреби нерозривно пов'язані з матеріальними потребами. Для

задоволення духовних потреб необхідні матеріальні речі (книги, газети, нотний папір, музичні інструменти, фарби, звуковідтворюючі пристрої тощо), які є у свою чергу предметами і явищами, що оточують людину. Вони мають різну значущість стосовно потреб різних людей та різною мірою зумовлюють активність особистості. Значущість конкретного предмета або явища може змінитися для даної людини у певний час, оскільки процес розвитку потреби має циклічний характер.

Наприклад, людина має намір зробити якийсь пристрій. Для цього їй необхідні, насамперед, знання про цей пристрій, способи його виготовлення, потрібні матеріали й інструменти. Крім того, потрібен час на виготовлення цього пристрою. Відповідно до досягнення даної мети буде змінюватися і значущість кожної з цих складових.

Властивістю потреб є також діалектична єдність їх суб'єктивної і об'єктивної сторін.

Суб'єктивний бік потреби: а) це конкретний нестаток чогось, необхідність; б) це рівень розвитку цього нестатку, що посилює або послаблює імпульс до дії; в) це суб'єктивні засоби задоволення потреби; г) це, нарешті, значущість задоволення потреби та зусилля, необхідного для її задоволення.

Об'єктивний бік потреби характеризується наступним: а) об'єктом нестатку, потреби; б) ситуацією, що сприяє або не сприяє задоволенню потреби; в) об'єктивними засобами можливості задоволення потреби;

Однією з головних властивостей потреб є їх **предметність**, тобто потреби завжди жорстко «приземлені» та «прив'язані» до певних об'єктів і явищ зовнішньої дійсності.

Суттєво також, що потреби мають суспільно–особистісний характер, тобто вони завжди пов'язані з наявними потребами суспільства, формуються і розвиваються в контексті розвитку останніх.

Саме потреби є рушійною силою розвитку та активності людини. З

одного боку, вони задають людині умови біосоціального існування і пов'язані з виникненням дефіциту в нормальній життєдіяльності – соціальній або біологічній. З іншого – потреби детермінують активність людини, спрямовану на усунення цього дефіциту.

Отже, вихідним спонуканням людини до діяльності є потреби, які можна поділити на кілька груп.

Потреби людини поділяють на **базові, похідні та вищі**.

Базові потреби – це потреби в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності та відпочинку. Вони диктуються об'єктивними законами життя індивіда в суспільстві та його розвитку як особистості.

Похідні потреби – це потреби, що формуються на основі базових. До них належать, наприклад, естетичні потреби, потреби в навчанні та т. ін.

Вищі потреби – це потреби, пов'язані з такими аспектами життя людини, як її жертовність заради інших людей, творчістю особистості та ін.

За Абрахамом Маслоу, нижчий рівень ієрархічної структури потреб становлять *фізіологічні потреби* (у їжі, сексуальні та ін.). *Потреби в безпеці* спонукають індивіда до діяльності, що забезпечить організму недоторканність і безпеку, нормальні та зручні умови життя. *Потреби в приналежності і любові* спонукають людину бути членом групи, спілкуватися, щоб уникнути самотності, дістати підтримку. *Потреби в престижі* виявляються в прагненні досягти значущого статусу в суспільстві, домогтися визнання. *Потреби в самоактуалізації* спонукають людину до діяльності, під час якої вона може розкрити свій духовний, творчий потенціал.

За Олексієм Миколайовичем Леонтьєвим, потреби усвідомлюються в образах, що відображають об'єкти і ситуації, коли дана потреба задовольнялася раніше. Ці образи мають спонукальний характер, оскільки викликають передбачення певних переживань задоволення. Очікування майбутнього переживання задоволення і дає

поштовх до дії.

Образи, які є об'єктами задоволення потреб і спонукають людину до діяльності, що задовольняє ці потреби, називаються *мотивами* (від лат. *movere* – надавати руху, штовхати).

Потреба виявляє себе як в нервово-психічному напруженні, так і чисто психологічно – у формі мотиву поведінки. Інакше кажучи, якщо потреба – це нестаток в чомусь конкретному, то мотив – це обґрунтування рішення задовольнити зазначену потребу. Це означає, що перш ніж потреба спричинить дію, особистість переживе складний психологічний процес мотивації, який полягає в усвідомленні тією або іншою мірою суб'єктивної та об'єктивної сторін потреби і дії, спрямованої на її задоволення. Таким чином, схема переходу потреби в мотив є такою:

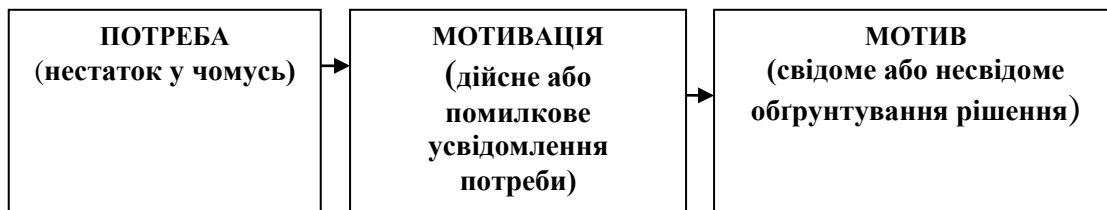


Рис. 1. Схема переходу потреби в мотив

Мотиви діяльності людини завжди пов'язані з її **цілями**. При цьому цілі і мотиви можуть збігатися, але не обов'язково. Для того, аби предмет чи явище дійсності стало метою нашої діяльності, необхідно попереднє усвідомлення людиною, що даний предмет чи явище має відношення до задоволення наявної у неї потреби, і потреба в ньому спонукає її до відповідної дії. Тільки в цьому випадку мотиви та цілі збігаються.

У психічному житті людини є й такі особистісні тенденції та установки, які недостатньо усвідомлюються нею або зовсім не усвідомлюються. І тоді цілі та дійсні мотиви розбігаються і навіть можуть протирічити одне одному.

Для пояснення причин поведінки використовують також термін *мотивація*,

що трактують, згідно зі *структурним підходом*, як сукупність факторів або мотивів, а відповідно до *динамічного підходу* – як процес психічної регуляції конкретної діяльності або ж як динамічний процес формування мотиву.

Усю сукупність мотивів, що формуються і розвиваються протягом життя особистості, називають *мотиваційною сферою* особистості. У цілому розвиток мотиваційної сфери відбувається залежно від обставин. Однак у ній можна виділити стійкі мотиви, що спрямовують поведінку особистості незалежно від зовнішніх умов. Така сукупність стійких мотивів, яка орієнтує діяльність особистості майже незалежно від наявних ситуацій, називається ***спрямованістю особистості***.

Залежно від домінуючої мотивації розрізняють три основні види спрямованості:

– *ділова спрямованість* (або *спрямованість на завдання*) відображає переважання мотивів, що породжуються діяльністю, захопленням процесом роботи, прагненням до найбільшої продуктивності праці тощо;

– *спрямованість на взаємодію* – це переважно орієнтація людини на задоволення потреби в спілкуванні, прагнення підтримувати добрі стосунки у процесі спільної діяльності з іншими людьми;

– *спрямованість на себе*, яка пов'язана з переважанням мотивів досягнення особистісного благополуччя в поєднанні з байдужим ставленням до потреб інших людей.

Мотиви (форми прояву спрямованості особистості) можуть бути *неусвідомлюваними* й *усвідомлюваними*. Неусвідомлюваними мотивами вважають *потяги* (прагнення задовольнити малоусвідомлену чи взагалі неусвідомлювану потребу) і *настановлення* (неусвідомлюваний особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої може бути задоволена та чи інша потреба).

Прагнення – це мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої діяльності, що може бути домінуючим протягом досить тривалого часу життя людини. Суттєво, що, залежно від змісту цілі та її усвідомлення, прагнення може набути вигляду потягу або бажання.

Потягові властивий невисокий рівень усвідомленості цілі. Він переживається як неясний емоційний порив, незадоволення існуючим станом речей. Тому самі по собі потяги не спонукають особистість до цілеспрямованої активності. Вони можуть лише слугувати підставою для орієнтовної активності, яка змушує суб'єкта хоча б у загальних рисах виявити «зону пошуку» того, чого йому не вистачає, опрідметнити свій недиференційований стан, який проявляється в потязі.

До усвідомлюваних мотивів належать:

- **бажання**, на відміну від потягу, становить більш або менш чітке усвідомлення цілі і у своїх найвищих проявах, які в психології називають хотінням, спонукають до вольових дій, спрямованих на досягнення значущих цілей.

- **інтерес** як форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на пізнання дійсності. Інтерес є емоційне сприймання предмету потреби, тобто інтерес виникає тоді, коли його об'єкт викликає емоційний відгук. В інтересі поєднуються емоційне та раціональне і це співвідношення дає змогу виділити безпосередні та опосередковані інтереси, які тісно пов'язані між собою. **Безпосередні інтереси** пов'язані передусім з емоційною привабливістю поведінки, спрямованої на відповідний об'єкт. **Опосередковані інтереси** стосуються результату поведінки, тобто в них переважає компонент розуму;

- **схильність**, що виникає із задіянням в інтерес вольового компоненту;

- **ідеал** як вирішальні життєві цілі, що конкретизуються в образах чи уявленнях особистості;

• **переконання** – система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх принципів, ціннісних орієнтацій, світогляду. Переконання становлять основу соціогенних за своїм походженням мотивів і втілюють вони усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своїх внутрішніх позицій, поглядів, теоретичних принципів. Основою таких потреб виступає сукупність знань про природу, суспільство й людину, тобто світогляд.

• **світогляд**, тобто система філософських, естетичних, природничонаукових та інших поглядів на навколишній світ. Світогляд і пов'язані з ним переконання мають складну психологічну структуру, яка містить три основних компонента: когнітивний (знання); емоційний (оцінка, ставлення); поведінковий (вольовий, дієвий). Це важливо підкреслити, бо досить поширена помилка ототожнення переконань із знаннями. Але в дійсності останніх недостатньо для формування переконань. Знання, щоб стати переконаннями, повинні пройти через емоційну сферу. Це добре відображене у вислові: «Ідеї, які стали переконаннями, – це тенета, які ти не можеш розірвати, доки не розірвеш свого серця». Крім того, людину ще треба навчити реалізовувати свої знання і тільки тоді вони стануть переконаннями.

Важливу роль у мотиваційній сфері особистості відіграють **установки**, які являють собою певну організацію неусвідомленого досвіду людини.

Установки – це несвідомий стан готовності людини сприймати певні явища, предмети та ідеї, оцінювати їх та реагувати певним чином. Установка виникає внаслідок певного передбачення людиною майбутніх подій, що забезпечує стійкий, цілеспрямований та більш успішний характер протікання діяльності.

Установки як відношення містять в собі позитивну або негативну реакцію на щось. Їх структурними компонентами є: 1) афективний компонент – емоційна реакція на об'єкт установки; 2) когнітивний компонент – думки, уявлення

відносно об'єкта установки; 3) зовнішньодієвий компонент – поведінка по відношенню до об'єкта установки.

Формуються установки спираючись на будь-який компонент. Коли оцінка людини ґрунтується головним чином на переконаннях відносно якостей об'єкта, то ми маємо *когнітивну установку*. Функцією такої установки є класифікація об'єкта відносно його позитивності або негативності, завдяки цьому людина оцінює, чи заслуговує цей об'єкт уваги чи ні.

Установки, які базуються на емоціях, люди сприймають «серцем, а не розумом». Якщо вони формуються завдяки моральним переконанням, то їх функція не у побудові чіткої картини світу, а в підкріпленні базової системи цінностей людини. Взагалі існує багато джерел установок, що базуються на емоціях. Їх загальними рисами є: 1) вони не засновані на раціональному спостереженні; 2) в їх змісті відсутня логіка; 3) вони часто пов'язані з моральними цінностями, тому їх заперечення є заперечення моральних засад.

Не тільки емоції та знання, а і поведінка може формувати установки. Такі установки формуються в спостереженні за тим, як ми поводимо себе по відношенню до об'єкта. Але треба враховувати, що таке походження установки можливо лише тоді, коли не спрацьовує когнітивне чи емоційне їх походження.

Установки характеризуються не тільки різним походженням, але й різною мірою їх стійкості. Відомо, що чим доступніше установка в нашій пам'яті, тим вона стійкіше. І навпаки, чим складніше викликати спомин відносно якоїсь установки, тим легше її змінити.

Установка як напрямок активності виявляється на всіх рівнях психічної діяльності – від сенсорно-перцептивного до соціально-психологічного. На соціально-психологічному рівні установка характеризує включення людини в соціальне середовище і має назву *аттитюду*. Це поняття відображає соціальну детермінацію поведінки людини, точніше наявність спільного ставлення людей до

соціальної ситуації. Функціонування аттитюдів забезпечує для людей, що входять в одну соціальну групу, підставу для координації та організації їх дій.

Велике значення установок в житті людини викликає питання про фактори, що їх формують. До таких факторів треба віднести, по-перше, засвоєні людиною традиції та звичаї того соціального середовища, в якому вона сформувалася. По-друге, це сприйнята і засвоєна особистістю система життєвих цінностей – тобто того, до чого людина прагне, на що орієнтує своє життя. Відносно останнього викликає інтерес той факт, що шлях формування ціннісних орієнтацій може починатись не від реальних потреб, а опосередковано, наприклад, вони можуть перейматись від оточуючих людей.

Суттєво, що особливістю психічного життя людини є прагнення до того, щоб в усій системі поведінки – поглядах, думках, спонуках – існувала певна відповідність між усіма цими компонентами. Але якщо цього не має, то виникає таке психічне явище як *когнітивний дисонанс*, тобто стан певного дискомфорту людини. І тоді виникає поведінка, що спрямована на його послаблення або зняття. Так ми можемо не сприймати нову інформацію, якщо вона суперечить нашим усталеним поглядам або інтерпретувати її таким чином, щоб вона складала звичну для нас картину.

Мотиви розрізняються між собою за: видом потреби, яка у них виявляється; формами, які вони набирають; широтою (вузькістю); конкретним змістом діяльності, в якій вони реалізуються (мотиви трудової діяльності, навчальної, суспільної і т. ін.).

Складні види діяльності, як правило, відповідають не одному, а декільком одночасно діючим і взаємодіючим мотивам, які утворюють розгалужену систему мотивації дій і вчинків людини. Варто розрізнити поняття «мотив» і «стимул». *Мотив* – це будь-яке внутрішнє психічне явище, що стало спонуканням до дії чи вчинку в процесі поведінки і діяльності. *Стимул* – це об'єктивне явище, що діє на

людину (чи тварину) і зумовлює відповідну реакцію. Однак найсуттєвішим є те, що мотив – це відображення стимулу, яке було перероблене і привласнене особистістю. Один і той самий стимул (наприклад, оцінка) у різних людей може бути відображений як абсолютно різні мотиви.

Найістотнішою стороною особистості, що характеризують її мотиваційну сферу, а тим самим і її поведінку, є спрямованість.

Спрямованість – це система домінуючих мотивів людини, які виступають стрижнем структури особистості, на якому вибудовується вся архітектура її мотивів. Це означає, що мотиви, які має людина, не рядоположні, а мають досить дієву ієрархію, а тому наша конкретна поведінка завжди залежить не від одного якогось мотиву, а від його співвідношення з іншими.

Психологія знає багато спроб визначення ієрархії мотивів, яка була б загальною для усіх людей. Так, біхевіористська трактовка акцентує увагу на ієрархії зовнішніх мотивів (винагорода, покарання), когнітивна – на потребах кожної людини в знаннях та розумінні довкілля, гуманістична – на внутрішніх мотивах (прагнення незалежності, розвитку, відповідальності тощо). Найбільш поширеною версією в цьому сенсі є піраміда потреб (мотивів) А. Маслоу, що відноситься до гуманістичного трактування

В піраміді А. Маслоу представлені фундаментальні потреби, тобто ті, що мають місце у всіх людей. Індивідуальний розвиток передбачає проходження від нижчих щаблів ієрархії (фізіологічних потреб) до вищих (самоактуалізації). До того ж, задоволення нижчих, первинних, потреб є необхідною умовою переходу до реалізації вищих. Крім того, всю мотиваційну сферу людини, А. Маслоу поділив на дві підсистеми: 1) **дефіцитарна мотивація** (в основі якої дефіцитарні потреби), пов'язана з компенсацією дефіциту (нестатку) внутрішніх ресурсів і 2) **мотивація росту** (в основі потреби росту), пов'язана з розширенням життєвого досвіду і удосконаленням наявних можливостей людини. Друга підсистема

мотивів (потреб), яка розглядається в поєднанні з вищими цінностями особистості, отримала назву – **метамотивація (метапотреби)**. Метамотиви визначають спрямованість поведінки людини на пошук сенсу, істини, краси, самопізнання, самовдосконалення.

Знання мотивів, якими керується людина у своїй діяльності, дає змогу передбачати напрям її поведінки і діяльності. При цьому слід урахувати можливість розвитку мотиваційної сфери особистості.

Згідно з поглядами вітчизняних психологів, розвиток мотиваційної сфери тісно пов'язаний із загальним розвитком особистості, адже протиріччя між потребами і реальними можливостями їх задоволення обумовлюють включення людини в суспільні відносини і стають *рушійною силою розвитку* її особистості.

За Вітісом Казисом Вілюнасом, розрізняють декілька основних *особистісних механізмів розвитку мотиваційної сфери*. На думку В. Вілюнаса, це, насамперед, механізм *емоційного переключення*, що реалізується через мотиваційне обумовлювання і мотиваційне опосередкування, які ведуть до мотиваційної фіксації на нових об'єктах. У даному випадку йдеться про переключення емоційного переживання, коли вихідні байдужі впливи стають значущими через безпосереднє переживання емоцій, які вони викликають у людини. Так, прикладом мотиваційного обумовлювання може бути переживання людиною негативних емоцій через опік руки запальничкою, в результаті ці негативні емоції переносяться (фіксуються) на запальничку, яка сама по собі не є поганою. Мотиваційне опосередкування передбачає емоційне переключення на рівні уявлення, коли безпосередні впливи відсутні, а замість них виступають певні додаткові стимули, наприклад, переконання чи навіювання інших людей. Зрозуміло, що дієвість даного механізму залежить від значущості стимулу для людини, зокрема авторитетність тієї особи, яка переконує цю людину.

6.4. Рушійні сили і рівні становлення та розвитку особистості

Зігмунд Фройд пропонує гомеостатичну модель функціонування особистості, яка виводить будь-які прояви активності особистості з прагнення до досягнення рівноваги.

За Віктором Франклом, рушійною силою активності і розвитку особистості є не отримання задоволення і уникнення неприємних переживань, а виявлення специфічного для неї смислу життя. При цьому, якщо потяг до смислу життя не задовольняється, виникає так званий екзистенціональний вакуум, коли людина усвідомлює і переживає беззмістовність власного життя.

На думку Еріка Хомбургера Еріксона, *розвиток особистості* відбувається протягом усього життя людини через психосоціальні кризи, які вона переживає на таких стадіях, якими є:

1) *орально-сенсорна* (перший рік життя): розвиток відбувається по осі «довіра – недовіра», позитивним розв'язанням психосоціальної кризи є «надія» – віра людини в те, що оточення підтримує її;

2) *м'язово-анальна* (1-й – наступні роки): вісь розвитку «автономія – сором», позитивне розв'язання кризи – «сила волі», тобто вміння управляти своїм тілом, самоконтроль;

3) *локомоторно-генітальна* (від 3 до 6-ти років), на якій розвиток відбувається по осі «ініціативність – провина», а позитивним розв'язанням психосоціальної кризи є «цілеспрямованість»;

4) *латентна* (6-12 років): вісь розвитку «працьовитість – неповноцінність», а результатом позитивного розв'язання психосоціальної кризи є «компетентність» як основа ефективної участі в соціальному житті;

5) *підліткова* (12-19 років), коли розвиток іде по осі «ідентичність – замішання, плутанина ролей», а позитивним розв'язанням кризи є «вірність», тобто здобуття ідентичності, укріплення зв'язку зі світом, сприйняття його,

розуміння свого місця в світі;

б) *молодість* (20-25 років): вісь розвитку «інтимність – ізоляція», позитивне новоутворення – «любов», здатність довіряти іншим і довіритися їм без страху втратити «себе»;

7) *середній вік* (26-64 роки): – розвиток йде по осі «продуктивність – застій», а позитивне розв’язання психосоціальної кризи – «турбота», докладання зусиль до збереження життя на Землі, в тому числі і для прийдешніх поколінь;

8) *зрілість* (понад 65 років), на якій розвиток відбувається по вісі «Его – інтеграція – відчай», а в результаті позитивного розв’язання кризи у людини формується «мудрість», переживання задоволеності життям, розуміння, що зроблено все можливе для себе і для інших людей.

При цьому несприятливе розв’язання психосоціальної кризи **на певній** стадії розвитку не обов’язково означає неуспіх людини в наступні періоди життя. Навпаки, доклавши зусиль, особистість **може** досягти психічного і соціального благополуччя.

За Борисом Сергійовичем Братусем, особистість у своєму розвитку має декілька рівнів: *доособистісний*, на якому керується ситуативними потребами; *егоцентричний* з переважною орієнтацією на себе; *групоцентричний*, на якому відбувається орієнтація, насамперед, на групові норми; *гуманістичний*, на якому людина визначається найвищою цінністю; *трансцендентальний або духовний*, коли суб’єкт орієнтується на пошук і здобуття смислу життя.

Отже, структура особистості – це складне системне цілісне психологічне утворення, яке має всі ознаки системи і сукупність структурних елементів – біологічний (фізіологічний), психологічний, соціальний.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 6

1. Сутність поняття «особистість».
2. Людина та індивід – вихідні поняття для розуміння особистості людини.

3. Які відносини має привласнити індивід, щоб стати особистістю?
4. Чому можна стверджувати, що людина сама себе формує як особистість?



5. У чому полягає історичний характер особистості?
6. Особистість і індивідуальність. Розкрийте їх сутність.
7. Біологічне і соціальне у структурі особистості.
8. Назвіть підструктури особистості людини за К.К. Платоновим.
9. Як визначає структуру особистості людини

А.В.Петровський?

10. Назвіть вікові періоди та відповідні їм провідні типи діяльності.
11. В чому полягають особливості періодизації психічного розвитку Е. Еріксона?

ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ

План

- 7.1. Поняття про спілкування.
- 7.2. Засоби спілкування.
- 7.3. Функції спілкування.
- 7.4. Різновиди та рівні спілкування.
- 7.5. Позиція партнерів при контакті.
- 7.6. Моделі спілкування.

Ключові поняття теми: Спілкування, комунікація, інформація, вербальне спілкування, невербальне спілкування, комунікативна функція спілкування, інтерактивна функція спілкування, рефлексія, перцептивна функція спілкування, інтерпретація, стереотипізація, міжособистісне спілкування, особистісно-групове спілкування, міжгрупове спілкування, опосередковане спілкування, безпосереднє спілкування, довготривале спілкування, короткочасне спілкування, завершене спілкування, незавершене спілкування.



7.1. Поняття про спілкування

Спілкування є важливою духовною потребою особистості як суспільної істоти. Потреба людини у спілкуванні зумовлена суспільним способом її буття та необхідністю взаємодії у процесі діяльності. Будь-яка спільна діяльність, і в першу чергу трудова, не може здійснюватись успішно, якщо між тими, хто її виконує, не будуть налагоджені відповідні контакти та взаєморозуміння.

Спілкування – явище глибоко соціальне. Соціальна природа спілкування виражається в тому, що воно завжди відбувається в середовищі людей, де суб'єкти спілкування завжди постають як носії соціального досвіду. Соціальний досвід спілкування виявляється у змісті інформації, що є його предметом (знання, відомості, способи діяльності), у засобах (мовна та немовна комунікація при спілкуванні), у суспільно вироблених у процесі історичного розвитку різновидах

спілкування. За змістом спілкування охоплює всі царини людського буття та діяльності, об'єктивні та суб'єктивні їх прояви. Спілкування між людьми відбувається при передаванні знань, досвіду, коли формуються різні вміння та навички, погоджуються та координуються спільні дії тощо.

Отже, спілкування – це різноманітні контакти між людьми, зумовлені потребами спільної діяльності.

Особливість спілкування – у його нерозривному зв'язку з діяльністю. Діяльність є основним середовищем і необхідною умовою виникнення й розвитку контактів між людьми, передавання необхідної інформації, взаєморозуміння та узгодження дій. Змістовий бік спілкування завжди становить інформація, зумовлена потребами взаємодії людей. Вона може стосуватися повідомлення нових знань, наприклад роз'яснення вчителем понять, пояснення сутності певних явищ, процесів, інформування про події, що відбуваються, обґрунтування певних положень, побудови гіпотез тощо. Спілкування може бути засобом передавання певних умінь і навичок. За допомогою словесного опису та пояснення дії, її демонстрування та вправлення в ній людину можна навчити виконувати будь-яку діяльність. Саме так відбувається процес оволодіння професійними навичками, фізичними та будь-якими іншими діями.

Змістом спілкування може бути людина. Реальні контакти між людьми, у процесі яких вони безпосередньо сприймають одна одну, створюють середовище для об'єктивного виявлення особливостей їхньої поведінки, манер, рис характеру та емоційно-вольової сфери. Саме в таких контактах розкривається справжня значущість однієї людини для іншої, виявляються їхні симпатії та антипатії. У художній літературі є безліч прикладів, якої глибини та різноманіття психологічних нюансів можуть сягати стосунки між людьми в ситуаціях безпосереднього взаємсприймання, як відбувається процес проникнення у внутрішній світ людини, її почуття через зовнішні прояви. Іноді виразний погляд або жест можуть нести

набагато більше інформації, ніж вимовлене слово.

Важливий вплив на характер спілкування справляють відносини, що склалися між членами контактної групи. Від того, якими є взаємовідносини, залежать система спілкування конкретної особистості, її манера, колорит, використовувані засоби.

7.2. Засоби спілкування

Передавання інформації у процесі спілкування забезпечується за допомогою мови як основного, специфічно людського знаряддя спілкування, а також немовними засобами. Всі засоби спілкування діляться на п'ять основних груп:

- мовні;
- оптико-кінетичні (жести, міміка, пантоміміка);
- паралінгвістичні (якість голосу, його діапазон, тональність);
- ексталінгвістичні (пауза, сміх, плач, темп мовлення);
- просторово-часові (дистанція, час, місце, ситуація спілкування).

Мова як засіб спілкування виникла і сформувалась історично, у процесі розвитку людського суспільства, з його потреб.

Природа мови є знаковою. Кожне слово – це знак, який у певний спосіб співвідноситься з предметами зовнішнього світу. За кожним словом мови як знаком історично закріпилося певне значення, зрозуміле для спільноти, яка користується цією мовою.

Із розвитком соціального і технічного прогресу людства постійно розширювалося коло потреб людини, що спричинювало розвиток і вдосконалення мови як засобу спілкування. Словниковий запас і досконала граматична будова мови сучасного цивілізованого суспільства дають змогу передавати будь-яку інформацію та безліч відтінків і деталей об'єкта інформації. Мова є засобом нагромадження та передавання суспільного досвіду. Завдяки спілкуванню за допомогою мови відображення дійсності у свідомості однієї людини доповнюється

тим, що було у свідомості інших людей, унаслідок чого зростають можливості для обміну інформацією.

Вербальна комунікація за допомогою слова – основна і найдосконаліша форма людського спілкування. Рівень володіння мовою, багатство та культура мовного висловлювання визначають можливості та ефективність спілкування кожної конкретної особистості.

Паралельно з мовою як засобом спілкування за допомогою слова широко використовуються немовні засоби – **жести, міміка, інтонація, паузи, манери, зовнішність** – наука **Кінесика** вивчає зовнішні прояви людських почуттів і емоцій. Спілкування як живий процес безпосередньої комунікації суб'єктів закономірно виявляє емоції тих, хто спілкується, утворюючи невербальний аспект обміну інформацією. Засоби невербальної комунікації як «мова почуттів» є продуктом суспільного розвитку людей, вони значно посилюють смисловий ефект вербальної комунікації, а за певних обставин можуть її замінювати. Відомо, наприклад, що мовчання іноді буває красномовнішим, ніж слова, а обмінюючись поглядами, люди можуть збагнути зміст інформації, який не вкладається в адекватні категорії вербального висловлювання.

Велике значення для встановлення змістовних та емоційних контактів у спілкуванні має зовнішній вигляд людини. На його підставі складається перше враження про людину, яке часто визначає розвиток подальших стосунків. Зовнішній вигляд людини складається з тілесного вигляду, одягу, манери поводитися, звичок. Певною мірою зовнішній вигляд може свідомо змінюватись, але за сутністю залишається консервативним. Тілесний вигляд – це характерний вираз обличчя, що виникає під впливом думок, почуттів, стосунків, які в певних ситуаціях чи життєвих інтервалах є домінуючими. Істотним його доповненням можуть бути зачіска, одяг, інші атрибути туалету, на підставі яких робляться оцінні судження про людину, її належність до певної групи, професії тощо. Так, військовий однострій потребує від

того, хто його вдягає, підтягнутості, дисциплінованості. За тим, які манери властиві людині, можна одержати інформацію про її вихованість, самооцінку, ставлення до інших.

Найдинамічніше зовнішній бік невербального спілкування ви являється в жестах, міміці. **Жест** – це соціально сформований та усталений рух, що передає певний психічний стан. Маючи соціальне походження, міміка та жести за біологічною природою містять елементи природженого характеру. Наприклад, міміка страху, жести погроз походять від біологічно доцільних захисних рухів, що спостерігаються в поведінці тварини.

Міміка та жести у процесі вербального спілкування дають можливість посилювати смислові наголоси інформації, що передається, посилювати емоційний ефект від усвідомлення її значущості. Проте слід урахувати, що невиправдано гіпертрофована міміка та жестикуляція, позбавлені змістового підґрунтя, можуть ускладнити сприймання інформації, а то й просто дезорієнтувати реципієнта.

Вираз обличчя (міміка) – головний показник почуттів. Легше за все розпізнаються позитивні емоції: щастя, любов, здивування. Важче сприймаються негативні емоції: печаль, гнів, відраза. Як правило, емоції асоціюються з мімікою таким чином:

- *здивування* – підняті брови, широко розплющені очі, напіввідкритий рот, кінчики губ опущені вниз;
- *страх* – напівпідняті і зведені над переніссям брови, широко розплющені очі, губи розтягнуті, рот може бути відкритим;
- *гнів* – брови опущені вниз, зморшки на чолі зігнуті, очі примружені, губи стулені, зуби стиснуті;
- *відраза* – брови опущені, зморщений ніс, нижня губа випнута або стулена

з верхньою губою;

- *смуток* – брови зведені, очі погаслі, часто кутики губ трохи приопущені;
- *щастя* – очі спокійні, куточки губ напівпідняті і, як правила, відведені

назад.

Як особливий різновид невербального спілкування виокремлюють **тактильно-м'язову чутливість**. Наука **Такесика** вивчає дотики під час спілкування (потиски руки, поцілунок, поглажування, відштовхування). Генетично вона є одним з найпотужніших каналів одержання життєво важливої інформації. За допомогою тактильно-м'язової чутливості можна пізнати досить широкий спектр характеристик іншої людини: її фізичну силу, деякі особливості особистісного плану, стосунки, психічний стан тощо. Тримаючи, наприклад, у руці долоню іншої людини, залежно від обставин можна певною мірою дійти висновку про її психічний стан, взаєморозуміння та контакти, ставлення до ситуації, наміри.

Важливу роль в ефективності спілкування, як свідчать дані спеціальних досліджень зарубіжних психологів, відіграють **просторове перебування** співрозмовників одного щодо іншого, дистанція та комунікативна спрямованість. Загальновідомо, що важливі політичні акції – переговори керівників, окремі зустрічі – проводяться за «круглим столом».

При міжособистісному спілкуванні віч-на-віч сторони мають можливість одержувати вичерпну інформацію про предмет розмови, визначати суб'єктивну позицію та ставлення до неї іншої сторони. Як зневага може розцінюватись репліка, зроблена іншою особою «крізь зуби», чи відсутність запрошення присісти, коли до цього спонукають об'єктивні умови. Комунікативне значення дистанції у спілкуванні вивчає напрямок психології, що називається **«проксеміка»**. Проксеміка виокремлює чотири дистанції у спілкуванні: **інтимну (до 0,5 м)** – прийнятна лише для близьких, добре знайомих людей; **особистісну**

або персональну (0,5–1,2 м), яка засвідчує, що ті, хто спілкується, є друзями, колегами; **соціальну (1,2–3,7 м)**, яка характеризує офіційні контакти, що існують між сторонами, які входять у стосунки; **публічну (3,7 м і більше)**, що встановлюється між чужими людьми (епізодичні, ситуаційні контакти).

Немовні засоби спілкування, які супроводжують вербальне повідомлення, створюють підтекст, котрий полегшує, збагачує й поглиблює сприймання інформації, що передається. Відповідність невербальних засобів спілкування цілям і завданням, змісту словесної комунікації – важливий елемент культури спілкування. Така відповідність надзвичайно важлива в роботі педагога та всіх, для кого засоби вербальної та невербальної комунікації є інструментом їхньої професійної діяльності.

7.3. Функції спілкування

Існують різні підходи до визначення функцій спілкування.

I. За Б.Ф. Ломовим: *інформаціо-комунікативна* – сприймання, пізнання та передача інформації; *регулятивно-комунікаційна* – регуляція поведінки, діяльності, способи впливу; *афективно-комунікативна* – усе розмаїття проявів емоцій.

II. За Т.К. Чміт: *організація спільної діяльності; пізнання; міжособистісні взаємини.*

III. За В.А. Семиченко: *контактна* – встановлення комунікацій, як виявлення взаємної готовності прийняти та передати інформацію; *інформаційна* – обмін інформацією; *спонукальна* – стимул, спрямування активності на виконання певних дій; *координаційна* – взаємна орієнтація на узгодження дій для спільної діяльності; *розуміння* – адекватне сприйняття і розуміння стилю поведінки, взаєморозуміння; *амотивна* – цілеспрямований виклик необхідних емоцій, обмін емоціями, зміна у партнерів емоційних станів; *встановлення відносин* – усвідомлення та фіксація свого місця в системі; *здійснення впливу* – зміна стану, поведінки, ціннісно-

мотиваційної сфери, особистісно-сміслових утворень, намірів, настанов, думок, рішень, потреб, дій, оцінок.

IV. За С.Д. Максименко спілкування – це багатоплановий процес, в якому можна виокремити такі основні функції: *комунікативну, інтерактивну та перцептивну.*

Комунікативна функція – це різні форми та засоби обміну і передавання інформації, завдяки яким стають можливими збагачення досвіду, нагромадження знань, оволодіння діяльністю, узгодження дій та взаєморозуміння людей. Комунікативна функція спілкування, що здійснюється за допомогою мови, є необхідною умовою наступності розвитку генерацій, соціального та наукового прогресу людства, індивідуального розвитку особистості. Обмін інформацією, що відбувається в усіх царинах життя суспільства між людьми в різних видах діяльності, забезпечується комунікативною функцією спілкування. Контакти між людьми не обмежуються лише потребами передавання інформації.

Спілкування завжди передбачає певний вплив на інших людей, зміну їх поведінки та діяльності. У цьому разі виявляється **інтерактивна функція** спілкування, функція впливу. Поради, інструкції, вимоги, накази, що висловлені у мовній формі та адресовані іншій особі, є спонуканнями до дії та регуляторами її поведінки. Спільна діяльність, її зміст та умови виконання вибудовують таку модель міжособистої взаємодії, коли кожний з учасників послідовно впливає своїми вчинками на інших і, у свою чергу, змінює свої дії під їх впливом.

Спільна діяльність людей – явище суспільне й відбувається під соціальним контролем. Соціальний контроль – це оцінка діяльності з погляду її відповідності прийнятим у суспільстві зразкам поведінки, що регламентуються нормами взаємовідносин людей. Взаємодія людей відбувається ефективно, якщо їхня поведінка відповідає прийнятим зразкам, тим ролям, які грають співрозмовники.

Під роллю розуміється нормативно схвалений зразок поведінки, якого

чекають від кожного, хто займає ту чи іншу соціальну позицію. Така поведінка сприймається як специфічна у професійному плані – лікар, вчитель, інженер та у віковому – дитина, дорослий. Кожна людина може грати в житті кілька ролей: у сім'ї – батька, на роботі – керівника, у колі друзів – приятеля тощо. Взаємодія людей, які грають кілька ролей, регулюється рольовими очікуваннями. **Рольові очікування** – це сподівання на таку поведінку іншої людини, яка відповідає її рольовому статусу. Відповідність поведінки людей взаємним очікуванням – це важлива умова успіху у спілкуванні, її кваліфікують як тактовну. Якщо пацієнт, прийшовши на прийом до лікаря, відчує уважне ставлення до своїх проблем, лагідність, доброзичливість, намагання пильно розібратись у симптомах захворювання, він перейметься довірою до лікаря, правильно сприйме його поради та рекомендації щодо лікування.

Випадки, коли очікування одного із співрозмовників не виправдовуються через те, що вони суперечать принципам і переконанням іншого співрозмовника, виходять за межі його соціально регламентованих цінностей та норм, не є нетактовністю. У таких ситуаціях особистість, розуміючи нереальність того, що від неї очікують, може обстоювати власну позицію й не зосереджувати увагу на тому, наскільки тактовна її поведінка з погляду співрозмовника.

Свідоме ігнорування очікувань іншої сторони, що часто спостерігається в повсякденних ситуаціях спілкування, є нетактовністю. Прояви нетактовності спостерігаються, коли людина виявляє неухважність до співрозмовника (відволікається на сторонні справи), перериває його чи поводить всупереч соціально визначеній нормі рольового регламенту (керівна особа відмовляється вирішувати питання, що входять до її компетенції) тощо. Отже, **нетактовність** – це деструкція очікувань у процесі спілкування, яка порушує ефективну взаємодію сторін, що спілкуються, і яка може призводити до конфліктних ситуацій. Особливо небезпечними є порушення вимог тактовності у педагогічному спілкуванні. Негативні

наслідки цього виявляються в напруженості та конфліктності стосунків між учителям та учнями (переважно підлітками та юнаками), у різкому зниженні дійовості виховного впливу на особистість дитини. Виявляючи принциповість і вимогливість у стосунках з учнями, педагог повинен засвідчувати свою повагу та довіру до вихованців, прагнути зрозуміти їх, піти на розумний компроміс. Уміння поєднувати вимогливість і повагу до учнів створює сприятливі психологічні умови для формування самоповаги, що має важливе значення для становлення культури спілкування та розвитку контактів.

Обмінюючись інформацією, встановлюючи комунікативні зв'язки для досягнення цілей діяльності, взаємодіючи і здійснюючи різнобічні впливи на інших партнерів по спілкуванню, *люди безпосередньо сприймають один одного й мають можливість пізнавати фізичні, психологічні та індивідуальні особливості, притаманні кожній стороні.* У цьому виявляється **перцептивна** функція спілкування. Інформація, яку одержують співрозмовники у процесі контактів за різними каналами дає змогу скласти більш-менш об'єктивне враження про те, що становить собою партнер по спілкуванню, проникнути в його внутрішній світ, зрозуміти мотиви поведінки, звички, оцінні ставлення до фактів дійсності. Шлях пізнання людини людиною у процесі спілкування складний. Адекватний психологічний портрет суб'єкта спілкування формується залежно від об'єктивних та суб'єктивних чинників і охоплює дію трьох важливих механізмів міжособистісного сприймання: ідентифікацію, рефлексію (інтерпретацію) і стереотипізацію. Серед умов, які сприяють взаємопізнанню у спілкуванні, важлива роль належить чинникові особистісно-соціальної значущості предмета комунікації, характеру ситуації спілкування та тривалості контактів. Коли зазначені умови об'єктивно наявні у спілкуванні, ймовірність виявлення істотних психологічних рис особистості підвищується.

Перший етап у **механізмі пізнання людини людиною** – ідентифікація. **Ідентифікація** – це спосіб розуміння іншої людини через усвідомлюване чи неусвідомлюване уподібнення її самому суб'єкту, що пізнає. Суть цього процесу полягає в тому, що в ситуаціях взаємодії партнери намагаються зрозуміти один

одного, ставлячи себе на місце іншого. Так, студент добре розуміє хвилювання та поведінку іншого студента перед іспитом, закоханий – страждання того, кого спіткала невдача у взаємності.

Для визначення власної тактики у спілкуванні співрозмовникові важливо знати, як індивід, що входить з ним у контакт, сприймає його самого. Усвідомлення суб'єктом того, як його сприймає партнер по спілкуванню, називається **рефлексією**. Рефлексія поглиблює сприймання іншої людини, оскільки дає уявлення про ставлення до себе як суб'єкта сприймання. У процесі спілкування ідентифікація та рефлексія постають в єдності, завдяки чому забезпечується психологічна інформативність спілкування. Дефіцит апріорних знань про психологію людей, з якими доводиться спілкуватися, не дає співрозмовникам можливості одразу визначитись, як найкраще підтримувати й розвивати контакти. Суб'єкт, програмуючи власну комунікативну діяльність, намагається зрозуміти й пояснити причини, що зумовлюють дії та вчинки кожного співрозмовника.

Пояснення вчинків іншої людини через приписування їй імовірних почуттів, намірів, думок і мотивів поведінки (згідно з А.Петровським) називається **причиною інтерпретацією**. Помилкова причина інтерпретації поведінки співрозмовника ускладнює, а іноді й унеможлиблює нормальну взаємодію сторін у спілкуванні. Інтерпретація дій і вчинків здійснюється або на основі ідентифікації, тобто через приписування іншому тих мотивів і почуттів, які, на думку суб'єкта, він сам виявив би в аналогічній ситуації, або шляхом віднесення партнера по спілкуванню до певної категорії осіб, стосовно яких існують певні стереотипні уявлення.

Стереотипізація – це класифікація форм поведінки та інтерпретація їх причин через співвіднесення із зразками, що відповідають соціальним стереотипам. **Стереотип** – це сформований за конкретних соціальних умов образ людини, яким користуються як штампом. Стереотипізація як прийом узагальнення типових рис, притаманних особистостям як носіям певних соціально та психологічно значущих

характеристик, широко репрезентована у класичній художній літературі. Наприклад, таким є персонаж Голохвастова з комедії М. Старицького «За двома зайцями». У буденному житті стереотипізація в оцінюванні людських якостей, таких, наприклад, як доброта, репрезентована у судженні «Свою сорочку віддасть іншому, не пошкодує», скупість – у судженні «У нього взимку снігу не випросиш».

Стереотипізація може складатись як результат узагальнення власного досвіду суб'єктом міжособистісного сприймання, до якого приєднуються відомості, одержані з книг та інших джерел. Стереотипізація є свідченням проникнення у психологічну сутність особистості та виявлення найхарактерніших її рис. Якщо стереотипізація базується на достатній об'єктивній інформації, на якій робляться узагальнення, вона відображає вищий рівень пізнання людини людиною. Проте стереотипізація може бути помилковою, мати характер упередженості, коли інтерпретація фактів, на підставі яких робляться узагальнення, виявляється недостатньо аргументованою, а самі факти не вичерпують сутності стосунків. Так, при сприйманні незнайомої людини важливу роль відіграє первинна інформація, яку одержує суб'єкт сприймання. Якщо у реципієнта попередньо створити відповідну установку стосовно іншої людини, вона може відіграти вирішальну роль у тому, що саме і як буде сприйнято у процесі спілкування, які стереотипи в судженнях домінуватимуть. Експериментально доведено, що попередня інформація, яку одержує суб'єкт сприймання, виявляється істотним підґрунтям для формування упередженості в оцінюванні іншої людини.

Двом групам студентів було показано фотокартку однієї й тієї самої людини. У першому випадку експериментатор охарактеризував її як визнаного вченого, а в другому – як злочинця. Пропонувалося на підставі зовнішнього вигляду дати їй характеристику. Перша група студентів, якій було подано інформацію про «видатного вченого», повідомила, що зовнішність людини на фотокартці свідчить про її інтелект, напружену думку, доброту, зосередженість. Друга група – варіант «небезпечного злочинця» – стверджувала, що перед нею портрет жорстокої, рішучої та підступної людини. Одна й та сама деталь портрета – очі – у першому випадку тлумачились як

проникливі, розумні, а у другому – як злі та нещадні.

Стереотипи, що виникають на ґрунті позитивних або негативних установок, у спілкуванні виявляються суб'єктивізмом. У буденному спілкуванні досить поширені стереотипи, що базуються на оцінюванні зовнішності співрозмовника і зумовлюють zdeформовані суб'єктивні уявлення про його реальні переваги. Це може завдати істотної шкоди стосункам і є небажаним явищем у роботі з людьми (особливо небажані такі ситуації в роботі вчителів, керівників колективів).

7.4. Різновиди та рівні спілкування

Спілкування як соціальне явище охоплює всі сфери суспільного буття та діяльності людей і може бути охарактеризоване за різними параметрами, а саме: залежно від контингенту учасників, тривалості стосунків, міри опосередкування, завершеності, бажаності тощо.

Залежно від контингенту учасників виокремлюють спілкування міжособистісне, особистісно-групове та міжгрупове.

Міжособистісне спілкування характерне для первинних груп, в яких усі члени підтримують між собою безпосередні контакти і спілкуються один з одним. Особливості спілкування визначаються змістом і цілями діяльності, що їх реалізує група.

Особистісно-групове спілкування спостерігається тоді, коли одну із сторін спілкування репрезентує особистість, а іншу – група. Таким є спілкування вчителя з класом, керівника з колективом підлеглих, оратора з аудиторією.

Міжгрупове спілкування передбачає участь у цьому процесі двох спільнот, кожна з яких обстоює власну позицію, домагається власних цілей, або ж обидві групи намагаються дійти згоди щодо певного питання, досягти консенсусу. Через гострі суперечності щодо обговорюваного питання може виникнути **міжгруповий конфлікт**. У міжгруповому спілкуванні кожна особистість постає як виразник колективного інтересу, активно його обстоює, добираючи для цього засоби, що

найповніше відбивають колективну позицію.

Спілкування може відбуватись як взаємодія сторін, між якими встановлюється комунікативний зв'язок, коли співрозмовники безпосередньо сприймають один одного, встановлюють контакти й використовують для цього всі наявні у них засоби. Таке **спілкування** характеризується як **безпосереднє**. У безпосередньому спілкуванні функціонує багато каналів зворотного зв'язку, що інформують співрозмовників про ступінь ефективності спілкування.

Опосередковане спілкування – це комунікація, в яку входить проміжна ланка – третя особа, технічний засіб або матеріальна річ. Опосередкування може бути репрезентоване телефоном як засобом зв'язку, написаним текстом (листом), що адресований іншій особі, чи посередником. Міра опосередкування у спілкуванні може бути різною залежно від засобів, що використовуються для досягнення цієї мети.

На характер спілкування істотно впливає час, упродовж якого триває процес. **Регламент** – це своєрідний каталізатор змісту та способів спілкування. Саме він створює ситуацію, коли необхідно висловлюватися так, щоб «словам було тісно, а думці просторо». **Короткочасним є спілкування**, що виникає із ситуаційних потреб діяльності чи взаємодії й обмежується розв'язанням локальних комунікативних завдань. Такими різновидами спілкування є *консультація з певного конкретного питання, обмін враженнями з приводу актуальних подій тощо*.

Довготривале спілкування – це взаємодія в межах однієї чи кількох тем, обмін розгорнутою інформацією щодо змісту предмета спілкування. Тривалість комунікативних зв'язків визначається цілями спілкування, потребами взаємодії та характером інформації, якою оперують співрозмовники. Спілкування вважається **завершеним**, коли повністю вичерпано зміст теми, причому його учасники однозначно оцінюють результати взаємодії як вичерпні.

При **незавершеному спілкуванні** зміст теми розмови залишається

нерозкритим до завершення спілкування і не відповідає очікуванням сторін. Незавершеним спілкування може бути з об'єктивних причин, коли між співрозмовниками виникають просторові проблеми (роз'єднаність людей) або проблеми щодо засобів зв'язку та стосовно інших необхідних умов для підтримування контактів. До суб'єктивних причин належать заборона, небажання комунікаторів продовжувати спілкування, усвідомлення необхідності припинити спілкування. Залежно від ситуації, характеру та цілей спілкування його класифікують також за іншими критеріями.

Якщо взяти за критерій ступінь орієнтації на особистість партнера, то можна виділити такі **рівні спілкування**:

Примітивний рівень – співрозмовник не партнер, а предмет, потрібний або такий, що заважає. Якщо потрібний, то ним треба оволодіти; якщо заважає, його треба відштовхнути.

Маніпулятивний рівень – партнер – суперник у грі, яку обов'язково треба виграти. Виграш означає вигоду, якщо не матеріальну, то житейську, психологічну, яка полягає в тому, щоб надійно пристосуватися «зверху» і мати можливість безкарно завдавати йому уколи.

Стандартизований рівень – низький рівень орієнтації на особистість, у ньому домінує формальна структура відносин, тобто спілкування ґрунтується на якихось стандартах, а не на взаємному усвідомленні партнерами їх актуальних ролей.

Ігровий рівень – суб'єкту хочеться бути цікавим для свого партнера, і він мимовільно «грає», щоб цікаво виглядати, а головне – не стільки зацікавити, скільки заінтригувати його.

Діловий рівень – партнери об'єднані спільною справою, спільним пошуком істини або виходу із важких ситуацій. Спілкуючись на діловому рівні, люди виносять із контактів не тільки «плоди» спільної діяльності, а й стійкі почуття

взаємної прихильності, довіри, теплоти, або навпаки – антипатію.

Духовний рівень – найвищий рівень людського спілкування. На цьому рівні спілкування партнер сприймається як носій духовного начала, і це начало пробуджує в нас почуття, близьке до благословення.

7.5. *Позиція партнерів при контакті*

У психологічній літературі прийнято вважати, що контактне спілкування здійснюється в міжособистісному просторі, і це знаходить своє вираження в поняттях «територія», «дистанція» і «прибудова». Справді, будь-який психологічний вплив неминуче означає вступ на чужу психологічну територію. Різниця в тому, що цей вступ може бути результатом *запрошення*, насильницького *вторгнення* або таємного *проникнення*.

К. Холл вказував на те, що відстань, характерна для тієї чи іншої форми спілкування, вибирається людиною підсвідомо. Тим не менше, вона так чи інакше реагує, якщо прийнята нею відстань порушується. Таким чином, можна з упевненістю сказати, що психологічний простір спілкування – реальність, з якою не можна не рахуватися.

Дистанція – включає низку міжособистісних перепон, які стоять на шляху зближення людей. Такими перепонами можуть бути: *зовнішні фізичні бар'єри*, якщо вони відіграють роль еквівалентних психологічних перепон – стіл, стілець, схрещені руки на грудях, закинута нога на ногу, паузи, зупинки, переведення розмови на інші теми; *сміслові та емоційні*. Повного об'єднання партнерів по комунікації практично ніколи не буває, тому дистанція наявна майже завжди.

Прибудова – відображає взаємне «розташування» партнерів по спілкуванню. Варіанти прибудови характеризують у просторі спілкування вісь «домінантності підлеглості».

Прибудова зверху може виглядати як повчання, осуд, порада, зауваження, догана, звернення «ТИ», «СИНОК», поблажливі або гордовиті інтонації,

поплескування по плечу, прагнення зайняти більш високе місце, подача руки долонею вниз тощо.

Симетрична до прибудови зверху позиція *прибудова знизу*, котра означає готовність до покірності, слухняності. Проявляється ця готовність як прохання, вибачення, виправдовування, винувата або улеслива інтонація, нахили корпусу, опускання голови та інша демонстрація залежності і підлеглості.

Для *прибудови на рівних* характерні відсутність прибудов зверху або знизу, прагнення до співробітництва, інформаційного обміну, змагання, спокійна розповідна інтонація, серйозні, задані з гідністю запитання і т. ін.

По-іншому, але дуже схоже підійшов до позицій контакту американський психотерапевт Е. Берн. З його погляду, у кожній людині існує три «Я»: *Дитина* (залежна, покірна, безвідповідальна і беззахисна істота); *Батько* (навпаки, незалежний, непокірний, бере на себе відповідальність, вимагає, оцінює, вчить, керує, підпорядковує); *Дорослий* (характеризується розсудливістю, схильністю до роботи з інформацією, зважає на ситуацію, розуміє інтереси інших, розподіляє відповідальність між собою і ними).

Домінуючим станом «Дитини» є емоції. Вона керується принципом «хочу – не хочу»; «цікаво – не цікаво». Стаючи в позицію «Дитини», людина виступає підлеглою і невпевненою в собі («прибудова знизу»); в позиції «Батька» – самовпевненою, агресивною («зверху»); в позиції «Дорослого» – конкретною і стриманою («поруч»). Тоді різницю в характерах, про яку щойно йшлося, можна в першому наближенні описати і так: кому в якій позиції більш властиво виступати – в «дитячій», «батьківській» чи «дорослій»?

Як бачимо, рольова позиція, яку займає один з партнерів контакту, найвищою мірою інформативна для іншого. Може, ще нічого не було вимовлено, а процес «співзмін» поведінки уже почався.

Найефективнішою в контексті міжособистісної взаємодії (особливо на

діловому рівні) є позиція «дорослий – дорослий», тобто партнерське спілкування. Однак на інших рівнях (ігровий, духовний) необхідно навчитися засвоювати інші позиції адекватно до тієї ситуації, в якій перебувають партнери по спілкуванню.

7.6. *Моделі спілкування*

Аналіз характеристик основних моделей спілкування найбільш повно дає змогу розкрити характер поведінки людей в тих чи інших комунікативних ситуаціях. За основу виділення основних моделей спілкування візьмемо критерій, який називається *психоемоційний статус* особистості як суб'єкта спілкування (ПЕС), який залежить від самооцінки особистості. Другим критерієм візьмемо ціль спілкування. Це дає нам змогу виділити дві групи моделей спілкування.

До групи *моделей комфортно-психологічного спілкування* віднесено такі:

Пізнавальна модель спілкування, в якій реалізується мета передати інформацію, значиму для іншого суб'єкта спілкування.

Експресивна модель спілкування, коли реалізується мета передати почуття, оцінки, стани один одного.

Сугестивна модель спілкування, яка реалізує цілі справити навіювання і переконуючий вплив.

Переконуюча модель спілкування, в якій через систему логічних доказів відбувається взаємовплив суб'єктів один на одного.

Ритуальна модель спілкування, необхідність в якій пов'язана з формуванням системи психологічної підтримки норм стосунків.

У першій групі моделей спілкування ПЕС особистості як суб'єкта спілкування дозволяє використовувати *спілкування як самореалізацію*. Звідси і цілі спілкування мають активну основу: підтримати, передати, допомогти.

До групи *моделей дискомфортно-психологічного спілкування* належать ті, до яких люди вдаються, пробуючи справитися з негативними наслідками стресу:

1. Модель запобігливого спілкування.

2. Модель звинувачувального спілкування.

3. Модель розважливого спілкування.

4. Модель відстороненого спілкування.

Розглянемо чотири типи поведінки, до яких вдаються люди, відчуваючи загрозу нехтування у спілкуванні. Використаємо для цього матеріали американського психолога В. Сатір.

Реагуючи на загрозу, людина, яка не хоче виявити власну слабкість, пробує якось приховати її. Вона може:

1) підлещуватися, щоб інший не сердився;

2) звинуватити, щоб інший вважав її сильною;

3) прораховувати все так, щоб уникнути загрози;

4) відсторонитися настільки, щоб ігнорувати загрозу, поводити себе так, ніби її немає.

Названі типи комунікативної поведінки суб'єктів формуються під впливом соціального виховання, яке прищеплює такі **установки**:

1) «не нав'язуйся: це егоїзм – просити щось для себе». Така порада формує установку на запобігливе реагування у спілкуванні;

2) «не дозволяй нікому себе придушити: не будь боягузом» – посилює позиції звинувачувача;

3) «не роби дурниць: ти надто розумний, щоб робити помилки» – посилює розважливість.

4) «не будь надто серйозним» – посилює відстороненість від життєвих ситуацій.

Ядром, що формує такі установки, є страх. **Страх** – це негативна емоція, що виникає в результаті реальної або уявної небезпеки і загрожує життю організму, особистості, цінностям, яка вона захищає (ідеали, цілі, принципи). Р.М. Грановська також пише про те, що найсильнішою негативною емоцією є страх,

який визначається як очікування і передбачення невдачі.

Дезорганізуюча функція страху проявляється насамперед на рівні руйнування комунікативних умінь суб'єкта спілкування. Страх – явище динамічне. Модуси (градації) страху можна класифікувати за ступенем вираженості, маючи на увазі експресивний характер страху. Це дає можливість побудувати динамічний ряд страху.

1. **Тривога.** Основна функція страху на цьому етапі – оцінна. Моделі спілкування дезінтегруються через більшу концентрацію уваги не на його змістовому боці, а на оцінці можливої загрози.

2. **Власне страх** – як стан повної дезінтеграції психологічної структури особистості.

3. **Переляк** – як стан усвідомлення небезпеки і невідповідності до її заперечення (відбиття).

4. **Стан жаху**, зумовлений втручанням дезорганізуючої функції. На цьому етапі можлива деградація особистості і руйнування організму.

Перебування особистості як суб'єкта спілкування в тому чи іншому модусі страху не дає їй можливості перейти на *адекватний цілям* рівень спілкування, який реалізовується у моделі гармонійного спілкування.

Ось основні характеристики врівноваженого спілкування:

- 1) слова, які вимовляються, відповідають виразу обличчя, поставі, інтонаціям;
- 2) стосунки відкриті, вільні, чесні;
- 3) суб'єкт спілкування має почуття власної гідності.

Основою цієї моделі спілкування є стан внутрішньої рівноваги, який базується на адекватних оцінках і самооцінках реалій, істинності почуттів, які переживають і демонструють суб'єкти спілкування. Ця модель демонструє психологічну готовність (установку) до самореалізації у спілкуванні.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 7



1. Що називається спілкуванням?
2. Дайте характеристику аспектів спілкування.
3. Які є комунікативні бар'єри? Дайте характеристику вербальній комунікації.
4. Види погляду у процесі спілкування.
5. Що називається ідентифікацією?
6. Що називається емпатією?
7. Що називається рефлексією?
8. Що називається стереотипизацією?
9. Які є Я-стани особистості за Е. Берном?

ТЕМА 8. СОЦІАЛЬНІ ГРУПИ. ПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТУ

План

- 8.1. Поняття про групи.
- 8.2. Міжособистісні стосунки у групі.
- 8.3. Позиція особистості у колективі. Типологія лідерів.
- 8.4. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках
- 8.5. Поняття та структура конфліктів. Типологія конфліктів.
- 8.6. Сутність, причини та структура внутрішньоособистісного конфлікту.

Ключові поняття теми: група, реальна група, умовна група, референтна група, офіційна група, неофіційна група, колектив, конформізм, статус, лідер, внутрішньогрупова диференціація, «зірки», «ізолювані», соціометрична матриця, соціограма.

Конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, міжособистісний конфлікт, конфліктна поведінка, ескалація, пристосування, ухилення, компроміс, співробітництво, конкуренція, конструктивний прийом, деструктивний прийом, сумісність.



8.1. Поняття про групи

Людина живе, розвивається і діє у групі. У колективі й під його впливом відбувається становлення особистості – складається її спрямованість, формуються суспільна активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей. Проте не кожна спільність людей, у яку входить особистість, можна назвати колективом. Потрібно розрізнити поняття «група» і «колектив». *Групою* можна назвати будь-яке об'єднання людей незалежно від того, якого характеру зв'язки виявляються між її членами. Групи можна поділити на великі та малі, реальні, умовні, офіційні, неофіційні та референтні.

Великі та малі групи можуть бути реальними або умовними.

Реальні групи – це об'єднання людей на ґрунті реальних стосунків – ділових чи особистісних. Так, реальною групою є учнівський клас, сім'я, коло знайомих

тощо.

Умовна група об'єднує людей за якоюсь умовною ознакою – віком, статтю, національністю та ін. Члени умовної групи не підтримують між собою реальних контактів і навіть можуть не знати один одного.

У психології малі групи часто поділяють на первинні та вторинні. *Первинна група* – об'єднання людей, пов'язаних між собою родинними узами, дружбою чи спільними інтересами. Головними ознаками первинної групи є контакт віч-на-віч, постійне спілкування і мала чисельність (від 2 до 5–7 осіб). *Вторинна група* – це об'єднання декількох первинних груп. Класичним прикладом первинної групи є сім'я, а вторинної – громада, яка об'єднує декілька сімей.

Первинний колектив, на його думку, не просто група індивідів, які взаємодіють між собою, а цілеспрямований союз особистостей. Особи, які належать до первинного колективу, мають постійні ділові та дружні стосунки (клас, виробнича бригада тощо).

Вторинний колектив – група, що складається з декількох первинних колективів (підприємство, школа та ін.).

За способом утворення групи поділяють на формальні (офіційні) й неформальні (неофіційні).

Формальна група – група, що має зовнішньо задані соціально значущі цілі діяльності, юридично визначений статус, нормативно закріплену структуру, призначене чи обране керівництво і встановлені права та обов'язки осіб, які належать до цієї групи. Наприклад, студентська група створюється на основі розпорядження декана вузу, військовий підрозділ – за наказом командира військової частини. У таких групах чітко визначено їх чисельність, а іноді й термін існування. Ділові стосунки між її членами визначаються посадовими обов'язками кожного й регулюються певним розпорядником.

Неформальна група не має юридично зафіксованого статусу. Вона виникає

на основі єдиної спрямованості психологічної мотивації – симпатії, зближення поглядів, переконань, визнання авторитетності, компетентності окремих осіб у конкретних видах діяльності, певних захоплень у вільний час. Такими є, наприклад, різні молодіжні об'єднання (рокери, панки та ін.), асоціальні групи (злочинці, наркомани).

За ознакою ставлення особистості до внутрішніх норм виділяють референтну (еталонну) групу.

Референтна (еталонна) група – реальна чи уявна група, погляди, норми якої є зразком для особистості і за ними вона формує свої життєві ідеали, звиряє дії та вчинки. Ця група виконує нормативну і порівняльну функції.

Особистість може бути членом групи, яка водночас постає для неї як референтна. За цих умов гармонізуються стосунки з групою, створюються психологічно комфортні умови для успішного розвитку особистості в певному напрямі. Референтна група іноді існує для особистості поза реальною, якщо вона зорієнтована на ідеали, цінності, погляди іншої групи. Тоді еталоном для неї є інший взірець. Такий стан може істотно позначитися на внутрішньокolleктивних стосунках, ускладнювати взаємини членів групи. Якщо у людини кілька референтних груп, це породжує у неї конфліктні стани.

За рівнем розвитку всі групи поділяють на чотири види: дифузні, асоціації (просоціальні й асоціальні), корпорації й колективи.

Дифузна група – нестійке короткочасне об'єднання людей, що виникає лише на основі особистісно значущої діяльності. У ній міжособистісні стосунки не опосередковує зміст спільної діяльності, оскільки вона відсутня. Склад групи – випадковий, відносини встановлюються на рівні симпатії – антипатії. Прикладом такої групи є люди, що їдуть в одному купе поїзда.

Асоціація – група, в якій міжособистісні стосунки опосередковує особистісно значущий для кожного зміст спільної діяльності. Ролі і статуси в

такій групі суворо детерміновані, але від цього не залежить ефективність спільної діяльності. Асоціація має свої групові норми і цінності, що підтримують її функціонування і на які орієнтуються її суб'єкти.

Залежно від спрямованості діяльності асоціації поділяють на просоціальні й асоціальні.

Просоціальні асоціації – групи, цінності яких не суперечать цінностям суспільства. *Асоціальні асоціації* – групи з антисуспільними цінностями. Прикладом просоціальної асоціації є товариство колекціонерів, асоціальної – група підлітків-хуліганів.

Корпорація – група, в якій міжособистісні стосунки опосередковує особистісно значущий для її членів, але асоціальний зміст групової діяльності. Корпорацією можна вважати добре згуртовану групу, що протиставляє себе суспільству, порушує норми моралі та права, дбає лише про корисливі групові інтереси. Це замкнуте об'єднання, відгороджене від впливу суспільства. Воно має авторитарного лідера, який застосовує суворі методи управління. Типовим прикладом корпорації є мафіозне об'єднання. Асоціальні асоціації відрізняються від корпорації своєю структурою і характером дій. У них немає стійкого лідера і суворих методів управління.

Колектив – група, в якій міжособистісні стосунки опосередковуються суспільно цінним і особистісно значущим змістом спільної діяльності. Він є найвищим рівнем розвитку групи, бо в ньому, крім характерної для попередніх трьох видів груп ознаки (особистісна значущість діяльності), з'являється нова – суспільна цінність діяльності. Колектив є ідеальною з погляду суспільства спільнотою. Тому будь-яке суспільство прагне відтворити себе в колективах, які боролися б за втілення його ідеалів і цінностей.

Отже, класифікація груп за рівнем їх розвитку ґрунтується на основі міжособистісних стосунків, які виникають в умовах спільної діяльності.

Об'єднання людей у реальні групи може ґрунтуватися на спільності їхньої діяльності, зумовленої єдністю потреб, інтересів, прагненням досягти якихось значущих результатів. Вищою формою організації групи є колектив.

Поведінка людини, що узгоджується з діями колективу, спрямована на їх підтримку, розцінюється як **колективістська**. Науковими дослідженнями відкрито три найпоширеніші варіанти розвитку взаємин між особистістю і колективом:

✎ особистість підкоряється колективу – конформізм.

Конформність у поведінці виявляється в тому, що людина пасивно пристосовується до оточення, не виробляє власної активної позиції, а намагається поводитися відповідно до думки інших людей, пристосовуватися до їхніх вимог.

Конформізм – це така поведінка людини, яка характеризується зовнішньою відповідністю цілям колективу при внутрішньому розходженні з ними. Взаємовідносини окремих членів у групах і колективах складні й різноманітні. Вони можуть мати діловий характер, коли їх підґрунтям є співпраця, спільна участь у реалізації важливих виробничих справ, праці. Стосунки можуть бути особистісними, коли контакти між людьми встановлюються на ґрунті взаємних симпатій чи антипатій, доброзичливості чи ворожості. Кожна особистість у системі міжособистісних стосунків має свій статус, що визначається її особистісними якостями, популярністю, впливовістю.

Особистість може:

- а) підкорятися вимогам колективу добровільно;
- б) поступатися перед колективом як зовнішньою силою, що має вищість;
- в) намагатися зберігати свою незалежність та індивідуальність, підкоряючись колективу лише зовні, формально.

✎ особистість підкоряє собі колектив – нонконформізм.

Можливі два шляхи розвитку колективу:

а) збагачення соціального досвіду;

б) втрата раніше набутого соціального досвіду.

✎ особистість і колектив знаходяться в оптимальних взаєминах –

гармонія.

Можливі такі варіанти взаємин:

а) особистість зовні підкоряється вимогам колективу, зберігаючи внутрішню незалежність;

б) гармонізація особистості й колективу.

8.2. Міжособистісні стосунки у групі

Важливим аспектом життєдіяльності колективу, знання якого важливе практичне значення для кожного, хто працює з людьми, є міжособистісні стосунки у групі. Ці стосунки неминуче виникають між членами колективу на ґрунті їхнього спілкування та взаємодії у процесі реалізації завдань, на виконання яких спрямовуються їхні зусилля. Цілі діяльності, її мотиви, організація дій співучасників визначають характер стосунків, що складаються. Міжособистісні стосунки мають складну структуру. У цій структурі діють не лише об'єктивні чинники (характер цілей, умови їх досягнення, особливості керівництва, стосунки, що склалися між членами групи), а й суб'єктивні (рівень свідомості та самосвідомості членів колективу, рівень їхніх домагань, індивідуально-психологічні особливості, здібності людей та ін.).

Основним методом дослідження взаємовідносин у колективі є **спостереження**. Воно дає можливість всебічно з'ясувати змістовний бік життя групи, її структуру, рівень розвитку, статус окремих членів. Плідними при вивченні колективів є також різні форми анкетування, опитування, інтерв'ю, результати яких дають уявлення про цінності групи, думки її членів про різні аспекти життя певної спільноти.

Ефективним інструментом оперативного вивчення міжособистісних стосунків

є запропонований американським психологом і мікросоціологом Дж. Морено метод **соціометрії**. Засадовим стосовно нього є принцип синтонності – емоційних потягів і симпатій, які виявляються у стосунках між членами групи і визначають їх характер. Процедура соціометричного дослідження полягає в тому, що кожному члену групи пропонується відповісти на запитання «З ким би ти хотів..?». Воно може стосуватися будь-якої царини людських взаємовідносин. Критерії вибору можуть бути сильними та зорієнтованими на істотні психологічні якості особистості – її моральні принципи, силу характеру, вольові та інтелектуальні якості, наприклад: «З ким би ти пішов у розвідку?», «До кого б ти звернувся по допомогу при розв'язанні конфліктної ситуації?» тощо. Критерії можуть бути слабкими, коли вони стосуються вибору партнера для розваг, відпочинку або ж для забезпечення психологічного комфорту. Такими можуть бути запитання «З ким би ти хотів проводити своє дозвілля?», «З ким би ти хотів сидіти за однією партою?». При цьому надається можливість виявити міру бажаності партнера, який обирається, через послідовний потрійний вибір за принципом: «дуже бажаний», «бажаний», «менш бажаний». Результати одержаних виборів занотовуються у соціометричну матрицю й аналізуються шляхом підрахунку кількості виборів, зроблених щодо кожного члена групи.

Інформація може бути математично оброблена і виражена графічно у вигляді **соціограми**. Популярність членів групи, їх статус має такий характер: «**зірки**» – ті, кого обирають найчастіше; їм поступаються «**бажані**», які мають по три-чотири вибори; менш популярних називають «**малобажані**» – один-два вибори; поза вибором залишаються «**ізолювані**», з якими ніхто не виявляє бажання співпрацювати. Представники останньої підгрупи становлять собою контингент підвищеного соціально-психологічного ризику й потребують до себе особливої уваги та розуміння.

Проте результати соціометрії не є повністю інформативними і не завжди розкривають справжні мотиви, якими керуються члени групи, обираючи одних

партнерів та ігноруючи інших. Модель групи як емоційно-психологічного утворення, що є засадовою щодо соціометричних досліджень, не дає змоги належно проаналізувати міжособистісні стосунки людей на основі суспільно визначених норм, ціннісних орієнтацій, оцінок. У цьому зв'язку актуальною стає потреба з'ясувати мотиви, керуючись якими особистість здійснює свій емоційний (а також діловий) вибір, коли вона віддає перевагу одним членам групи і не приймає інших.

На думку А. Петровського, цей механізм можна позначити як мотиваційне ядро в міжособистісних стосунках. Експериментально доведено, що зміст мотиваційного ядра вибору партнера у структурі міжособистісних стосунків може правити за показник того рівня, якого досягла група у своєму розвитку як колектив. На початкових стадіях формування групи вибір характеризується безпосереднім емоційним забарвленням, а орієнтації вибору спрямовані переважно на зовнішні переваги партнера – зовнішню привабливість, манери, контактність та ін. Вибір у групах більш високого рівня розвитку здійснюється не лише на основі почуттів, що виникають при першому враженні, а й виходячи з оцінки глибших особистісних якостей, що виявляються у спільній діяльності, у значущих для особистості вчинках, світоглядних установах, переконаннях.

8.3. *Позиція особистості у колективі. Типологія лідерів.*

Характер взаємин особистості і колективу зумовлений не лише якостями особистості, а й особливостями колективу.

Ступінь активності кожної особистості, як і ступінь впливу колективу на особистість, визначається тим, наскільки особистість переживає емоційне благополуччя, які позиції особистість може займати в колективі.

В сучасній психологічній літературі виділяють ***офіційну (формальну) та неофіційну (неформальну) структури взаємовідносин в колективі.***

Офіційна структура відносин – це система позицій, які задані суспільством і необхідні для функціонування даного колективу. «Система відповідальних залежностей» – так називав офіційну систему відносин А.С. Макаренко.

Соціальна позиція характеризується двома параметрами: соціальною поведінкою особистості та соціальними чеканнями оточуючих.

Соціальна поведінка – це реальні вчинки, завдяки яким людина утверджує себе в ролі, якої забажає.

Соціальні очікування – це відношення оточуючих до позиції даної людини. Якщо дехто затвердив себе на даній позиції, то оточуючі як би «прив'язують» особистість до цієї позиції. У структурі сформованих груп чітко виявляються ієрархії статусів їхніх членів, що визначаються різними соціально-психологічними чинниками. Найпопулярніші з них належать до підгрупи лідерів.

Особливе місце серед внутрішньоколективних позицій займає **позиція лідера, вожака**. Ця позиція зв'язана з успішністю виконання завдань, які стоять перед групою. Якщо в класі ніхто фактично не є вожаком, тобто ніхто фактично не займає позицію лідера (а, припустимо, тільки вважається ним), то такий клас як правило, являється ніяким, «сірим». **Лідер** – це особистість, яка користується визнанням та авторитетом у групі й за якою група визнає право приймати рішення у значущих для неї ситуаціях, бути організатором діяльності групи й регулювати взаємини в ній.

Саме **лідери визначають норми та цінності даного колективу**. Лідер в силу авторитетності своєї позиції володіє великими можливостями для навіювання.

Типи лідерів:

- 1) за змістом діяльності:

а) лідер-надихач, ініціатор який висуває завдання, «генератор ідей», «мозковий центр»; він виступає ініціатором окремих заходів, визначає спільні позиції, перспективи, словом, домінує при цільовій орієнтації колективу;

б) лідер-виконавець, організатор – організовує перетворення ідеї в життя, здібний об'єднати людей на досягнення поставлених цілей; відіграє головну роль у детальній організації діяльності колективу, спрямованої на досягнення спільної мети. Він може виконувати й функцію «енергізатора»– спонукає своїх товаришів словом і власним ділом до енергійніших зусиль щодо виконання поставленого завдання;

в) лідер-ерудит – висловлює авторитетні судження з приводу актуальних питань життя колективу, дає консультації й довідки з окремих питань, пов'язаних з життям колективу, зокрема інформує про стан справ з даного питання в аналогічних групах тощо;

в) лідер, який є одночасно і надихач, і виконавець, і організатор.

2) за стилем керівництва:

а) авторитарний або насильницький – який полюбляє діяти самотійно, це може бути тип узурпатора влади, насильника й диктатора, який тримає багатьох дітей у стані постійного страху і надзвичайно згубно впливає на моральний розвиток дітей. Декого з дітей він може приваблювати своїми особистими якостями, насамперед фізичною силою й спритністю, зовнішньою привабливістю, а також сміливістю й рішучістю. Не виключаються й такі риси, як кмітливість, інтуїція стосовно психології ровесників тощо;

б) демократичний або природній – який зорієнтований на думку оточуючих, залучає до вирішення питань більшість учнів класу; виступає як фактор згуртування учнів навколо спільних, соціально значущих цілей і цінностей, причому представники цього типу стають лідерами класу внаслідок

того, що завдяки своїм достоїнствам здобувають популярність серед переважної частини класу;

в) дезорганізаторський – як правило, очолюють окремі угруповання і «проводять лінію» на їх збереження, активно протидіючи загальнокласному об'єднанню учнів в одному колективі.

3) за характером діяльності:

а) універсальний – підтримує за собою лідерські позиції в будь-якій ситуації;

б) ситуативний – висуває себе на лідерські позиції тільки при конкретній ситуації;

4) за внутріколективними функціями:

а) інструментальний або функціональний – сприяє досягненню групової мети, орієнтується на діловий аспект життя колективу;

б) емоційний – може створити гарний психологічний клімат, орієнтується на організацію доброзичливих взаємовідносин;

в) змішаний – може реалізувати обидві вказані вище функції.

5) за сферою взаємовідносин:

а) формальний або офіційний – обраний або призначений на лідерські позиції: староста, командир класу, який відповідає за діяльність класного колективу;

б) неформальний або неофіційний – має загальноприйнятий авторитет, але не займає офіційних лідерських позицій;

в) змішаний – є одночасно формальним і неформальним лідером.

У колективі за певних обставин часто виникають неофіційні групи, що так само висувають своїх лідерів, як це часто трапляється у шкільних класах. Якщо міжособистісні стосунки у групі підпорядковані загальній меті, то наявність лідерів неофіційних груп не тільки не заважає, а й допомагає колективу

розв'язувати поставлені завдання. Якщо ж цілі діяльності окремих угруповань перестають бути підпорядкованими загальній меті, то колектив, по суті, перетворюється на конгломерат окремих груп, в яких не лише лідери, а й усі члени можуть вступати в антагоністичні міжособистісні стосунки.

8.4. Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках

Міжособистісні стосунки складаються в реальних умовах життя та діяльності людей, у процесі їх взаємодії. На тому, як розвиваються стосунки, істотно позначаються різні об'єктивні чинники, що визначають успішність таких контактів або ускладнюють їх формування. Так, комфортні виробничі умови, забезпеченість необхідними засобами праці, чітка організація роботи неодмінно створюють сприятливі для взаємодії людей умови. Разом з тим важливий вплив на ефективність такої взаємодії справляє психологічний чинник: їх ставлення один до одного, психологічна та практична готовність до співпраці, індивідуально-психологічні особливості людей та ін. Найповніше суб'єктивний характер міжособистісних стосунків виявляється в сумісності людей.

Сумісність – це оптимальне поєднання якостей людей у процесі взаємодії, що сприяє успішному виконанню спільної діяльності.

У психології виокремлюють такі чотири різновиди сумісності: фізичну, психофізіологічну, соціально-психологічну та психологічну.

Фізична сумісність виявляється в гармонійному поєднанні фізичних якостей двох або кількох людей, що разом виконують певну спільну діяльність. Наприклад, максимальна продуктивність фізичної праці можлива лише за умов, коли ті, хто разом її виконує, не поступаються один одному в силі та витривалості. Досить поширеними є критерії відбору за показниками фізичної сумісності у спорті при комплектуванні команд (групування за ваговими категоріями у важкій атлетиці).

Засадовими щодо **психофізіологічної сумісності** є особливості

аналізаторних систем, а також властивостей нервової системи. Цей різновид сумісності передбачає успішність взаємодії людей у тих видах діяльності, де чутливість у межах тієї чи іншої аналізаторної системи є вирішальною. Так, робота на конвейєрі потребує певного темпу виконання виробничих операцій від кожного працівника. У разі невідповідності психофізіологічних характеристик когось із працівників процес порушується, а може і взагалі припинитися. Для двох контролерів спільна робота, пов'язана з розрізненням насиченості кольорів, буде неможливою, якщо у них гострота чутливості до кольорів буде різною. Ще більшого значення в межах цього різновиду сумісності набуває темперамент. Доведено, що найуспішніше взаємодіяти можуть два неоднакові темпераменти (холерик і флегматик, сангвінік і меланхолік), гірше – люди з однаковими темпераментами (два холерики, два меланхоліки). Разом з тим, як зазначалося, у роботі, яка потребує рухливої нервової системи від усіх її учасників, протилежні темпераменти непридатні.

Соціально-психологічна сумісність передбачає взаємини людей з такими особистісними властивостями, які сприяють успішному виконанню соціальних ролей. У цьому разі необов'язкова схожість характерів, здібностей, але обов'язкова їх гармонія. Життєвий досвід показує, що контакти встановлюються швидше й виявляються міцнішими у людей з рисами характеру, що доповнюють одна одну: одна людина – запальна та імпульсивна, інша – спокійна, поміркована, хтось є теоретиком, а дехто – практиком тощо.

Проте це не означає, що сумісними виявляються лише люди з протилежними рисами. Сумісність можлива і в разі збігу рис характеру чи інших особистісних якостей, проте ймовірність руйнування спільноти за цих обставин вища.

Психологічна сумісність передбачає спільність поглядів, переконань, соціальних і моральних установок, цінностей, ставлень. Усе це найбільше духовно

зближує людей. Психологічна сумісність, яка на них базується, – це вищий інтегративний рівень сумісності людей, яка характеризує глибокий, змістовий бік взаємодії та зумовлює її ефективність.

Відсутність сумісності у групі людей, включених у виконання суспільно чи особистісно значущої діяльності, за певних умов може спричинити конфлікт.

Міжособистісний конфлікт спричиняється ситуацією, в якій члени групи прагнуть до несумісних цілей або керуються несумісними цінностями чи нормами, намагаючись реалізувати їх у спільній діяльності. Конфлікт може виникнути при розподілі функціональних обов'язків між членами групи чи при обговоренні шляхів досягнення спільної мети діяльності.

Міжгруповий конфлікт спостерігається там, де гострі суперечності виявляються у стосунках між окремими соціальними групами, що мають на меті власні інтереси, причому своїми практичними діями перешкоджають одна одній. До такого конфлікту можуть призвести шпигунство, суперництво у боротьбі за зони впливу тощо.

Суперечності в міжособистісних стосунках не завжди спричинюються до конфлікту: чимало з них розв'язуються шляхом домовленості, досягнення консенсусу. У групах і колективах, які вже сформувалися і члени яких мають достатній досвід спільного співжиття, суперечності виникають не так часто, як у новоутворених. Це пов'язане з тим, що завдяки взаємопізнанню та взаємній адаптації досягається такий рівень сумісності членів, коли небезпека розв'язання конфлікту зводиться до мінімуму. У групах і колективах, що перебувають у стадії становлення та розвитку, суперечності часто завершуються конфліктами. Причинами цього можуть бути психофізіологічна та соціально-психологічна несумісності, важкий характер окремих членів, завищена самооцінка тощо. В особистих взаємовідносинах що ґрунтуються на дружніх стосунках і спільності життєвих інтересів, несумісність рідко буває причиною конфліктів. Коли ж з

якихось причин тенденції несумісності починають виявлятися у стосунках, взаємовідносини людей припиняються.

Дослідження сумісності при комплектуванні груп для виконання складної діяльності, пов'язаної з ризиком, має важливе значення для забезпечення її надійності та ефективності. Така робота виконується при підборі екіпажів для космічних польотів, груп альпіністів для сходження, виробничих груп, коли характер роботи потребує від її виконавців високого рівня узгодженості в діях і належних морально-вольових якостей.

8.5. *Поняття та структура конфліктів. Типологія конфліктів*

Переважає більшість людей переконана в тому, що конфлікт – це «соціальна хвороба», якої люди свідомо чи несвідомо прагнуть уникнути; у декого навіть сформувалася «конфліктофобія» – страх перед конфліктами. Конфліктофобія пов'язана з притаманними буденній свідомості негативними установками щодо конфліктів, за якими стоїть страх перед їх можливим руйнівним впливом; конфлікт сприймається як загроза власному благополуччю, відносинам з іншими людьми, своїй репутації. Витоки конфліктофобії укорінені в глибинній природі людини, її потребі в захищеності, в позитивних зв'язках з людьми, порушення яких, на думку Е. Фромма, породжує відчуття безпорадності, самотності. Тривалі конфліктні стосунки можуть спричинити руйнацію внутрішнього світу людини.

Водночас існує інший бік конфліктів – позитивний, пов'язаний з тим, що без них суспільство не може розвиватися, як і не може зростати окрема особистість. Там, де вибухає конфлікт, настає час перемін, і саме конфлікт «змушує» нас *відійти від стереотипів минулого, утверджувати філософію нового світосприйняття, створювати умови для проблемного пошуку й динаміки прогресивного розвитку.* Іншими словами, в епоху великих радикальних звершень має встановитися нова конфліктологічна парадигма, яка спонукає *по-іншому дивитися на світ і розглядати його не тільки як поле протистояння інтересів і*

цінностей людей, а й як можливість утворити в цьому протистоянні дещо нове і цінне, яке об'єднує людей, відкриває нові перспективи для реалізації їх можливостей.

Сутність конфлікту, його універсальний характер можуть бути зрозумілими у світлі категорій протиріч і боротьби, представлених як всезагальні характеристики буття.

Категорія *протиріччя* пов'язана з вивченням джерела всякого руху, його розвитку, який сучасна діалектика бачить у сутності самих предметів. Категорія *боротьби* доповнює поняття протиріччя, конкретизує характер взаємовідносин його протилежних сил. Зміст цього поняття включає в себе не тільки сам сенс боротьби протилежних сил, а й момент їх співіснування, яким і забезпечується цілісність процесу. За словами Геракліта, «протилежне погоджується, а із незгідного з'являється найпрекрасніша гармонія».

Слово **конфлікт** (від лат. *konflikt* – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості окремо взятого індивіда, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів або групи людей, які пов'язані з гострими негативними емоціями, переживаннями.

Конфлікт – це суперечність, що виникає між людьми у зв'язку з розв'язанням тих чи інших питань соціального чи особистого життя. Стан конфлікту характеризується гострими негативними емоційними переживаннями його учасників. Конфлікт може виявитися на рівні свідомості окремо взятої людини – це внутрішньоособистісний конфлікт, а також у міжособистісній взаємодії та на рівні міжособистісних групових стосунків.

Е. Уілсон займався внутрішньоособистісним конфліктом, конфліктом між чоловіком та жінкою (специфікою статевих конфліктів).

П'єр Ван де Берге – представник біологічного функціоналізму. Вивчав

міжособистісний конфлікт, агресивність людей, сексуальну поведінку людей та ін.

У вітчизняній психології вивчалися в основному міжособистісні, сімейні та виробничі конфлікти (Ф.М.Бородкін, С.М.Антонова–Турченко, В.А.Сисенко, Я.Л.Коломинський, В.П.Левкович), внутрішньоособистісні (О.Р.Лурія) та ін.

В сучасній науці встановилися два підходи до вивчення конфліктів.

Згідно із вченням Георга Зіммеля, представника соціологічного підходу до вивчення конфліктів, конфлікт – універсальне явище і, більше того, повністю єдина і гармонійна група або суспільство взагалі не мислимі. Навіть якби вони існували, то, не володіючи механізмом саморозвитку і не піддаючись впливу імпульсів, які стимулюють зміни, вони б виявилися нежиттєздатними.

Центральною ідеєю цього вчення є положення про конфлікт як форму соціалізації, тобто про фактор, який сприяє зближенню й об'єднанню людей. «Сам по собі конфлікт є вирішенням напруження між протилежностями», – пише Г. Зіммель. Під час взаємної боротьби відбувається порівняння, зіставлення. В результаті виникають ідентифікації (розпізнавання) людьми своїх особистих інтересів та усвідомлення ними протилежності інтересів. Це обумовлює протиборство.

Незважаючи на «соціальне походження» ідей Г. Зіммеля, конфлікт він розуміє не просто як зіткнення інтересів, а більш психологізовано – як вираження притаманної людям та їх стосункам *ворожості*. Потяг до ворожості Г. Зіммель розглядає, у свою чергу, як парну протилежність *потреби в симпатії*. Він говорить про природну ворожість між людиною і людиною, що є основою людських стосунків, поряд з іншою категорією – симпатією між людьми. Зіммель приписує *інстинкту боротьби* апріорний характер, посиляючись на ту легкість, з якою, на його думку, між людьми виникає ворожість один до одного, яка переростає в боротьбу в її найбільш руйнівних проявах. Під час розгляду історичних фактів і етнографічних спостережень у Зіммеля склалося враження, що

«люди ніколи так не любили за речі, настільки малі й нікчемні, як ті, через які один одного ненавидять».

Досліджуючи причини різноманітних психічних розладів, австрійський психолог Зігмунд Фройд, представник *психологічного підходу* до вивчення конфлікту (внутрішньопсихічна інтерпретація), дійшов висновку, що їх головним джерелом є одвічно властивий людській психіці конфлікт між свідомим і несвідомим; психіку людини він охарактеризував як поле бою між непримиренними силами інстинкту (підсвідомі потяги, бажання) з одного боку та розуму і свідомості (правові й моральні норми) – з іншого. За З. Фройдом, людина перебуває у стані постійного внутрішнього і зовнішнього конфлікту з оточенням і світом в цілому. Керуючись принципом задоволення, людина з огляду на зовнішні обмеження – моральні і соціальні норми – вимушена відмовлятися від задоволення (принаймні, негайного) своїх бажань. Це призводить до виникнення психічного конфлікту, який може знаходити нормальне вирішення: існують способи досягти задоволення морально прийнятними шляхами, треба тільки навчитися знаходити їх. Якщо цього не відбувається, людина прагне *сублімувати* (трансформувати) свої сексуальні бажання, прикладами чого є художня і наукова творчість. Згідно з З. Фройдом, конфлікт, викликаний неусвідомленими, неприйнятними імпульсами *лібідо* (сексуального бажання) та агресивними імпульсами, складає внутрішню сторону життя індивідуума. Витіснення сексуальних бажань не дає змоги людині усвідомити істинні причини внутрішніх конфліктів, з якими вона в результаті не справляється. Згідно з психоаналітичною теорією, поведінка людини детермінована (зумовлена) швидше її власними внутрішніми особливостями, аніж зовнішньою ситуацією.

Неусвідомлені психологічні конфлікти контролюють поведінку людини. Відповідно, метою терапевтичного впливу є виявлення джерел конфліктів, які витіснені із свідомості, сприяння людині в усвідомленні нею причин її внутрішніх

конфліктів та їх вирішення на новому рівні – свідомого ставлення до своїх потягів неусвідомленого характеру.

Представники (*когнітивістської інтерпретації*) психологічного підходу до вивчення конфліктів відстоюють думку, що поведінку людини визначає не ситуація, яка може бути описана «об'єктивно» або за узгодженою позицією декількох спостерігачів, а ситуація, яка дана суб'єкту в його *переживанні*, яка *існує для нього*. Конфлікт – це не просто властивість ситуації, а швидше висновки, які робляться на основі цієї ситуації. Автори інтерпретують конфлікт як специфічний зміст знань або як специфічну когнітивну схему. Під *когнітивною схемою* треба розуміти організовану структуру знань про певний об'єкт, концепцію або послідовність подій, які впливають з одного центрального переконання. В даному випадку центральним переконанням є несумісність цілей різних сторін. Якщо ця несумісність визначається індивідом або групою, конфліктна схема активізується і ситуація буде розглядатися як випадок конфлікту. Коли сформована схема, на думку авторів, починає значною мірою керувати кодуванням, організацією і пошуком інформації. Якщо ситуація визначається як конфліктна, для її характеристики будуть вибиратися ознаки, що підтримують цю схему.

Оскільки конфлікт пов'язаний з певною інтерпретацією ситуації, то неминуча поява відмінностей між індивідами і групами в тому, як вони оцінюють ті чи інші особливості ситуацій. Зміст уявлень про те, що вважати конфліктом, може бути різним. Окрім того, можуть спостерігатися відмінності, пов'язані із загальним багатством когнітивного репертуару і схильністю до використання тих чи інших схем.

8.5.1. Стратегії і тактики взаємодії

Традиційні стратегії поведінки, які вибирають учасники конфлікту, розрізняються залежно від їх орієнтації – на досягнення своїх власних цілей або

цілей партнера. Ці стратегії можна вважати визнаними більшістю конфліктологів, хоч різні автори називають їх різними термінами:

- домінування (конкуренція, суперництво, боротьба, напористість);
- уникнення, ігнорування;
- поступка (пристосування);
- співробітництво (кооперація, інтеграція);
- компроміс.

Добре відома схема Томаса – Клімена ілюструє ці стратегії. Вони розміщені залежно від ступеня орієнтації учасників ситуації на свої власні інтереси й інтереси партнера (рис. 2 б).

Отже, звернімося до **схеми Томаса – Клімена**, яка ілюструє стратегії поведінки особистості в конфліктній взаємодії.

На початку осі знаходиться нульова точка – *ухилення*, в якій не відбувається задоволення нічийх інтересів. Ця стратегія і відповідний їй стиль поведінки реалізовується тоді, коли людина не відстоює свої права, не співробітничает ні з ким до вирішення проблем або просто ухиляється від вирішення конфлікту. Така стратегія означає, що людина ігнорує конфліктну ситуацію, побоюючись конфронтації; ухилення від конфлікту може призвести до ескалації конфлікту, позаяк проблеми не вирішуються і учасники конфлікту залишаються незадоволеними.

Вертикальна вісь відображає прагнення задовольнити свій інтерес, не беручи до уваги інтереси партнера – це *стратегія суперництва*. Межею взаємодії учасників конфлікту стає «перемога» над протилежною стороною, для чого застосовуються різноманітні засоби боротьби з супротивником. Конкуренція пов'язана з досвідом негативної взаємодії, яка включає в себе негативні компоненти: ворожість, неприязнь. Засоби, які використовують учасники конфлікту, спрямовані до однієї мети – перемогти.

Суперництво створює спокусу виграти за будь-яку ціну, навіть із застосуванням негативних і жорстких методів. Часто суперництво не тільки стає стратегією поведінки у конфліктних ситуаціях, а й перетворюється на *стиль життя людини*, підпорядковуючи собі духовні, фізичні та інтелектуальні сили, що може призвести до знесилення, оскільки на певному етапі життя людині дуже важко зупинитися і переосмислити цінність і значимість того, до чого так сильно і вперто вона прагне. Часто буває так, що, досягнувши вершини своїх амбіційних прагнень, людина відчуває внутрішню спустошеність, усвідомлюючи факт, що реалізація поставленої мети не принесе справжнього внутрішнього задоволення, оскільки може супроводжуватись втратою власного «Я», порушенням внутрішньої гармонії, руйнацією стосунків з оточуючими. А це може призвести до катастрофічних наслідків, як у героя знаменитого фільму Ф. Коппола «Апокаліпсис».

Той, хто використовує суперництво для досягнення мети, має володіти надзвичайно розвинутими вольовими якостями і винахідливим інтелектом для створення «запасу міцності» в тих ситуаціях, коли події можуть розвиватися не за тим сценарієм, який він собі накреслив.

Суперництво може бути ефективним, якщо особистість володіє певною владою (особистісні якості, властивості), а також певним статусом для втілення цієї стратегії в реальній практиці. Поведінка людини конкурентного типу часто породжує відчуження у тих людей, з якими вона взаємодіє, порушує стосунки з ними, формує коаліції інших особистостей проти неї. І це є найкращим засобом для наживання собі ворогів, адже своїми можливими успіхами вона породжує заздрість в інших людях, а в разі невдачі – злорадство; люди ревниво ставляться до тих, хто вищий за них, і ніколи не прощають тому, хто має переваги над ними. Шлях до вершини не завжди усипаний трояндами: «Чим вище, тим холодніше і більше ризику» (Ф. Ніцше).

Горизонтальна вісь, спрямована в бік наростання поступливості опоненту, демонструє *стратегію пристосування* до опонента аж до повної капітуляції перед його вимогами. Часто поступка може стати переможним моментом в напруженій ситуації, яка змінює її перебіг на більш сприятливий, що допомагає зберегти ресурси до зручнішого моменту. Якщо баланс сил складається явно не на нашу користь, капітуляція може виявитись найкращим виходом, що допомагає перегрупувати сили і чекати на слушний момент, коли ситуація визріє, щоб завдати невідворотного удару в найбільш слабку ланку і в найбільш несприятливий для опонента момент.

Однак поступка може сприйнятися опонентом як вияв слабкості і привести до ескалації його тиску і вимог та подальшого наступу на наші інтереси. Врешті-решт, поступаючись, ми не досягаємо бажаного результату і не задовольняємо свої інтереси. З іншого боку, піддаючись власним ілюзіям, ми можемо обманутися, очікуючи відповідних поступок з боку опонента, розраховуючи на те, що в нього прокинеться совість, і він піде на поступки, враховуючи наші інтереси. Це ілюзія – помилка, яку роблять люди, керуючись етичними і культурними правилами спілкування.

Співробітництво – це такий тип взаємодії в конфліктній ситуації, при якому його учасники прагнуть до вирішення проблем, що виникли між ними, орієнтуючись при цьому на збереження позитивних відносин і опираючись на них в процесі взаємодії.

У центральній частині простору між осями розміщується багато точок можливого *компромісу*. Ідеальним компромісом можна вважати задоволення інтересів кожної сторони наполовину. Однак компроміс часто служить лише тимчасовим виходом, оскільки жодна сторона не задовольняє свої інтереси повністю і основа для конфлікту зберігається. Окрім того, якщо компроміс був досягнутий без прискіпливого аналізу інших можливих варіантів вирішення, він

може бути далеко не оптимальним виходом із конфлікту.

I, нарешті, ще одна стратегія поведінки у конфліктній ситуації позначається точками, які мають одночасно високі значення координат X і Y . Це **стратегія співробітництва**, яка передбачає досягнення максимально можливого задоволення як своїх інтересів, так і інтересів партнера. У більшості випадків такий варіант вважається бажаним, але в даній конфліктній ситуації — нереальним.

Співробітництво розвивається на основі попереднього досвіду учасників конфлікту, який ґрунтується на відсутності розбіжностей в минулому або на їх успішному подоланні, пов'язаному з успішною взаємодією людей. Спілкування при співробітництві характеризується такими особливостями:

- у спілкуванні зберігаються неформальні компоненти, котрі використовуються учасниками для підтримки стосунків;
- протилежна сторона сприймається як партнер;
- головним засобом впливу партнерів один на одного є пошук рішення, яке задовольняє обидві сторони, спроба переконання, аргументація.

Кожна із зазначених стратегій може бути оптимальною і забезпечити найкращий ефект залежно від конкретних умов виникнення і розвитку конфлікту.

Згідно з теорією М. Фоллет, тільки *інтеграція* є ефективною стратегією поведінки в конфліктних ситуаціях, оскільки при цьому типі поведінки знаходиться таке рішення, за яким виконуються бажання конфліктантів і жодна зі сторін нічим при цьому не жертвує. Саме інтеграція відкриває принципово нові можливості конфлікту, тоді як домінування передбачає перемогу однієї зі сторін, однак переваги стосовно простоти цього способу елімінуються його неефективністю з позиції подальшої перспективи.

Щодо **компромісу**, то він не вигідний, позаяк передбачає поступки з обох сторін: жодна з них не буде дотримуватися рішення, яке її тільки частково

задовольняє і не відкриває подальшої перспективи у стосунках.

Підґрунтям для виділення цих стратегій і стилів поведінки є динаміка співвідношення між ступенем наполегливості в задоволенні своїх інтересів і ступенем готовності піти назустріч іншому учаснику в задоволенні його інтересів. Задоволення інтересів конфліктних сторін приводить до того, що підґрунтя, на якому базувався цей конфлікт, зникає, і ризик виникнення постконфліктних ускладнень зводиться до мінімуму.

Вибираючи стратегію своєї поведінки в конфлікті, доцільно в кожному конкретному випадку виходити з того, наскільки важливе досягнення результату, з одного боку, і збереження хороших стосунків з опонентом (партнером), з іншого.

8.5.2. Види впливу і техніка боротьби між учасниками взаємодії

Як уже згадувалося, предметом вивчення конфліктологів є, в основному, два варіанти взаємодії в конфлікті: конкурентна, спрямована на досягнення власних цілей за рахунок партнера, і кооперативна, яка ґрунтується на спробі домовитися. Яким чином реалізуються ті чи інші стратегії?

В будь-якому випадку процес взаємодії є серією взаємоспрямованих, обопільних інтеракцій, в ході яких учасники конфлікту або намагаються справити односторонній вплив на іншу сторону, або будують своє спілкування таким чином, що самі виявляються відкритими для впливу партнера, підтримуючи з ним діалог. Результат цього діалогу може бути наперед невідомим їм обом і *народжується* в процесі спілкування та спільного пошуку. Об'єктом впливу стають мотиви партнера, його цінності, уявлення про ситуацію, що склалася, його емоційні стани і т. ін.

Проблеми психологічного впливу є предметом ряду публікацій, на основі яких складені таблиці видів впливу і видів психологічного протистояння впливу (табл. 1,2).

Психологічний вплив визначається авторами як вплив на стани, думки,

почуття і дії іншої людини за допомогою виключно психологічних засобів; відповідно, протистояння чужому впливу – як опір впливу іншої людини за допомогою психологічних засобів.

Використовуючи ці засоби впливу і протистояння цьому впливу, людина прагне подолати суперечливу ситуацію, яка склалася у стосунках з партнером.

При цьому, якщо такі форми впливу, як навіювання, переконання і прохання, можуть використовуватися і в діалозі рівноправних партнерів, і у випадку тиску на партнера, то примус, деструктивна критика, ігнорування і маніпуляція відображають методи «боротьби», спрямовані на «перемогу» над партнером.

Польський вчений Т. Котарбинський, обмірковуючи різноманітні методи і прийоми боротьби, акцентує увагу на головному, що лежить в їх основі – «створи труднощі супротивнику».

Класифікація конфліктів взагалі може бути зроблена за такими ознаками: видами; типами; об'ємом; тривалістю; ступенем впливу; витоками; змістом; значимістю; типом вирішення; формами прояву; соціально-психологічним ефектом; спрямованістю; мотивами; наслідками; часом протікання; кількістю людей та інші.

1. За кількістю людей, які приймають участь в конфлікті:

- а) внутрішньоособистісні (інтраперсональні);
- б) міжособистісні (інтерперсональні);
- в) внутрішньогрупові (інтрагрупові);
- г) міжгрупові (інтергрупові).

2. За причинами, що їх породжують:

- а) конфлікти ролей;
- б) конфлікти бажань;
- в) конфлікти цінностей та норм поведінки.

3. За ступенем тривалості та напруги:

а) бурні, швидкоплинні конфлікти характерні яскравим забарвленням, крайніми проявами негативних відносин тих, хто конфліктує, можуть закінчитися важкими, навіть трагічними наслідками;

б) гострі, довготривалі конфлікти виникають, коли протиріччя досить глибокі, стійкі, важкопримиримі;

в) слабовиражені конфлікти, що проходять мляво або мають швидкоплинний характер. В таких конфліктах, як правило, активна лише одна із сторін. Прогноз вирішення такого конфлікту складний, за ним може тягнутися низка повторних конфліктів.

4. За напрямком комунікацій:

а) горизонтальні конфлікти між рядовими членами колективу;

б) вертикальні конфлікти між підлеглими і керівниками;

в) вертикальні конфлікти згори вниз – між керівником і підлеглим.

8.6. Сутність, причини та структура внутрішньоособистісного конфлікту.

Світ явищ внутрішнього життя особистості надзвичайно різноманітний. О.М.Леонтьєв писав, що людський внутрішній світ пристрастний, емоційний, суб'єктивний, конфліктний. Особистість думає, діє через щось, а все це пов'язано з бажаннями, прагненнями, намірами, інтересами, проблемами, потребами. Це і є рушійні сили людини, які проявляються через внутрішньоособистісний конфлікт та його вирішення в тій чи іншій формі.

Причини відсутності єдності з самим собою, внутрішньої цілісності по-різному інтерпретуються в сучасній зарубіжній психології. Популярними є психоаналітичні уявлення про неусвідомлювані причини і джерела внутрішньоособистісних конфліктів (З.Фройд, К.Левін). Згідно з ними, причинами конфліктів є протидіючі сили ВОНО, ЕГО, СУПЕР–ЕГО. Ці сили проєктуючись назовні, формують конфліктне буття, породжують протиріччя, в усвідомленні

особливостей яких і полягає суть психотерапії.

Представники інших теорій особистості по-своєму трактують причини внутрішньоособистісних конфліктів, а саме як:

- комплекс неповноцінностей, який протистоїть прагненню до досконалості (А.Адлер);
- несумісні невротичні потреби, які одночасно спонукають людину прагнути до інших людей, проявляти агресивність до них і бажати бути від них незалежно (К.Хорні);
- психосоціальні кризи, які виникають в процесі формування ідентифікації особистості (Е.Еріксон).

Як показали проєктивні методики, причиною внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути: усвідомлення своєї неповторності, неповторної цінності, унікальності і в той же час відчуття своєї нереалізованості, непотрібності іншим; потреба в повазі, захопленні, поклонінні зі сторони оточуючих і відсутність можливості довести це.

Внутрішньоособистісний конфлікт виникає тоді, коли спостерігається сутичка рівних за силою та значущістю, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, потягів у однієї й тієї самої людини (наприклад, необхідність дотримати дане слово та неможливість зробити це через зваби, утриматися від яких особистість не в змозі).

При цьому сторони використовують різні методи, мета яких «або перемогти, або зірвати успішність можливої протидії з боку супротивника, або хоча б, не отримавши перемоги, не дати перемоги і супротивнику».

Які конкретні прийоми має на увазі автор? Створення умов свободи маневру для себе і максимальне обмеження свободи супротивника, протидія концентрації сил противника, їх розчленування, наприклад, розпалювання конфлікту між членами колективу, проти якого ведеться боротьба, використання методу

«зволікання», методу погроз, прийому «захоплення зненацька», «заманювання в пастку» та ін.

Таблиця 1. Види психологічного впливу

Види	Визначення	Засоби впливу
1. Переконання	Свідомий аргументований вплив на людину з метою зміни її судження, ставлення, намірів, рішення	Пред'явлення адресату ясних, чітко сформульованих аргументів у прийнятному для нього темпі і в зрозумілих для нього термінах (метод розгортання аргументації). Відкрите визнання як сильних, так і слабких сторін запропонованого рішення, яке дає адресату зрозуміти, що ініціатор сам бачить обмеження
2. Самопросування	Відкритий прояв свідчень своєї компетентності і кваліфікації для того, щоб бути гідно оціненим, завдяки чому отримати переваги при доборі кандидатів, призначень на посаду	Реальна демонстрація своїх можливостей. Надання дипломів, сертифікатів, офіційних відгуків, патентів, друкованих робіт. Розкриття особистих цілей. Формулювання своїх запитів та умов
3. Навіювання	Свідомий неаргументований вплив на людину або групу людей, який має на меті зміну їх стану, ставлення до чогось і схильність до певних дій	Особистий магнетизм, авторитет. Впевненість вербальної та невербальної поведінки. Чітка, «розмірена» промова. Використання умов і обстановки, які посилюють дію впливу (ритуальний дотик, приглушене світло, ритмічні
4. Зараження	Передача свого стану іншій людині чи групі людей, які переймають цей стан або відношення. Передаватися або засвоюватися стан може як	Висока енергетика власної поведінки. Артистизм при виконанні дії. Інтригуюче втягнення партнера у виконання дії. Поступове нарощування інтенсивності дії.
5. Пробудження імпульсу до	Здатність викликати прагнення бути подібним до себе. Прагнення наслідувати (копіювання чужої поведінки і способу мислення як довільне, так і недовільне)	Публічне визнання, демонстрація високих взірців майстерності. Приклади доблесті, служіння ідеї, милосердя. Новаторство. Особистий магнетизм. «Модна» поведінка і оформлення зовнішності. Заклик до

Таблиця 1. Види психологічного впливу (продовження)

Види	Визначення	Засоби впливу
6. Формування схильності	Розвиток у адресата позитивного до себе ставлення	Прояв ініціатором власної непересічності і привабливості. Висловлювання приємних думок про адресата, надання йому послуг
7. Прохання	Звернення до адресата з проханням задовольнити потреби, бажання ініціатора впливу	Ясні і ввічливі формулювання. Прояв поваги до адресата, до його права відмовити в проханні, якщо це суперечить його власним цілям
8. Примус	Вимога виконувати розпорядження ініціатора, підкріплене відкритими (або прихованими) погрозами	Накладання обмежень, які не підлягають обговоренню. Залякування можливими наслідками. Погроза покаранням, погроза у грубих формах фізичною розправою
9. Деструктивна критика	Висловлювання образливих суджень, думок про людину або грубе агресивне засудження, «приниження або висміювання» його справ і вчинків (так, щоб людина не змогла володіти собою — це відволікає його сили на боротьбу з	Приниження партнера, висміювання того, що адресат не в змозі змінити: зовнішності, соціального походження, швидкості реакцій, тембру голосу. Висловлювання справедливих критичних зауважень, коли адресат перебуває в стані «приголомшеності» і пригніченості
10. Ігнорування	«Навмисна» неувага до партнера, його висловлювань і дій. Найчастіше сприймається як нехтування і неповага до себе	Демонстративне пропускання слів партнера «повз вуха». Присутність партнера не помічається. Невиконання обіцянок, запізнення (або відсутність) спроб щось пояснити. Мовчання, відсутній погляд у відповідь на

Таблиця 1. Види психологічного впливу (продовження)

Види	Визначення	Засоби впливу
11. Маніпуляція	Приховане від адресата спонукання до переживання ним певних станів, зміна ставлення до чогось, прийняття рішення і виконання дій, необхідних для досягнення ініціатором своїх цілей. При цьому важливо, щоб адресат вважав ці думки, почуття, рішення і дії своїми власними, а не «наведеними» ззовні і визнавав себе відповідальним за них	Порушення особистого простору шляхом тісного наближення або дотик. Різке прискорення або уповільнення темпу мови. Підбурювальні висловлювання «тебе легко вивести з рівноваги», «Навряд чи зможеш ти це зробити». «Невинна» омана. Замасковані під випадкові і малозначущі висловлювання, обмовляння і наклеп, які можуть бути сприйняті як такі, тільки ніби через непорозуміння. Перебільшена демонстрація своєї слабкості, відсутність досвіду «пришелепкуватості» для того, щоб пробудити в інших прагнення

Таблиця 2. Види психологічного протистояння впливові

Види протистояння впливові	Визначення
1. Контраргументація	Свідома аргументована відповідь на спробу переконання, яка оспорує, «розбиває» докази ініціатора впливу
2. Конструктивна критика	Підкріплене фактами обговорення цілей, засобів і дій ініціатора впливу і обґрунтування їх невідповідності умовам і вимогам адресата
3. Енергетична мобілізація	Спротив адресату спробами нав'язати або передати йому певні стани, ставлення, намір, спосіб дій
4. Творчість	Створення нового, яке ігнорує вплив взірця прикладу або долає його

Психологія загальна Навчально-методичний посібник

5. Ухилення	Прагнення уникати будь-яких форм взаємодії з ініціатором впливу, в тому числі – і випадкових особистих зустрічей та візитів
-------------	---

Таблиця 2. Види психологічного протистояння впливові (продовження)

Види протистояння впливові	Визначення
6. Психологічна самооборона	Застосування мовних формул та інтонаційних засобів, які дають змогу зберегти твердість духу і виграти час для обдумування подальших кроків у ситуації деструктивної взаємодії, маніпуляційної тональності
7. Ігнорування	Дії, які свідчать про те, що адресат спеціально не помічає або не бере до уваги слів, дій і виявлених ініціатором впливу почуттів
8. Конфронтація	Відкрите і послідовне протиставлення адресатом своєї позиції і своїх вимог ініціатору впливу
9. Відмова	Висловлювання адресатом незгоди виконувати прохання ініціатора впливу

Н.М. Коряк розглядає тип прийомів, який ґрунтується на створенні загрози Я-концепції опонента, його уявленням про себе. Психологічний тиск здійснюється шляхом маніпулювання почуттям страху (наприклад, страх виявитися в поганому або принизливому становищі), почуттям невпевненості в собі, провини і т. ін.

Таким чином, на основі вищесказаного можна дійти певних висновків стосовно того, чим є конфлікт як явище суспільного життя і які функції він виконує в тому чи іншому середовищі. Оскільки усунути конфлікт неможливо (та й не потрібно, поза-як у більшості випадків таке усунення – не що інше, як придушення), то основною метою його вивчення є виявлення факторів, які визначають сутнісні характеристики конфлікту і його розвиток деструктивним або конструктивним шляхом.

Перебіг і засоби вирішення конфліктів деструктивного і конструктивного

спрямування суттєво відрізняються, як відрізняються і типи соціальних взаємозв'язків, що породжують конфлікти:

- відмінна риса *деструктивного* міжособистісного конфлікту, який передбачає конфронтацію сторін – тенденція до розширення та ескалації, внаслідок чого конфлікт часто стає незалежним від тих причин, які його породили, і може породжуватися й після того, як ці причини вже вичерпані, знецінені й забуті;

- відмінна риса *продуктивного* міжособистісного конфлікту – спільна концентрація зусиль сторін на вирішенні конфліктних проблем, що аналогічна процесу творчого мислення. Як і вирішення творчих завдань, продуктивний конфлікт проходить ті ж етапи: від пізнання проблеми і невдалих спроб вирішити її традиційними засобами через фрустрацію і дискомфорт до «осяяння», яке дає змогу побачити проблему в новому ракурсі і знайти її нове вирішення.

І конструктивний, і деструктивний конфлікти виконують певні функції в тому чи іншому середовищі, групі, а також у стосунках між людьми.

До *позитивних функцій* конфліктів відносять дієво-впливові заходи на особистісно-суспільні відносини, які:

- відіграють інформаційно-пізнавальну роль – у процесі конфлікту учасники краще пізнають один одного внаслідок взаємодії, вони об'єднують людей спільними ситуаціями;

- знімають напругу, накопичення якої тільки загострює стосунки;

- встановлюють більш чіткі межі між групами, сприяють групуванню однодумців;

- сприяють зменшенню ворожості і послабленню напруги, виконують сигнальну функцію, привертаючи увагу до необхідності змін, які здатні удосконалити суспільні відносини;

- формують більш чіткі централізовані структури, відповідальні за прийняття рішень;

- стимулюють розвиток особистості, виховання у людей почуття відповідальності, усвідомлення ними своєї значущості;
- в процесі виникнення критичних ситуацій виявляються непримітні до того переваги та недоліки людей за їх моральними якостями (принциповість, професіоналізм, стійкість, лідерські якості);
- понижують синдром покірності, стимулюють активність людей;
- стримують конфлікт (точне знання порівняльної сили обох сторін, яке може бути отримане тільки внаслідок самого конфлікту, змушує противників оцінювати шанси на перемогу, зіставляти свої сили, утримуючись від прямої боротьби і загострення ситуації, і в останній момент іти на поступки).

До *негативних функцій* конфліктів відносять:

- погіршення мікроклімату в колективі, зниження продуктивності праці;
- неадекватне сприйняття та нерозуміння один одного конфліктуючими сторонами;
- послаблення співробітництва між конфліктуючими сторонами в ході конфлікту і після нього;
- конфронтаційні прояви у стосунках, які спрямовані більше на перемогу, ніж на вирішення проблем для обох;
- моральні та матеріальні витрати на вирішення конфлікту тощо.

Окрім того, Л. Козер, аналізуючи конфлікт між особистостями і групами (мікросоціальний рівень), перш за все вказував на необхідність встановлювати різницю між конфліктом та ворожими почуттями й установками. Під власне конфліктом Козер пропонує розуміти «боротьбу» з приводу цінностей і домагань, через дефіцит статусу, влади і засобів, в якій цілі противників мають бути нейтралізовані, «ущемлені» або лімітовані їх суперниками. Виходячи з цього, Козер ділить конфлікти на реалістичні і нереалістичні, в основі чого лежить відмінність між конфліктом як засобом досягнення певного результату і


конфліктом як самоціллю. Оскільки конфлікти першого типу спрямовані на досягнення певного результату, вони можуть бути заміщені альтернативними моделями взаємодії за умови, що альтернативи більше підходять для досягнення кінцевого результату. Нереалістичні конфлікти викликаються, на відміну від реалістичних, не цілями, протилежно спрямованими, а необхідністю зняття напруги, принаймні з одного з них. Вибір противника в цьому випадку не пов'язаний безпосередньо з об'єктом і не зорієнтований на кінцевий результат, а залежить від ситуації. Таким чином, в нереалістичному конфлікті альтернативи стосуються тільки вибору «мішені» для зняття напруги, в той час як у реалістичному альтернативи порушують модель взаємодії, яка може привести до бажаного результату.

В іншій класифікації (згідно з М. Дойчем) реалістичні/нереалістичні конфлікти поділяються на такі типи:

- *справжній* конфлікт, який існує об'єктивно і сприймається адекватно;
- *випадковий*, або умовний, конфлікт, який залежить від зміни обставин, що не завжди усвідомлюються сторонами;
- *зміщений* – коли мається на увазі явний конфлікт, за яким приховується інший, невидимий, котрий лежить в основі явного;
- *неправильно приписаний* – між сторонами, які помилково зрозуміли одна одну і неправильно тлумачать проблеми;
- *латентний* (прихований) конфлікт, який мав би відбутися, але якого нема, оскільки з тих чи інших причин він не усвідомлюється сторонами;
- *хибний* конфлікт – коли відсутні об'єктивні основи конфлікту і останній існує тільки з огляду на помилки сприйняття і розуміння.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 8

1. Що є центральним психологічним феноменом групи ?
2. Дайте характеристику феномену психологічної спільності.

3. Що називається групою ?
 4. Поясніть формування формальних та неформальних груп.
 5. Дайте характеристику стадіям розвитку груп.
- 
6. Поясніть сутність групової згуртованості.
 7. Що називається соціальною фасилітацією?
 8. Що називається соціальною інгібіцією ?
 9. Які є напрямки вивчення взаємодії індивіда і групи ?
 10. Поясніть сутність конформізму.
 11. Які є види конформізму ?
 12. Які причини можуть зменшити можливість альтруїстичного вчинку?
13. Назвіть стадії динаміки конфлікту.
 14. Охарактеризуйте можливі стратегії і тактики в конфлікті.
 15. Які існують класифікації конфліктів?
 16. Які є позитивні сторони конфліктів?
 17. Які є негативні сторони конфліктів?
 18. Які види психологічного впливу Ви знаєте?
 19. Які види психологічного протистояння впливові існують?

РОЗДІЛ III. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 9. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПРОЦЕСИ. ПСИХІЧНІ СТАНИ. ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ. ВОЛЯ

План

- 9.1. Поняття про емоції і почуття. Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів
- 9.2. Вираження емоцій і почуттів
- 9.3. Форми переживання емоцій і почуттів
- 9.4. Вищі почуття
- 9.5. Основні емоційні стан
- 9.6. Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості
- 9.7. Аналіз складної вольової дії
- 9.8. Основні якості волі. Безвілля, його причини і переборення
- 9.9. Проблема свободи волі. Локус контролю. Воля і ризик.

Ключові поняття теми: почуття, емоції, сенічні почуття, астенічні почуття, чуттєвий тон, настрої, афекти, пристрасті, стреси, фрустрація, моральні почуття, інтелектуальні почуття, естетичні почуття, праксичні почуття;

воля, мимовільна дія, довільна дія, вольове зусилля, дія, затримка, бажання, потяг, воління, боротьба мотивів, прийняте рішення, сила волі, безвілля, абулія.



9.1. Поняття про емоції і почуття. Фізіологічне підґрунтя емоцій і почуттів

Діяльність людини, її поведінка завжди викликають **позитивне** або **негативне** ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображується в мозку й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають **емоціями, почуттями**.

Емоції та почуття здійснюють сигнальну та регульовальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її.

Людські емоції та почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності. К. Ушинський писав, що «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування».

Емоції та почуття органічно взаємопов'язані, але за змістом і формою переживання вони не тотожні.

Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності, це конкретна форма переживання почуттів. Розрізняють *прості* та *складні* емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу).

Емоції – це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків.

Емоція (лат. emovere – збуджувати, хвилювати) – узагальнена чуттєва реакція, що виникає у відповідь на різні за характером екзогенні (ті, що йдуть з навколишнього середовища) і ендогенні (ті, що виходять із власних органів і тканин) сигнали, які обов'язково викликають певні зміни у фізіологічному стані організму.

Емоції відображають не предмети і явища, а їх об'єктивні відношення до потреб людини як організму. Вони викликають у свідомості не образи предметів чи явищ, а переживання, тому не є формою пізнання.

З емоціями тісно пов'язані почуття, які, на думку багатьох учених, є продуктом суспільного розвитку людини. Вони виникають лише за наявності

певного рівня інтелекту і відображають відношення предметів і явищ до вищих потреб і мотивів діяльності людини як особистості, здійснюють саморегуляцію не організму, а особистості людини, впливаючи на її взаємодію із суспільством.

На відміну від емоцій почуття пов'язані з необхідними для суспільного життя людини функціями, її пристосуванням до суспільного середовища, розвитком інтересів і потреб особистості й суспільства. Почуття не можуть існувати поза своїм емоційним проявом, але зміст їх суспільний.

Почуття – це специфічні стійкі, людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції: радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Отже, на відміну від емоцій, почуття є більш стійкими. Іншими *характерними ознаками почуттів* є:

1. Предметність – «прив'язаність» до певного об'єкта чи суб'єкта.
2. Суб'єктність почуттів – невіддільність від їх носія (особистості).
3. Інтимний характер почуттів – вони належать внутрішньому світу людини, а тому важко піддаються вивченню.
4. Полярність – завжди можна назвати позитивні та негативні почуття.
5. Амбівалентність (подвійність). Причиною існування подвійних почуттів є багатогранність предметів та явищ дійсності, у зв'язку з чим ставлення людини до них не вичерпуються одним якимось елементарним відношенням. Наприклад, ревності – це одночасно і кохання, і ненависть; «приємні страждання», «насолоджуюсь і соромлюсь».

Емоції та почуття характеризуються певною якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю.

Як почуття виявляється ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої себе. За якістю переживань відрізняють одні емоції та почуття від інших (наприклад, радість – від гніву, любов – від ненависті).

Емоціям і почуттям властива **полярність**. Вона виявляється в тому що кожна емоція, кожне почуття за різних обставин можуть виявлятися протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення». Полярні переживання мають явно виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя та діяльності викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють *стенічні* емоції та почуття – ті, що посилюють активність спонукають до діяльності, та *астенічні* – ті, що пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції та почуття виявляються більш-менш **інтенсивно**, бувають **довготривалими** або **короткочасними**.

Характерна особливість емоцій і почуттів полягає в тому, що вони цілковито захоплюють особистість. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки чому мають універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини, – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Відомий фізіолог П. Анохін вважає, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так званих неврогенних захворювань.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різних їх варіаціях. Характер переживань зумовлюється ставленням особистості до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Потреби людини і тварин відрізняються за змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є

спільними для них: гнів, страх, радість, сум тощо. Емоції докорінно змінилися у процесі історичного розвитку людини, вони «олюднилися», набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати голод, відмовлятися від їжі.

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття – моральні, естетичні, пізнавальні, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, вказував Ч. Дарвін, властиве лише людині. Емоції, почуття людини пов'язані з її діяльністю: діяльність викликає різні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні, а емоції та почуття, у свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонукую, її мотивами. Почуття збагачують життя людини. Ідеї без почуттів – холодні, «світять, та не гріють», позбавлені життєвості та енергії, не здатні перейти в діло. Переконаність у чомусь без почуттів неможлива.

Емоції та почуття становлять складну реакцію організму, в якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Природа емоцій і почуттів, як і решти психічних процесів, рефлекторна. 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 регулювальну функцію стосовно підкіркових процесів, спрямовуючи їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Між корою та підкірковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, вважав І. Павлов, позитивно впливає на кору великих півкуль як джерело їх сили, тонізує 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 та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків викликають різні емоції та почуття.

За І. Павловим, однією з фізіологічних підвалин почуттів є **динамічні стереотипи**, тобто утворені за життя системи тимчасових нервових зв'язків. «Тут

виникають почуття важкості та легкості, бадьорості та стомленості, задоволення і прикрості, радості, торжества і відчаю тощо. Мені здається, що часто такі почуття при зміні звичайного способу життя, при припиненні звичайних занять, при втраті близьких людей... мають певне фізіологічне підґрунтя значною мірою саме у зміні у порушенні старого динамічного стереотипу й у складності становлення нового», – вважав І. Павлов.

У виникненні та перебігу почуттів велику роль відіграє друга сигнальна система в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, збуджує захоплення, глибокі переживання. Кращим показником цього є почуття, що викликаються поетичними творами. Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття, та самі почуття, людина може зменшити силу переживань, стримувати, регулювати їх, але зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

9.2. Вираження емоцій і почуттів

Переживання емоційних станів – радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо – завжди супроводжуються відповідними **зовнішніми** або **внутрішніми вираженнями**. Емоції з гіпоталамуса поширюються на всі ефektorні органи. Достатньо виникнути емоційному збудженню, як у його вираження негайно включається весь організм. Зовнішні вираження емоцій та почуттів виявляються в рухах, позах, у руховій та вокальній міміці, інтонаціях мовлення, рухах очей тощо. Внутрішня, або вісцеральна, вираженість переживань яскраво виявляється у прискореному серцебитті, диханні, підвищеному кров'яному тиску, змінах в ендокринних залозах, органах травлення та виділення. Ця вираженість буває астенічною або стенічною, тобто виявляється в пригніченні або збудженні.

Зовнішнє, або експресивне, вираження емоцій і почуттів помітне навіть у немовлят. Але воно ще мало диференційоване. З досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення,

експресивне вираження емоцій і почуттів набирає різних відтінків. Багатство їх настільки велике, що в мові існує близько 5000–6000 слів, якими переважно передаються ті чи інші переживання. З розвитком мовлення дитина поступово оволодіває експресивними вираженнями, певною мірою стримує їх, але це не означає, що цим самим гальмується емоція. П. Анохін вважає, що в цьому разі пригнічуються лише деякі периферійні компоненти емоцій – рухи, міміка, сама ж емоція, якщо вона виникла, неминуче поширюється на інші, в основному на вісцеральні, компоненти. Проте формування витриманості у дітей позитивно позначається на їхній життєдіяльності та стосунках у колективі.

З оволодінням експресивними способами вираження емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різні форми та відтінки вираження переживань, уміння їх розпізнавати. Водночас розвивається вміння користуватися ними з метою впливати на інших. Ця здатність потрібна артисту, а особливо педагогу, який, розпізнавши завдяки спостережливості внутрішні стани та переживання учня, може керувати ними, впливати на них з виховною метою власними експресивно виявленими почуттями.

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань емоції та почуття можуть виражатися по-різному. Почуття страху, наприклад, може спричинити або астеничну реакцію – скутість, шок, або ж стеничну. Горе може викликати апатію, бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Форми та інтенсивність виявлення емоцій і почуттів значною мірою залежать від вихованості, рівня культури особистості, традицій і звичаїв. Це особливо позначається на вираженості їх зовнішніми засобами – мімічними та пантомімічними рухами, жестами. Внутрішнє ж їх вираження (серцебиття, дихання, дія ендокринної системи) відбувається відносно незалежно від соціальних чинників.

9.3. Форми переживання емоцій і почуттів

Негативні психічні стани: стрес, фрустрація, невроз

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються переважно соціальними чинниками, але не можна ігнорувати у з'ясуванні їхньої природи й

деяких природжених особливостей людини. Багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей.

Настрій – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють **настрої позитивні**, які виявляються у бадьорості, і **негативні**, які пригнічують, викликають пасивність. Настрій – це такий загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне. Причини настрою найрізноманітніші: невідповідність до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, хворобливі стани, приємні звістки тощо. Особливе місце серед причин, що викликають настрій, посідає марновірство. Віра в прикмети, особливо негативні, викликає пасивність, страх, розладнує психічну діяльність особистості. Міра піддатливості настроям має індивідуальний характер. Особи, яким властиве самовладання, не піддаються настрою, не занепадають духом навіть тоді, коли для цього є якісь підстави, а навпаки, переборюють труднощі. Легкодухі швидко піддаються настроям. Вони потребують підтримки колективу.

Афект – це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки. Прикладом афектів може бути несподіване переживання – сильна радість, вибух гніву, страх. У стані афекту порушується саморегуляція організму, яка здійснюється ендокринною системою, діяльність внутрішніх органів, ослаблюються гальмівні процеси кори великих півкуль головного мозку. І. Павлов, аналізуючи афектний стан, зазначав, що людина у стані афекту, який перевищує гальмівну функцію кори, говорить і робить те, чого вона ніколи не зробить у спокійному стані і про що шкодує, коли мине афект. Особливо різко виявляється афективний стан при сп'янінні, за якого гальмівні процеси значно ослаблюються. Афекти викликаються несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект, як і настрої, залежить певною мірою

від індивідуальних особливостей людини: її темпераменту, характеру, вихованості. Афективні люди часто-густо «спалахують» з будь-яких причин. Афекти викликають глибокі зміни у психічному житті людини, виснажують її. Людина, виховавши в собі здатність контролювати себе, володіти рухами, може контролювати свої афективні реакції. Разом з тим усім людям більшою чи меншою мірою властиве афективне життя, без якого вони перетворилися б на пасивних, байдужих істот.

Стрес дещо нагадує афект. Він, як і афект, виникає за напружених умов життя та діяльності, у небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано й потребують вжиття негайних заходів. У стресовому стані поведінка значною мірою дезорганізується, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, помилки в переключенні уваги, у сприйманні, пам'яті та мисленні, виявляються неадекватні емоції. Лише тверді вміння та навички у стресовому стані можуть залишатися без змін. Практика показує, що висока ідейність, дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу.

Стрес – це емоційний стан, викликаний несподіваною та напруженою ситуацією. Стресовими станами будуть дії в разі необхідності самому швидко прийняти рішення, миттєві реакції в разі небезпеки, поведінка в ситуації, що несподівано змінилася.

В динаміці стресового реагування Ганс Сельє бачить **три фази**.

1. Реакція тривоги – стан підвищеного психологічного дискомфорту, переживання з приводу подій, які мають відбутися, стан невпевненості у своїх діях, *самонавіювання негативних думок*. Людина сприймає щось незвичне, не може собі його пояснити, і це викликає занепокоєння. А організм відразу готується до захисту, терміново мобілізуючи свої захисні сили та ресурси.

2. Фаза адаптації – це період пристосування до нової ситуації, небезпеки, яка виникла. У цей час настає так звана рівновага протидії захисних сил нервової

системи і впливів зовнішнього середовища.

3. Фаза виснаження – коли надто інтенсивна боротьба, якщо вона затягнулася, призводить до *зниження адаптивних можливостей* в організмі та його здатності опиратися різним захворюванням і психологічним впливам.

Фрустрація – це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи. Розрізняють такі види фрустрації, як *агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани*, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Фрустрація виникає в результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, де людина не має підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особисто, її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, спричинює стан фрустрації. Він виникає у людей з підвищеною збудливістю, з недостатньо розвиненими гальмівними процесами, у невихованих, розбещених дітей.

Фрустрація – психічний стан, зумовлений об'єктивними (або суб'єктивними, які сприймаються як об'єктивні) труднощами, що виникають на шляху досягнення мети або вирішення завдання. Фрустрація – завжди болісне переживання невдачі або протиріччя, яке не піддається вирішенню. Вона супроводжується гамою негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини тощо. Фрустрація може виникнути лише тоді, коли ступінь невдоволення вищий від того, що людина може витерпіти.

Фрустрації найчастіше піддаються емоційні натури, люди з підвищеною збудливістю, незагартовані в «битвах життя», погано підготовлені до незгод, труднощів, з недостатньо розвинутими вольовими рисами характеру. Вона може виявитися як озлобленість, пригніченість, повна байдужість до оточення, необмежене самобичування.

Неврози – це стан, викликаний неможливістю вирішити проблему

позитивно й раціонально, який супроводжується виникненням болісних і обтяжливих невдач, незадоволених потреб, неможливістю досягнення життєвих цілей, втратою сенсу життя.

Невроз нав'язливих станів. Цей невроз характеризується появою після тяжкої травми різноманітних за змістом нав'язливих станів, особливо у вигляді *фобій* – нав'язливих неадекватних переживань, страхів.

Невротик, на відміну від здорової людини, завжди фіксується на якомусь одному переживанні (почуття провини, любовне розчарування, страх захворіти, відчуття безвиході і т. ін.); воно набуває в його свідомості виняткової значимості і витісняє все, що дійсно реальне і цінне. Отже, всі проблеми невротика в тому, що він звертає увагу не на те, на що треба.

Пристрасті – це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті. Пристрасть – це суттєва сила людини, що енергійно прагне до свого предмета. Вона породжує неослабну енергію у прагненні до мети. Пристрасть виявляється в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності: у праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибіркового характеру і виявляється не лише в емоційній, а й у пізнавальній, вольовій сферах, у наполегливості.

Розрізняють пристрасті позитивні та негативні. Навіть позитивна пристрасть, якщо вона заважає діяльності, навчанню, стає негативною. Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, недосипає, то це захоплення з позитивної пристрасті перетворюється на негативну. Пристрасть до алкоголю, куріння згубно позначається на праці та житті людини.

Позитивні пристрасті – захоплення працею, навчанням – є тією силою особистості, яка спричинює велику енергію в діяльності, сприяє продуктивності праці.

9.4. Вищі почуття

В емоційній сфері людини особливе місце посідають **вищі** почуття. Вони є відображенням переживань ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на *моральні, естетичні, практичні та інтелектуальні*. Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тим, якою мірою їй властиві ці почуття. У вищих почуттях яскраво виявляються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Вищі почуття є не лише особистим переживанням, а й засобом виховного впливу на інших.

Моральні почуття – це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Джерелом моральних почуттів є спільне життя людей, їх взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей. Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людства, у процесі спілкування людей і стали важливим засобом оцінювання вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистостей.

Естетичні почуття – це відчуття краси в явищах природи, у праці, у гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійна злагодженість в об'єктах цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія пов'язані з почуттям приємного, насолодою, яка глибоко переживається та облагороджує душу. Ці почуття викликають твори мистецтва. Не тільки в мисленні, а й у почуттях людина утверджує себе у предметному світі.

Залежно від рівня загальної та мистецької культури люди по-різному відгукуються на красу. Одні глибоко переживають гармонійно виражені ритм і риму, переходи та взаємопереходи кольорів, звуків, форм та рухів, інші не відчують цієї гармонії й захоплюються грубими, різкими звуками, безладними рухами, випадковими поєднаннями кольорів.

Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними. Вони облагороджують особистість, сповнюють її високими прагненнями, утримують від негативних вчинків. Отже, естетичні почуття є істотними чинниками у формуванні

морального обличчя людини.

Вищі рівні розвитку естетичного почуття виявляються в почуттях високого, піднесеного, трагічного, комічного, гумору. Ці різновиди естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування.

Праксичні почуття – це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відгукується на різні види діяльності: трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, у задоволенні діяльністю, творчому підході, радості від успіхів або у незадоволенні, байдужому ставленні до діяльності. Праксичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність – основна передумова виникнення й розвитку праксичних почуттів.

Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності. Вони особливо успішно розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, розвиваються перспективи її розвитку.

Праксичні почуття стають багатшими, якщо поєднуються з моральними. Праця як справа честі, гуманістичне ставлення до діяльності роблять праксичні почуття важливим чинником боротьби за високу продуктивність та якість праці.

Інтелектуальні почуття є емоційним відгуком на ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні. Ці почуття виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляються в пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних і наукових уподобаннях.

Пізнавальні почуття залежно від умов життя, навчання та виховання мають різні рівні розвитку. Такими його рівнями є цікавість, допитливість, цілеспрямований, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною

діяльністю. Механізмом пізнавальних почуттів є природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, умов життя.

9.5. Основні емоційні стани

Різноманітні переживання почуттів зовнішньо виявляються у специфічному виразі обличчя (емоційній масці), позі, інтонації голосу і свідчать про певний емоційний стан людини. Таких емоційних станів багато, і кожному з них властивий свій набір психологічних характеристик і особливостей зовнішнього вияву.

До основних емоційних станів (за американським психологом Керролом Ізардом (нар. 1923) — «фундаментальних емоцій») відносять **інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, страх, сором та ін.**

Інтерес (як емоція). Це **позитивний емоційний стан**, який є одним із провідних мотивів навчання і сприяє засвоєнню знань, навичок і вмінь. Суб'єктивно він виявляється в позитивному емоційному тоні, що супроводжує пізнавальний процес, в бажанні глибше ознайомитися з об'єктом і зрозуміти його. Виникнення інтересу спричинює новизна інформації, яку одержує людина, успішне виконання діяльності та зміни в навколишньому середовищі. Інтерес характеризується відносно високим рівнем задоволення і впевненості в собі та зниженням рівня напруженості при виконанні діяльності.

Радість. Виявляється вона як **позитивний емоційний стан**, пов'язаний із можливістю задовольнити актуальну потребу, ймовірність чого до певного моменту була невелика чи невизначена. Радість підвищує життєвий тонус людини, породжує відчуття бадьорості, впевненості в собі та особистої значущості, здатність до подолання життєвих перешкод. Супроводжується вона короткочасним відчуттям повного задоволення.

Залежно від причин, які викликають радість, форми її прояву можуть бути різноманітними: від усмішки на обличчі до нестримного буйства, наприклад у футбольних фанатів, зумовленого перемогою улюбленої команди у відповідальних змаганнях. Радість належить до стенічних переживань. Різне стимулювання окремих груп м'язів обличчя (зокрема, м'язів губ і брів) створює специфічну емоційну маску радості.

Здивування. Це короткочасна емоційна реакція на раптові події, яка не має чітко вираженого позитивного чи негативного забарвлення. У момент виникнення воно гальмує всі попередні емоції і спрямовує увагу на подію, яка його спричинила. Емоційну маску здивування утворюють широко розплющені очі, підняті брови і ледь відкритий рот, який набуває овальної форми.

Страждання. Належить до **негативних емоційних станів**, породжується інформацією про неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб, яке до цього часу вважалося можливим. Виникає як результат тривалого впливу негативної стимуляції. Його причинами можуть бути розчарування, біль, втрата, голод, холод. Проявляється у формі емоційного стресу, астеничної емоції. Людина при цьому має сумний знесилений вигляд, тихий жалібний голос. Емоційну маску страждання створюють опущені донизу кінці брів і рота.

Гнів. Теж є **негативним емоційним станом**, зумовленим появою серйозної перешкоди на шляху до задоволення важливої потреби, реалізується у формі афекту. Він має стенічний характер, тобто викликає короткочасне піднесення життєвих сил. Гнів завжди спрямований на причини, які створюють перешкоду при досягненні мети. Його переживання характеризується високим рівнем напруження та імпульсивності. Гнів, мобілізуючи енергію для самозахисту, створює у людини відчуття активності й сили.

Страх. Цей **негативний емоційний стан**, виникає у людини при появі уявної або реальної загрози для її життя чи життєвого благополуччя. Залежно від

ситуації, ступеня усвідомлення її небезпечності та від індивідуальних особливостей людини він може набувати різної інтенсивності – від легкого побоювання до жаху, що паралізує. При цьому людина відчуває невпевненість, незахищеність і загрозу. Ця емоція може мати як стенічний, так і астенічний характер. Емоційну маску страху на обличчі створюють прямі підняті брови, горизонтальні зморшки на лобі, розкриті очі й напружені губи.

Сором. Виражається цей **негативний емоційний стан** в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки сподіванням оточуючих, а й власним уявленням про належну поведінку і зовнішній вигляд. Нерідко він є результатом сильно розвинутої рефлексії; сповнених сумнівів, суперечностей роздумів; аналізу власного психічного стану. Сором може бути пов'язаний з невпевненістю людини у своїх силах, побоюванням можливого неуспіху в роботі, незнанням того, яке враження вона може справити на партнерів по спілкуванню. Переживання сорому проявляється в зміні виразу обличчя, почервонінні, потупленому погляді, відвертанні очей, метушливості тощо.

Спектр людських переживань, безперечно, є значно різноманітнішим. Крім того, кожне з них може мати різні ступені вираженості, наприклад спокійне задоволення, бурхлива радість, захоплення, екстаз і т. д. Поєднуючись між собою, деякі емоції викликають складні переживання, що робить емоційне життя людини дуже насиченим.

9.6. Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості

Воля – психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

У вольових діях людина здійснює власну свідому мету. Свідомо діяльність – це **довільна діяльність**. Довільне напруження фізичних сил, довольне сприймання, запам'ятовування, довольна увага тощо – це свідомо регуляція,

свідоме спрямування фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Отже, воля є однією з найважливіших умов людської діяльності.

Те, що рухова ділянка кори великих півкуль головного мозку є водночас сенсорною ділянкою, відіграє важливу роль у регуляції вольових дій. Петро Кузьміч Анохін вказував, що у процесі вольових дій від виконавчого апарату до кори головного мозку надходить інформація про характер дій (**зворотна аферентація**), де вона порівнюється з образом запланованої дії, випереджаючи її результати. Це порівняння виконуваної дії з її образом, яке П.К. Анохін назвав **акцептором дії**, сприяє уточненню рефлекторного акту відповідно до того, чого прагне людина.

У вольовій діяльності розрізняють дії довільні та мимовільні.

Мимовільними діями називаються неусвідомлювані дії та рухи. Це насамперед безумовно-рефлекторні рухи, які викликаються безумовними подразниками і здійснюються підкорковими відділами центральної нервової системи. Вони пов'язані із захистом організму від ушкоджень або із задоволенням його органічних потреб. Мимовільні рухи можуть бути не тільки безумовно-, а й умовно-рефлекторними. Мимовільні рухи не усвідомлюються, а отже, не контролюються. Найчастіше це буває тоді, коли подразники діють раптово, несподівано.

Довільні дії та рухи завжди свідомі. Вони характеризуються цілеспрямованістю та відповідною організованістю. У процесі свідомого виконання завдання рухи контролюються, стають довільними. Навіть мимовільні безумовно-рефлекторні рухи, наприклад кліпання очима, кашель, дихання та інші, можна довільно регулювати. У житті людина користується переважно не окремими довільними рухами, а довільними діями, що складаються з рухів, об'єднаних у певну систему. Навчаючись читати, писати, грати на музичному інструменті, людина здійснює безліч довільних рухів і дій.

У процесі розвитку людина навчилася не тільки довільно **діяти**, а й довільно **затримувати** свої дії. Засадовою стосовно цього є вироблена в людини у процесі навчання та виховання здатність до гальмування. Довільно діючи й довільно затримуючи свої дії, людина цим самим регулює власну діяльність і поведінку. Важливу роль у здійсненні вольових актів відіграє мова. І. Павлов вказував, що слова нашої мови пов'язані з усіма зовнішніми подразненнями, які надходять до кори великих півкуль головного мозку. Через це мова може спричинювати всі ті дії організму, що їх викликають ці подразнення. Слово, замінюючи конкретні подразники, відіграє таку саму роль, як і перші сигнали, викликаючи потрібні рухи та дії. Отже, вольові рухи та дії ґрунтуються на взаємодії першої та другої сигнальних систем.

Друга сигнальна система – мова – у складній вольовій діяльності відіграє провідну роль. Вона є засадовою стосовно свідомого керівництва людиною своєю діяльністю.

Але мовні сигнали стають засобом довільної діяльності не тоді, коли слово просто замінює собою зовнішній подразник, а тоді, коли воно стає засобом внутрішнього аналізу цього подразника. У цьому разі аналіз стає предметом внутрішньої мови. Унаслідок такого аналізу подразника внутрішня мова, або, за виразом І. Павлова, мова «наодинці із самим собою», відіграє роль внутрішнього, центрального «пускового сигналу» для вольових дій, тобто дій, «що виходять з кори великих півкуль головного мозку». Мова як сигнал викликає цілеспрямовані дії: одні з них затримуються, гальмуються, а інші спрямовуються на досягнення поставленої мети.

Мова відіграє важливу роль у розвитку довільних рухів і дій.

9.7. Аналіз складної вольової дії

Вольові дії людини визначаються свідомо поставленою метою. Діючи, людина ставить перед собою завдання, планує їх виконання, добирає засоби, за допомогою яких вони здійснюються. Щоб успішно навчатися, учень повинен усвідомлювати мету навчання, свої шкільні завдання, вміти організувати їх виконання, бути наполегливим.

Кожна вольова дія чимось мотивується. **Мотив** – це рушійна сила, яка

спонукає людину до дії, до боротьби за досягнення поставленої мети. Мотивами дій є людські потреби, почуття, інтереси, усвідомлення необхідності діяти.

Чіткість мети, розуміння справи, усвідомлення завдання, його важливість завжди породжують силу, енергію і рішучість дій. Чим більшого суспільного значення набуває завдання, тим більшої енергії та завзяття люди докладуть у боротьбі за його здійснення. Пристрасна любов до своєї справи спонукає людей до творчої праці.

Вольові дії бувають прості та складні.

Простою вольовою є така дія, яка не потребує особливого напруження сил і спеціальної організації дії. Вона характеризується безпосереднім переходом бажання в рішення та у здійснення цього рішення. Наприклад, захотівши пити, людина одразу наливає води у склянку і п'є; якщо їй холодно, вона вдягає пальто тощо. Ці дії не потребують складних засобів для їх виконання.

Складна вольова дія потребує значного напруження сил, терплячості, наполегливості, вміння організувати себе на виконання дії. Так, учень, розв'язуючи математичні завдання, щоб досягти бажаного успіху, повинен здійснювати низку вольових дій. Складність вольової дії залежить від складності завдання, на виконання якого вона спрямована.

Воля людини виявляється в переборенні не тільки зовнішніх труднощів, що характерні для різних видів діяльності, а й внутрішніх, породжуваних, наприклад, бажаннями, які суперечать поставленим завданням, утомию тощо. Переборення внутрішніх труднощів потребує усвідомлення необхідності виконати те чи інше завдання та самовладання.

Прагнення людини, що є засадовими стосовно її дії, іноді виявляється у формі **потягів**. Як правило, потяги бувають невиразними, малоусвідомлюваними. Людина кудись поривається, але чого саме їй забажалося, вона виразно не усвідомлює. Прагнення, що виявляються лише у формі потягів, не ведуть до цілеспрямованої вольової дії.

Усвідомлюючи свої потяги, людина тим самим перетворює їх на **бажання**. Бажаючи чогось, людина вже більш-менш виразно бачить мету свого прагнення, напрямок своєї діяльності.

Проте, усвідомивши мету своєї діяльності, людина може ще й не бачити шляху, яким треба йти, щоб успішно її здійснити, не мати в руках засобів для її досягнення. Добираючи потрібні шляхи та засоби, людина в цьому процесі глибше усвідомлює свої прагнення. Глибоко усвідомлене прагнення, при якому в людини виразно вимальовуються не тільки мета діяльності, а й шляхи та засоби її здійснення, зумовлює **воління**, активне бажання.

За водінням часто-густо йде сама дія, якою завершується вольовий акт. Однак це буває не завжди. Іноді людина вагається: чи то діяти, чи то ні. У цьому разі спостерігається той особливий, проміжний стан у розвитку вольового акту, який називається **боротьбою мотивів**. Це трапляється тоді, коли у людини є суперечливі бажання, з яких одні спонукають її до певної дії, а інші відвертають від неї. Наприклад, в учня може відбуватися боротьба між бажанням взятися за виконання домашнього завдання та бажанням піти в кінотеатр з приятелями. У результаті цієї боротьби мотивів людина приймає певне **рішення**. Воно виявляється як намір діяти або як намір відмовитися від дії.

Рішення, як глибоко усвідомлене, переходить у дію. Спочатку дія планується, вибираються необхідні для цього засоби, потім виконується завдання і, нарешті, завершується. Так, учень, вирішивши сконструювати радіоприймач, ознайомлюється із системами радіоприймачів, креслить схему, дістає потрібні для радіоприймача деталі й, нарешті, монтує його. Так закінчується прийняте рішення.

Успішність вольового акту залежить від вольових якостей людини, глибини усвідомлення завдання, інтересу, а також від знань, умінь і навичок діяти, без яких успішне досягнення мети неможливе. Вміння, звичні дії роблять вольові дії чіткішими та організованішими, сприяють швидкому та успішному їх виконанню.

Будь-яка дія відбувається успішніше, якщо стає звичною. Навички та звички сприяють легшому подоланню труднощів та успішному завершенню дії.

9.8. Основні якості волі. Безвілля, його причини і переборення

Однією з найважливіших вольових якостей особистості є **цілеспрямованість**. Вона визначається принциповістю та переконанням людини і виявляється у глибокому усвідомленні нею своїх завдань і необхідності їх здійснювати. Цілеспрямованість виявляється в умінні людини керуватись у своїх діях не випадковими прагненнями, а стійкими переконаннями, принципами. Цілеспрямованість і принциповість особистості – підґрунтя її сильної волі.

Люди без чіткої цілеспрямованості, твердих переконань, принципів, якими б вони керувалися у своїй діяльності, часто перебувають під впливом випадкових бажань, підпадають під вплив інших. Поведінка нецілеспрямованих і безпринципних людей характеризується слабкою волею. Без твердого переконання та принципової спрямованості поведінки у людини не може бути й сильної волі. Важлива вольова якість людини – **ініціативність**, тобто здатність самостійно ставити перед собою завдання й без нагадувань і спонукань інших виконувати їх.

Ініціативність людини характеризується **дійовою активністю**. Мало, виявивши ініціативу, поставити перед собою завдання, треба його здійснити, довести до кінця. Це можливо лише за належної активності в діях.

Істотними якостями волі людини є також **рішучість, витриманість і наполегливість**. Ці якості виявляються в умінні своєчасно та обдуманно приймати рішення, особливо у складних обставинах, у гальмуванні негативних прагнень і дій, у здатності людини долати труднощі, що виникають на шляху до досягнення мети. Ці якості людини допомагають їй доводити до кінця кожен розпочату справу, долаючи всі перешкоди, які зустрічаються на шляху до її виконання. Великі справи, визначні наукові винаходи можливі лише за наявності цих якостей.

Наполегливість людини слід відрізнити від такої її якості, як упертість. Упертість – це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, незважаючи на обставини. **Упертість** є проявом не сили, а швидше слабкості волі. Приймаючи рішення, вперта людина заперечує розумні докази, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси і своїми діями часто завдає їм шкоди. Упертість – негативна якість людини, тому треба намагатися її позбутися.

Важливою вольовою якістю людини є **самостійність**. Самостійність волі виявляється у здатності людини критично ставитись як до власних вчинків і дій, так і до вчинків інших людей, не піддаватися негативним впливам інших. Самостійність – це результат високої принциповості людини, її ідейності та моральної витримки.

Протилежною до самостійності якістю людини є **навіюваність**. Навіюваність виявляється в тому, що людина легко піддається впливу інших. Навіюваність буває у тих людей, які не мають стійких переконань, твердих принципів, які некритично наслідують інших, вагаються між протилежними поглядами, не маючи власної думки. Перша-ліпша думка, яку почує така людина, стає її думкою, але згодом цю саму думку вона замінює на іншу.

Ті, хто легко піддаються навіюванню та самонавіюванню, – це люди з нестійкою волею. Важливою вольовою якістю людини є **самовладання**. Воно виявляється у здатності людини володіти собою, керувати власною поведінкою та діяльністю. Самовладання – важливий компонент такої якості особистості, як **мужність**. Володіючи собою, людина сміливо береться за відповідальне завдання, хоча й знає, що його виконання пов'язане з небезпекою для неї, навіть загрожує її життю. Самовладання – одна з невід'ємних якостей **дисциплінованої** людини.

Відсутність самовладання робить людину **нестриманою, імпульсивною**. Люди, які не володіють собою, легко піддаються впливу почуттів, часто

порушують дисципліну, відступають перед труднощами, впадають у розпач.

Своєрідним проявом безвілля особистості є **конформність**. Суть її виявляється в тому, що людина, хоча і має свою думку, але піддається впливу, тиску групи у своїх діях і вчинках, не виявляє незалежності, не обстоює свої позиції. Як показали дослідження, конформним особам властиві негнучкість психічних процесів, бідність ідей, знижена здатність володіти собою, поверхове уявлення про себе, не вистачає віри в себе, вони виявляють більшу пасивність, навіюваність і залежність від інших.

Сукупність позитивних якостей волі, властивих людині, зумовлює її **силу волі**. Як позитивні, так і негативні якості волі не є природженими. Вони розвиваються у процесі життя та діяльності.

Загальні уявлення про психічні функції пов'язані з такими поняттями, як почуття, розум і воля. Стосовно кожного з них можна сказати, що якщо *почуття* вказує на спрямованість дії, а *розум* досліджує шляхи реалізації дії, то завдяки *волі* людині вдається пройти цим шляхом попри всі перешкоди. Воля вінчає вершину трикутника, який складають названі процеси.

Безвілля більшою чи меншою мірою виявляється в різних фізичних і розумових діях. Характерними його особливостями є зниження загальної активності, психічна млявість, вагання там, де необхідність дій очевидна. Безвільні люди не доводять розпочатої справи до кінця, нездатні переборювати навіть незначні труднощі, відкладають справу на потім. Вони легко відволікаються від важливої діяльності, беруться за маловажливе, дрібне, непотрібне, їм не властиві стійкі, цілеспрямовані інтереси, самостійність і критичне ставлення до себе та до інших.

Слабохарактерні люди не мають власної думки, легко підпадають під вплив інших, легко піддаються навіюванню та самонавіюванню, унаслідок чого невпевнені у своїх діях. Вони малоініціативні, хоча і знають справу, нездатні

стримувати свої бажання, долати в собі ті чи інші емоційні стани – гнів, страх, афекти. В екстремальних ситуаціях вони розгублюються, стають безпорадними, їм властиве мрійництво, вони часом подають цікаві пропозиції, але не реалізують їх.

Безвілля властиве конформним особам, які схильні уникати самостійних рішень, пасивно приймають погляди інших, пристосовуються до готових стандартів поведінки. Випадки хворобливого безвілля називаються абулією.

Безвілля зумовлюється багатьма причинами. Іноді його спричинюють органічні або функціональні розлади в діяльності кори великих півкуль головного мозку, особливо чолових його ділянок, дисоціація, роз'єднаність образів дії та рухів, пасивність ідей, уявлень. До цього спричинюють різні хвороби, особливо вживання алкоголю, наркотиків, які викликають пасивність розумової діяльності, розладнують гальмівну функцію кори великих півкуль головного мозку, у результаті чого активізуються підкіркові процеси, зокрема емоції.

Але безвілля типу «обломовщини», «маніловщини» зумовлюється здебільшого вихованням. Обмежування рухів і дій дітей, прагнення в усьому допомагати їм виховують у них пасивність, яка стає звичкою, що важко перевиховується у старшому віці. Формування у дітей працьовитості, залучення їх до цілеспрямованих трудових дій, спонукання доводити розпочату справу до кінця є найважливішими заходами щодо переборення безвілля. Фізичне виховання, спорт, різні види змагань великою мірою сприяють розвитку активності, самовладання, сильної волі.

9.9. Проблема свободи волі. Локус контролю. Воля і ризик

Чи вільна людина у своїх бажаннях, рішеннях і діях? У філософії і психології це питання є стрижневим у розв'язанні проблеми свободи волі. Усі можливі точки зору на її вирішення можна об'єднати у дві протилежні течії: індетермінізм і детермінізм. *Індетермінізм* (лат. *in* – не, *determinare* – визначати). Відносячи волю до суто духовних явищ, у сфері яких ніби не існує причинності, а панує повна свобода, його прибічники вважають, що воля людини, її бажання і дії повністю вільні, нічим не зумовлені й не обмежені.

Детермінізм. Згідно з цією точкою зору всі дії та вчинки людини мають причину. Підходячи до цієї проблеми спрощено і механістично, детерміністи заперечували існування будь-якої свободи волі. На їх думку, об'єктивні закони розвитку природи і суспільства позбавляють індивіда можливості самостійно визначати свої дії і змінювати обставини. А отже, людина не може і не повинна відповідати за свої дії та вчинки.

Представники обох течій помиляються в тому, що вони протиставляють свободу і причинну зумовленість волі.

Насправді закони розвитку природи і суспільства, накладаючи певні обмеження, водночас створюють певні умови для вільної діяльності людини. Чим глибше людина пізнає закономірності світу, чим багатший її досвід, тим вільніша вона у своїх бажаннях, рішеннях і діях.

Водночас люди по-різному усвідомлюють міру своєї свободи волі, що виявляється у їх різних локусах контролю. Одні з них схильні шукати причини негативних наслідків своїх дій у зовнішніх обставинах, а інші – у внутрішніх перешкодах.

Локус контролю. Вольове регулювання поведінки неможливе без врахування її умов, адже вольовий акт людина здійснює як особистість, відповідальна за всі його наслідки. Хоча поведінка завжди спрямована на досягнення мети, кінцеві результати діяльності інколи не відповідають сподіванням. На основі досліджень встановлено, що люди різняться між собою залежно від того, кому вони схильні приписувати відповідальність за власні дії.

Для диференціювання різних способів покладання відповідальності американський психолог Джуліан Роттер (1916-1995) обґрунтував поняття «локус контролю».

Локус контролю (лат. locus – місце) – індивідуальна якість людини, яка характеризує її схильність приписувати відповідальність за наслідки своєї

діяльності зовнішнім силам (екстернальний локус контролю) чи внутрішнім станам і переживанням (інтернальний локус контролю).

Роттер довів, що локус контролю є стійкою властивістю особистості, яка формується в процесі її соціалізації. Люди, схильні приписувати причини своїх дій і вчинків зовнішнім факторам, мають зовнішній (екстернальний) локус контролю. Вони завжди шукають причини своїх невдач у зовнішніх обставинах. Так, студент, який не склав екзамен, пояснює це відсутністю часу для підготовки, складністю предмета тощо. Дослідники встановили, що схильність до зовнішньої локалізації контролю пов'язана з такими рисами особистості, як неврівноваженість, невпевненість у своїх силах, тривожність, підозрілість, конформність, агресивність та ін.

Якщо людина покладає на себе відповідальність за власні дії і причини їх бачить в особливостях своєї уваги, мислення, здібностей, внутрішніх переживань, то вона має внутрішній (інтернальний) локус контролю. Індивідам такого типу властиві впевненість у собі, наполегливість і послідовність у досягненні поставлених цілей, схильність до самоаналізу, рівноваженість, товариськість, доброзичливість і незалежність.

Воля і ризик. Не всяке бажання спонукає до практичних дій, спрямованих на досягнення усвідомленої мети. Воно може обмежитися лише уявленням про мету і шлях її досягнення. В окремих випадках бажання зразу не викликає активності через невизначеність результату і можливих несприятливих наслідків у разі неуспіху. Перед людиною виникає ситуація вибору між двома можливими варіантами дії: менш приємним, але надійнішим, і приємнішим, але не таким надійним (результат якого невизначений, із можливими небажаними наслідками).

Надання суб'єктом активної переваги небезпечному варіанту порівняно з безпечним позначається поняттям «ризик». Поведінка людини в ситуації ризику є одним із найхарактерніших проявів волі.

Ризик – активна дія, спрямована на привабливу ціль, досягнення якої пов'язано з елементами небезпеки.

Існує дві причини ризикової поведінки, які передбачають використання волі як необхідної умови для ризику. Перша пов'язана з розрахунком на виграш, очікувана величина якого за умови успіху переважає рівень покарання. Це ситуативний ризик. Тут **мотивація успіху сильніша за мотивацію уникнення невдачі**. Якщо ж мотивація уникнення невдачі сильніша від мотивації успіху, то для прийняття рішення про ризикову поведінку потрібна велика сила волі.

Ризик буває також виправданим і невиправданим. У випадку виправданого ризику людина при прийнятті вольового рішення намагається розумно врахувати всі «за» і «проти», зважаючи, що остаточний результат може залежати і від випадку, і від її можливостей. Причиною невиправданого ризику є бажання людини пережити гострі відчуття. Це ризик заради ризику. Його наявність у певних людей встановлено експериментально.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 9



1. Поясніть полярність емоцій.
2. Дайте характеристику сенічним та астенічним почуттям.
3. Що називається емоціями та почуттями.
4. Назвіть форми переживання емоцій.
5. Порівняйте афект і фрустрацію.
6. Дайте характеристику стресу.
7. Назвіть вищі почуття.
8. Дайте характеристику моральним почуттям.
9. Проаналізуйте умови виникнення та існування практичних почуттів.
10. Що називається волею?
11. Порівняйте наполегливість і впертість.

12. Порівняйте самостійність і навіюваність.

РОЗДІЛ IV. ПІЗНАВАЛЬНІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ

ТЕМА 10. ВІДЧУТТЯ. СПРИЙМАННЯ

План

- 10.1. Загальна характеристика пізнавальних процесів. Поняття про відчуття.
- 10.2. Фізіологічне підґрунтя відчуттів.
- 10.3. Класифікація і різновиди відчуттів.
- 10.4. Основні властивості відчуттів.
- 10.5. Відчуття і діяльність.
- 10.6. Поняття про сприймання
- 10.7. Різновиди сприймання
- 10.8. Властивості сприймання
- 10.9. Спостереження і спостережливість

Ключові поняття теми: чуттєве пізнання, відчуття, аналізатор, контактні відчуття, дистантні відчуття, екстерорецептори, інтерорецептори, пропріорецептори, чутливість, поріг чутливості, адаптація, адекватний подразник, сенсibilізація, синестезія;

перцептивні дії, цілісність сприймання, константність сприймання, свідомість сприймання, апперцепція, ілюзія, сприймання простору, часу та руху.



10.1. Загальна характеристика пізнавальних процесів. Поняття про відчуття

Пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності. Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні **чуттєвого та абстрактного** пізнання.

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори і відображуються у мозку. До цієї форми пізнання дійсності

належать пізнавальні психічні процеси **відчуття** та **сприймання**. Враження, одержані за допомогою відчуттів і сприймань, несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Вищою формою пізнання людиною дійсності є абстрактне пізнання, що відбувається за участю процесів **мислення** та **уяви**. У розвиненому вигляді ці пізнавальні процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності. Істотною особливістю мислення та уяви є опосередкований характер відображення ними дійсності, зумовлений використанням раніше здобутих знань, досвіду, міркуваннями, побудовою гіпотез тощо. Об'єктом пізнання у процесах мислення та уяви є внутрішні, безпосередньо не дані у відчуттях властивості об'єктів, закономірності явищ і процесів.

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє **пам'ять**, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що відображується у свідомості у процесі пізнання.

Важливою характеристикою пізнавальної діяльності є **емоційно-вольові** процеси, які спонукають особистість до активних дій, вольових актів.

Пізнання предметів і явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами. Підґрунтям розумового пізнання світу, яким би складним воно не було, є чуттєве пізнання. Разом з тим сприймання, запам'ятовування, відтворення та інші процеси неможливі без участі в них розумової діяльності, переживань і вольових прагнень. Але кожний з цих процесів має певні закономірності й постає у психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

Відчуття – пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на органи чуття людини.

Відчуття – це найпростіший психічний процес, первинна форма

орієнтування живого організму в навколишньому середовищі. З відчуттів починається пізнавальна діяльність людини. За допомогою різних аналізаторів вона відбирає, нагромаджує інформацію про об'єктивну реальність, про власні суб'єктивні стани й на підставі одержуваних вражень виробляє адекватні умовам способи реагування на зовнішні та внутрішні впливи.

Органи чуття – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає у свідомість людини. Відображуючи об'єктивні характеристики предметів і явищ, відчуття існують у свідомості як суб'єктивні образи об'єктивного світу. Ця особливість відчуттів зумовлена, з одного боку, природою самих відчуттів як продукту відображувальної діяльності мозку, а з іншого – психічним складом особистості, що відчуває.

Для відчуттів характерне їх позитивне або негативне емоційне забарвлення. Приємні або неприємні відчуття сигналізують про позитивну чи негативну дію подразника й викликають відповідну дію на нього. Життєва і гностична роль відчуттів дуже важлива, оскільки вони є єдиним джерелом наших знань про зовнішній світ і про нас самих.

10.2. Фізіологічне підґрунтя відчуттів

Вчення про вищу нервову діяльність розкриває науково-природничі підвалини відчуттів. І. Сеченов та І. Павлов своїми дослідженнями показали, що відчуття – це своєрідні рефлекторні дії, фізіологічним підґрунтям яких є нервові процеси, що виникають у результаті впливу подразників на органи чуття, або аналізатори.

Аналізатори – це органи тваринного, у тому числі й людського, організму, які аналізують навколишню дійсність і виокремлюють у ній ті чи інші різновиди енергії: зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію, або коливання електромагнітних хвиль; слуховий – звуки, тобто коливання повітря; смаковий, нюховий – хімічні властивості речовин; шкіряний – теплові, механічні властивості предметів та явищ, що спричинюють ті чи інші відчуття.

У кожному аналізаторі є **периферійна, аналізуюча частина**, або **рецептор**, тобто орган чуття, призначенням якого є виокремлення в навколишній дійсності світла, звуку, запаху та інших властивостей.

Інша його частина – **провідний шлях** від рецептора до **центральної частини** аналізатора, розміщеної в мозку.

У **центральній частині** аналізатора розрізняють його ядро, тобто скупчення чутливих клітин, і розсіяні поза ним клітини. Ядро аналізатора, як зазначав І. Павлов, здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюються за особливостями, якістю та інтенсивністю. Розсіяні клітини здійснюють більш грубий аналіз, наприклад відрізняють лише музичні звуки від шумів, виконують нечітке розрізнення кольорів, запахів.

Органічні порушення будь-якої частини аналізатора – периферійної, провідної або центральної – спричинюють або сліпоту, або глухоту, або втрату нюху, смаку тощо залежно від того, який аналізатор порушено. Якщо порушується лише центральна частина аналізатора, виникає нерозуміння почутого, побаченого, хоча відчуття світла чи звуку існує.

Фізіологічним підґрунтям простіших відчуттів та чутливості на перших етапах життя людини є природжена безумовно-рефлекторна діяльність нервової системи. Складніші відчуття зумовлюються умовно-рефлекторною, аналітико-синтетичною діяльністю головного мозку.

10.3. Класифікація і різновиди відчуттів

Існують різні класифікації органів відчуттів і чутливості організму до подразників, що надходять до аналізаторів із зовнішнього світу або зсередини організму. Залежно від міри контакту органів чуття з подразниками розрізняють чутливість контактну (дотикову, смакову, больову) та дистантну (зорову,

слухову, нюхову). Як самостійні виокремлюють **температурні** відчуття, що є функцією особливого температурного аналізатора, який здійснює терморегуляцію і теплообмін організму з навколишнім середовищем. Температурні відчуття належать також до дотикових.

За розміщенням рецепторів в організмі – на поверхні, всередині організму, в м'язах і сухожилках – розрізняють **відчуття екстероцептивні**, що відображують властивості предметів та явищ зовнішнього світу (зорові, слухові, нюхові, смакові), **інтероцептивні**, що несуть інформацію про стан внутрішніх органів (відчуття голоду, спраги, втоми), та **пропріоцептивні**, що відображують рухи органів тіла і його стан (*кінестетичні та статичні*).

Відповідно до системи аналізаторів розрізняють відчуття зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, статеві, кінестетичні та статичні. Кожний із цих різновидів відчуття має певний орган (аналізатор), певні закономірності виникнення та перебігу.

Органом **зорових** відчуттів є око, в якому розрізняють частини – світлозаломлюючу (рогівка, зіниця, скловидне тіло) та світлочутливу (сітківка з її чутливими до денного кольорового світла колбочками і чутливими до темряви паличками).

Розрізняють хроматичні та ахроматичні кольори. Хроматичні характеризуються кольоровим тоном, світлістю та насиченістю. Кольоровий тон – це властивість, за якою відрізняється певний колір від будь-якого іншого при однаковій їх світлості та насиченості. Кольоровий тон залежить від довжини світлової хвилі. Світлість кольору – міра відмінності певного кольору від чорного. Найменша світлість властива чорному кольору, а найбільша – білому. Яскравість кольору залежить від інтенсивності світлової хвилі, тобто від амплітуди її коливання. Насиченість кольору – міра виявлення кольорового тону, тобто міра відмінності певного кольору від сірого, однакового з ним за світлістю.

Ахроматичні кольори розрізняються лише за мірою світлості, що залежить від коефіцієнта відбиття світла. Білий папір має коефіцієнт відбиття 0,60–0,85, а чорний – 0,04–0,003 (папір, в який загортають фотоплівку, чорний оксамит).

Чутливість ока до кольорів є різною. До синього кольору чутливість у 40 разів менша, ніж до жовтого. Найяскравішою є жовто-зелена частина спектра. Найсвітлішим є жовтий колір, від якого світлість спадає у бік червоного та фіолетового.

За звичайних умов людина здатна розрізнити близько 150 кольорів за кольоровим тоном, 20 відтінків – за насиченістю, близько 200 – за світлістю. Під впливом вправ кольорова чутливість збільшується.

Чутливість до кольорів може ослаблюватися в результаті травм, захворювань. У 5–7 відсотків чоловіків і 1–1,5 відсотка жінок спостерігається дальтонізм, тобто нездатність розрізнити кольори. Це явище спадкового походження. Воно передається здебільшого по чоловічій лінії – від батька через доньку до внуків. Дальтонізм є протипоказанням для професійної діяльності, яка потребує розрізнення кольорів – кольорової сигналізації, при фарбуванні та ін.

Слухові відчуття сприймаються за допомогою вуха – органа, у будові якого розрізняють звукопровідну та звукочутливу частини. Звукопровідна частина вуха – зовнішнє вухо, барабанна перетинка, ковадло, молоточок та стремено, що містяться в середньому вусі. Вони проводять коливання звукової хвилі до центральної частини вуха, в якій міститься звукочутлива його частина – кортіїв орган. Він складається із слухової мембрани, поперечні волоконця якої довжиною 0,04–0,5 мм резонують на звукові хвилі, що надходять із середнього вуха, викликають збудження чутливих клітин кортієвого органа. Це збудження передається слуховим нервом до слухової ділянки кори великих півкуль головного мозку (скронева доля).

Функція органа слуху полягає в аналізі звуків з коливанням 16–20000 Гц і диференціації їх на шуми і тони. Серед тонів вирізняються музичні. У музиці вживають тони від 27,5 до 4224 коливань.

Звукові хвилі розрізняють за висотою, голосністю (інтенсивністю) та тембром. Висотна чутливість до звуків зумовлюється частотою коливань звукової хвилі. Найкраще відчуються звуки з коливанням звукової хвилі 1000–4000 Гц. Вправлінням можна досягти розрізнення 20–30 щаблів за висотою звуку між звуками двох сусідніх клавіш фортепіано.

Голосність, або інтенсивність, звука залежить від амплітуди коливання звукової хвилі, її визначають у белах або децибелах (децибел у 10 разів менший від бела). Найменше зростання або зниження голосності, яке може відчувати людське вухо, дорівнює одному децибелу.

Тембр відображує форму коливання звуку. Звичайне коливання звукової хвилі (звук камертона) має форму синусоїди. Музичні звуки (спів, звуки музичного інструмента) дуже складні. Вони складаються з головного та часткових, або парціальних, тонів. Часткові тони – це звуки від коливання половини, чверті, восьмої тощо частин цілого тону. Утворюється складне звучання певної висоти та сили, яке характеризується певним тембром, тобто своєрідною сукупністю основного та часткових тонів.

Тембр розвивається у дітей з розвитком мовлення. Діти вже в першому півріччі свого життя здатні реагувати на спів, музику, на інтонації мовлення, розрізняють ритмічний бік мовлення, а наприкінці першого року життя – звуки мови.

Тактильні, больові й температурні відчуття є функціями органів, розміщених у шкірі.

Тактильні відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, що відчувається при їх обмацуванні. Найбільше органів тактильного відчуття розміщено на пучках, кінчику язика. При сильному тисненні на згадані органи відчувається біль. Тактильні відчуття, як і зір, відіграють велику роль у сприйманні форми, розміру предметів, розташуванні їх у просторі. Вони особливо розвинені у сліпих, компенсуючи відсутність зору при сприйманні деяких просторових явищ. На цьому принципі побудована азбука Брайля для сліпих, в якій літери зображено у вигляді опуклих крапок.

Больові відчуття, органів яких на зовнішній і внутрішній поверхнях тіла

найбільше, сигналізують про порушення тканини і, що природно, викликають захисну реакцію. Спрямованість уваги на біль посилює його, а відвернення – ослаблює больові відчуття. Відчуття болю, що зафіксоване в центральній частині больового аналізатора (у корі головного мозку), спричинює ілюзію болю в ампутованих кінцівках (так званий фантомний біль).

Температурні відчуття (холоду, тепла) спричинюються контактом з предметами, що мають температуру вищу або нижчу, ніж температура тіла. Можна викликати парадоксальні відчуття тепла та холоду: дотик до холодного спричинює відчуття тепла, а дотик до теплого – відчуття холоду. Температурні відчуття зумовлюються і органічними процесами (кровообігом), і психічними станами (емоційними переживаннями). Ці стани знайшли у мові образні вирази: «кидає то в жар, то в холод». Температурні відчуття сигналізують про міру сприятливості оточення для життєдіяльності, про стан здоров'я організму.

Вібраційне чуття яскраво виявляється у глухих і сліпих. Глухі та сліпі реагують на вібрацію предметів, відчують її ритмічність.

Органа вібраційного чуття поки що не знайдено. Це чуття значною мірою пов'язане із зоровою та слуховою чутливістю. Вібраційне чуття є професійно важливим у тих спеціальностях, де вібрація предмета свідчить про якісні особливості діяльності.

Нюхові відчуття здійснюються спеціальними нюховими пухирцями, розміщеними на внутрішній поверхні носа. Не тільки тварини, а й людина дуже чутлива до запахів. Нюхові відчуття сигналізують організму про придатність продуктів для вживання, про стан (чисте чи несвіже) повітря. Орган нюху людини дуже чутливий до запахів. Людина нюхом може відчутися наявність у повітрі дуже незначних часточок пахучої речовини (трояндової олії, сірководню, мускусу тощо). Наприклад, у собак нюх так розвинений, що вони можуть відчутися одну молекулу пахучої речовини, розчиненої в одному кубічному сантиметрі рідини.

Нюхові відчуття важливі не лише для життєдіяльності, а й для деяких професій: фахівці з деяких спеціальностей міру хімічної реакції або придатність продуктів випробовують нюхом.

Органом *смакових* відчуттів є спеціальні чутливі до хімічних подразників колбочки, розміщені на язиці та піднебінні. Середня і нижня частини язика смакових органів не мають. Розрізняють чутливість до гіркого і найменшою мірою – до солодкого. Смаки здатні до змішування, тому відчувається кисло- чи гіркувато-солодке. Це дає можливість комбінувати різні смакові властивості продуктів у харчовій промисловості. Смакові відчуття, як і нюхові, мають важливе значення для життя – вони сигналізують про міру придатності харчових продуктів для вживання. Ця чутливість професійно необхідна в кулінарних спеціальностях. Наприклад, у харчовій промисловості дегустація продуктів потребує високої смакової чутливості та здатності диференціювати наявність у продуктах тих чи інших смакових речовин, щоб регулювати їх виготовлення. Смакові відчуття розвиваються під впливом вправляння та життєвої практики або ослаблюються, якщо не підкріплюються.

Статичні, або *гравітаційні*, відчуття відбивають положення нашого тіла у просторі: лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падання. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха (присінок, півколові канали). При зміні тіла відносно площини землі (при їзді, на воді, у літаку) та при захворюванні вестибулярного апарата виникає запаморочення, втрачаються рівновага, орієнтація у просторі. Порушення діяльності вестибулярного апарату протипоказане для спеціальностей пілота, космонавта, для роботи на судні.

Кінестетичні відчуття відбивають рухи та стани окремих частин тіла: рук, ніг, голови, корпусу. Рецепторами цих відчуттів є спеціальні органи, розміщені у м'язах і сухожиллях. Тиск на ці органи під час рухів викликає відчуття положення тіла. Кінестетичні відчуття, даючи знання про силу, швидкість, міру рухів,

сприяють регуляції цілої низки дій. У багатьох професіях, у фізичній культурі ці відчуття сприяють координації рухів. Мовні кінестезії є засадовими стосовно артикуляції. Отже, формування кінестетичних відчуттів у процесі навчання та виховання – важливе завдання освітніх, фізкультурних установ, трудового виховання та навчання.

Органічні відчуття сигналізують про такі стани організму, як голод, спрага, самопочуття, втома, біль, їх аналізатори містяться всередині організму і реагують на міру достатності в організмі поживних речовин, кисню або на наявність в органах тіла, у нервовій системі продуктів розпаду, що відбувається під час праці, вживання недоброякісних продуктів, алкоголю та ін.

Органічні відчуття викликають різні емоційні стани, які людина своїми діями намагається підтримувати або усувати. Раціональність цих дій (вживання їжі, напоїв, ліків; відпочинок; праця) потребує обізнаності з характером органічних відчуттів, їх причинами та доцільністю заходів щодо їх усунення або задоволення. Деякі ліки, їжа, куріння на якийсь час гальмують, притамовують певні неприємні відчуття, проте водночас завдають організмові значної шкоди.

10.4. Основні властивості відчуттів

Кожне відчуття виникає й розвивається за певними закономірностями. Проте всі відчуття мають багато спільного – **якість, інтенсивність і тривалість**. Відмітні особливості відчуттів – **адаптація, синестезія, сенсibiliзація, вправність та взаємодія**.

Якість відчуттів – це особливість, якою одне відчуття відрізняється від інших, наприклад кольоровий тон, особливості слухових, нюхових, смакових відчуттів тощо. Якість відчуттів викликається специфічними різновидами подразників, що надходять ззовні до органів чуття. Вона зумовлюється будовою органу відчуття, здатною відображати вплив енергії зовнішнього світу.

Інтенсивність відчуттів – це кількісна характеристика відчуттів, тобто

більша чи менша сила їх виявлення. Інтенсивність відчуттів залежить від сили подразника, що їх викликає. Але ця залежність досить складна і має певні закономірності. Серед них насамперед виявляються чутливість аналізатора та пороги цієї чутливості.

Під **чутливістю** розуміють здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника, відчувати його. Спеціальні психологічні та фізіологічні дослідження показали, що адекватний подразник викликає відчуття тоді, коли інтенсивність його дії, його сила досягає певного рівня, порогу. Підпорогова сила подразника відчуття не викликає. Отже, **порогом** відчуття називають такий рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття. Розрізняють пороги абсолютний і розрізнений, або диференційний.

Абсолютний поріг буває нижній і верхній.

Нижній поріг характеру відчуття характеризує міру гостроти чутливості аналізатора до адекватного подразника, її можна виміряти. Якщо абсолютний поріг позначити P , а абсолютну чутливість – E , то зв'язок абсолютної чутливості та абсолютного порогу можна виразити формулою $E = 1/P$. Наприклад, якщо індивід відчуває цокання годинника на відстані 5 метрів, то поріг його слухової чутливості $E = 1/5$. Якщо цокання годинника людина розрізняє на відстані 8 метрів, то нижній поріг її слухового відчуття $E = 1/8$. Отже, поріг слухового відчуття другої людини кращий, ніж першої.

Верхній поріг чутливості – це та максимальна сила подразника, яка ще викликає адекватне відчуття. Подальше збільшення його сили викликає неадекватне відчуття – больове або якесь інше.

Абсолютна чутливість і величина порогу відчуття перебувають в оберненій залежності. Чим вища чутливість, тим нижчий поріг чутливості, і навпаки, при слабкій чутливості поріг відчуття зростає, тобто потрібна більша інтенсивність подразника, щоб викликати відчуття його дії.

Поріг відчуття залежить від багатьох індивідуальних особливостей людини – природжених (тип нервової системи, чутливість аналізатора) та набутих (праця, умови виховання, стан здоров'я). Належні умови життя, праця, виховання сприяють розвитку тієї чи іншої чутливості, а несприятливі спричинюють її згасання. Віддалення верхнього абсолютного порогу від нижнього характеризує діапазон чутливості особистості. У похилому віці цей діапазон значно зменшується.

Крім абсолютного порогу відчуття розрізняють ще **поріг розрізнення**, або **диференційний поріг**. Він полягає у здатності відчувати найменшу різницю в інтенсивності двох діючих подразників, диференціювати подразники за силою, розміщувати їх за силою від найслабшого до найсильнішого. Дослідженнями доведено, що диференційна чутливість, здатність розрізняти інтенсивності подразників є закономірною. *Французький фізик П. Бугер довів, що помічена різниця в яскравості світла – величина стала стосовно вихідної. Вона дорівнює 1/100 вихідної величини яскравості. Так, щоб помітити різницю між якимось світлом та світлом потужністю 200 Вт, треба, щоб воно збільшилося на 1/100 своєї яскравості. Такою буде яскравість джерела світла потужністю 202 Вт. Німецький фізіолог Е. Вебер показав, що відчуття різниці у вазі двох предметів дорівнює 1/30 ваги вихідного предмета. Наприклад, щоб відчутти різницю ваги 100 г, треба до 100 г додати 1/30 цієї ваги, тобто 3,4 г. Так само доведено сталість відношення різниці вихідного та порівнюваного з ним іншого подразника, щоб відчутти між ними різницю в інтенсивності, і для інших аналізаторів. Для звукової чутливості ця різниця дорівнює 1/10, для смакової – 1/6–1/10, для нюхової – 1/4–1/3.*

Чутливість до різниці сили подразників, як і абсолютна чутливість, перебуває в оберненій залежності. При кращій чутливості її поріг менший, а при слабшій – більший, тобто в першому випадку різниця буде меншою, а у другому – більшою.

Фізіологічним підґрунтям диференційного порогу є процес гальмування.

Чутливість до розрізнення сили подразників має велике значення у багатьох різновидах професійної діяльності – музичній, харчо-промисловій, в обробці матеріалів (дерева, металу, пластмаси).

Відчуття сили подразника може підвищуватись і знижуватись. Зниження чутливості викликається **адаптацією**, тобто пристосуванням органу чуття до подразника. Орган зору, пристосовуючись до яскравого світла, знижує свою чутливість, а в темряві вона більш як у 200 тисяч разів підвищується. Явище адаптації помітно виявляється в тактильній, нюховій, слуховій чутливості. У больовій і статичній чутливості вона виявляється значно меншою мірою. Адаптація аналізатора до сили подразника має як позитивне, так і негативне значення. В одних випадках зменшення відчуття сили подразника сприяє життєдіяльності (адаптація до сильних звуків, незначна адаптація до стану організму в просторі), а в інших – завдає значної шкоди (нюхова адаптація за умов загазованого середовища).

На відміну від адаптації аналізатора до подразника можна спостерігати збільшення чутливості, або **сенсibiliзацію**, до подразника. Якщо старанно, пильно вдивлятися, вслуховуватися, смакувати, то чутливість до властивостей предметів та явищ стає чіткішою, яскравішою, і предмети та їх якості набагато краще розрізняються.

Діяльність аналізаторів не є ізольованою, вони взаємодіють. Ця **взаємодія** виявляється по-різному: в одних випадках як **синестезія** відчуттів, наприклад, чуття кольоровості звуку («малиновий дзвін»), теплоти кольорів – «холодні» або «гарячі» тони кольорів тощо, а в інших – як збільшення або зменшення чутливості одних подразників під дією інших. Доведено, що освітлення ока підвищує слухову чутливість, а слабкі звуки підвищують зорову чутливість, миття голови холодною водою підвищує чутливість до червоного та ін.

У відчуттях відбувається **післядія** в аналізаторах. Це явище пояснюється певною інертністю нервових процесів, яка спричинюється до того, що відчуття подразника (зорового, дотикового, слухового тощо) продовжується якийсь час після припинення його дії. Відчуття світла, наприклад, якийсь час триває, коли лампу вимкнено, відчуття тиску предмета на плечі триває після того, як його вже скинули. У зоровій чутливості післядія в аналізаторі виявляється в послідовних образах, у змішуванні кольорів.

10.5. Відчуття і діяльність

Чутливість аналізаторів людини до дії подразників зумовлена їх психофізіологічними характеристиками, особливостями структури, будови та життєвих функцій. Проте відображувальні можливості аналізаторів не є константними, незмінними. Доведено, що людські відчуття змінюються й розвиваються під впливом життя та вимог практичної трудової діяльності. Чутливість кожного аналізатора людини великою мірою залежить від того, як вона використовує його у своїй діяльності. Розрізняють дві групи чинників, під впливом яких відбувається сенсibiliзація відчуттів:

- необхідність компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота);
- специфічні вимоги професійної діяльності людини.

Так, втрата чутливості зорового аналізатора компенсується підвищенням чутливості тактильного аналізатора. *Спеціальними дослідженнями встановлено, що у незрячих людей на пучках пальців кількість паченієвих тілець збільшується майже на 50 відсотків. Виникає чутливість і до таких подразників, для відображення яких немає адекватних аналізаторів. Такою є, наприклад, дистанційна чутливість до об'єктів у сліпих.*

Сенсibiliзація чутливості спостерігається в осіб, які тривалий час займаються професійною діяльністю, що потребує високого розвитку відповідних відчуттів.

Так, робітники-текстильники можуть розрізняти 40–60 відтінків чорного кольору; досвідчений шліфувальник здатний бачити просвіт у деталях, що дорівнює 0,0005 мм. Нетренована людина може розрізнити просвіт у межах 0,1 мм. Смакові відчуття досягають високого розвитку у працівників харчової промисловості. Наприклад, дегустатори за смаком можуть розрізняти найтонші відтінки і характеристики вин (з якого винограду виготовлене вино, де вирощено виноград, його міцність, вміст у ньому цукру, витримку тощо).

Сенсибілізація відчуттів пояснюється тим, що розрізнюванні якості предметів є значущими для успішної практичної діяльності людини та орієнтування її у навколишньому середовищі.

10.6. Поняття про сприймання

Безпосередньо контактуючи з навколишнім світом, людина одержує інформацію не лише про певні властивості та якості, що притаманні тим або іншим об'єктам чи явищам, відчуваючи їх, а й відомості про самі об'єкти як цілісні утворення. Таке цілісне їх відображення в мозку людини характеризує другу ланку єдиного процесу чуттєвого пізнання – сприймання.

Сприймання – це психічний процес відображення в мозку людини предметів та явищ у цілому, у сукупності всіх їх якостей та властивостей при безпосередній дії на органи чуття.

У сприйманні предмета як своєрідного синтезу його властивостей відбувається реакція на комплексний подразник, рефлекс на відношення між його якостями. У результаті сприймання виникають суб'єктивні образи сприйманих об'єктів – уявлення. *Процес сприймання відбувається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо об'єкт сприймання), мовою (називаємо його словом), почуттями (виявляємо своє ставлення до нього), волею (свідомим зусиллям організовуємо перцептивну діяльність).* Важливу роль у сприйманні відіграють емоційний стан особистості, її

прагнення, переживання змісту сприйнятого. Емоції постають як мотив, внутрішнє спонукання до пізнання предметів та явищ. У сприйманні предметів та явищ світу важливу роль відіграють активність, дієвість особистості, яка виявляється в рухах органів чуття, спрямованих на об'єкти, які сприймаються, в їх обмацуванні, обстеженні зором їх контурів, окремих частин. У всіх різновидах сприймання моторний компонент сприяє виокремленню предмета серед інших об'єктів. На це звернув увагу І. Сеченов, вказуючи на те, що сенсорний і руховий апарати у набутті досвіду об'єднуються у відображувальну систему. Практичні дії – це одна з основних передумов адекватного сприймання предметів та явищ об'єктивної дійсності.

10.7. Різновиди сприймання

У чуттєвому пізнанні відчуття та сприймання виявляються в єдності. Сприймання поза відчуттями не буває. Розрізняють сприймання за сенсорними особливостями (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінестетичні, больові та ін.), відношенням до психічного життя (інтелектуальні, емоційні, естетичні), складністю сприймання (сприймання простору, руху, часу).

Сенсорний склад сприймання багато в чому збігається з відчуттям. На відміну від відчуття специфічне у сприйманні полягає в тому, що той чи інший бік зорового, слухового, тактильного сприймання стає предметом усвідомлення, розумінням його значення для життя. Сенсорне сприймання предметів та явищ дійсності відбувається у комплексі, взаємодії органів чуття: зору та кінестетичних відчуттів, зору і слуху тощо. При цьому один з різновидів сприймання постає як провідний, а інші – як допоміжні. Наприклад, у музичній діяльності провідним завжди є слух, а допоміжним – кінестетична чутливість. У кваліфікованого хірурга кінестетична чутливість відіграє важливу роль: контролює і регулює рухи, потрібні під час оперування.

За відношенням до психічного життя особистості сприймання набуває

особливого значення. В об'єкті сприймання може специфічно постати інтелектуальний або емоційний бік предмета чи явища, що пізнається. Наукові знання потребують інтелектуального їх сприймання, тобто сприймання змісту, розуміння понять і термінів, виконуваних дій, посиленої дії пам'яті, уваги, мислення. Емоційне ж сприймання яскраво постає при сприйманні художніх, мистецьких творів. У цьому різновиді сприймання провідну роль відіграє його емоційний бік, безпосередній вплив сприйманого об'єкта на почуття – моральні, естетичні. Певна річ, художнє сприймання відбувається в єдності з інтелектуальним. Розуміння того, що сприймається, є необхідною його передумовою, але емоційне переживання в художньому сприйманні визначає його характер: піднесеність або пригніченість настрою, переживання високого, комічного, трагічного, що збуджується сприйманим матеріалом. Сприймання за змістом – це сприймання простору, руху, часу. У сприйманні простору, руху та часу беруть більшу чи меншу участь різні аналізатори в їх взаємозв'язку.

Сприймання простору відбувається за участю зорового, кінестетичного та слухового аналізаторів. Об'єктом просторових сприймань є диференціація розмірів і форм предметів, віддалі, розміщення їх у просторі, глибини, рельєфу. Сприймання розмірів на око і дотик досягає значної досконалості. Сприймання горизонтальних ліній точніше, ніж сприймання вертикальних.

У сприйманні простору велику роль відіграє окомір. Просторові явища досить точно сприймаються також тактильно та кінестетично. Сліпі, наприклад, вивчаючи географію, виконуючи трудові дії, успішно орієнтуються дотиком на рельєфному глобусі у розміщенні деталей об'єктів праці.

Слухом людина достатньо успішно сприймає напрямки звуків у просторі: далеко, близько, вгорі, вниз, праворуч, ліворуч. Напрямок на слух можна визначити з точністю до 10 градусів. При моноуральному сприйманні звуку точність сприймання напрямків порушується.

Сприймання віддалі, глибини та рельєфності відбувається по-різному при монокулярному та бінокулярному баченні. При бінокулярному сприйманні (сприймання двома очима) точність визначення віддалі набагато більша, ніж при монокулярному (сприймання одним оком). Сприймання глибини та рельєфу залежить від того, як відображається предмет на сітківці ока: в кореспондуючих чи диспаратних точках сітківки.

Якщо збуджуються кореспондуючі точки сітківки, тобто такі, що симетрично розміщені у правому та лівому оці від центральної ямки, то зображення сприймається як один предмет, в одній площині. Якщо ж сприйнятий предмет на сітківці зображується диспаратно, тобто в обох очах по-різному віддалено від центральної ямки, то предмет бачимо або подвоєним, якщо диспаратність значна, або об'ємно, рельєфно, якщо диспаратність є незначною. На цьому принципі побудовано стереоскопи, стереоскопічне кіно.

При сприйманні простору залежно від розміщення предметів у просторі виникають зорові ілюзії, тобто неточне сприймання розмірів, паралельності, опуклості, угнутості. Пряма паличка, занурена у склянку з водою, здається зігнутою; розмір сонця вранці та ввечері здається більшим порівняно з тим, як воно сприймається в зеніті; два однакових кути, однакових кружечки, однакові лінії здаються різними серед більших або менших за розміром зображень таких самих предметів тощо.

У сприйманні простору важливу роль відіграють акомодация та конвергенція органа зору. **Акомодация** – це зміна опуклості кришталика відповідно до віддалі предмета, а **конвергенція** – спрямування очей на предмет сприймання. Ці фізичні зміни в органі зору пов'язані зі сприйманням віддалі та обсягу предмета.

Сприймання руху – це відображення зміни положення предметів у просторі. Сприймання руху залежить від того, як сприймається рухомий предмет стосовно іншого нерухомого чи рухомого предмета. У першому випадку рух предмета

сприймається адекватніше, ніж у другому. При сприйманні рухомого предмета відносно іншого предмета, що рухається в одному з ним напрямку або у протилежному напрямку, може виникнути ілюзія відсутності або прискорення руху. Нерухомий предмет, відносно якого сприймається рух іншого предмета, здається рухомим, але його рух сприймається у протилежному напрямку.

Якщо в полі зору немає нерухомого предмета, відносно якого сприймався рухомий предмет, то рух сприймається у 15–20 разів повільнішим. Рух літака на тлі безхмарного неба здається повільнішим.

Сприймання часу полягає у відображенні тривалості та послідовності дії подразника на організм. Спеціального органу для сприймання часових явищ немає. У сприйманні часу беруть участь усі аналізатори, відбиваючи тривалість їх дії. Важливу роль у сприйманні часу відіграють різні органічні зміни, ритмічність їх дії (дихання, серцебиття тощо).

Безпосереднє сприймання тривалості часу є незначним (0,75 с). Триваліші інтервали людина сприймає в результаті поділу та відліку їх рівними частинами в межах однієї секунди. Отже, великі інтервали часу сприймаються опосередковано.

Сприймання послідовності відбувається завдяки перервам у тривалості дії подразників на аналізатори. Сприймання тривалості залежить від ставлення до змісту, характеру сприйманого об'єкта. Сприймання цікавого викликає ілюзію швидкості перебігу часу, а сприймання нецікавого, неприємного, вимушене очікування створюють ілюзію уповільнення тривалості дії.

Знання різновидів сприймання та їх закономірностей має важливе значення для формування професійних якостей фахівця.

10.8. Властивості сприймання

Важливою умовою успішного сприймання об'єктів дійсності є його вибірковість. Вибірковість предмета сприймання зумовлюється потребами та інтересами людини, необхідністю у знаннях, професійною спрямованістю тощо.

Основні властивості сприймання: предметність, цілісність, структурність, константність та осмисленість. Предметність сприймання виявляється у співвіднесенні відомостей про об'єкти із самими об'єктами як носіями певної інформації. Така об'єктивація одержуваних вражень у конкретних об'єктах реального світу забезпечує орієнтувальну та регулювальну функції у практичній діяльності людини. Предметність сприймання є набутою властивістю, що формується у процесі активної взаємодії суб'єкта з об'єктивним світом і базується на певній системі дій, приводить до розуміння предметності світу.

Предмети та явища сприймаються як єдине ціле, в якому його окремі компоненти постають в єдності. Відсутність у предметі якогось одного його боку або деталі не заважає цілісному сприйманню. Предмет як ціле, ставлення до нього як цілого, що утворилося у процесі набуття досвіду, визначає його структуру. Лише у процесі аналізу предмет розчленовується на складові, виокремлюються ті чи інші його характеристики.

Цілісно сприйняте не завжди осмислюється як предмет, що має певну структуру. Осмислення сприйнятого залежить від досвіду та знань особистості. Тому одні й ті самі предмети людьми різного рівня культурного розвитку, дітьми та дорослими сприймаються та осмислюються по-різному. За мірою осмислення сприйнятого виокремлюють **синкретичне сприймання**, характерними ознаками якого є нерозчленованість, злитість сприйманого. Воно спостерігається у дітей, у малодосвідчених людей. Синкретизм спричинює неадекватність сприймання. При такому сприйманні предмет у свідомості не постає у специфічних, притаманних йому особливостях і може сприйматись як інший предмет, який чимось нагадує сприймане. Деякі психологи пояснюють синкретизм сприймання дітей та малокультурних дорослих їх біологічною недорозвиненістю. Таке пояснення синкретизму безпідставне. Синкретизм залежить переважно від досвіду, знань особистості, які набуваються в єдності з розвитком, дозріванням організму.

Константність сприймання полягає в тому, що форма, розмір, колір предметів сприймаються більш-менш стереотипно незалежно від умов, за яких предмет сприймається. Колір кам'яного вугілля сприймається як чорний, хоча на сонці він здається жовтуватим; циліндр сприймаємо як круглий, хоча в деяких положеннях його форма нагадує еліпс. Засадовими стосовно константного сприймання є динамічні стереотипи, тобто утворені тимчасові нервові зв'язки під впливом багаторазового сприймання предмета в певній системі, послідовності, структурі.

У сприйманні предметів та явищ важливу роль відіграють попередній досвід, попередні уявлення особистості. Залежно від повноти їх змісту, спрямованості, організованості сприймане відображається у свідомості більш-менш адекватно. Зміст попереднього досвіду, спорідненість його із сприйманим об'єктом, інтерес до нього є тією передумовою ефективності та адекватності сприймання, яку називають **апперцепцією**. У багатьох випадках людина у предметах бачить те, що вона хоче в них побачити залежно від особистісної установки на сприймання.

Сприймання визначається як об'єктивними, так і суб'єктивними умовами. Серед об'єктивних умов, які забезпечують адекватність сприймання, потрібно враховувати яскравість, звучність, динамічність предмета, тобто силу подразника, та фізичні умови сприймання: освітленість предмета, віддаль від особи, що сприймає, будову самого предмета – структуру, де чітко виявляються його компоненти, контрастність тла та фігури.

Замасковані предмети, різні види камуфляжу, які призводять до частковою або повного злиття предмета з тілом, сприймаються нечітко, неадекватно. Серед суб'єктивних умов сприймання особливо важливими є **уважність і спостережливість**.

Сприймання може порушуватися в результаті органічних ушкоджень кори

великих півкуль головного мозку. Травми голови, крововиливи викликають сенсорну або моторну афазію (несприймання мови, порушення вимови, втрату здатності синтезувати, узагальнювати), нездатність, наприклад, абстрагувати колір від предмета й переносити його на інший предмет. Під впливом глибоких переживань, прагнень щось побачити, почути, виникають галюцинації, тобто відчуття предметів, звуків, запахів, яких насправді немає, які не діють на наші органи чуття. Галюцинації мають внутрішнє походження, без відповідного зовнішнього подразнення. Під час галюцинацій у корі великих півкуль головного мозку активізуються раніше утворені тимчасові нервові зв'язки під впливом дії тих чи інших предметів та явищ дійсності.

10.9. Спостереження і спостережливість

Важливими умовами адекватного сприймання є **спостереження** та **спостережливість**. Вони яскраво виявляються при довільному цілеспрямованому сприйманні. Спостереження найбільше відрізняє довільне сприймання від мимовільного. Найхарактерніший показник спостереження – тривале, цілеспрямоване зосередження уваги на предметі сприймання. Воно здійснюється з певною метою і за визначеним планом. Спостереження може бути тривалим, коли планується спостереження змін у поведінці тварин під впливом догляду за ними, розвитку дитини під впливом виховання, успішності учнів у засвоєнні знань залежно від умов і методів навчання. Короткотривалим воно буває тоді, коли спостерігаються нетривалі за часом явища.

У процесі спостереження увага може зосереджуватись або на явищі загалом, або на окремих його деталях. Це залежить від поставленої пізнавальної мети.

Успішне спостереження потребує визначення його мети, складання плану (де, коли і як провести спостереження), створення необхідних умов для цього, підготовки засобів спостереження (приладів, інструментів) і фіксації його результатів. Спостерігати треба вміти. Останнє має особливо велике значення

тому, що не всім дітям та дорослим властиве вміння спостерігати. Рівень уміння спостерігати залежить як від навчання спостерігати, так і від спостережливості як якості особистості. Якщо дитину змалку привчають спостерігати явища природи, поведінку тварин, ті чи інші аспекти життя, то у неї розвивається такий бік характеру, як спостережливість, тобто здатність помічати в об'єктах малопомітне, але важливе для розуміння їх суті.

Спостереження і спостережливість відіграють велику роль у навчанні та трудовій діяльності людини. Відомо, як високо цінував спостереження і спостережливість Ч. Дарвін (відкриття походження видів він пояснював своєю спостережливістю). І. Павлов вважав, що спостережливість дуже потрібна вченому. На його інституті було написано: «Спостережливість, спостережливість, спостережливість».

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 10



1. Яке значення відчуття у повноцінному житті людини?
2. Класифікація і різновиди відчуттів.
3. Які є спільні та відмінні властивості відчуттів?
4. Як відчуття впливає на діяльність людини?
5. Яке значення має сприймання для людини?
6. Які властивості сприймання існують?
7. Охарактеризуйте властивості сприймання людини.
8. Чому так необхідні для людини спостережливість?
9. У чому виявляється активний характер відчуттів і сприймання у взаємодії людини із середовищем?

ТЕМА 11. МИСЛЕННЯ. ІНТЕЛЕКТ. ПАМ'ЯТЬ

План

- 11.1. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення
- 11.2. Розумові дії та операції мислення
- 11.3. Форми мислення
- 11.4. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань
- 11.5. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення.
- 11.6. Сутність та теорії інтелекту. Вимірювання інтелекту.
- 11.7. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті
- 11.8. Різновиди пам'яті
- 11.9. Запам'ятовування і Відтворення та їх різновиди
- 11.11 Забування та його причини
- 11.12. Індивідуальні особливості пам'яті

Ключові поняття теми: мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація, систематизація, судження, умовивід, поняття, проблемна ситуація, завдання, гіпотеза, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення, словесно-логічне мислення, інтелект;

пам'ять, асоціація, запам'ятовування, відтворення, впізнавання, згадування, пригадування, персеверація, ремінісценція, образна пам'ять, словесно-логічна пам'ять, емоційна пам'ять, рухова пам'ять, оперативна пам'ять, короткочасна пам'ять, довготривала пам'ять, амнезія.



11.1. Поняття про мислення. Соціальна природа мислення

Пізнавальна діяльність людини починається з відчуттів і сприймань. Відображуючи дійсність на чуттєвому рівні за участю аналізаторів, людина одержує різнобічну інформацію про зовнішні властивості та ознаки предметів, які фіксуються в її свідомості у формі звукових, просторових, часових, смакових,

дотикових та інших уявлень. Проте такої інформації про об'єктивний світ людині недостатньо для задоволення різноманітних потреб практичної діяльності, яка потребує глибокого і всебічного знання об'єктів, з якими доводиться мати справу. Вичерпні знання про об'єкти дійсності, їх внутрішню, безпосередньо не дану у відчуттях і сприйманнях сутність, людина одержує за допомогою **мислення** – вищої абстрактної форми пізнання об'єктивної реальності. Уявне відображення дійсності характеризується низкою особливостей. *Одна з цих особливостей виражається в опосередкованому характері уявного відображення дійсності.*

Так, не можна безпосередньо побачити будову атомного ядра, хімічну реакцію, фізіологічні процеси, які відбуваються в живій клітині, ультрафіолетове проміння тощо. Щоб усі ці безпосередньо не видимі, але важливі для розуміння об'єктів властивості розкрити, людина вдається до міркувань, обчислень, експериментів, зіставлення фактів та інших опосередкованих дій. Опосередкування можуть різнитись за складністю залежно від особливостей пізнавального завдання та об'єкта пізнання.

До **опосередкованого пізнання** людина вдається тоді, коли безпосереднє пізнання виявляється неможливим через недосконалість людських аналізаторів або недоцільність, що зумовлюється складністю процесу пізнання. Опосередкованість мислення виявляється і в тому, що всі його акти відбуваються за **допомогою слова** та **попереднього досвіду**, який зберігається в пам'яті людини.

Ще одна ознака мислення полягає в тому, що завдяки йому *в об'єктах відображуються не будь-які, а істотні ознаки та властивості*, що ґрунтуються на об'єктивних відносинах і закономірних зв'язках, репрезентованих у самих предметах та явищах. Істотні ознаки та відносини виражають сутність предметів і явищ, їх причинно-наслідкові залежності, їх розкриття дає можливість зрозуміти закони, яким підпорядковані процеси, що відбуваються у природі та суспільстві, впливати на них у власних інтересах.

Ще однією особливістю мислення є узагальнений характер відображення дійсності. За допомогою мислення людина пізнає істотні ознаки, що виявляються спільними для споріднених у тому чи іншому відношенні об'єктів, і уявляє їх узагальнено, оперуючи поняттями. Так вона пізнає загальні властивості металів, геометричних фігур, принципи функціонування технічних систем, розвитку психічних явищ тощо.

Перелічені ознаки мислення характеризують його як специфічну форму абстрактного пізнання дійсності, як складну пізнавальну діяльність.

Мислення – це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях.

Мислення людини нерозривно пов'язане з **мовою**, яка є знаряддям формування і способом існування думки. У слові закріплюється нагромаджений пізнавальний досвід, який людина використовує в разі потреби. Узагальнюючи у слові свої знання про предмети та явища дійсності, людина виходить за межі того, що дано їй безпосередньо у відчуттях і сприйманнях, значно розширює свої пізнавальні можливості, удосконалює мислення.

Розумова діяльність органічно пов'язана з **практикою**. Практика є джерелом розумової діяльності. Мислення породжується потребами людської практики і розвивається у процесі пошуку шляхів їх задоволення. Навіть для наукових теоретичних проблем пізнання, які не пов'язані безпосередньо з потребами практики, вона є їх віддаленим джерелом. У свою чергу, практична діяльність неможлива без мислення, вона стимулює його постійний розвиток, сприяючи впровадженню досягнень людської думки в різні сфери життя суспільства.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій,

практичного оволодіння закономірностями об'єктивної дійсності, постановки їх на службу потребам та інтересам людини. Мислення є підвалиною свідомої діяльності особистості, формування її розумових та інших властивостей. Рівень розвитку мислення визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в оточуючому світі, як вона панує над обставинами та над собою.

Розумова діяльність людини, що спрямована на пізнання закономірностей об'єктивного світу, має суспільну природу. Суспільно-історична зумовленість мислення виявляється в тому, що в кожному акті пізнання дійсності людина спирається на досвід, нагромаджений попередніми генераціями, оперує тими засобами пізнання, які були створені ними. До таких засобів насамперед належать мова як знаряддя вираження, узагальнення та збереження результатів пізнавальної діяльності людей, а також наука і суспільна практика. Широта узагальнень і глибина розкриття сутності явищ значною мірою зумовлені також результатами пізнання дійсності, досягнутими на попередньому етапі історичного розвитку людського суспільства. Як за прибережною хвилею відчувається тиск цілого океану, слушно зауважував з цього приводу Д. Писарев, так і за кожною думкою людини, якою б новою чи оригінальною вона не здавалася, стоїть досвід багатьох попередніх генерацій.

Отже, хоча мислення кожної людини розвивається й формується у процесі її власної активної пізнавальної діяльності, його зміст і характер завжди зумовлені загальним рівнем пізнання, якого досягло суспільство на певному етапі свого розвитку. Це дає підстави розглядати мислення як продукт суспільно-історичного розвитку. Суспільна природа мислення виявляється також у потребах суспільства, характері тих пізнавальних завдань, на розв'язання яких воно спрямоване.

Об'єктом розумової діяльності завжди є найактуальніші проблеми, породжені сучасністю. Поглиблення соціальної сутності мислення зумовлене потребою постійно залучати для розв'язання кожного конкретного завдання

досвід, нагромаджений фахівцями в суміжних галузях знання. Завдяки соціально-історичній природі мислення людство забезпечує наступність у передаванні від генерації до генерації інтелектуальних надбань, створюючи умови для соціального та науково-технічного прогресу.

11.2. Розумові дії та операції мислення

Щоб зрозуміти певний об'єкт, треба знати факти, що його характеризують. Перехід від фактів до розкриття їх сутності, до узагальнюючих висновків відбувається за допомогою ***розумових і практичних дій***.

Розумові дії – це дії з об'єктами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них. Ці дії відбуваються подумки за допомогою мовлення. Перш ніж діяти з предметами (розбирати їх, складати, щось будувати з них), людина робить це подумки, не вступаючи в контакт із цими предметами і не змінюючи будову самого об'єкта. При цьому залежно від того, які образи відіграють провідну роль, розумові дії бувають сенсорними, перцептивними, уявними, мислення. **Дії мислення** (наприклад, при розв'язуванні арифметичних задач) формуються на основі зовнішніх практичних дій. Дослідження процесу їх формування (П. Гальперін, Н. Талізін) показали, що:

- 1) спочатку дії відбуваються, спираючись на сприймання матеріальних предметів або їх зображення (дитина практично оцінює кількість).
- 2) Далі вони здійснюються у плані голосного мовлення без спирання на предмети чи їх зображення.
- 3) Нарешті, дії виконуються подумки за допомогою внутрішнього мовлення, тобто стають внутрішніми діями мислення.
- 4) Далі вони автоматизуються, узагальнюються, згортаються.

Розумові дії, як і практичні, різноманітні; вони пов'язані з конкретним матеріалом.

У розумових діях можна виокремити їх основні складові, або процеси –

розумові операції: *порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація.*

I. Порівняння – важлива розумова операція. За її допомогою пізнаються схожі та відмітні ознаки і властивості об'єктів. Операції порівняння різняться за складністю залежно від завдання чи змісту порівнюваних об'єктів. Порівнянню належить важлива роль у розкритті істотних ознак предметів.

«Усе у світі ми пізнаємо через порівняння, і якщо б нам спіткався якийсь новий предмет, якого ми не могли ні з чим порівняти, ні від чого відрізнити (якби такий предмет був можливий), то ми про цей предмет не склали б жодної думки і не могли б сказати про нього жодного слова», – вважав К. Ушинський.

II. Аналіз і синтез. Аналіз у мисленні є продовженням того аналізу, що відбувається в чуттєвому відображенні об'єктивної дійсності. Це уявне розчленування об'єктів свідомості, виокремлення в них частин, боків, аспектів, елементів, ознак і властивостей.

Об'єктом аналізу можуть бути будь-які предмети та їх властивості. Починається аналіз практичними діями і завершується уявним розумовим аналізом. Аналіз необхідний для розуміння сутності будь-якого предмета, але сам його не забезпечує.

Розуміння потребує не лише аналізу, а й синтезу. Аналіз і синтез – це протилежні й водночас нерозривно взаємопов'язані процеси.

Синтез – уявне поєднання окремих частин, боків, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів в єдине, якісно нове ціле.

Синтез, як і аналіз, спочатку виникає у практичній діяльності, а потім стає дією мислення. Синтезувати можна елементи, думки, образи, уявлення. Аналіз і синтез – основні розумові операції, що в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

III. Абстрагування і узагальнення. Розумовий аналіз переходить в

абстрагування (абстрагувати від лат. abstragere – відволікати, відвертати), тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким вони властиві.

Виокремленні у процесі абстрагування ознаки предмета розуміються незалежно від інших його ознак і стають самостійним об'єктом мислення. Так, спостерігаючи переміщення у просторі різних за характером об'єктів: машини, людини, птаха, хмаринок, небесних тіл, людина виокремлює рух як спільну для них властивість і осмислює його як самостійну категорію.

Застосування операції абстрагування в пізнавальній діяльності дає можливість глибше й повніше відображати найскладніші явища об'єктивної дійсності. Високим рівнем абстрагованості характеризується, зокрема, наукове теоретичне мислення. Воно відіграє провідну роль в утворенні понять, які є засадовими для будь-якого знання. Абстрагування готує ґрунт для глибоких узагальнень. Операція узагальнення виявляється в уявному об'єднанні предметів, явищ у групи за істотними ознаками, виокремленими у процесі абстрагування.

Узагальнення – це продовження і поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова. Слово виконує узагальнюючу функцію, спираючись на знакову природу відображуваних ним істотних властивостей і відносин, що присутні в об'єктах.

IV. Узагальнення виокремлених ознак предметів та явищ дає можливість групувати об'єкти за видовими, родовими та іншими ознаками. Така операція називається **класифікацією**. Класифікація здійснюється з метою виокремлення та подальшого об'єднання об'єктів на основі спільних істотних ознак. Класифікація сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх змістової структури. Щоб здійснити класифікацію, треба чітко визначити її мету, виокремити ознаки об'єктів, що підлягають класифікації, порівняти об'єкти за особливими ознаками, визначити загальні основи класифікації, згрупувати об'єкти за певним принципом.

V. Упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів називається **систематизацією**.

Систематизація забезпечує виокремлення та подальше об'єднання не окремих об'єктів, як це спостерігається при класифікації, а їх груп і класів.

Отже, процес розуміння предметів та явищ об'єктивної дійсності утворення наукових понять про них складний і багатоплановий. Він потребує вивчення фактів, їх порівняння, аналізу та синтезу, абстрагування, узагальнення, класифікації, систематизації їх істотних ознак і характеристик. Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітико-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

11.3. Форми мислення

Результати процесу мислення (думки) існують у формі **суджень, міркувань, умовиводів і понять**.

I. Судження – це форма уявного відображення об'єктивної дійсності, яка полягає в тому, що людина стверджує наявність або відсутність ознак, властивостей чи відносин у певних об'єктах. Наприклад: «Сума внутрішніх кутів трикутника дорівнює 180 градусам»; «Ця квітка – блакитна». «Це вагомий доказ».

Характерна властивість судження полягає в тому, що воно існує, виявляється й формується в реченні. Проте судження та речення не тотожні.

Судження – акт мислення, що відображує зв'язки, відносини речей, а речення – граматичне сполучення слів, що виявляє й фіксує це відображення. Кожне судження виражається в реченні, але не кожне речення є судженням. Речення, які виражають запитання, вигуки, сполучники, прийменники, не є судженнями («Агов!», «Ану!», «Хто це?»). Таким чином, між судженнями та реченнями існує складний зв'язок. Кожне судження містить суб'єкт і предикат. **Суб'єктом** є предмет судження, про який йдеться і який відображується у свідомості людини. **Предикат** – це відображення відносин, ознак, властивостей,

які людина стверджує. Наприклад: «Усі метали при нагріванні розширюються» («усі метали» – це суб'єкт, а «при нагріванні розширюються» – предикат). Стверджуючи одне, ми заперечуємо інше. Так, кажучи «Кит – не риба», ми маємо на увазі, що кит не належить до риб, але стверджуємо, що він належить до іншої категорії живих істот.

Судження є *істинним*, якщо воно правильно відображує відносини, що існують в об'єктивній дійсності. Істинність судження перевіряється практикою. Судження бувають *одиночними* («Київ – столиця України»), *частковими* («Деякі метали легші, ніж вода»), *загальними* («Усі люди смертні»). Це *прості* судження. Судження, що складаються з кількох простих суджень, називаються *складними* («У рівнобічному трикутнику всі сторони і кути однакові»). Залежно від того, стверджується чи заперечується наявність певних ознак і відносин в об'єктах, розрізняють судження *ствердні та заперечні*.

Істинність знань або суджень можна з'ясувати шляхом розкриття підстав, на яких вони ґрунтуються, порівнюючи їх з іншими судженнями, тобто розмірковуючи.

II. Міркування – це низка взаємопов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якоїсь думки, довести її або заперечити. Прикладом міркування є доведення теореми. У процесі міркування людина з одних суджень виводить нові шляхом умовиводів.

III. Умовиводом називається така форма мислення, в якій з одного або кількох суджень виводиться нове.

В умовиводах через уже наявні знання здобуваються нові. Розрізняють умовиводи індуктивні, дедуктивні та за аналогією.

1) *Індуктивний умовивід* – це судження, в якому на основі конкретного, часткового робиться узагальнення. Наприклад: «Срібло, залізо, мідь – метали; срібло, залізо, мідь при нагріванні розширюються; отже, метали при нагріванні

розширюються».

2) **Дедуктивний умовивід** – це судження, в якому на основі загального здобуваються знання про часткове, конкретне. Наприклад: «Усі метали при нагріванні розширюються; срібло – метал; отже, срібло при нагріванні розширюється».

3) **Умовивід за аналогією** ґрунтується на схожості окремих істотних ознак об'єктів і на основі цього робиться висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Умовиводи широко використовують у науковій та практичній діяльності, зокрема в навчально-виховній роботі з дітьми.

IV. Дані, отримані у процесі мислення, фіксуються в поняттях. Поняття – це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів та явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відносинах, узагальнюються їх істотні ознаки.

Істотними є такі ознаки, які належать об'єктам за будь-яких умов, виражають їх природу, сутність, відрізняють ці об'єкти від інших, тобто це властивості, без яких об'єкти не можуть існувати. Так, істотна ознака плодів полягає в тому, що вони містять насіння, яке є засобом розмноження (а форма, колір, вигляд плодів не є істотними ознаками).

Поняття виникають на ґрунті чуттєвого досвіду. Він є передумовою формування змістових понять. Поняття відбивають світ глибше, повніше, ніж уявлення.

Поняття завжди існує й виявляється у *слові*, через яке повідомляється іншим людям. За допомогою мови утворюються *системи понять*, з яких складаються різні галузі наук.

Поняття і слово становлять єдність, але не тотожність. Слово не утворює поняття, воно є лише знаряддям утворення поняття. Поняття – елемент думки, слово – елемент мови. Немає поняття без слова, але не кожне слово є поняттям.

Наприклад: «вечоріє», «так» – це слова, але не поняття.

Іноді поняття виражається кількома словами. Наприклад, поняття «єдність організму та середовища» виражене словосполученням. Одні й ті самі поняття в різних мовах передаються різними словами.

Кожне поняття характеризується обсягом і змістом.

Обсяг поняття — це відображене в ньому коло об'єктів, а **зміст поняття** – відображена в ньому сукупність істотних ознак об'єктів.

1) Поняття з більшим обсягом ознак називаються **родовими** («меблі», «рослини») стосовно понять з меншим обсягом ознак («стіл», «дерево»), які в цьому разі є **видовими**. Це відносний розподіл. Поняття, що мають найширший обсяг, називаються **категоріями** («рух», «кількість», «якість», «простір», «час»).

2) Поняття поділяються на **загальні** та **одиночні**. Поняття, що відбивають істотні ознаки одиночних об'єктів, називаються **одиночними** («країна», «місто», «письменник», «вчений»), а цілих класів предметів – **загальними** («елемент», «зброя»).

3) Розрізняють поняття **конкретні** та **абстрактні**. У конкретних поняттях відбиваються певні предмети, явища та зв'язки між ними (наприклад, «меблі», «рослини», «тварини»). В абстрактних поняттях відображаються істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів («вага», «мужність», «хорообрість», «добро», «зло» тощо). Поділ понять на абстрактні та конкретні відносний, оскільки абстракція наявна в утворенні кожного поняття.

11.4. Процес розуміння. Процес розв'язання завдань

Результатом розумової діяльності є розуміння людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності. **Розуміння** – це складна аналітико-синтетична діяльність мозку, спрямована на розкриття внутрішньої сутності об'єктів, на усвідомлення зв'язків, відносин, залежностей, які в ній відображуються.

Залежно від характеру пізнавального завдання та його змістовної

структури розуміння може виявлятися

- 1) у співвіднесенні нового об'єкта з відомим як такого, що має з ним спільні ознаки,
- 2) у з'ясуванні причини явища, визначенні вихідних принципів і логічних засад розуміння факту,
- 3) у розумінні підтексту мовного висловлювання, мотивів, змісту та значення вчинку тощо.

Необхідна умова розуміння будь-яких фактів – достатні знання та життєвий досвід людини, які є ключовими компонентами цього процесу.

Як зауважив І. Сеченов, думку може засвоїти чи зрозуміти лише та людина, в якій вона входить ланкою до складу власного досвіду. Розуміння спирається на асоціативні зв'язки, що сформувалися в попередньому досвіді, і являє собою актуалізацію цих зв'язків. Від їх багатства та різноманітності залежить успішне розуміння. Відповідні асоціації є основою для продуктивного утворення нових асоціацій, замикання нових зв'язків та адекватного відображення причинної, логічної чи структурної сутності об'єкта розуміння.

Важливе значення для розуміння має поєднання слова з наочними образами, особливо тоді, коли предметом розуміння є функціональні характеристики об'єктів. Наочні образи, так само як і практичні дії, не лише ілюструють те, що потрібно зрозуміти, а й допомагають розкрити суть того, що осмислюється. Критерієм розуміння є сформульована у слові думка, яка відображує знання істотних ознак об'єкта чи явища. Вміння охарактеризувати словами те, що осмислюється, свідчить про правильне розуміння.

Важлива роль у розумінні належить розумовим і практичним діям, що виконуються у зв'язку з розкриттям сутності об'єкта пізнання. При розумінні наукового тексту треба виокремити понятійний апарат, визначити його логічну структуру, скласти тези, зробити узагальнення. При вивченні механізмів і принципів їх роботи показником розуміння стає вміння вільно їх розбирати та

складати. Надійним показником розуміння є зміст відповідей на нестандартні запитання щодо суті засвоєних знань, вміння варіювати формулювання думок, реконструювати текстову основу змісту, передавати його у більш стислому чи розгорнутому вигляді. Свідченням розуміння вважається також уміння застосовувати на практиці сформульовані у словесній формі принципи, наводити оригінальні приклади, що ілюструють явище.

У навчальному процесі часто виникають ситуації, коли шлях до усвідомлення знань нерозривно пов'язаний з певними практичними діями за інструкціями чи алгоритмами, наприклад при оволодінні принципами розв'язання математичних завдань, орфографічними правилами тощо.

Розумова діяльність людини, що спрямована на розуміння предметів та явищ об'єктивного світу, його закономірностей, потребує урахування та дотримання в цьому процесі всіх психологічних умов, від яких залежить його продуктивність.

Процес розв'язання завдань

Мислення — це процес руху думки від невідомого до відомого. Мислення починається там, де перед людиною постає щось нове, невідоме і коли людина починає щось аналізувати, порівнювати, узагальнювати. Такі питання виникають в умовах **проблемної ситуації**. Проблемна ситуація характеризується наявністю суперечностей між реальним рівнем знань та об'єктивно необхідним для успішного розв'язання завдання.

Процес розв'язання пізнавального завдання починається з формулювання питання, яке треба визначити виходячи з конкретних умов проблемної ситуації.

Формулювання питання — перший етап, найскладніший у процесі розв'язання завдань. Важливе значення на цьому етапі має здатність людини бачити нез'ясовані аспекти в тих чи інших предметах та явищах дійсності, її вміння ставити запитання, виокремлювати проблеми, які потребують вирішення. Ця

здатність значною мірою залежить від попереднього досвіду людини, проникливості її розуму, вміння бачити незрозуміле там, де іншій людині все здається зрозумілим.

Другий етап розв'язання розумового завдання починається з пошуку шляхів аналізу поставленого запитання та побудови гіпотези. Висування гіпотез дає людині можливість передбачити напрями розв'язання завдання й можливі результати. Якщо висунуті гіпотези не підтверджуються, їх відкидають, уточнюють умови завдання й саме завдання.

Розв'язання розумового завдання – **завершальний етап процесу** – може відбуватися по-різному. Іноді людина діє методом спроб і помилок, перевіряючи ефективність висунутих гіпотез. Розв'язання завдання може базуватися також на використанні відомих способів, на застосуванні аналогій за нових умов проблемної ситуації. Розв'язання завдання може відбуватись як творчий процес. У цьому разі воно потребує подолання інертності мислення та побудови нової стратегії розв'язання. Побудова нової стратегії завжди є результатом тривалої попередньої роботи мислення, узагальнення й реконструкції досвіду розв'язання завдань у тій чи іншій царині людської діяльності. Розв'язати завдання іноді вдається раптово після попередніх напружених, але безрезультатних зусиль, як інсайт. У цьому разі спостерігається інтуїтивне, не до кінця усвідомлене у процесуальному плані знаходження розв'язку. Саме так робили деякі важливі відкриття в науці та техніці відомі вчені й винахідники. На відкриття закону всесвітнього тяжіння І. Ньютона наштовхнула думка про яблуко, що впало йому на голову в момент напруженої зосередженості на проблемі. Аналогічна ситуація спричинила відкриття Архімедом закону виштовхувальної сили рідини, яка діє на занурене в неї тіло. Важливу роль у стимулюванні розумової діяльності у процесі розв'язання завдань відіграють почуття. Виключно важливе значення мають почуття здивування, допитливості, почуття нового. Почуття породжуються виникненням ідеї, перебігом розв'язування завдання, завершенням роботи та подоланням утруднень, що виникають на шляху до результату. Розв'язання завдання потребує від людини великих вольових зусиль. Від її наполегливості, сили волі та цілеспрямованості залежать ефективність пізнавальної діяльності, загальна культура розумової праці. «Якби той, хто дивується з винахідливості генія, міг

поглянути на сам процес цих винаходів, то почав би дивуватися не тільки з розуму, а і з сили волі, пристрасті та наполегливості винахідників», – зауважував К. Ушинський.

Отже, процес розв'язання завдань потребує мобілізації та напруження всіх психічних сил особистості, концентрації її пізнавальної активності.

11.5. Різновиди мислення. Індивідуальні особливості мислення

Об'єктом розумової діяльності людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістове підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних та поняттєвих компонентів у їх розв'язуванні. Залежно від цього розрізняють три основні види мислення: наочно-дійове, наочно-образне та словесно-логічне, або абстрактне.

I. Наочно-дійове мислення характеризується тим, що розв'язання завдання безпосередньо міститься в самій діяльності. Генетично це найбільш рання стадія розвитку мислення. Саме з цього починається розвиток мислення первісної людини у процесі зародження трудової діяльності, коли розумовий та практичний її боки постають в органічній єдності, причому розумова діяльність ще не виокремилася з предметно-практичної як самостійна. З цього різновиду починається розвиток мислення і в онтогенезі. В елементарній формі воно властиве дітям раннього віку, які думають, діючи з предметами, і маніпулюючи ними, розкривають нові істотні їх властивості.

Наочно-дійове мислення в розвиненому вигляді властиве й дорослій людині. Особливо необхідне воно тоді, коли найефективніший розв'язок завдання можливий саме у процесі практичної діяльності. Наочно-дійове мислення притаманне людям тих професій, які за змістом потребують практичного аналізу, різноманітного комбінування та конструювання, наприклад шахістам, конструкторам, винахідникам. Важливу роль наочно-дійове мислення відіграє там, де продуктивне та економічне розв'язання завдання пов'язане із застосуванням предметно-практичних процедур.

II. Наочно-образне мислення характеризується тим, що змістом розумового завдання є образний матеріал, маніпулюючи яким людина аналізує,

порівнює чи узагальнює істотні аспекти у предметах та явищах. Наочно-образне мислення значно розширює пізнавальні можливості особистості, дає їй змогу змістовніше й різноманітніше відображати реальність. Великі можливості цього різновиду мислення виявляються, зокрема, в образотворчому мистецтві. Ілюстрацією цієї тези є різні напрями абстракціонізму та модернізму, де змістовне навантаження образів передається в адекватно сконструйованих митцем символах.

Схематизація та символічне відображення дійсності виявляються продуктивними і в інших видах людської діяльності, допомагаючи з більшою точністю та узагальненістю відображати реальність, наприклад при складанні моделей сітьового планування діяльності, при розв'язанні конструкторсько-технічних завдань тощо. Наочно-образне мислення розвивається в діяльності, характер якої потребує оперування образами різного ступеня узагальненості, схематичного зображення предметів та їх символічного позначення.

III. Словесно-логічне, або абстрактне, мислення здійснюється у словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого сприйманню та уявленню. Більшість понять, якими виражаються економічні, суспільно-історичні, наукові категорії, є продуктами великої абстрагуючої діяльності мислення, в яких не простежується їх безпосередній зв'язок з чуттєвою реальністю. Саме цей вид мислення дає можливість встановлювати загальні закономірності природи та суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати розумові завдання, будувати наукові теорії та гіпотези.

Зазначені види мислення виявляються й перебувають у певному співвідношенні. У розвинених формах вони можуть виявлятися як індивідуальні особливості мислення людей, зумовлені характером їхньої діяльності, професійними чинниками, співвідношенням першої та другої сигнальних систем та іншими причинами.

Індивідуальні особливості мислення

Розумова діяльність різних людей, що підлягає загальним психологічним

закономірностям, водночас характеризується **індивідуальними особливостями**. Відмітності в розумовій діяльності виявляються в різноманітних якостях мислення. Індивідуальні відмітності мислення людей зумовлені передусім особливостями їхнього життя, характером діяльності, навчанням. Певний вплив на особливості мислення справляють тип вищої нервової діяльності, співвідношення першої та другої сигнальних систем. Найістотнішими якостями, в яких виявляються індивідуальні відмітності мислення, є самостійність, критичність, гнучкість, глибина, широта, послідовність, швидкість.

I. Самостійність мислення характеризується вмінням людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей, але людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи вирішення пізнавальних та інших проблем. Самостійність мислення тісно пов'язана з критичністю.

II. Критичність мислення виявляється у здатності суб'єкта пізнавальної діяльності не потрапляти під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляти цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює власні думки, ретельно перевіряє рішення, зважує всі «за» і «проти», виявляючи тим самим самокритичне ставлення до власних дій. Критичність і самостійність мислення великою мірою залежать від життєвого досвіду людини, багатства та глибини знань.

III. Гнучкість мислення виявляється в умінні швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язання аналогічних завдань. Гнучкість мислення розкривається в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язання завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язання, знаходити нові, нестандартні способи дій за змінених умов.

IV. Глибина мислення виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруваннями неістотних проявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів. Саме ця риса властива особистостям з глибоким розумом, які у простих, добре відомих фактах уміють помічати суперечності й на цій основі розкривати закономірності природи та суспільного життя.

V. Широта мислення виявляється у здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності.

VI. Послідовність мислення виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка суворо дотримується теми міркування, не відхиляється від неї, не «перестрибує» з однієї думки на іншу, не підмінює предмет міркування. Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, ясність плану, відсутність суперечностей і логічних помилок в аргументації думки, доказовість та об'єктивність у висновках.

VII. Швидкість мислення – це здатність швидко розібратися у складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення й прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості розумових навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів. Швидкість мислення слід відрізняти від квапливості та похапливості, що їх демонструють деякі люди, не продумуючи належно рішень, які вони приймають, не прогнозуючи можливих наслідків наспіх прийнятих рішень.

Усі якості мислення людини формуються й розвиваються в діяльності. Змістовна й відповідно організована діяльність сприяє всебічному розвитку цінних якостей мислення особистості.

11.6. Сутність та теорії інтелекту. Вимірюваність інтелекту

Слово інтелект походить від латинського *intellectus* – розумний. Під інтелектом розуміють глобальну властивість людини, що забезпечує правильність сприймання і розуміння інформації, правильність мислення, гармонійність взаємодії з навколишнім світом. Погляди на інтелект пройшли певну трансформацію і суттєво залежать від методологічних поглядів дослідника та тих тестів, що використовують для дослідження цього феномену.

Довго існувала думка, що інтелект має спадкову обумовленість: людина народжується або розумною, або ні.

У 1884 р. англійський учений Ф. Гальтон (1822–1911 рр.) вважав, що люди певних сімей інтелектуально більш розвинені, а також, що жінки у цьому відношенні поступаються чоловікам. Ф. Гальтон обстежив десять тисяч осіб. Він був дуже здивований, що за результатами дослідження видатні діячі науки не відрізнялися від простих смертних, а жінки за деякими показниками виявилися більш розвинені, ніж чоловіки.

У 1885 році Д. Кеттелл (1860-1944 рр.) розробив набір тестів і назвав їх «ментальними». Цими тестами визначалися швидкість реакції, час сприймання подразників, больовий поріг, запам'ятовування певного змісту. Д. Кеттелл виявив різні значення певних якостей. Побудував дзвоникоподібну криву, подібну до розподілу фізичних величин. Ці дані були використані для вивчення розподілу інтелекту серед населення. Тут виявились як люди середнього рівня, так і «відсталі» та «надобдаровані».

Інші вчені, які вивчали інтелект, розглядали його більш широко. Інтелектуальна людина – це та, яка «правильно ... розуміє і мислить» і може «приспосовуватися до обставин життя». Цю точку зору підтримав Д. Векслер.

Сьогодні більшість психологів погоджуються саме з таким розумінням інтелекту. Інтелектом називається глобальна властивість індивіда адаптуватися до навколишнього середовища.

Оскільки інтелект є глобальним явищем, то виникає непроста проблема розроблення його структури. Не викликає заперечень факт багаторівневої організації інтелекту.

У психології виділяють дві групи теорій інтелекту: факторні та ієрархічні.

У 1904 році англійський вчений Ч. Спірмен виділив «генеральний» фактор інтелекту і позначив його буквою G. Цей фактор визначає спроможність людини адаптуватися до навколишнього середовища. Але ж розв'язування математичних задач, вивчення іноземної мови, написання віршів, ремонт технічних виробів, будівництво будинку вимагають різної діяльності мозку при подібності генерального фактора. Тому Ч. Спірмен вводить поняття фактора специфічних здібностей і позначає буквою S. Цей фактор у різних людей розвинений по-різному і впливає на вирішення конкретних завдань адаптації. Сюди належить вербальний, просторовий і числовий фактори. Так виникла перша факторна модель інтелекту.

Кожна людина своєрідно вирішує питання адаптації, а інтелект виявляється у перцентивних, мнемічних, мовних, вербальних та інших здібностях.

Л. Терстоун (1887 – 1955 рр.) дослідив різні боки загального інтелекту. Він назвав їх первинними розумовими потенціями. Він виділив сім таких потенцій.

1. Здатність до рахування, тобто здібність оперувати числами і виконувати арифметичні дії.
2. Вербальна гнучкість, тобто здатність легко пояснювати, використовувати найбільш важливі слова.
3. Вербальне сприймання, тобто здатність розуміти усну і писемну мову.
4. Просторова орієнтація, тобто здатність уявляти собі різноманітні предмети у просторі.
5. Пам'ять.
6. Здатність до розмірковування.

7. Швидкість сприймання відмінностей і подібних ознак між предметами та їх зображеннями.

Подальші дослідження сприяли виділенню більшої кількості факторів. Так, Д. Гілфорд виділив 120 факторів інтелекту.

Ієрархічні моделі характеризуються тим, що фактори інтелекту розміщуються на різних поверхах ієрархії. Відомо декілька ієрархічних теорій. Ми розглянемо модель Ф. Вернона та Д. Векслера.

Вершину ієрархії Ф. Вернона займає генеральний фактор інтелекту G за Ч. Спірменом. Другий рівень займають два фактори: вербально-освітні здібності та практико-технічні здібності. Третій рівень займають спеціальні здібності: технічне мислення, математичні здібності, вербальні здібності. Останній, четвертий рівень об'єднує тільки прості субфактори.

Ієрархічна модель інтелекту Д. Векслера має три рівні:

1. Рівень загального інтелекту.
2. Рівень групових факторів: інтелект дій, вербальний інтелект.
3. Рівень специфічних факторів (відповідає окремим суб'єктам).

Розглянуті ієрархічні моделі не витримують експериментальної перевірки, не підтверджуються емпіричними даними і мають умоглядний характер.

Динаміка та фактори, що обумовлюють інтелект

Інтелект, як і інші психічні утворення, протягом життя людини змінюється, тобто розвивається. Розвиток інтелекту як глобального утворення залежить від багатьох факторів. Ми розглянемо лише вплив віку, освіти та професійної діяльності.

Дослідники вважають, що головний розвиток інтелекту відбувається у перші 20 років життя людини. Найбільш інтенсивно інтелект розвивається з двох до дванадцяти років. Максимуму розвитку інтелект досягає у 19 – 20 років. До 30 – 34 років інтелект у людини зберігається стабільним. Після цього настає спад

інтелектуальних функцій. Особливо сильно інтелект зменшується після 60 років. Але ці дані зазнають критики. Підґрунтя критики склали методи дослідження. Дані залежності інтелекту від віку людини були одержані методом поперечного зрізу. При цьому не враховувалися ні рівень освіти, ні особливості професійної діяльності. Як з'ясувалося, люди молодшого віку мали вищий рівень освіти і ефективніше виконали запропоновані тести. Тому рівень інтелектуальності виявився вищим.

Дослідження були видозмінені. Підбирали для дослідження людей різного віку, але приблизно однакового рівня освіти і професійної діяльності. Результати виконання тестів не виявили суттєвих відмінностей.

Суперечливість результатів дослідження інтелекту людей різного віку лише підтверджує складність і багатогранність такого феномену, як інтелект.

Продуктивність інтелектуальної діяльності залежить від активності професійної діяльності. Так, якщо професійна діяльність вимагає систематичної інтелектуальної активності, то інтелектуальні функції можуть розвиватися навіть у похилому віці, тобто у 60-80 років.

І все ж, з віком інтелектуальний рівень зменшується.

Таким чином, інтелект людини залежить від віку, рівня освіти та професійної діяльності, що вимагає інтелектуальної активності.

Вимірювання інтелекту

Необхідність вимірювання інтелекту викликана практичними потребами, і перш за все потребами навчання. У 1881 році у Франції було запроваджене обов'язкове початкове навчання. У переповнених класах об'єднувалися діти одного віку, але з різним рівнем психічного розвитку та інтелекту. Головною проблемою навчання виявилася повільна робота деяких дітей. Орієнтація на них призводила до відставання всього класу. У зв'язку з цим виникла необхідність селекції дітей за критерієм швидкості виконання завдань.

У 1905 році французький психолог А. Біне (1857 – 1911 рр.) розробив методику визначення інтелекту. Він склав 10 наборів тестів для кожної вікової групи від 3 до 12 років. Кожен набір для певного віку (наприклад, 5 років) мав 6 завдань. Таким чином, одне завдання оцінювалося віком 2 місяці (рік – 12 місяців). Виконання завдань свого віку (чи невиконання) визначає інтелектуальний вік, відповідає паспортному віку (або не відповідає). Виконання завдань старшого віку додає до паспортного віку відповідну кількість місяців. Так інтелектуальний вік стає більшим за паспортний. Так, дитина 7 років виконала всі завдання для 3, 4, 5 років, чотири завдання для дітей 6 років, і два завдання для дітей 7 років. Тоді її інтелектуальний вік становить $24+12+12+12+8+4=72$ місяці (6 років). Звідси висновок, що дитина відстає на 1 рік у інтелектуальному розвитку.

Подібна різниця інтелектуального віку у 4 роки і 12 років не тотожна. Тому виникає необхідність вдосконалити методику А. Біне. У 1912 році німецький психолог В. Штерн (1871 – 1938 рр.) запропонував математичне рівняння, за допомогою якого одержали певний показник, що відображає зв'язок між інтелектуальним і паспортним віком. Цей показник В. Штерн назвав коефіцієнтом інтелектуальності (IQ). Відношення інтелектуального віку до паспортного віку виражене у процентах і називається коефіцієнтом інтелектуальності.

$$IQ = \frac{IV}{ПВ} \cdot 100$$

де IQ – коефіцієнт інтелектуальності;

IV – інтелектуальний вік;

ПВ – паспортний вік.

Концепція цього коефіцієнта передбачає, що інтелектуально нормальна дитина – це така дитина, у якої інтелектуальний вік відповідає паспортному, тобто має показник 100. У 1939 році англійський психолог А. Векслер розробив шкалу інтелекту для дорослих, а пізніше і для дітей. Тести цих шкал склалися з наборів

вербальних та невербальних завдань.

У 70 роках минулого століття наукова і практична цінність інтелектуальних тестів була поставлена під сумнів. Психологи поступово відмовляються від них. Величезна кількість інтелектуальних тестів різних авторів, на жаль, не вирішують задовільно завдань вимірювання інтелекту. Адже тести дозволяють визначати не стільки рівень інтелектуальних функцій, скільки знання чи обізнаність у певній галузі знань чи людської діяльності. Ось чому сьогодні тести інтелекту використовуються із застереженнями, а одержані результати інтерпретують не так категорично.

11.7. Поняття про пам'ять. Теорії пам'яті

Враження, що їх одержує людина, відображуючи об'єктивну дійсність через свої органи чуття чи у процесі розумової діяльності, не зникають безслідно, а фіксуються в мозку і зберігаються в ньому у вигляді образів, уявлень про об'єкти та явища, що сприймалися раніше. У разі потреби набутий досвід може бути відтворений і використаний у діяльності.

Закріплення, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду називається **пам'яттю**.

Пам'ять є підґрунтям психічного життя людини. Завдяки пам'яті людина може здобувати необхідні для діяльності знання, вміння та навички. Пам'ять – неодмінна умова психічного розвитку людини. Нові зрушення в її психіці завжди ґрунтуються на попередніх досягненнях, на здобутках, зафіксованих у пам'яті. Завдяки пам'яті зберігається цілісність «Я» особистості, усвідомлюється єдність її минулого та сучасного. Без запасу уявлень пам'яті неможливими були б розумова діяльність, створення образів уяви, орієнтування в навколишньому середовищі взагалі. Позбавлена пам'яті людина, зауважував І. Сеченов, постійно перебувала б у стані новонародженого, була б істотою, не здатною нічого навчитися, ніщо опанувати.

У пам'яті розрізняють такі основні процеси: **запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування.**

Залежно від матеріалу, який запам'ятовується, виокремлюють пам'ять **образну, словесно-логічну, емоційну та рухову.**

За тривалістю утримання матеріалу, що запам'ятовується, пам'ять поділяють на **короткочасну, довготривалу та оперативну.**

Теорії пам'яті

Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні були зроблені **асоціативним напрямом** психології. Центральним в асоціативній психології є поняття **асоціації**, що означає зв'язок, з'єднування. Асоціація — обов'язковий принцип усіх психічних утворень. Механізм асоціації полягає в установленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості. Залежно від умов, необхідних для їх утворення, асоціації поділяють на три типи: за суміжністю, схожістю та контрастом.

Асоціація за суміжністю – це відображення в мозку людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть один за одним у часі (**суміжність у часі**) або перебувають поряд один з одним у просторі (**суміжність у просторі**). Асоціації за суміжністю виникають при згадуванні подій, свідком яких була людина, при заучуванні навчального матеріалу тощо.

Асоціація за схожістю спостерігається тоді, коли в мозку відображуються зв'язки між предметами, схожими у певному відношенні (помилкове сприймання незнайомої людини як знайомої).

Асоціація за контрастом утворюється при відображенні в мозку людини предметів та явищ об'єктивної дійсності, що пов'язані між собою протилежними ознаками (високий – низький, швидкий – повільний, веселий – сумний тощо).

Особливим різновидом асоціацій є породжені потребами пізнавальної діяльності та життя людини **причинно-наслідкові асоціації**, які відбивають не

лише збіг подразників у часі та просторі, їх схожість і відмінність, а й причинні залежності між ними.

Причинно-наслідкові асоціації є засадовими стосовно міркувань і логічних побудов.

Пояснюючи механізм різних типів асоціацій, асоціанізм як напрям не пояснював, чим саме детермінований цей процес, що зумовлює його вибірковість.

Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від **гештальтпсихології**. Центральним поняттям нової теорії був «**гештальт**» – образ як цілісна організація структури, яка не зводиться до суми її окремих частин. Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що визначає й аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

Фізіологічна теорія пам'яті тісно пов'язана з важливими положеннями вчення І. Павлова про вищу нервову діяльність.

Згідно з вченням І. Павлова, матеріальним підґрунтям пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним підґрунтям пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як «слід», як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника. Фізіологічне підґрунтя пам'яті тісно пов'язане із закономірностями вищої нервової діяльності. Вчення про утворення тимчасових нервових зв'язків – це теорія запам'ятовування на фізіологічному рівні. **Умовний рефлекс** – це акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом, що становить підґрунтя акту запам'ятовування. Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. **Підкріплення** – це досягнення безпосередньої мети дії індивіда, або стимул, що мотивує дію, це збіг знову утвореного зв'язку з досягненням мети дії, а якщо тільки зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився (І. Павлов).

Фізіологічне розуміння підкріплення співвіднесене з психологічними поняттями мети дії. Це пункт об'єднання фізіологічного та психологічного аналізу механізмів пам'яті. Запам'ятовування того, «що було», не мало б сенсу, якби його не можна було використовувати для того, «що буде».

У поясненні механізмів пам'яті є ще так звані фізична, біохімічна та хімічна теорії пам'яті.

Згідно з **фізичною теорією пам'яті** проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що призводить до механічних та електронних змін у *синапсах* (місце стикання нервових клітин). При зоровому сприйманні предмета відбувається немовби його обстеження оком по контуру, що супроводжується рухом імпульсу по відповідній групі нервових клітин, які немовби моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури. Цю теорію називають ще **теорією нейронних моделей**. Процес утворення та активізації нейронних моделей і є засадовим стосовно процесів запам'ятовування, відтворення та збереження.

Встановлено, що аксони, які відходять від клітин, стикаються з дендритами іншої клітини або повертаються до тіла своєї клітини. У результаті такої структури виникає можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності. Так виникає самозарядження клітини, збудження не виходить за межі певної системи. Це так званий **нейрофізіологічний рівень** вивчення механізмів пам'яті.

Біохімічна теорія пам'яті виражається гіпотезою про двоступеневий характер процесу запам'ятовування. Суть його полягає в тому, що на першій стадії, одразу ж після впливу подразника, у мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси у клітині. Друга стадія виникає на ґрунті першої – це власне біохімічна реакція, пов'язана з утворенням протеїнів. Перша стадія триває секунди (або хвилини) і є механізмом

короткочасної пам'яті. Друга стадія, яка характеризується необоротністю хімічних змін у клітинах, вважається механізмом довготривалої пам'яті.

Прихильники **хімічної теорії пам'яті** вважають, що специфічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, збереження та відтворення слідів одержаних вражень.

11.8. Різновиди пам'яті

За змістом залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють чотири види пам'яті: ***образну, словесно-логічну, рухову та емоційну.***

Образна пам'ять виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває ***зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою*** тощо.

Фізіологічним підґрунтям образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першосигнального характеру. Проте в ній бере участь і друга сигнальна система. Мова постає як засіб усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду.

Зміст **словесно-логічної пам'яті** – це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях. Думки не існують без мови, тому пам'ять на них і називається словесно-логічною. Цей вид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем.

Словесно-логічна пам'ять є специфічно людською на відміну від образної, рухової та емоційної, що властиві також тваринам.

Рухова пам'ять полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною рухів. Виявляється вона в різних видах ігрової, трудової, виробничої діяльності, у діях

художника, балерини та ін. Вона є підґрунтям утворення різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови.

Емоційна пам'ять полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не самі емоції, а й предмети та явища, що їх викликають. Наприклад, переживання почуття ностальгії при спогадах про країну, в якій людина виросла, але з якихось причин залишила її.

Залежно від характеру перебігу процесів пам'яті останню поділяють на мимовільну та довільну. Про **мимовільну пам'ять** говорять тоді коли людина щось запам'ятовує та відтворює, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити. Коли людина ставить на меті щось запам'ятати або пригадати, йдеться про **довільну пам'ять**.

Мимовільна і довільна пам'ять – шаблі розвитку пам'яті людини в онтогенезі. Пам'ять поділяють також на короткочасну, довготривалу та оперативну.

Короткочасною називають пам'ять, яка характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим зберіганням. Вона, як правило, обслуговує актуальні потреби діяльності й обмежена за обсягом.

Довготривала пам'ять виявляється у процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на їх тривале збереження та наступне використання в діяльності людини.

Оперативною називають пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування та відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності (наприклад, утримання в пам'яті проміжних числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій). Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися.

11.9. Запам'ятовування і відтворення та їх різновиди

Запам'ятовування — один з основних процесів пам'яті. Засадовими

стосовно нього є утворення й закріплення тимчасових нервових зв'язків. Чим складніший матеріал, тим складніші тимчасові зв'язки, які утворюють підґрунтя запам'ятовування.

Запам'ятовування, як і інші психічні процеси, буває мимовільним і довільним.

Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. На мимовільне запам'ятовування впливають яскравість, емоційна забарвленість об'єктів. Усе, що емоційно сильно впливає на людину, запам'ятовується нею незалежно від наміру запам'ятати. Мимовільному запам'ятовуванню сприяє також наявність інтересу. Усе, що цікавить, запам'ятовується значно легше й утримується у свідомості довше, ніж нецікаве. Мимовільні форми запам'ятовування відбуваються тоді, коли будь-яке явище постає контрастно на загальному тлі. Предмети, що схожі на вже відомі раніше, мимовільно запам'ятовуються легше. Мимовільне запам'ятовування має велике значення в житті людини. Воно сприяє збагаченню її життєвого досвіду. Велику роль мимовільне запам'ятовування відіграє і в навчальній діяльності.

Довільне запам'ятовування відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву. Воно має цілеспрямований характер; у ньому використовуються спеціальні засоби та прийоми запам'ятовування.

Умови успішного запам'ятовування:

- багаторазове розумно зорганізоване й систематичне повторення, а не механічне, що визначається лише кількістю повторень;
- розподіл матеріалу на частини, виокремлення в ньому смислових одиниць;
- розуміння тощо.

Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне

запам'ятовування буває механічним і смисловим (логічним).

Механічним є таке запам'ятовування, яке здійснюється без розуміння суті. Воно призводить до формального засвоєння знань.

Смислове (логічне) запам'ятовування спирається на розуміння матеріалу у процесі дії з ним, оскільки тільки діючи з матеріалом, ми запам'ятовуємо його.

Умовами успішності довільного запам'ятовування є дійовий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його значущість, установка на запам'ятовування тощо.

Відтворення та його різновиди

Відтворення – один з основних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування і разом з тим наслідком цих процесів. Засадовою стосовно відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Найпростіша форма відтворення – **впізнавання**. Впізнавання є відтворенням, що виникає при повторному сприйманні об'єктів. Впізнавання буває повним і неповним.

При *повному* впізнаванні повторно сприйнятий об'єкт одразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відтворюються час, місце та інші деталі попереднього ознайомлення з ним. Повне впізнавання спостерігається, наприклад, при зустрічі добре знайомої людини або при ходінні добре відомими вулицями.

Неповне впізнавання характеризується невизначеністю, утрудненням співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що було в попередньому досвіді. Так, почувши мелодію, людина може переживати почуття знайомого, проте буде неспроможною ототожнити її з конкретним музичним твором.

Складнішою формою відтворення є **згадування**. Особливість згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що

відтворюється. Згадування може бути *довільним*, коли воно зумовлюється актуальною потребою відтворити необхідну інформацію, наприклад пригадати правило при написанні слова чи речення, відповісти на запитання, або *мимовільним*, коли образи чи відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів. Такими є явища персеверації. Під *персеверацією* розуміють уявлення, які мають нав'язливий характер. Образи персеверації з'являються після багаторазових сприймань певних предметів чи явищ або коли спостерігається сильний емоційний вплив на особистість.

До мимовільного відтворення належить явище *ремінісценції*, або «виринання» у свідомості того, що неможливо було пригадати одразу після його запам'ятовування. Засадовим стосовно ремінісценції, на думку І. Павлова, є зняття втоми нервових клітин, яке настає після виконання складного мнемічного завдання. Через деякий час ця втома зникає, і продуктивність відтворення зростає.

Особливою формою довільного відтворення запам'ятованого матеріалу є *пригадування*. Потреба у пригадуванні виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається пригадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладє певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю пригадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемічних дій. Пригадування може бути складною розумовою діяльністю, яка передбачає поетапне відтворення всіх обставин та умов, за яких відбувався процес запам'ятовування об'єкта чи явища. Від уміння пригадувати залежить ефективність використання здобутих знань, розвинення пам'яті як психічного процесу загалом. К. Ушинський одну з основних причин «поганої пам'яті» вбачав саме у лінощах пригадувати. Одним із різновидів довільного відтворення є спогади. **Спогади** – це локалізовані в часі та просторі відтворення образів минулого. У спогадах етапи життя людини співвідносяться нею із суспільними подіями, з важливими в особистому житті датами. Об'єктом спогадів як

специфічної форми відтворення є життєвий шлях конкретної особистості в контексті історичних умов певного періоду, до яких вона так чи інакше була причетна безпосередньо. Це зумовлює насиченість спогадів різноманітними емоціями, які збагачують і поглиблюють зміст відтворення.

11.10. Забування та його причини

Усе, що людина запам'ятовує, з часом поступово забувається. **Забування** – процес, протилежний запам'ятовуванню. Забування виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Забування – функція часу. Засадовим стосовно забування є згасання тимчасових нервових зв'язків, що тривалий час не підкріплювалися. Якщо здобуті знання тривалий час не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються. Причиною забування є також недостатня міцність запам'ятовування. Щоб запобігти забуванню, потрібно добре заучувати матеріал.

Забування залежить також від змісту діяльності, її організації та умов, за яких вона відбувається. Причиною, що погіршує запам'ятовування, може бути негативна індукція, зумовлена змістом матеріалу. Схожий, складний матеріал попереднього заняття ускладнює утворення нових тимчасових нервових зв'язків, знижує ефективність запам'ятовування.

Негативний вплив раніше запам'ятованого матеріалу на оволодіння новим характеризується як **проактивне** (таке, що діє наперед) **гальмування**. З погляду психології недоцільно після математики вивчати фізику чи хімію. Негативний вплив наступної діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності, називається **ретроактивним** (таким, що діє зворотно) гальмуванням.

Тимчасовою причиною труднощів відтворення може бути зумовлений ситуацією сильний імпульс пригадати, який індукує гальмування. Прикладом

може бути стан студента на іспиті, коли він намагається одразу пригадати відповіді на запитання в білеті і через хвилювання не може цього зробити. Гальмування знімається переключенням думки на інші об'єкти.

Забування – процес поступовий. Засадовим стосовно нього є ослаблення і порушення раніше утворених умовних зв'язків. Чим менше вони закріплені, тим швидше згасають і спричинюють забування. Як свідчать проведені дослідження пам'яті (П. Зінченко, А. Смирнов та ін.), швидше забувається та інформація, якій належить другорядна роль у змісті запам'ятованого; тривалий час утримується інформація, що несе основне смислове навантаження. Найвищі темпи забування спостерігаються одразу після заучування матеріалу.

Для тривалого утримання в пам'яті інформації важливо з самого початку забезпечити міцне її запам'ятовування і закріплення шляхом повторення в перші дні після того, як її було одержано. Важлива умова продуктивного запам'ятовування – *осмисленість, розуміння того, що є його предметом.*

11.11. Індивідуальні особливості пам'яті

Кожна особистість має **індивідуальні відмінності (особливості) пам'яті**, які виявляються в різних сферах її мнемічної діяльності.

У процесах пам'яті індивідуальні відмінності виявляються у швидкості, точності, міцності запам'ятовування та готовності до відтворення.

Швидкість запам'ятовування визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

Точність запам'ятовування характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, і кількістю зроблених помилок.

Міцність запам'ятовування виявляється у тривалості збереження завченого матеріалу (або у повільності його забування).

Готовність до відтворення виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості.

Індивідуальні відмінності пам'яті можуть бути зумовлені типами вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана із силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування. При сильному, але недостатньо рухливому гальмуванні диференціація вражень відбувається повільно, що може позначатися на точності запам'ятовування. Якщо у людини сформовані раціональні способи мнемічної діяльності, вироблені відповідні звички: акуратність, точність, відповідальність, то негативні прояви, що зумовлюються типологічними особливостями нервової системи, можуть коригуватися. Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються і в тому, який матеріал краще запам'ятовується – образний, словесний чи однаково продуктивно як той, так і інший.

З огляду на викладене у психології розрізняють такі типи пам'яті: **наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний, або проміжний**. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, але головне – умовами життя та вимогами професійної діяльності.

Так, **наочно-образний** тип пам'яті частіше зустрічається у художників, письменників, музикантів, **словесно-абстрактний** – у вчених, філософів. **Змішаний** тип пам'яті зустрічається у людей, у діяльності яких не спостерігаються помітні переваги наочно-образного чи словесно-абстрактного типу. Ураховувати індивідуальні відмінності пам'яті важливо в навчальній роботі, щоб максимально продуктивно використовувати потенційні можливості кожного учня та всебічно розвивати пам'ять.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 11

1. Що називають мисленням?
2. Поясніть абстрактний і опосередкований характер мислення.
3. Дайте характеристику видів мислення.



4. Що називається інтелектом?
 5. Які є теорії, що пояснюють інтелект? Динаміка інтелекту.
 6. Проаналізуйте фактори, що впливають на інтелект.
 7. Що називається увагою?
 8. Які є види відчуттів?
 9. Що називається пам'яттю?
10. Назвіть функції пам'яті.
 11. Класифікація видів пам'яті.
 12. Дайте характеристику процесів пам'яті.

ТЕМА 12. УВАГА. УЯВА

План

- 12.1. Поняття про увагу
- 12.2. Фізіологічне підґрунтя уваги
- 12.3. Моделі уваги
- 12.4. Різновиди і форми уваги
- 12.5. Властивості уваги
- 12.6. Поняття про уяву.
- 12.7. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю.
- 12.8. Фізіологічне підґрунтя уяви. Уява і органічні процеси
- 12.9. Процес створення образів уява.
- 12.10. Різновиди уяви
- 12.11 Уява і особистість

Ключові поняття теми: увага, уважність, осередок оптимального збудження, домінанта, орієнтувальний рефлекс, взаємна індукція, мимовільна увага, довільна увага, післядовільна увага, зовнішня увага, внутрішня увага, обсяг уваги, стійкість уваги, розподіл уваги, переключення уваги, коливання уваги, розсіяність уваги;

уява, довільна уява, мимовільна уява, випереджальне відображення, репродуктивна уява, творча уява, мрія, дисоціація, аглютинація, наголошування, гіперболізація, схематизація, типізація.



12.1. Поняття про увагу

Особистість, перебуваючи у бадьорому стані, активно, по-дійовому ставиться до предметів та явищ навколишньої дійсності, до власних переживань: щось сприймає, запам'ятовує, пригадує, про щось думає. У таких випадках вона зосереджує свою свідомість на тому, що сприймає, запам'ятовує, переживає, тобто у цей час вона буває до чогось уважною.

Отже, увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

У психології виокремлюють **критерії уваги**, які торкаються практично всіх аспектів психічної діяльності, від зовнішніх реакцій до суб'єктивних вражень:

- **зовнішні реакції** – моторні, вегетативні, які забезпечують умови кращого сприйняття сигналу. До них належать поворот голови, фіксація очей, міміка і зосередження, затримка подиху, вегетативні компоненти орієнтованої реакції;

- **збільшення продуктивності пізнавальної діяльності**. У цьому разі йдеться про підвищення ефективності «уважної» дії (перцептивної, мнемічної, розумової, моторної) порівняно з «неуважною»;

- **вибірковість (селективність) інформації**. Цей критерій виражається в можливості активно сприймати, запам'ятовувати, аналізувати лише деяку частину інформації, яка надходить, а також реагувати лише на обмежене коло зовнішніх стимулів. Зарубіжний дослідник М.М. Ланге підкреслював, що увага – це відносне панування цього уявлення цієї миті;

- **ясність і виразність змістів свідомості**, які є в полі уваги. Цей суб'єктивний критерій було висунуто в межах психології свідомості. Усе поле свідомості розділяють на фокальну сферу і периферію. Одиниці фокальної сфери свідомості уявляються стійкими, яскравими, а змісти його периферії чітко не розрізнені і зливаються в пульсуючу хмару невизначеної форми. Така структура свідомості можлива не тільки під час сприймання об'єктів, а й у спогадах і міркуваннях.

Увага необхідна в усіх різновидах сенсорної, інтелектуальної та рухової діяльності. Побутує порівняння уваги з термометром, який дає можливість судити про переваги методів навчання та правильність його організації.

Сутність уваги, її природу психологи пояснюють по-різному. Прибічники

волюнтаристської теорії вбачають її сутність виключно у волі, хоча мимовільна увага не може бути пояснена вольовою діяльністю; інші вважають, що у проявах уваги провідну роль відіграють почуття, хоча довільна увага виявляється всупереч почуттям; шукали пояснення уваги також у зміні змісту самих уявлень, не враховуючи спрямованості особистості. **Насправді** увага значною мірою зумовлюється відносинами між спрямованістю діяльності, в яку включена людина, і спрямованістю її психічних процесів. Увага є там, де напрямок діяльності орієнтує напрямок думок, помислів. Отже, увага виражає специфічну особливість процесів, напрямок яких регулюється діяльністю, в яку вони включені. Оскільки в увазі виявляється ставлення особистості до об'єкта, на який спрямована свідомість, то значущість предметів, явищ для людини відіграє велику роль при зосередженні на них уваги. Саме цим пояснюється те, що людина, зосередившись на якомусь об'єкті, не звертає уваги навіть на сильні подразники, які не стосуються того, чим вона займається, або не мають для людини будь-якого значення. Усе, що переживає особистість як значуще для неї, стає предметом її уваги.

Природа уваги у психології розглядалася представниками різних психологічних напрямів і шкіль залежно від їхніх поглядів на психіку взагалі. Представники англійської *асоціативної психології* поняття «увага» не включали до системи психології як науки. Зосередженість вони тлумачили як асоціацію уявлень.

Представники *інтроспективної психології* (Д. Гербарт, В. Вундт, Е. Тітченер) в увазі вбачали лише внутрішній суб'єктивний бік. На їхній погляд, увага – це стан свідомості, що характеризується ясністю, чіткістю, інтенсивністю наявного в ній змісту чи процесів.

В. Вундт, наприклад, виходячи з такого розуміння, обстоював *анперцептивно-волюнтаристську теорію* уваги. Увага – це фіксаційна точка свідомості, найясніше її поле, зумовлене переходом змісту свідомості із зони

перцепції до зони апперцепції, яка, на думку В. Вундта, являє собою особливу психологічну активність, що є проявом невідомої нам внутрішньої сили.

Перцепція – чуттєве сприйняття зовнішніх предметів людиною. Розрізняють перцепцію як просте безпосереднє уявлення про зовнішній світ і **аперцепцію** – як вищу форму пізнавальної діяльності, пов'язану з самосвідомістю.

Американський психолог Е. Тітченер розумів увагу як сенсорну якість, яка визначає особливий стан відчуття у свідомості. Найяскравіше відчуття панує над іншими й набуває самостійності, виокремлюється серед них, підпорядковує собі менш яскраві відчуття. Е. Тітченер вважав, що яскравість відчуття зумовлюється особливостями нервової системи, але не розкривав, що являють собою ці її особливості.

Представник *фізіологічного напрямку у психології* Т. Ціген пояснював увагу не суб'єктивними станами, а боротьбою відчуттів і неусвідомлюваних уявлень за фіксаційну точку свідомості. Уявлення, що перемагає, стає усвідомленим, домінуючим. Отже, увага – це стан усвідомлення уявлення. Зміна уявлень є перехід уваги з одного уявлення на інше. Акт зосередження виникає в результаті асоціативних імпульсів відчуттів, які залежать від інтенсивності, ясності, сили супровідного, емоційного тону.

Французький психолог Т. Рібо, як і І. Сеченов, вважав, що уваги без її фізичного вираження не буває. У цьому зв'язку він висунув теорію рухової уваги. Увага, стверджував він, – це не духовний акт, що діє приховано, її механізм руховий, тобто такий, що діє на м'язи у формі затримки. На думку Т. Рібо, людина, яка не вміє керувати м'язами, нездатна до уваги.

Представники *біхевіоризму*, розглядаючи психологію як науку поведінку, у своїй системі психології розглядають увагу лише як орієнтацію поведінки, як установку організму щодо зовнішніх стимулів. Наведені дані про розуміння уваги свідчать про складність з'ясування сутності уваги та особливостей її виявлення в

діяльності.

12.2. Фізіологічне підґрунтя уваги

Увага, як показали дослідження, детермінується співвідношенням збуджень у корі великих півкуль головного мозку, викликаних подразниками, що діють на чуттєву сферу організму, та внутрішніми установками і психічними станами. *Ideї І. Павлова про орієнтувальну-рефлекторну діяльність організму, що пізніше були поглиблені нейрофізіологічними дослідженнями, з'ясовують фізіологічне підґрунтя уваги.* І. Павлов під орієнтувальними рефlekсами розумів активні реакції тварин на зміни в навколишньому середовищі, які викликають загальне пожвавлення й низку вибіркової реакцій, спрямованих на ознайомлення зі змінами в ситуації.

Орієнтувальний рефлекс забезпечує живим істотам можливість пристосуватися до різноманітних зовнішніх впливів на організм. Він виявляється в активній установці аналізаторів на краще сприймання подразників, що діють на організм. І. Павлов писав про те, що щохвилини кожний новий подразник, який діє на нас, викликає відповідні рухи з нашого боку, щоб краще, повніше довідатися про цей подразник. Ми придивляємося до образу, що з'явився, прислухаємося до звуків, що виникли, посилено приношуємося до запаху, який доходить до нас, і, якщо предмет поблизу, намагаємося доторкнутися до нього, і взагалі прагнемо охопити або пізнати кожне нове явище або предмет відповідними сприймальними поверхнями, відповідними органами почуттів. Отже, фізіологічним підґрунтям уваги є **збудження**, що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють.

У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кори великих півкуль головного мозку виникають більш-менш стійкі оптимальні збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими й викликають гальмування слабших збуджень, що виникають в

інших ділянках кори великих півкуль.

У зв'язку зі зміною характеру та сили подразнень, які діють назовні чи зсередини організму, осереддя оптимального збудження може переміщуватися з одних ділянок кори великих півкуль головного мозку в інші. У цьому разі змінюється і спрямованість уваги. У загальмованих ділянках кори мозку виникає збудження, а ділянки, що перебували у збудженому стані, загальмовуються. З цього приводу І. Павлов писав, що якби можна було бачити крізь черепну коробку і якби місце великих півкуль з оптимальною збудливістю світилося, то ми побачили б на свідомій людині, що розмірковує, як по її великих півкулях пересувається постійно вигадливо неправильних обрисів світла пляма, що раз у раз змінюється за формою та за величиною, оточеної по всій поверхні півкуль більш-менш значною тінню.

Вагомий внесок у з'ясування фізіологічного підґрунтя уваги зробив Олексій Ухтомський своїм ученням про домінанту. **Домінанта** – це панівне осереддя, яке притягає до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел. Серед багатьох збуджень, що виникають одночасно в корі головного мозку, одне є домінуючим, що й становить собою фізіологічне підґрунтя свідомих процесів, уваги. Інші ж збудження при цьому гальмуються. Загальмовані, відносно слабші збудження порівняно з домінуючими О. Ухтомський називав **субдомінантними**. *Як показали його дослідження, домінанта не лише гальмує субдомінантні збудження, а й посилюється за їх рахунок.* У цьому зв'язку домінанта стає сильнішою. Між домінантою та субдомінантами відбувається боротьба. Домінантне збудження залишається домінуючим доти, поки якась субдомінанта не стане більш інтенсивною, ніж сила домінанти. Тоді субдомінанта стає домінантою, а домінанта – субдомінантою. *У діяльності нервової системи важко уявити цілком бездомінантний стан.* Людина завжди буває до чогось уважною.

Виразом домінанти, згідно з О. Ухтомським, є робоча поза організму. У стані

уваги людина відповідно напружує м'язи, має своєрідний вираз обличчя, особливі рухи, в органах чуття при цьому настає **сенсibiliзація**, тобто підвищення чутливості до зовнішніх подразників, або ж знижується чутливість до останніх, якщо людина зосереджується на внутрішній діяльності, на власних психічних станах. При цьому змінюються вегетативні процеси, серцебиття, кровообіг.

Отже, за зовнішніми змінами, за виразними рухами можна зробити висновок про стан уваги особистості.

Виникнення уваги та її відволікання пояснюються дією взаємної індукції збудження та гальмування. У разі виявлення інтенсивної уваги до якоїсь ознаки чи дії спостерігається зниження чутливості до інших подразнень.

Взаємна індукція збудження та гальмування є фізіологічним підґрунтям найрізноманітніших проявів уваги: її стійкості, інтенсивності, відволікання, переключення тощо.

Взаємодія процесів збудження та гальмування в корі великих півкуль головного мозку пояснює низку властивостей уваги. Так, обсяг уваги пояснюється ширшим чи вузьким зосередженням оптимального збудження ділянок кори великих півкуль. Розподіл уваги, тобто здатність бути уважним до кількох об'єктів чи дій водночас, пояснюється тим, що звична діяльність може здійснюватися й тими ділянками кори, що певною мірою перебувають у стані загальмування. Переведення уваги з одного об'єкта на інший пояснюється переміщення оптимального збудження з однієї ділянки кори на іншу у зв'язку з виникненням нового подразнення. Швидкість переведення уваги у різних людей різна. Це залежить від типу нервової системи організму. Організм зі збудливим типом нервової системи швидше переводить увагу з одного об'єкта на інший, ніж з інертним.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження свідчать, що процеси уваги пов'язані не лише з корою великих півкуль головного мозку, а й із підкорковими його

утвореннями. Вибірковий характер уваги забезпечується бадьорим станом кори головного мозку, який підтримується висхідними імпульсами ретикулярної формації. Але бадьорий стан кори забезпечується не лише висхідною активуючою ретикулярною системою, а й низхідною. Якщо висхідна ретикулярна система, яка подає імпульси до кори головного мозку, є засадовою щодо біологічно зумовлених форм активації (обмінні процеси, елементарні потяги організму), то низхідна ретикулярна система викликає активуючий вплив імпульсів, що виникають у корі головного мозку, на підкоркові утворення і тим самим забезпечуються вищі форми вибіркової активації, пов'язані зі складними завданнями свідомої діяльності. Серед мозкових механізмів уваги велику роль відіграють чоловічі ділянки головного мозку. Вони відіграють вирішальну роль у підвищенні рівня бадьорості відповідно до поставлених перед людиною завдань і цим самим забезпечують прояв вищих довільних форм уваги.

Дані нейрофізіологічних досліджень показують, що участь чоловічих ділянок головного мозку людини в активації особливо викликається мовною діяльністю, мовною інструкцією.

12.3. Моделі уваги

Дослідження, які почалися наприкінці 1950-х рр., проблеми уваги в межах когнітивної психології, зумовили нагромадження багатьох фактів і створення значної кількості моделей процесів уваги. Упродовж 40 років дослідники розвивали концепції, коректуючи свої погляди. Нині можна говорити про моделі не лише ранньої або пізньої селекції, а й раннього й пізнього Д. Бродбента, Д. Нормана, Д. Канемана.

Моделі селекції. У 1958 р. було опубліковано книгу Дональд Бродбента «Сприйняття і комунікація», де він порівнював функціонування уваги з роботою електромеханічного фільтра, який здійснює добір (селекцію) інформації й канал передачі, який охороняє, від перевантаження. Термін прижився в психології, в

результаті з'явилася значна кількість моделей уваги. Усі такі моделі можна умовно розділити на моделі ранньої і пізньої селекції. Було запропоновано й різні компромісні варіанти.

Моделі ранньої селекції припускають, що інформацію відбирає на основі сенсорних ознак «фільтр», який працює за принципом «усе або нічого».

Відповідно до *моделей пізньої селекції*, усю інформацію, яка надходить, паралельно опрацьовують і впізнають, після чого відібране зберігається в пам'яті, а інше дуже швидко забувається.

Рання модель Д. Бродбента ґрунтувалася на ідеї про те, що центральна нервова система людини є каналом передавання інформації з обмеженою пропускною здатністю. Щоб мати змогу опрацьовувати певну інформацію, потрібно відмовитися від іншої. Селекція має відбуватися дуже рано, уже на стадії сенсорного аналізу стимуляції. Механізмом селекції є пристрій на зразок фільтра, який блокує нерелевантні джерела інформації. Механізм селективної уваги, або фільтр, може швидко переключатися з одного каналу вхідної інформації на іншій.

Критика моделі ранньої селекції розвивалася в напрямі подолання трактування людини як пасивного каналу зв'язку. Зокрема, важко було пояснити, чому піддослідний може не зауважувати, що певне слово повторюється по ігнорованому (нерелевантному) каналі до 35 разів, але зазвичай відразу реагує, коли вимовляють його ім'я. Або чому, коли піддослідному пропонують зосередити свою увагу на інформації, яку подають в одне вухо, наприклад, на послідовність слів «миша», «п'ять», «сир», а паралельно в інше вухо подають слова «три», «їсть», «чотири», то по закінченні прослуховування він часто відтворює «миша їсть» або «їсть сир». Такі дані свідчили про роль особистісної значущості і значеннєвої пов'язаності інформації та процесу її селекції і про те, що інформацію, яка надходить по нерелевантному каналу, теж обробляють.

Компромісну модифікацію моделі ранньої селекції запропонувала Енн Трейсман. Відповідно до цієї моделі, після аналізу всієї інформації, що надходить, на першій сенсорній стадії обидва повідомлення проходять через фільтр. Ґрунтуючись на певній фізичній ознаці, фільтр послаблює інтенсивність нерелевантних сигналів і вільно пропускає сигнали релевантного каналу.

Найповнішу модель пізньої селекції запропонував у 60-х рр. Д. Норман. Він відштовхувався від існування центральних детекторів структур пам'яті, активація яких слугує механізмом сприйняття. На думку Нормана, ці структури постійно перебувають під впливом двох потоків інформації – сенсорної і центральної. Відбувається ніби зустрічна течія двох інформаційних потоків: зверху вниз і знизу вгору. Спочатку всю інформацію, яка надходить, обробляють паралельно, потім відібрану обробляють далі, а іншу забувають. Селекцію, яка зумовлює перехід від рівнобіжної до послідовної обробки, вважають пізнім процесом, тому знайомі стимули встигають активувати відповідні структури пам'яті. Центральна інформація визначається інтегральною характеристикою значущості й актуальності цього повідомлення або об'єкта. Головну перевагу своєї моделі Норман бачив у гнучкості настроювання очікуваного механізму селекції.

Якщо під впливом *передналаштування* знижується чутливість до нерелевантного каналу, то деякі стимули просто не відчутні й, навпаки, чутливість у релевантному каналі може підвищуватися, знижуючи пороги сприйняття (Величковський). Моделі пізньої селекції можуть пояснити рівну ефективність селекції за фізичними і семантичними ознаками.

О. Нейман спробував знайти черговий компроміс між ранньою і пізньою селекцією. Він вважає, що вся доступна інформація зорового оточення переробляється, оскільки актуалізує відповідні внутрішні репрезентації в пам'яті. Однак зміна репрезентацій, яка необхідна для точного й адекватного відображення ситуації, вимагає і ранньої, і пізньої селекції інформації.

Увага як передбачення. Моделі У. Найсера і Дж. Хохберга було запропоновано як альтернативу моделям селекції. Увагу в цих моделях розуміють як активне передбачення результатів сприйняття, яке веде до синтезу сенсорних даних на основі внутрішніх схем. Найсер поділяє всі пізнавальні процеси на два рівні: а) *грубі швидкі рівнобіжні процеси передувальної обробки*; б) *докладні повільні послідовні процеси фокальної уваги*. Він підкреслює циклічний характер, який розгортається в часі, пізнавальної активності. На його думку, безглуздо локалізувати «лійку» ближче до стимулу або до відповіді, тому що сприйняття активне і стимули нерозривно пов'язані з відповідями. Вибірковість – один з аспектів сприйняття, який забезпечується передбаченням необхідної інформації та безперервним настроюванням перцептивної схеми.

Розробивши разом з колегами методику вибіркового споглядання, Найсер продемонстрував, що увага пов'язана не так з фільтрацією ознак, як з циклічною організацією діяльності, зокрема дій спостереження.

Увага як зусилля. Моделі ресурсів. У 1973 р. Даніель Канеман опублікував свою монографію, у якій виклав *розуміння уваги як розумового зусилля*. Це стало початком теорій уваги «другого покоління». Мабуть, головна ідея всіх таких теорій – поняття ресурсу. На думку Канемана, кількість ресурсів, які лімітують розумові зусилля, у кожен момент часу виявляється величиною постійною, хоча вона і може змінюватися в певних межах під впливом активації.

Розумове зусилля, яке є рівнозначним актові уваги, визначається не так бажаннями або свідомими інтенціями суб'єкта, як складністю завдання. В міру ускладнення завдань відбувається певне зростання активації, а також збільшення кількості ресурсів уваги, які виділено на розв'язання завдання. Але кількість виділених ресурсів поступово відстає від зростаючої складності завдання, що призводить до виникнення помилок. Ступінь зміни ресурсоемності основного завдання можна тестувати за допомогою простої рухової реакції на несподіваний

сигнал іншої модальності. Канеман вважає, що існує єдиний ресурс уваги для будь-яких завдань, який інтерферує не лише завдання, задані в одній модальності або аналогічні за суттю, а й такі, які зовсім різні за діяльністю, як ходьба та рахування усно.

Уявлення про увагу як про обмежені ресурси розумового зусилля відповідають запитам психологів-практиків, які працюють у галузі інженерної психології. Тому ці моделі й далі активно створюють і розвивають. Д. Навон і Д. Гофер запропонували модель складних ресурсів переробки інформації. На відміну від Канемана, вони вважають, що існує кілька різних енергетичних ресурсів для розв'язання різнопланових завдань.

А. Фрідман, зі свого боку, вважає, що існує не багато ресурсів, а тільки два: права і ліва півкулі. Їхні ресурси недиференційовані в тому значенні, що їх використовують будь-які (сенсорні, когнітивні, моторні) процеси, які відбуваються в цій півкулі. Спеціалізація півкуль виражається в більш легкому розв'язанні одного виду завдань, ніж іншого (наприклад, заданих у вербальній формі або, навпаки, в образній). Кожна півкуля може, затрачаючи власні ресурси, розв'язувати автономно більшість завдань, але на розв'язання неспецифічних завдань вона витрачає більше зусиль (Дормашев, Романов).

Моделі уваги й організаційна метафора. Розвиткові когнітивної психології сприяла «комп'ютерна метафора» (Величковський), яка проводила аналогію між моделями штучного інтелекту і людською психікою. Експерименти і моделі, які обговорювали впродовж останніх 30 років, привели до розуміння того, що когнітивні процеси людини не можна описати формально-логічно й розкрити через послідовно-блокову обробку інформації. Нейрональні моделі функціонування мозку стають основою для моделювання психічних функцій та машинних процесів. Для більш адекватного опису когнітивних процесів пропонують нові метафори. Найбільшу популярність має «організаційна

метафора», яка дає змогу порівнювати психіку з організованим співтовариством взаємозалежних і водночас самостійних індивідів, подібно до великої автомобільної компанії або державної установи.

Найпоследовнішим прихильником цієї метафори є Гордон Оллпорт, який запропонував концепцію мультипроцесорної переробки. Він вважає, що центральна переробка відбувається у множині автономних структур (так званих нейрональних модулів), жодна з яких не є універсальною. Кожен модуль спеціалізується на виконанні певної функції. Переробку інформації розглядають як поширення активації по нейрональних мережах. Модулі ніби резонують один з одним і вхідною стимуляцією. Переробка відбувається паралельно і її можна розподілити відразу за багатьма компонентами, розсіяними у різних відділах і рівнях центральної системи. Узгодження роботи модулів – завдання процесів уваги.

Схожу модель пропонує Д. Навон, розглядаючи психіку як анархічну систему розвідки, яка складається з множин одиниць, які збирають інформацію, інтерпретують її, прогнозують і запускають дії, необхідні для існування системи загалом. Ця система анархічна в тому сенсі, що кожна вхідна до неї одиниця (модуль) – автономна, і поштовхом для її діяльності слугує наявність тієї роботи, котру вона може виконати. Більшість цілей не може бути досягнуто дією тільки одного модуля. Найчастіше послідовно або одночасно активізується множина модулів.

Увага і керування діями. У теорії, яку розробив у 1950-х рр. П.Я. Гальперін, увагу трактують як функцію внутрішнього контролю за виконанням виконавчих та інтеріоризованих дій. Оллпорт упродовж кількох років послідовно обстоює принцип «селекція для дії», який стверджує обов'язковий зв'язок процесів сприйняття і моторних дій. Він вважає, що, дотримуючись саме цих позицій, можна пояснити феномен селекції. Якщо прихильники структурних моделей

стверджують, що селекція інформації необхідна для того, щоб уникнути перевантажень у каналах обробки, то Оллпорт дає екологічне пояснення цим процесам. Він спирається на те, що селекція потрібна, щоб поведінка суб'єкта була цілеспрямована, узгоджена, гармонійна. Необхідність і форми процесів уваги детерміновані низкою вимог та особливостей зовнішніх і внутрішніх умов існування й діяльності організму. До базисних умов належить часткова непередбачуваність подій у навколишньому середовищі та вимога швидкої відповіді на них. Крім того, пріоритети значущих подій мають змінюватися залежно від цілей і поточного стану потреб суб'єкта.

Увага й рівнева організація діяльності. Ще одним перспективним напрямом у сучасних дослідженнях уваги є розгляд рівневої організації активності або діяльності, зокрема когнітивної діяльності. М. Познер. Він, на відміну від прихильників інших підходів, вважає, що увага пов'язана не лише зі свідомими діями, а й з автоматичною переробкою. Продуктивні дослідження уваги, на його думку, необхідно здійснювати одночасно в декількох аспектах: фізіологічному, когнітивному і феноменологічному.

Свої погляди Познер аргументує ретельно поставленими експериментами з «розумового хронометрування».

Особливості тієї або іншої організації визначають чинники мотивації, цілі, умови й засоби діяльності. Чітко усвідомлюються змісти та процеси, реалізовані на провідному рівні організації, а процеси фонових рівнів усвідомлюються нечітко або не усвідомлюються загалом. У такий спосіб основне суб'єктивне явище уваги традиційно описують за допомогою метафори фокусу і периферії свідомості. Зміна цілей задає міжрівневі переходи відповідних процесів, що виявляється у вигляді переключення уваги. Порушення відносин провідного і фонового рівнів приводять до дезорганізації діяльності, а вона – до феноменів неувважності.

12.4. Різновиди і форми уваги

У психології розрізняють увагу мимовільну, довільну та післядовільну. Усі різновиди уваги тісно взаємопов'язані і за певних умов переходять один в одного.

Мимовільна увага виникає несподівано незалежно від свідомості, непередбачено за умов діяльності або відпочинку, на дозвіллі, під впливом різноманітних подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму. Мимовільна увага властива і людині, і тваринам, хоча її виникнення у людини якісно відрізняється від такої уваги у тварин. На відміну від тварин людина може оволодівати власною мимовільною увагою, предмет мимовільного зосередження може стати предметом свідомого зосередження. Фізіологічним підґрунтям мимовільної уваги є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність. Нейрофізіологічним її механізмом є збудження, що надходять до кори з підкоркових ділянок великих півкуль головного мозку.

Мимовільна увага виникає тоді, коли сила сторонніх подразників перевищує силу усвідомлюваних діючих збуджень, коли субдомінантні збудження за певних умов, за певних обставин стають інтенсивнішими порівняно з тими, що домінують у цей момент. Збуджувачами мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні об'єкти, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, прагнення – усе, що з якогось приводу хвилює людину. Найчастіше це трапляється тоді, коли людина стомлена, за несприятливих умов праці (спекотно, холодно, несвіже повітря у приміщенні) або коли діяльність, якою людина займається, її не цікавить, не потребує інтенсивної розумової активності.

Мимовільна увага є *короткочасною*, але за певних умов залежно від сили сторонніх подразників, що діють на людину, вона може виникати досить часто, заважаючи провідній діяльності.

Довільна увага – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Основним компонентом довільної уваги є воля. Силою волі людина здатна

мобілізувати й зосереджувати свою свідомість на необхідній діяльності досить тривалий час.

Характерними особливостями довільної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисципліна розумової діяльності, здатність боротися зі сторонніми відволіканнями.

Фізіологічним підґрунтям довільної уваги є умовно-рефлекторна діяльність, здатність гальмувати непотрібні рухи та дії. Позитивна індукція нервових процесів – одна з основних фізіологічних підвалин довільної уваги. Отже, можна стверджувати, що одним з основних нейрофізіологічних механізмів довільної уваги є чолові ділянки кори великих півкуль головного мозку, які дослідники функцій головного мозку вважають механізмом розумової психічної діяльності, а отже, й довільної уваги.

У довільній увазі провідним є вибір об'єкта зосередження, засобів дій, що супроводжується боротьбою мотивів. Усвідомлення процесу дій, кожного його етапу – головне, що викликає зосередження на кожному етапі діяльності й готує до зосередженості на наступному її етапі. Цей динамічний бік довільної уваги потребує вміння розподіляти увагу між усією діяльністю – від початку до завершення та між окремими її етапами.

Основними збуджувачами довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності. Що віддаленіша мета і складніші умови та способи її досягнення, то менше приваблює людину сама діяльність і потребує більшого напруження свідомості та волі, а отже, й довільної уваги. Така діяльність (а саме такою є навчальна і трудова діяльність) потребує належного її підтримання та керування.

Післядовільна увага, як свідчать досвід і спеціальні дослідження, настає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них,

сама діяльність викликає певний інтерес до неї, а то й захоплює її виконавця, і увага набирає ознак мимовільного зосередження. Тому післядовільну увагу називають ще вторинною мимовільною увагою. У ній напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишаючись на рівні довільної уваги. Хоча в післядовільній увазі мимовільність, свідоме зосередження на об'єкті діяльності та його окремих етапах і зменшується, проте цей різновид уваги, як і довільна увага, є свідомо контрольованим. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності підвищується, вона стає тривалішою та продуктивнішою. Тому у процесі діяльності – навчальної, трудової – важливо засобами її організації та методами праці сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної.

У навчальній діяльності дуже важливо сприяти появі в учнів післядовільної уваги. Навчання, як відомо, є важкою діяльністю й порівняно швидко стомлює, особливо тоді, коли зміст уроку не становить інтересу. Тому післядовільна увага на уроці сприяє успішному виконанню учнями навчальних завдань і зменшенню суб'єктивного відчуття втоми.

Залежно від змісту діяльності увага спрямовується або на зовнішні, безпосередньо дані предмети, явища та рухи власного тіла, які є об'єктом відчуттів і сприймань, або на внутрішню, психічну діяльність. У цьому зв'язку виокремлюють **зовнішню**, або сенсорну та рухову (моторну), увагу та **внутрішню**, інтелектуальну, **увагу**. Розподіл уваги на зовнішню та внутрішню, звичайно, умовний, але ці форми прояву уваги мають певні особливості, на які треба зважати в організації й керуванні навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини.

Зовнішня увага відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні у свідомості людини. Вона виявляється в активній установці, спрямуванні органів чуття на об'єкт сприймання і

спостереження, у зосередженні на діючих органах тіла – руках, ногах, на їх напруженні. Зовнішня увага (**сенсорна, рухова**) яскраво виявляється у своєрідних рухах очей, голови, виразах обличчя, мімічних та пантомімічних виразах і рухах, у своєрідній готовності виконувати ті чи інші трудові, навчальні, спортивні завдання. Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсибілізації органів чуття – зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також темпераменту, статичних і кінестетичних станів організму та його органів. Сенсибілізація органів чуття сприяє чіткішому вибіркового сприйманню предметів та явищ, їх елементів. У зовнішній увазі виокремлюють зосередження на очікуваних предметах і явищах – сигналах для дій і рухів, як у трудових і спортивних діях. Увагу до очікуваних предметів та явищ називають **пресенсорною та преоторною**.

Внутрішня, або **інтелектуальна**, увага спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уяви, мислення) та психічних органів і переживань. Вона яскраво виявляється, наприклад, у розв'язанні завдань подумки, у пригадуванні, міркуванні подумки. Художник М. Богданов-Бельський вдало зобразив прояви внутрішньої уваги учнів на картині «Усна лічба», а художник В. Перов виразно передав переживання мисливців у картині «Мисливці на спочинку».

Здатність зосереджуватися на внутрішній, психічній діяльності має велике практичне значення. Таке зосередження пов'язане зі здатністю уявляти предмети та процес дії, подумки аналізувати їх. При цьому важливу роль відіграє внутрішнє мовлення. Самосвідомість неможлива без зосередження на внутрішніх, суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості.

Під час внутрішньої уваги чутливість органів чуття знижується, людина не помічає знайомих, не чує, що до неї звертаються, відволікається від виконуваної діяльності. Тому в будь-якій діяльності – трудовій, навчальній, спортивній – не

рекомендується одночасно завантажувати і зовнішню, і внутрішню увагу, наприклад загадувати учням розв'язати подумки завдання або пригадати формулу, дати, назви і водночас демонструвати засоби унаочнення, сприймати написане на дошці, спостерігати географічну карту, стежити за дією приладу. Це потребує досить розвиненої здатності розподіляти увагу між зовнішньо та внутрішньо спрямованою діяльністю.

12.5. Властивості уваги

В увазі виокремлюють такі її характерні властивості: зосередженість, або концентрацію уваги, стійкість, переключення, розподіл та обсяг. Ці властивості є основною передумовою продуктивності праці, навчання, спортивної та іншої діяльності особистості. У різних видах діяльності ці властивості виявляються по-різному.

Зосередження уваги – центральна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередження на об'єктах, що є предметом розумової або фізичної діяльності. Заглибившись, людина не помічає дії на неї сторонніх подразників, того, що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування.

Зосередженість, тобто **концентрація уваги**, залежить від змісту діяльності, міри інтересу до неї та насамперед від індивідуальних особливостей людини: її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень у діючих ділянках кори великих півкуль головного мозку. Ісаак Ньютон на запитання, завдяки чому йому вдалося відкрити закон всесвітнього тяжіння, відповів, що завдяки тому, що він невпинно думав про це питання. Але при цьому важливу роль відіграють методи роботи, від яких значною мірою залежить підтримка інтенсивності збудження впродовж необхідного часу, наприклад протягом уроку у школі або протягом часу, що потрібний для виконання будь-якої іншої діяльності.

Зосередження уваги тісно пов'язане зі **стійкістю уваги**. Стійкість уваги характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою дії об'єктів діяльності, і індивідуальними можливостями особистості – значущістю для неї діяльності, інтересом до неї. Сила уваги зменшується за несприятливих умов діяльності (галас, несприятлива температура, несвіже повітря) та залежно від міри втоми, стану здоров'я. Про силу уваги можна зробити висновок за частотою і тривалістю відволікань, які є мимовільними реакуваннями на різні випадкові подразники зовнішнього та внутрішнього походження. Стійкість уваги буває тривалішою за сприятливих умов діяльності, при усвідомленні важливості виконуваного завдання та терміновості його виконання, якщо організації та методам праці властиві елементи, які активізують розумову діяльність. Зосередженість уваги та її стійкість у процесі діяльності можуть порушуватися: сила і тривалість зменшуються, увага слабшає, людина відволікається від об'єкта діяльності. **Відволікання** настає тоді, коли відсутні чинники, які сприяють зосередженості та стійкості уваги, про що вже йшлося. Несприятливі умови діяльності, важкі за змістом і способом виконання завдання, а також нецікаві, відсутність інтересу до змісту діяльності та вміння і навичок працювати прискорюють утому і відволікають увагу від об'єктів діяльності.

Особливо помітно відволікання уваги виявляється у розсіяних людей. **Розсіяність** – це негативна особливість уваги, яка зумовлюється ослабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження в ділянках кори головного мозку. Люди, а особливо діти, яким властива слабкість уваги, постійно відволікаються, їхня увага швидко переходить з предмета на предмет, не затримуючись на якомусь із них, їм важко зосередитися на чомусь одному більш-менш тривалий час. Такі люди, переважно учні, потребують того, щоб їхню розумову діяльність підтримували засобами унаочнення, активізували

збудженням інтересу до завдань, не затримували на одноманітному матеріалі та на одному різновиді сприймання – зоровому або слуховому. Чергування зорового, слухового та рухового різновидів сприймання сприяє подоланню розсіяності. Розсіяність виявляється і під час інтенсивного зосередження на чомусь. Але така розсіяність пояснюється глибиною зосередження, а не його слабкістю та поверховістю. Рівень зосередженості уваги у процесі праці та навчання коливається. Ці коливання виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження. Періоди коливання, як свідчать дослідження вітчизняного психолога М. Ланге, становлять від двох-трьох до 12 секунд. Коливання пояснюються зниженням і підвищенням працездатності клітин кори великих півкуль головного мозку, які залежать не лише від внутрішніх умов (утоми, живлення мозку киснем тощо), а й від зовнішніх – одноманітності подразників, що знижує силу збудження клітин аналізатора в корі великих півкуль головного мозку. Але в умовах інтенсивної праці, її змістовності, позитивного ставлення до неї періоди коливання набагато збільшуються.

Відволікання уваги не слід плутати з її переключенням. **Переключення** уваги – це навмисне її перенесення з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність. Фізіологічним підґрунтям переключення уваги є гальмування оптимального збудження в одних ділянках і виникнення його в інших. Переключення уваги з одних об'єктів на інші вимагає належного володіння власною увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, які потребують опрацювання, вміння керувати власною увагою, що здобувається у процесі діяльності.

Переключення уваги відбувається з різною швидкістю. Це залежить від змісту діяльності та індивідуальних особливостей людини. Існують різновиди діяльності, в яких швидкість переключення є вирішальною: у праці, наприклад у пілотів, водіїв, операторів, особливо в аварійних ситуаціях. Люди зі збудливим

типом нервової системи швидше переключають увагу, ніж із гальмівним. Як свідчать дослідження, швидкість переключення уваги дорівнює 0,2–0,3 секунди, тобто цього часу вистачає, щоб подолати інертність, яка настає у процесі роботи, і переключитися на інший об'єкт. У процесі вправлення у швидкості переключення уваги можна добитися зменшення інертності нервових процесів мозку і поліпшити швидкість переключення на виконання інших дій та операцій.

Концентрація уваги може бути як вузькою, так і ширшою, коли людина зосереджується не на одному, а на кількох об'єктах. За ширшої концентрації уваги відбувається її **розподіл**. Він виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності. Можна, наприклад, слухати пояснення вчителя й занотовувати їх, виконувати певне завдання та слухати радіо. Передумова такого переключення полягає в тому, що одна дія – звична, виконується автоматично, а інша – за участю свідомості. При розподілі уваги одна діяльність пов'язана з осередком оптимальної збудженості ділянки кори великих півкуль головного мозку, а інша, яка потребує меншої уваги, здійснюється ділянками мозку з меншою збудливістю.

Здатність розподіляти увагу властива всім людям, але вона має індивідуальні особливості. Деяким людям важко зосереджуватися на двох різновидах діяльності, а дехто здатний одночасно виконувати кілька різновидів діяльності.

Увага людини різна за обсягом. Під **обсягом уваги** розуміють кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути **вузькою** та **широкою**.

Широта обсягу уваги залежить від спорідненості сприйманого матеріалу, а також від вікових особливостей людини.

Якщо матеріал, який сприймається, легко асоціюється, тобто взаємопов'язується, то обсяг уваги збільшується. Дослідженнями встановлено, що обсяг уваги дорослої людини при сприйманні непов'язаного за змістом матеріалу

(незрозумілі сполучення літер, фігури, окремі літери) становить 4-6 об'єктів при сприйманні його впродовж 0,1–0,2 секунди. Обсяг же уваги дітей при сприйманні такого самого матеріалу і за такої самої швидкості експозиції дорівнює 2-3 об'єкти. Попереднє ознайомлення з матеріалом збільшує обсяг уваги.

Особливості виявлення властивостей уваги залежать від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації як пізнавальної, так і емоційно-вольової діяльності.

12.6. Методи дослідження уваги

Властивості уваги виявляються різними способами. Найдоступніший метод дослідження уваги – спостереження діяльності особистості. Воно дає можливість спостерігати інтенсивність і тривалість зосередження, відволікання. Кількість і тривалість відволікань упродовж уроку є показником інтенсивності зосередження.

Для дослідження обсягу і розподілу уваги широко використовують *тахістоскоп* – прилад, за допомогою якого можна нетривалий час експонувати матеріал. Кількість сприйнятого матеріалу, одноманітного або різного за змістом та формою, поданого одночасно, є показником обсягу або розподілу уваги. Використання тесту Бурдона (метод коректурної проби), який полягає у викреслюванні певних літер серед неорганізованого тексту або певних фігур серед багатьох фігур, дає можливість дослідити і зосередженість, і розподіл, і переключення уваги.

Методики, основані на селекції інформації. Початком досліджень уваги в когнітивній психології стала методика вибіркового слухання, яка вимагала від піддослідного відстежувати в часі тільки один тип інформації, ігноруючи інший.

Метод вибіркового слухання К. Черрі, або «Вечірка з коктейлем». Суть методу в тому, що одночасно пред'являють два повідомлення. Під час бінаурального пред'явлення обидва повідомлення, записані на різні доріжки магнітофонної стрічки, подають одночасно в праве і ліве вухо. Під час дихотичного пред'явлення перше повідомлення подають у праве вухо, а друге – у

ліве. Залежно від мети експерименту це можуть бути записи текстів, списки слів або окремі слухові сигнали. Піддослідний має дослухатися лише до одного повідомлення: він може одержати інструкцію повторювати текст або слова, запам'ятовувати їх, виявляти цільові стимули та ін. У перших експериментах К. Черрі було показано важливу роль фізичних ознак стимуляції (напряму, інтенсивності, висоти звуку) в процесі її селекції (Дормашев, Романов, 1995).

Метод вибіркового бачення У. Найсера. У. Найсер і Р. Беклен запропонували методику вибіркового бачення як альтернативу методиці Черрі. У цьому разі накладалися один на одного два відеозаписи. Піддослідним пред'являли дві досить знайомі події: гру в м'яч (три чоловіки перекидали один одному баскетбольний м'яч) або гру «У долоньки» (два гравці, роблячи неритмічні рухи, намагалися шльопнути один одного по долонях). Однак під час змішування двох відеозаписів створювалася «екологічно невалідна» ситуація, яка не трапляється в повсякденному досвіді. Піддослідним пропонували відстежувати тільки одну гру: якщо вони стежили за грою в м'яч, то повинні були натискати на ключ усякий раз, коли гравець кидав м'яч, і цілком ігнорувати гру «У долоньки»; якщо ж вони стежили за грою «У долоньки», то повинні були натискати на ключ під час кожного торканні рук і цілком ігнорувати гру в м'яч (Дормашев, Романов, 1995).

Методики, що вимагають розподілу уваги. До цього типу методик можна зарахувати і більш прості варіанти, які застосовують у нейропсихології. Наприклад, під час фіксування центральної точки піддослідному одночасно зорово представляють два просторово рознесені стимули. Пропонують відповідати, які стимули він бачив. Піддослідні з порушеннями зорової уваги часто не зауважують пред'явлених двох стимулів (особливо стимулу, що зліва). Якщо ж стимули пред'являються окремо, то піддослідні зауважують і лівий, і правий стимули. Схожу методику розроблено і для вивчення тактильної уваги.

Експериментатор одночасно торкається тих самих ділянок кисті рук з однаковою інтенсивністю. Від піддослідного потрібно, щоб він, заплющивши очі, визначив, скільки було доторкань (одне або два). Хворі з порушеннями тактильної уваги часто «не зауважують» дотику до однієї руки. Як контрольні умови окремо доторкаються лише до правої або лівої руки. У таких умовах дотик до обох рук «помічається».

Основні методичні труднощі проведення таких досліджень полягають у створенні та контролі умов реального розподілу уваги. Варто вилучити випадки автоматизації однієї або обох діяльностей, а також швидкого чергування при їхньому виконанні (зрушень і переключень уваги).

Методики пошуку – одні з найбільш поширених у дослідженні уваги. Знамениті таблиці Бурдона, таблиці Шульте, як і тест коректурної проби, є, фактично, завданням на зоровий пошук. Їх широко застосовують як діагностичні методики (Воронін, 1993).

Методики повного відтворення дають змогу досліджувати обсяг уваги через аналіз кількості одночасно запропонованих елементів, які суб'єкт може з ясністю сприйняти. У класичних експериментах з тахістоскопом було показано, що, якщо запропоновані стимули досить прості та розкидані по демонстративному полю безладно, обсяг уваги зазвичай не перевищує 5-7 елементів. Після того як Дж. Сперлінг запропонував методику часткового відтворення, її модифікації постійно використовують в експериментах на селективну увагу (Величковський, 1982).

Методики передналаштування. Метод передналаштування дає змогу досліджувати спрямовану увагу, яка є наслідком очікування стимулу. У 1978 р. М. Познер і його колеги досліджували вплив *передналаштування* на швидкість локалізації сигналу і визначення його модальності. Сигнал міг бути зоровим або акустичним і перебувати або зліва, або справа від піддослідного. Визначали час реакції вибору. Перед кожною спробою піддослідний одержував інструкцію, у

якій було повідомлено про релевантні характеристики майбутнього сигналу. У 80% випадків інформація була правильною, а в 20% – помилковою. З'ясувалося, що в завданнях локалізації (незалежно від модальності) «правильне» передналаштування зумовлювало «виграш» – пришвидшення відповідей (приблизно на 80 мс) порівняно з контрольними умовами, у яких інструкцію давали у випадковій послідовності. Такі самі результати отримано й для завдань, які вимагають називання слів або ухвалення лексичного рішення.

Методики реєстрації рухів оком спрямовані насамперед на дослідження напряму уваги під час виконання різної діяльності, наприклад, читання текстів, розглядання картинок або розв'язання шахових завдань. Крім цього, аналізуючи рухи очей, можна зробити висновок про ступінь напруженості уваги і включеності в діяльність (Гіппенрейтер, 1978).

Методики, які використовують фізіологічні кореляти уваги. Одним з методів, який широко використовують у дослідженнях уваги тепер, – метод реєстрації *викликаних потенціалів* (ВП). Саме завдяки реєстрації ВП відбулася істотна зміна в уявленнях про фізіологічні механізми вибіркової уваги й відкрито нові можливості для їхнього дослідження.

12.7. Поняття про уяву

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

Уява – це специфічно людський психічний процес, що виник і сформувався у процесі праці. Будь-який акт праці неодмінно містить в собі уяву. Не уявивши готовий результат праці, не можна приступати до роботи. Саме в цьому й полягає важлива функція уяви як специфічно людської форми випереджального

відображення дійсності. Перш ніж щось робити, людина уявляє кінцевий результат своєї діяльності та шляхи, якими його буде досягнуто. Ще до того, як виготовити певну річ, людина подумки створює її образ.

У житті людина створює образи таких об'єктів, яких у природі не було, немає й не може бути. Такими витворами людської уяви є фантастичні казкові образи русалки, килима-літака, Змія Горинича, в яких неприродно поєднані ознаки різних об'єктів. Проте якими б дивовижними не здавалися продукти людської уяви, підґрунтям для їх побудови завжди є попередній досвід людини, ті враження, що зберігаються в її свідомості.

Уява – це процес створення людиною на основі попереднього досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала.

До створення нових образів людину спонукають різноманітні потреби, що постійно породжуються діяльністю, розвитком знань, ускладненням суспільних умов життя, необхідністю прогнозувати майбутнє.

Створення образів уяви завжди пов'язане з певним відступом від реальності, виходом за її межі. Це значно розширює пізнавальні можливості людини, забезпечуючи їй здатність передбачення та творення нового світу як середовища свого буття. Діяльність уяви тісно пов'язана з мисленням. Орієнтуючи людину у процесі діяльності, уява створює психічну модель кінцевого та проміжних результатів праці й цим забезпечує втілення ідеального образу в матеріальний чи ідеальний продукт. Вибір способу дій, комбінування елементів в образах уяви здійснюються логічними міркуваннями, виконанням різних розумових дій, завдяки чому зберігається зв'язок продуктів людської фантазії з реальністю, їх дійовий характер. Специфічність випереджального відображення реальності у процесі уяви виявляється в конкретно-образній формі у вигляді яскравих уявлень. У мисленні ця функція здійснюється оперуванням поняттями, унаслідок чого в образах уяви забезпечується опосередковане та узагальнене відображення дійсності, що й робить їх реалістичними, життєвими.

Цінність уяви полягає в тому, що вона допомагає людині орієнтуватися у проблемних ситуаціях, приймати правильні рішення, передбачати результат

власних дій тоді, коли наявних знань виявляється недостатньо для безпосередньої реалізації пізнавальної потреби. Завдяки уяві стають можливими результативна поведінка і діяльність особистості за умов неповної або сумнівної інформації.

12.8. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю

В уяві людини завжди є певний відступ за межі безпосередньо даного, певний «відліт» від реальної дійсності. Проте як би далеко не сягав цей «відліт», у ньому завжди зберігається зв'язок з об'єктивною реальністю. Немає фантазії, засадовою основою якої не була б реальність. Зв'язок з об'єктивною дійсністю можна легко зрозуміти, проаналізувавши різноманітні витвори уяви. Уявляючи, наприклад, майбутнього героя свого твору, письменник надає йому рис людей, яких він сприймав колись, синтезуючи ці риси в новий образ. Так само людина використовує попередні враження й тоді, коли уявляє собі описувані іншими людьми місцевості чи події, свідком яких вона не була.

За висловом І. Сеченова, «витвори уяви – це небачені у світі сполучення бачених вражень». Так, І. Котляревський в «Енеїді» пекло описує через предмети, взяті з дійсності (кипляча смола, вогонь, юрбища людей). Небаченим тут є лише поєднання цих елементів. Без потрібного чуттєвого досвіду, зафіксованого в пам'яті, нові образи створити неможливо.

Чим різноманітніші сприймання людини, чим багатший її життєвий досвід, тим яскравішими, повнішими й точнішими бувають створені нею уявлення про предмети, яких вона безпосередньо не сприймає. Іншим важливим аспектом зв'язку уяви з об'єктивною дійсністю є те, що витвори уяви – це не довільна комбінація окремих елементів, узятих з досвіду. Створюючи з цих елементів образи нових об'єктів, людина зважає на відомі закономірні зв'язки між об'єктами. Так, прогнозуючи розвиток подій на основі аналізу соціальної ситуації, політик враховує логіку та зв'язок чинників, що взаємодіють, об'єктивні тенденції, що виявляються. Створювані письменником образи героїв роблять те,

що вони робили б у житті за тих обставин, у які їх поставив автор.

Фантазія, яка відривається від реальної дійсності, стає безсилою, продукти такої фантазії перетворюються на порожнє мрійництво, прожектерство й можуть завдати шкоди.

Перетворення уяви на дійсність залежить від реальних потреб, можливостей та соціального запиту суспільства на її витвори. Наявність необхідних умов прискорює втілення образів уяви в життя. Прикладом цього може бути необхідність постійно вдосконалювати засоби обміну інформацією між країнами, континентами, що зумовило появу Інтернету – світової комп'ютерної мережі. Важливу роль у реалізації образів уяви відіграє те, наскільки правдиво чи спотворено відображується дійсність у свідомості людини, в її переконаннях, вольових якостях. Уява тісно пов'язана з практичною діяльністю людей, з їх працею. Співвідносячи витвори своєї фантазії з дійсністю, особистість має можливість пересвідчитися в їх реалістичності, у разі потреби вдосконалити, зробити чіткішими, збагатити новими рисами. Практика завжди є критерієм правильності та суспільної значущості продуктів людської уяви.

Отже, уява – це своєрідна форма відображення людиною дійсності, де виявляється активний випереджальний характер пізнання нею об'єктивності світу.

12.9. Фізіологічне підґрунтя уяви. Уява і органічні процеси

Як і всі інші психічні процеси, уява – це функція кори великих півкуль головного мозку. Фізіологічним підґрунтям уяви є утворення нових сполучень тих нервових зв'язків, які виникали раніше у процесі відображення людиною об'єктивної реальності. Для виникнення нового образу потрібно, щоб раніше утворені системи зв'язків, структура яких була детермінована характером об'єктів, що сприймалися, розпалися (здисоціювали) й утворили нові сполучення відповідно до нових потреб, що актуалізувалися в діяльності людини. Багатство

образів фантазії залежить від оригінальності того, як у новому її продукті поєднуються риси відомих об'єктів, наскільки новими, нестандартними є ці поєднання.

Діяльність уяви тісно пов'язана з емоціями, невіддільними від творення нового образу. Це дає підстави припустити, що механізми процесу уяви розташовані не лише в корі великих півкуль головного мозку, а й у підкоркових центрах, зокрема в гіпоталамолімбічній системі, пошкодження якої спричинює порушення регулятивної функції психіки, пов'язаної з програмуванням поведінки людини. Експериментально доведено, що імпульси, які надходять з підкоркових відділів мозку, активізують діяльність кори великих півкуль, сприяють виробленню плану та програми дій, що має важливе значення при створенні образів нових об'єктів.

Створюючи образи об'єктів, які виявляються безпосередньо пов'язаними з емоційною сферою особистості, її почуттями, людський мозок може справляти регулювальний вплив на периферійні частини організму, змінювати їх функціонування. Ще у стародавні часи було помічено, що у деяких людей, переважно тих, які страждають на істерію, після роздумів про муки, що їх згідно з євангельськими текстами зазнав Христос, з'являлися «знаки розп'яття» на долонях, ступнях ніг у вигляді кривавих плям, виразок. Такі відбитки називаються **стигмами** (від грецьк. stigma – «клеймо», «рубець», «знак»). Відомі випадки, коли люди, маючи яскраву фантазію, змінювали температуру руки, усього тіла, уявляючи в ній (на ньому) кригу чи розпечений предмет. Необережно сказане лікарем слово може викликати у вразливого пацієнта реальне відчуття хворобливого стану і у нього можуть проявитися відповідні симптоми захворювання. Хвороби такого походження називаються **ятрогенією**. Нетактовне слово вчителя, що травмує психіку учня, породжуючи фантастичні страхи, може викликати нервовий розлад – **дидактогенію**.

Специфічним проявом впливу образів уяви на рухову сферу особистості є **ідеомоторні акти**. Дослідженнями встановлено, що коли людина уявляє рух якоїсь частини свого тіла (руки, ноги, тулуба), але не виконує самої дії, то в м'язах, які повинні цей рух здійснити, фіксуються слабкі імпульси, аналогічно тим, що реєструються при реальному виконанні рухів. На принципі розшифрування ідеомоторних актів базується ефект «читання думок», коли завдяки надзвичайно тонкій чутливості деякі люди здатні, перебуваючи в контакті з іншою людиною, сприймати слабкі сигнали її ідеомоторних актів і «вгадувати», який предмет та в кого з присутніх сховав реципієнт. Ідеомоторними актами як засобами ідеального моделювання дій, які належить виконати, широко користуються спортсмени, танцюристи та ін. Тренери рекомендують своїм вихованцям перед виконанням вправи зробити це подумки, уявивши від початку до кінця. Таке «програмування» поліпшує результати їх реального виконання.

Регульовальний вплив мозку на всі органи людського тіла є закономірним явищем. Образи уяви, що формуються у процесі діяльності людини, можуть посилювати цей вплив. При патології мозкової діяльності спостерігаються зміни функції уяви. Найчастіше такі зміни виявляються в галюцинаціях, коли хворий бачить неіснуючий об'єкт. При цьому образ, який виникає, є настільки яскравим, що людина абсолютно впевнена в його реальності. Тимчасовий стан галюцинації викликають наркотики. Надмірне вживання алкоголю може викликати хворобливий стан – білу гарячку, коли починаються фантастичні марення, що не узгоджуються з будь-якою життєвою логікою.

12.10. Процес створення образів уяви

Створення людиною образів нових об'єктів зумовлене потребами її життя та діяльності. Залежно від завдань, що постають перед нею, активізуються певні сліди попередніх вражень і утворюються нові комбінації асоціативних зв'язків. Цей процес набуває різної складності залежно від мети, змісту та попереднього досвіду людини.

Найелементарнішою формою синтезування нових образів є **аглотинація** (від лат. *aglutinare* –склеювання). Це створення образу шляхом поєднання якостей,

властивостей або частин, узятих з різних об'єктів. Наприклад, такими є казкові образи русалки – напівжінки, напівриби: кентавра – напівчоловіка, напівконя; у технічній творчості: тролейбуса – сполучення властивостей трамваю та автомобіля, танк-амфібія, що поєднує властивості танка і човна. Прийомам створення нових образів є **аналогія**. Суть цього прийому полягає в тому, що створюваний новий образ схожий на реально існуючий об'єкт, але в ньому проектується принципово нова модель явища чи факту. На принципі аналогії базується нова галузь інженерної справи – **біоніка**. Біоніка виокремлює деякі властивості живих організмів, які стають засадовими стосовно конструювання нових технічних систем. Так було створено багато різних приладів – локатор, «електронне око» тощо.

Нові образи можуть створюватися за допомогою **наголошування**. Цей прийом полягає в навмисному посиленні в об'єкті певних ознак, які виявляються домінуючими на тлі інших. Малюючи дружній шарж, карикатуру, художник знаходить у характері чи зовнішності людини щось неповторне, притаманне тільки їй і наголошує на цьому художніми засобами.

Створити нові образи можна шляхом **перебільшення (або применшення)** характеристик об'єкта. Цей прийом широко використовується в казках, народній творчості, коли герої наділяються надприродною силою (Микита Кожум'яка, Котигорошко) і здійснюють подвиги.

Найскладнішим способом утворення образів уяви є **створення типових образів**. Цей спосіб потребує тривалої творчої роботи. Художник створює попередні ескізи, письменник – варіанти твору. Так, при малюванні картини «З'явлення Христа народіві» художник О. Іванов зробив близько 200 ескізів.

Уяву, яка присутня в художній творчості, можна проілюструвати висловлюванням К. Паустовського: «Кожна хвилинка, кожне кинуте мимохідь слово та погляд, кожна глибока чи жартівлива думка, кожний непомітний рух

людського серця, так само як і літаючий пух тополі чи вогонь зірки в нічній воді, – усе це крихти золотого пилу. Ми, літератори, видобуваємо їх упродовж десятиріч, ці мільйони крихт, збираємо непомітно для самих себе, перетворюємо на сплав і потім з цього сплаву виковуємо свою «Золоту троянду» – повість, роман або поему».

Перебіг творчого процесу пов'язаний з виникненням багатьох асоціацій, їх актуалізація підпорядковується меті, потребам і мотивам, які домінують в актах творчості.

Велику роль у створенні образів уяви відіграє практична діяльність. Доки створений образ існує тільки «у голові», він не завжди зрозумілий до кінця. Втілюючи цей образ у малюнку чи моделі, людина перевіряє його реальність. Зasadовою стосовно створення образів уяви є взаємодія двох сигнальних систем. Співвідношення чуттєвого та мовного, образу та слова набирає різного характеру в різних видах уяви залежно від конкретного змісту діяльності, в яку включається створення образів.

12.11. Різновиди уяви

Діяльність уяви може бути охарактеризована залежно від участі в цьому процесі спеціальної вольової регуляції, від характеру діяльності людини та змісту створюваних образів.

Залежно від участі волі в діяльності уяви її поділяють на мимовільну та довільну.

Мимовільною є така уява, коли створення нових образів не спрямовується спеціальною метою уявити певні предмети чи події. Потреба в мимовільному створенні образів постійно актуалізується різними видами діяльності, в які включається особистість. У процесі спілкування співрозмовники уявляють собі ситуації, події, що є предметом обговорювання; читаючи художню чи історичну літературу, людина мимоволі стає спостерігачем реальних картин, що

народжуються в її голові під впливом прочитаного. Мимовільне виникнення уявлень тісно пов'язане з почуттями людини. Почуття є потужним генератором яскравих образів уяви тоді, коли людина перебуває у тривозі перед невизначеністю очікуваних подій чи, навпаки, переживає емоційне піднесення перед участю в урочистих подіях, що мають життєво важливе для неї значення.

Переживаючи страх, тривогу за близьких, людина подумки малює образи небезпечних ситуацій, а готуючись до приємної події, уявляє атмосферу доброзичливості, пошани з боку колег, присутніх. Прикладом мимовільного виникнення образів уяви є сновидіння. У стані сну, коли свідомий контроль за психічною діяльністю відсутній, сліди від різноманітних вражень, що зберігаються в мозку, легко розгальмовуються й утворюють поєднання, що характеризуються неприродністю та невизначеністю.

Процес уяви може відбуватись як **довільний**, коли він спрямовується спеціальною метою створити образ певного об'єкта, можливої ситуації, уявити чи передбачити сценарій розвитку подій. Здійснення **довільної уяви** у процесі пізнання зумовлене потребою свідомої регуляції побудови образу відповідно до завдання та характеру виконуваної діяльності. Довільне створення образів спостерігається переважно у творчій діяльності людини.

Залежно від характеру діяльності людини її уяву поділяють на **творчу** та **репродуктивну**.

Уява, яка включається у творчу діяльність і допомагає людині створювати нові оригінальні образи, називається **творчою**.

Уява, яка включається у процес засвоєння того, що вже створили й описали інші, називається **відтворювальною**, або **репродуктивною**.

Так, у конструктора-винахідника, який створює нову машину, уява творча, а в інженера, який за словесним описом або кресленням створює образ цієї машини, – репродуктивна.

Творча уява активізується там, де людина відкриває щось нове, знаходить нові способи праці, створює нові, оригінальні, цінні для суспільства матеріальні та духовні продукти.

Продукти творчої уяви, їх багатство та суспільна значущість безпосередньо залежать від знань і життєвого досвіду особистості, її ставлення до діяльності, її соціальної позиції тощо. Важливу роль у творчій уяві відіграє мова, яка є засобом усвідомлення творчого задуму та інструментом аналітико-синтетичної діяльності.

Репродуктивна уява — це процес створення людиною образів нових об'єктів на основі їх словесного опису чи графічного зображення. Потреба в репродукції образів об'єктивної дійсності – постійна й актуальна в житті та діяльності людини як свідомої суспільної істоти. Репродуктивна уява відіграє надзвичайно важливу роль у процесі спілкування людей, яке великою мірою спричинило її розвиток. Мовний опис явищ завжди потребує від людини створення відповідних образів. Репродуктивна уява необхідна при читанні художньої літератури, при роботі з навчальними посібниками з географії, біології, анатомії тощо. Образи об'єктів формуються також на основі їх графічного опису, наприклад, в інженерній справі, при користуванні схемами, картами.

Творча і репродуктивна уяви тісно взаємопов'язані, постійно взаємодіють і переходять одна в одну. Цей зв'язок виявляється, з одного боку, в тому, що творча уява завжди базується на репродуктивній, містить її елементи. З іншого боку, складні форми репродуктивної уяви містять елементи творчої. Наприклад, у діяльності актора втілення сценічного образу є результатом діяльності творчої і водночас репродуктивної уяви.

Залежно від змісту діяльності й характеру праці людини уява поділяється на художню, технічну, наукову та ін.

Художня уява має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові та ін.) образи, надзвичайно яскраві й детальні. Так, І. Рєпін, малюючи картину

«Запорожці пишуть листа турецькому султану», писав, що голова обертом іде від їхнього гумору та галасу. Г. Флобер говорив, що він гостро відчував у роті присмак миш'яку, коли описував сцену самогубства мадам Боварі. Художникові, письменникові завдяки яскравості чуттєвих образів здається, що вони безпосередньо сприймають те, що зображують у своїх творах.

Для **технічної уяви** характерними є створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові сполучення, уявне перенесення їх у різні ситуації. Образи технічної уяви найчастіше реалізуються у креслення, схеми, на основі яких потім створюються нові машини, об'єкти.

Наукова уява виявляється у побудові гіпотез, проведенні експериментів, в узагальненнях, що їх роблять при створенні понять. Фантазія відіграє важливу роль у плануванні наукового дослідження, побудові експериментальної ситуації, у передбаченні перебігу експерименту. При побудові наукової системи уява необхідна, щоб доповнити відсутні, не знайдені ще ланки в ланцюжку фактів.

Фантазія має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без фантазії його праця може перетворитися на діяльність із нагромадження наукових фактів, акумулювання своїх і чужих думок, а не на реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

Особливою формою уяви є мрія. **Мрія** – це процес створення людиною образів бажаного майбутнього. Мрія є необхідною умовою втілення в життя творчих задумів, коли образи уяви не можуть реалізуватися негайно з об'єктивних або суб'єктивних причин. У цій ситуації мрія постає як реальна спонука, як мотив діяльності, завдяки якому стає можливим завершення початої справи.

Мрія є елементом наукового передбачення, прогнозу та планування діяльності. Ця її функція переконливо виявляється в художній, творчій діяльності, державотворенні. Яскравою ілюстрацією стосовно цього є твори Ж.Верна, в яких він геніально передбачив

виготови майбутньої технічної думки – підводного човна, гелікоптера.

Мрії можуть бути *реальними, дійовими та нереальними, безплідними*. Дієвість мрії – необхідна умова втілення в життя творчих задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості у житті, допомагають долати труднощі, протистояти несприятливим впливам.

Мрії можуть бути пустопорожніми, безплідними, «маніловськими». Тоді вони дезорієнтують людину, позбавляють її бачення реальних життєвих перспектив, штовхають на шлях примарного задоволення власних мрійницьких уподобань, роблять її нездатною протистояти негараздам реального буття.

Позитивно на людину впливає тільки активна, творча мрія, яка збагачує її життя, робить його яскравим і цікавим.

Діяльність уяви залежить від загальної спрямованості особистості, від психічного життя людини взагалі. Особлива роль у створенні образів уяви належить інтересам, потребам, світоглядіві особистості, що становлять її духовний світ. З діяльністю уяви пов'язане формування низки морально-психологічних якостей особистості: гуманності, чуйності, почуття обов'язку тощо. Зрозуміло, що виявити чуйність може людина, яка, знаючи життя та особливості характеру іншої людини, здатна уявити її душевний стан у певний момент.

У силі та яскравості образів уяви виявляються типологічні особливості вищої нервової діяльності. Уява – один з показників, за якими І. Павлов відносив людей до **художнього чи розумового** типу. Художник має справу з образами (зоровим, руховим, слуховим тощо), що свідчить про домінуючу роль у його діяльності першої сигнальної системи, образного відображення світу. Отже, уява не лише впливає на перебіг психічного життя людини, а й зумовлює формування її важливих особистісних якостей.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 12



1. У чому полягає подібність та відмінність між коливанням та переключенням уваги?
2. Які чинники викликають мимовільну увагу?
3. Які існують властивості уваги?
4. Дайте характеристику видів уваги.
5. Які є відмінності між уявою та уявленням?
6. Які відмінності між уявою та образним мисленням?
7. Дайте характеристику видів уяви.
8. Чим відрізняються відтворююча та творча уява?

РОЗДІЛ V. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 13. ЗДІБНОСТІ

План

- 13.1. Поняття про здібності
- 13.2. Структура здібностей
- 13.3. Різновиди здібностей
- 13.4. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови.

Ключові поняття теми: Здібності, структура здібностей, загальні здібності, спеціальні здібності, задатки, обдарованість, талант, геніальність.



13.1. Поняття про здібності

На тлі загальнолюдських фізичних і психічних особливостей у кожної людини помітно виокремлюються **індивідуальні особливості**, які позначаються на її житті, поведінці, діяльності.

Фізичні індивідуальні особливості – це конституція організму, його фізіологічні процеси: гуморальні, ендокринні, нервові. У кожному окремому організмі ці процеси відбуваються своєрідно, хоча у них є багато спільного для всіх людей, що зумовлюється антропогенезом, тобто походженням і розвитком людини.

Психічні індивідуальні особливості виявляються в різній швидкості реакцій, порогах чутливості, у властивостях уваги, пам'яті, спостережливості, кмітливості, в інтересах. Особливо яскраво вирізняються люди за індивідуальними здібностями: музичними, образотворчими, спортивними, художньо-літературними.

Індивідуально-психологічні особливості – неповторна своєрідність психіки кожної людини. Природною передумовою індивідуальних особливостей людини є передусім спадкові та природжені біологічні особливості будови та функцій організму. Дитина народжується з властивими їй конкретними задатками, на ґрунті яких за життя залежно від умов виховання розвиваються й формуються притаманні певному індивіду будова та функції організму, особистісне психічне буття.

Індивідуальні особливості особистості слід відрізнити від вікових, які настають з дозріванням або старінням організму. Індивідуальні якості особистості, наприклад швидкість реакції, міра активності, вразливості тощо, виявляються незалежно від віку без особливих змін. Разом з тим з віком під впливом життя та виховання індивідуальне досить своєрідно, яскраво виявляється в пізнавальній діяльності, емоційно-вольовій активності, рисах характеру, інтересах, що дає підстави вважати людину здібною чи не здібною, емоційно вразливою чи «товстошкірою», вольовою чи безвільною, сміливою чи боязливою. На деяких вікових етапах розвитку людини, наприклад у підлітковому віці, вікові та індивідуальні особливості важко диференціювати. Імпульсивність, нестриманість, вразливість підлітків, якщо не зважати на обставини, в яких вони виявляються, легко витлумачити як прояв індивідуальних рис і вікових особливостей. А в навчально-виховній роботі важливо відрізнити вікове від індивідуального, щоб правильно визначити необхідні виховні заходи.

Індивідуальні особливості особистості найяскравіше виявляються в **темпераменті, характері та здібностях**, у пізнавальній, емоційно-вольовій діяльності, потребах та інтересах. Особливості їх прояву залежать від виховання дитини. Індивідуальні риси характеру, як свідчать дослідження, досить яскраво виявляються вже в дошкільному віці.

Серед істотних властивостей людини є її **здібності**. Здібності та діяльність, особливо праця, органічно взаємопов'язані. Людські здібності виникли й розвинулись у процесі праці. І в діяльності, у праці вони й виявляються. Здібності як рушійна сила відіграли провідну роль у розвитку науки і техніки, створенні

матеріальних і духовних багатств, суспільному прогресі.

Із розвитком праці та суспільного життя людські здібності розвивалися, змінювалися за змістом і структурою, виникли й розвинулися загальні та спеціальні здібності.

Здібності – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху.

Кожна людина здібна до певного виду діяльності. Поза діяльністю цю властивість людини не можна розпізнати, описати та охарактеризувати. Тому ми й складаємо думку про здібності людини за її роботою та результатами діяльності.

Характеризуючи здібності людини, ми робимо висновки про них з погляду вимог, які висуває до людини навчальна, виробнича, наукова та будь-яка інша діяльність, оцінюємо її як активного діяча, творця матеріальних і духовних цінностей. Ця характеристика містить і оцінку учня, який готується до майбутньої трудової, творчої діяльності, засвоюючи людські надбання в певній галузі знання.

Успіх виконання людиною тих чи інших дій залежить, безперечно, не тільки від здібностей, а й від інших якостей. Наприклад, двоє друзів вступають до інституту. Один витримує іспити, інший зазнає невдачі. Чи свідчить це про те, що один з них більш здібний? На це запитання не можна відповісти, якщо не буде з'ясовано, скільки часу витратив на підготовку кожен з них. Таким чином, лише фактом успіху, здобуттям знань здібності не визначаються.

Кожна здібність людини – це її складна властивість, внутрішня можливість відповідати вимогам, які ставить перед нею діяльність, і спирається на низку інших властивостей, до яких насамперед належать життєвий досвід людини, здобуті нею знання, вміння та навички. Відомо, що чим багатший життєвий досвід, тим легше людині досягти успіху в діяльності. Досвідчена людина, озброєна науковими знаннями, ширше і глибше усвідомлює завдання, які

суспільство ставить перед нею, і успішніше їх розв'язує, ніж людина, яка не володіє такими знаннями.

Істотну роль при цьому відіграє не тільки наявність самих знань, а й уміння користуватися ними, застосовувати їх для розв'язання нових навчальних, практичних, наукових та інших завдань. Тому не можна розглядати здібності людини як властивості, що існують незалежно від її знань, умінь і навичок.

Здібності людини спираються на наявні у неї знання, вміння та навички, на системи тимчасових нервових зв'язків, що є засадовими стосовно них, вони формуються й розвиваються у процесі набування людиною нових знань, умінь і навичок.

Проте це не означає, що здібності людини зводяться до її вмінь, знань і навичок. Якби це було так, то за відповіддю біля дошки чи за вдало виконаною роботою ми робили б остаточний висновок про здібності людини. А насправді, як свідчать дані спеціальних психологічних досліджень, можна помітити, що окремі люди, які спочатку не можуть виконувати якусь роботу, в результаті спеціального навчання починають оволодівати певними вміннями та навичками й навіть досягають високого рівня майстерності.

Отже, здібності та знання, вміння та навички не тотожні.

Здібності – це такі психологічні особливості людини, від яких залежить оволодіння знаннями, вміннями та навичками, але які самі по собі до знань, умінь і навичок не зводяться.

Щодо знань, умінь і навичок здібності постають як певна можливість. Подібно до того, як вкинуте в землю зерно ще не є колоском, а тільки має змогу для його розвитку залежно від структури, складу, вологи ґрунту, погоди тощо, так і здібності людини є лише можливістю для оволодіння знаннями, вміннями, навичками. А те, чи перетворяться ці можливості на дійсність, залежатиме від багатьох чинників: форм і методів навчання та виховання, сімейних умов тощо.

Психологія, заперечуючи тотожність здібностей та важливих компонентів діяльності – знань, умінь і навичок, підкреслює їх єдність.

Тільки у процесі спеціального навчання можна встановити, чи має людина здібності до певного виду діяльності. Помилкою педагога є оцінювання як нездібних тих учнів, які не мають достатніх знань.

Ігнорування відмінності між здібностями та знаннями в певний момент часто призводило до помилок в оцінюванні можливостей. Так, М. Гоголь – геніальний письменник – був оцінений свого часу як людина з посередніми здібностями. Молодий В. Суріков не був зарахований до Академії мистецтв, бо був оцінений як людина з посередніми художніми здібностями. Його ще недосконалі малюнки були приводом до цього. За три місяці В. Суріков оволодів технікою малюнка, необхідними вміннями й був зарахований до Академії мистецтв.

Таким чином, між здібностями та знаннями існує складний зв'язок. Здібності залежать від знань, але здібності визначають швидкість та якість оволодіння цими знаннями. Щодо знань, умінь і навичок здібності швидше виявляються не в їх наявності, а в динаміці оволодіння ними, тобто в тому, наскільки за однакових умов людина швидко, глибоко, легко і міцно опановує знання та вміння. Тому можна зробити більш точне визначення здібностей.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності й визначають відмінності в оволодінні необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками.

13.2. Структура здібностей

Кожна здібність (наприклад, до малювання, музики, техніки, науки тощо) – це синтетична властивість людини, яка охоплює цілу низку загальних і часткових властивостей у певному їх поєднанні.

Структура синтетичної сукупності психічних якостей, що постають як

здібності, визначається конкретною діяльністю і різняться за видами діяльності. Стверджувати, що якась одна якість може постати як «еквівалент» здібностей, неправомірно.

Вивчаючи конкретно-психологічну характеристику здібностей, можна виокремити в них більш загальні (що відповідають не одному, а багатьом видам діяльності) та спеціальні (що відповідають більш вузьким вимогам певної діяльності) якості, які не слід протиставляти. *До загальних властивостей* особистості, які за умов діяльності постають як здібності, належать індивідуально-психологічні якості, що характеризують належність людини до одного з трьох типів людей, визначених І. Павловим як «художній», «розумовий» та «середній». Ця типологія пов'язана з відносним переважанням першої чи другої сигнальної системи. Відносне переважання першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує «художній» тип, другої – «розумовий». Рівновага обох систем дає «середній» тип.

Для «художнього» типу властиві яскравість образів, жива вразливість, емоційність. Таким людям легше опанувати діяльність художника, скульптора, музиканта, актора тощо.

Для «розумового» типу характерне вміння оперувати абстрактним матеріалом, поняттями, математичними залежностями.

Проте слід зазначити, що навіть наявність розподілу на «художній» та «розумовий» типи не означає слабкості інтелектуальної діяльності у «художнього» типу або, навпаки, слабкості конкретних вражень у «розумового». Ідеться про відносне переважання.

Як відомо, у людини друга сигнальна система є провідною, тобто абсолютно переважає над першою.

До часткових властивостей людини, які, постаючи у певному поєднанні, входять до структури здібностей, належать:

- **уважність**, тобто здатність тривало і стійко зосереджуватися на завданні, об'єкті діяльності (що складніше завдання, то більшої зосередженості воно потребує);

- **чутливість** до зовнішніх вражень, спостережливість.

Так, у здібності до малювання важливу роль відіграє чутливість до кольорів, світлових відношень, відтінків, здатність охоплювати й передавати пропорції.

У структурі музичних здібностей необхідним компонентом є музичний слух, передусім його чутливість до звуковисотних відношень. Психолог Б. Теплов, який спеціально досліджував музичні здібності, встановив, що важливими складовими музичних здібностей є такі:

- чутливість до ритму;
- мелодійний слух (що виявляється в особливому сприйманні мелодії);
- чутливість до точності інтонацій;
- гармонійний слух (що виявляється у сприйманні акордів).

Кожна здібність охоплює певні якості пам'яті людини: швидкість, міру, повноту запам'ятовування та відтворення. Особливо важливу роль у структурі здібностей відіграє здатність людини мислити, розкривати не дані безпосередньо зв'язки та відношення. Важливе значення тут мають такі якості мислення, як **широта, глибина, якість, послідовність, самостійність, критичність, гнучкість.**

Якості мислення та пов'язаної з ним мови посідають важливе місце у структурі здібностей.

Здібності охоплюють не тільки пізнавальні, а й емоційні властивості. Музичні здібності ґрунтуються на емоційній реакції, музичному враженні (Б. Теплов); у здібностях до наукової діяльності важливу роль відіграють також емоції. І. Павлов говорив: «Будьте пристрасні у вашій роботі, у ваших шуканнях».

Існує тісний взаємозв'язок здібностей і вольових якостей – ініціативності,

рішучості, наполегливості, вміння володіти собою, переборювати труднощі. П. Чайковський писав: «Весь секрет у тому, що я працюю щоденно й акуратно. Стосовно цього я маю залізну волю над собою, і коли немає особливої насаги до занять, то завжди вмію змусити себе перебороти несхильність і захопитися».

Отже, здібності не можна розглядати просто як властивість. Це своєрідне й відносно стійке поєднання психічних властивостей людини, що зумовлює можливість успішного виконання нею певної діяльності. Недостатня розвинутість окремих властивостей може компенсуватися. Наприклад, люди, які не мають слуху чи зору, компенсують їх підвищеною дотиковою, нюховою, вібраційною чутливістю.

13.3. Різновиди здібностей

Здібності виявляються в усіх сферах діяльності людини. Вони поділяються на певні види за змістом і характером діяльності. Так, виокремлюють здібності до навчання, малювання, музики, спорту, науки, організаційні, артистичні, конструкторські, педагогічні тощо. В усіх без винятку галузях діяльності здібності мають багато спільного і разом з тим різняться. Залежно від цього розрізняють здібності загальні та спеціальні.

Загальними називаються **здібності**, які певною мірою виявляються в усіх видах діяльності – навчанні, праці, грі, розумовій діяльності тощо. Завдяки загальним здібностям люди успішно оволодівають різними видами діяльності, легко переходять від однієї діяльності до іншої. В учнів загальні здібності виявляються в успішному засвоєнні різних навчальних дисциплін.

Спеціальні здібності виявляються у спеціальних видах діяльності. Наявність певних властивостей є підґрунтям спеціальних здібностей. Так, уява – важлива ознака літературних здібностей, абсолютний музичний слух – підґрунтя музичних здібностей.

Загальні та спеціальні здібності взаємопов'язані й доповнюють одні одних.

Серед видатних діячів було багато людей, у діяльності яких поєднувався високий рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей (М. Ломоносов, Т. Шевченко, М. Бородін та ін.).

Здібності людей – продукт їхнього суспільно-історичного розвитку. Вони виникають і розвиваються у процесі історичного розвитку і життя людей під впливом його вимог.

У праці виявлялися здібності людей, у праці вони розвивалися й формувалися. Здібності є умовою і продуктом праці.

Кожному історичному етапу розвитку людства відповідає певний рівень розвитку здібностей.

У процесі діяльності люди здобувають знання, оволодівають уміннями, навичками, необхідними для розвитку здібностей. В умовах науково-технічного прогресу здібності змінюються, з'являються нові їх різновиди.

Формування здібностей залежить від культурного рівня суспільства. Розподіл праці зумовлює диференціацію, спеціалізацію здібностей. Розвиток здібностей особистості цілком залежить від попиту, на який, у свою чергу, впливають розподіл праці й породжені ним умови освіти людей.

13.4. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови

Спостереження за діяльністю людей показує, що у їхніх здібностях є певні відмінності. Здібності – це загальнолюдські властивості. Людина може те, чого не зможе найбільш організована тварина. Разом із тим у здібностях виявляється й індивідуальна своєрідність кожної людини.

Наявність індивідуальних відмінностей у здібностях людини є незаперечним фактом. Вони виявляються в тому, до чого особливо здатна певна людина і якою мірою виявляються у неї здібності. Тут може виявитись якісна характеристика здібності, рівень її розвитку у людини. Так, одна людина здібна до музики, друга – до техніки, третя – до наукової роботи, четверта – до малювання тощо.

У межах однієї здібності люди можуть виявляти різний рівень здібностей – **низький, посередній, високий**. Чим зумовлюються такі відмінності? Вони не є природженими, хоча ми іноді чуємо, наприклад, що «ця дитина здібна» чи «не здібна» від природи.

Як і всі інші індивідуально-психологічні особливості, здібності не даються людині в готовому вигляді як щось властиве їй від природи. Здібності кожної людини, її індивідуальні особливості є результатом її розвитку. Обстоювати такий погляд необхідно, оскільки існували різні тлумачення ролі спадкового у здібностях людей.

Так, ще Платон стверджував, що здібності є природженими, і всі знання, якими користується людина, – це її спомини про перебування в ідеальному світі «абсолютних знань». У Р. Декарта є вчення про природженість здібностей, відоме як вчення про природжені ідеї.

На думку Ф. Галля, рівень розвитку психічних якостей пов'язаний з розміром окремих частин мозку, і якщо кістки черепа повністю відповідають вигинам та западинам у мозку, то за черепом людини можна визначити її здібності. Ф. Галль склав навіть так звану **френологічну карту** (від грецьк. phren – розум), де поверхня черепа була поділена на 27 частин, і кожна з цих частин відповідала певним психічним здібностям.

Неправомірною виявилася гіпотеза про залежність здібностей від маси мозку. Відомо, що маса мозку дорослої людини становить приблизно 1400-1600 г. Мозок І. Тургенева важив 2012 г, А. Франса – 1017 г. Але всі вони були видатними людьми з високим рівнем розвитку здібностей.

Найбільш правомірною є гіпотеза про зв'язок задатків з мікроструктурою мозку та органів чуття, залежно від якої і відбувається функціонування клітин, а також з диференційними особливостями нервових процесів (сила, врівноваженість, рухливість нервової системи, а також її тип). Розвитку

здібностей сприяє спадковість соціальних умов життя. Так, у родині Й. Баха було 57 музикантів, з яких 20 – видатних. Свого часу гостро критикували теорію педологів про фатальну зумовленість здібностей людей природженими задатками. Заперечуючи фатальну природженість здібностей, сучасні психологи не заперечують природжені диференційні особливості, що закладені в мозку й можуть стати передумовою успішного виконання будь-якої діяльності.

Природжені передумови до розвитку здібностей називаються задатками. Під задатками розуміють природні можливості розвитку здібностей. Матеріальним їх підґрунтям є передусім будова мозку, кори його великих півкуль та її функціональні властивості. Ці відмінності зумовлені не тільки спадковою природою організму, а й утробним і позаутробним розвитком.

Таким чином, задатки – це не здібності, а тільки передумови до розвитку здібностей. Всі люди мають задатки до оволодіння мовою, але не всі оволодівають однаковою кількістю мов і не однаково володіють рідною мовою, натомість тварина, не маючи задатків до мовного спілкування, ніколи не навчається говорити.

Природні задатки до розвитку здібностей у різних людей не однакові. Цим частково і зумовлений напрям розвитку здібностей, а також тим, чи вчасно виявлено здібності, задатки і чи є умови для їх реалізації.

Провідну роль у розвитку здібностей відіграють не задатки, а умови життя, навчання людей, їх освіта та виховання. Між здібностями і задатками існує не однозначний, а багатозначний зв'язок. Задатки є багатозначними. Які саме здібності сформуються на основі задатків, залежатиме не від задатків, а від умов життя, виховання та навчання. На ґрунті одних і тих самих задатків можуть розвинутися різні здібності.

Не всі задатки, з якими народжується людина, обов'язково перетворюються на здібності. Задатки, які не знаходять відповідних умов для переростання у

здібності, так і залишаються нерозвиненими. Від задатків не залежить зміст психічних властивостей, які входять до кожної здібності. Ці властивості формуються у взаємодії індивіда із зовнішнім світом.

Одним з показників наявності природних даних, сприятливих для розвитку здібностей, є їх раннє виявлення. Біографічні дані відомих особистостей свідчать, наприклад, про раннє виявлення в них здібностей до музики, літератури, поезії. У М. Римського-Корсакова нахил до музики виявився вже у дворічному віці, у В. Моцарта – в три роки, О. Пушкін перший твір написав у дев'ять років, М. Лермонтов – у десять, Леся Українка – у тринадцять.

Іноді умови не сприяють ранньому виявленню здібностей. Але за появи таких умов здібності можуть виявитися й пізніше. С. Аксаков опублікував свою першу книгу в 56 років, І. Крилов першу байку – у 40 років.

У розвитку здібностей важливу роль відіграє оволодіння знаннями, вміннями, досвідом. Видатні індивідуальні здібності людей в одній чи кількох галузях діяльності називають **талантом**, а самих людей – талановитими. Такі здібності виявляються у творчій діяльності, творчому розв'язанні складних практичних, теоретичних і художніх завдань.

Найвищий щабель розвитку здібностей, що виявляються у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення в житті суспільства, у розвитку науки, літератури, мистецтва, називають **геніальністю**.

Геніальність відрізняється від талановитості суспільною значущістю тих завдань, які людина розв'язує. Геній виражає найпередовіші тенденції свого часу.

Індивідуальні особливості здібностей виявляються в різнобічності чи однобічності їх розвитку. Різнобічні здібності мали М. Ломоносов, Д. Менделєєв, М. Бородін, Т. Шевченко та ін.

Індивідуальні особливості здібностей кожної людини є результатом її розвитку. Тому для розвитку здібностей потрібні відповідні соціальні умови,

активність особистості в діяльності. По 16 годин на добу працював Т. Едісон, який на запитання про причину його геніальності відповідав, що вона є результатом 99 відсотків поту та 1 відсотка таланту.



ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 13

1. Чи є здібності природженими властивостями?
 2. Чим відрізняються задатки і здібності?
 3. Які існують різновиди здібностей?
 4. Що відіграє провідну роль у розвитку здібностей?
 5. Розкрийте сутність рівнів розвитку здібностей: здібності, обдарованість, талант, геніальність.
6. На підставі яких ознак можна охарактеризувати обдарованих дітей?

ТЕМА 14. ТЕМПЕРАМЕНТ

План

- 14.1. Поняття про темперамент
- 14.2. Типи темпераментів
- 14.3. Основні властивості темпераменту
- 14.4. Фізіологічне підґрунтя темпераменту
- 14.5. Роль темпераменту в діяльності людини

Ключові поняття теми: темперамент, тип вищої нервової діяльності, сила нервових процесів, рухливість нервових процесів, врівноваженість нервових процесів, екстравертованість, інтровертованість, сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність.



14.1. Поняття про темперамент

Діяльність і поведінка людини зумовлюються не лише соціальними умовами життя, а й індивідуальними особливостями її психофізичної організації. Це виразно виявляється в **темпераменті** особистості.

Темперамент (від лат. temperare – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує **динамічний** бік психічних реакцій людини – їх **темп, швидкість, ритм, інтенсивність**. На однакові за змістом і метою дії подразника кожна людина реагує по-своєму, індивідуально. Одні реагують активно, жваво, глибоко емоційно, довго переживають вплив подразника, а інші – спокійно, повільно, швидко забуваючи про те, що на них впливало. Деякі люди надто афективно реагують на події, на ставлення до них – спалахують гнівом, діють агресивно, а дехто в цьому разі виявляє боязкість, не чинить жодного опору там, де він потрібний.

Темперамент можна визначити як індивідуальну особливість людини, що виявляється в її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості та швидкості

перебігу психічної діяльності.

Індивідуальні особливості реагування на різноманітні обставини дали підстави поділити людей на кілька груп або типів темпераменту.

Отже, *темперамент – це індивідуально-своєрідні властивості психіки, які визначають динаміку психічної діяльності, однаково виявляються в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей, мотивів і залишаються постійними в зрілому віці.*

Вчення про темперамент започатковане славнозвісним давньогрецьким лікарем і філософом **Гіппократом**. Він та його послідовники (римський лікар Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. humor – рідина, соки організму – кров, флегма, жовч), згідно з якою темперамент спричинює перевага в організмі певної рідини. Гіппократ вважав, що життєдіяльність організму визначається співвідношенням між кров'ю, жовчю та слизом (лімфа, флегма).

На основі цього погляду сформувалося вчення про чотири типи темпераменту: **сангвінічний** (від лат. sanguis – кров, перевага в організмі крові), **флегматичний** (від грецьк. phlegm-ma – слиз, перевага в організмі слизу), **холеричний** (від грецьк. chole – жовч, перевага в організмі жовчі) та **меланхолійний** (від грецьк. melas – чорний, похмурий та chole – жовч, перевага в організмі чорної жовчі).

Сьогодні це вчення цікаве тільки з історичного погляду. Але описані Гіппократом характерні риси темпераменту досить точно визначають особливості окремих типів темпераменту. І. Павлов, розглядаючи проблему темпераменту, писав, що геніальний спостерігач людини – Гіппократ – у класифікації темпераментів підійшов до істини найближче.

Німецький філософ-ідеаліст **І. Кант**, поділяючи погляди на темперамент представників гуморальної теорії, уперше дав своєрідну психологічну характеристику темпераментів. Він вважав, що **флегматикам**

бракує моральних почуттів, меланхоліки – справжня добродійність; у холериків найрозвиненіше почуття честі, а у сангвініків – почуття прекрасного. Але І. Кант у своєму розумінні темпераменту плував його риси з характером.

Вітчизняний вчений, лікар і педагог **П. Лесгафт** пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору та товщини й гнучкості стінок судин. Калібр судин і товщина їх стінок, на думку П. Лесгафта, зумовлюють швидкість і силу кровообігу, **невеликому діаметру судин відповідає сангвінічний темперамент, а великому діаметру та товстим стінкам його судин – меланхолійний; флегматичний темперамент зумовлюється великим діаметром і тонкими стінками судин.**

Німецький психіатр **Е. Кречмер** обстоював залежність психічного складу особистості від будови (конституції) тіла. Він запропонував власну класифікацію типів конституції (**пікнічний** (*схильні до потовстіння*), **астенічний** (безсилий, кволий, млявий), **атлетичний**, **дисплатичний** (аномалія розвитку)) і вважав, що кожному з них властивий певний темперамент.

Гуморальна та морфологічна теорії темпераменту мають серйозні недоліки. Вони обстоюють як першооснову темпераменту, а також системи організму, які не мають для цього потрібних властивостей. Крім того, ці теорії стирають межі між темпераментами здорового та хворого організму, пояснюють темперамент лише біологічними чинниками, а тому не все розкривають у його сутності. Але зовсім ігнорувати ці теорії в поясненні проявів темпераменту не можна. Відомо, що порушення функції гуморальної та ендокринної систем організму зумовлюють деякі психопатії, що позначаються на особливостях типів темпераменту, наприклад

шизофренічні, маніакально-депресивні психози, невмотивовані настрої, психостенії та ін.

14.2. Типи темпераментів

У сучасній психології користуються гіпократовою класифікацією типів темпераментів: **сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік**. Кожному з цих типів властиві своєрідні психологічні особливості.

Сангвініку властиві досить висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Разом з тим емоційні переживання сангвініка здебільшого неглибокі, а його рухливість при незадовільних виховних впливах спричинює недостатню зосередженість, похапливість, а то й поверховість.

Холерику властиві високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і поривчастість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Недостатня емоційна і рухова врівноваженість холерика може виявитися за відсутності належного виховання в нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоціогенних обставинах.

Флегматик характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення, повільністю і спокійністю дій, міміки і мовлення, рівними, постійними та глибокими почуттями і настроями. Невдале виховання може сприяти формуванню у флегматика таких негативних рис, як млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій.

Меланхоліку властиві низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів, але слабка їх зовнішня вираженість. При недостатньому вихованні у меланхоліка можуть розвинути такі негативні риси, як підвищена аж до хворобливості емоційна вразливість, замкнутість,

відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань за таких життєвих обставин, які на це не заслуговують.

Зв'язок типів темпераменту та типів вищої нервової діяльності стисло наведено в таблиці.

Характеристика темпераментів

Зв'язок типів темпераменту та типів вищої нервової діяльності			
Холерик	Сильний	Неврівноважений	Рухливий
Сангвінік	Сильний	Врівноважений	Рухливий
Флегматик	Сильний	Врівноважений	Малорухливий
Меланхолік	Слабкий	Неврівноважений	Інертний

14.3. Основні властивості темпераменту

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має певні властивості, які позитивно або негативно позначаються на його проявах. **Розрізняють такі основні властивості темпераменту, як сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстравертованість та інтровертованість.**

Сензитивність – міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей викликають яскраві реакції, страждання, а інші ставляться до них спокійно, байдуже. Відомий радянський психолог Б. Анан'єв вважав, що *сензитивність пов'язана з орієнтувальною рефлексорною діяльністю і входить до структури темпераменту*. Вважається, що існують не лише окремі різновиди чутливості як потенційні властивості окремих аналізаторів, а й загальний для певної людини спосіб чутливості, що є властивістю сенсорної організації людини загалом. Сензитивність, на думку Б. Анан'єва, – порівняно стійка особливість особистості, в якій виражається тип нервової системи людини і яка відіграє свою роль у здібностях людини до різних видів діяльності.

Реактивність – це особливості реакції особистості на подразники, що

виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше – в емоційній вразливості, і відображуються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе. Бурхливі реакції при успіхах або невдачах у будь-якій діяльності позначаються на різних особливостях темпераменту. Реактивність як особливість темпераменту виразно виявляється при психічних травмах – у реактивній депресії (пригніченість, рухова та мовна загальмованість), в афективно-шокових реакціях (реакції на катастрофи, аварії, паніка), для яких характерна або безладна рухова активність, або повна загальмованість, ступор.

Пластичність виявляється у швидкому пристосуванні до обставин, що змінюються. Завдяки пластичності певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, невірноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набирають позитивних якостей.

Ригідність – особливість, протилежна пластичності, складність або нездатність перебудуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті – у залякlostі, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці – у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності.

Резистентність – міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється у стресових ситуаціях, при значному напруженні в діяльності. Одні люди здатні опиратися найскладнішим умовам діяльності або обставинам, що несподівано склалися (аварії, конфлікти, асоціальна бrawада), а інші розгублюються, легко здають позиції, стають нездатними продовжувати роботу, хоча за звичайних умов з ними цього не трапляється, незважаючи на втому, важкі умови праці.

Екстравертованість та **інтровертованість** – спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших (екстравертованість) або на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення (інтровертованість). Вважають, що екстраверсія та інтроверсія як властивості темпераменту – це прояви динамічних, а не змістових сторін особистості. Екстравертованим типам властиві сила і рухливість нервових процесів і у зв'язку з ними імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність. В інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкнутість, схильність до самоаналізу, а тому йому властиві ускладнення соціальної адаптації.

14.4. Фізіологічне підґрунтя темпераменту

Вчення І. Павлова про типи нервової системи та вищої нервової діяльності внесло істотні зміни в наукове розуміння темпераменту. Поєднання різного ступеня сили, врівноваженості та рухливості процесів збудження та гальмування дало підставу виокремити чотири основні типи нервової системи.

1. Сильний, врівноважений, але рухливий – **жвавий тип**.

2. Сильний, врівноважений, але інертний – **спокійний, але малорухливий тип**.

3. Сильний, нерівноважений з переважанням збудження над гальмуванням – **збудливий, нестриманий тип**.

4. Слабкий тип.

Окреслену типологію нервової системи І. Павлов пов'язував з темпераментом. Користуючись термінологією темпераментів Гіппократа, він писав, що **сангвінік** – палкий, врівноважений, продуктивний тип, але лише тоді, коли у нього є багато цікавих справ, які його збуджують. **Флегматик** – врівноважений, наполегливий, продуктивний працівник. **Холерик** – яскраво бойовий тип, задерикуватий, легко й швидко збуджується. **Меланхолік** – помітно гальмівний тип нервової системи, для представників якого кожне явище в житті

стає гальмівним агентом, він недовірливий, в усьому бачить погане, небезпечне.

Холеричний і меланхолійний темпераменти І. Павлов розглядав як крайні, в яких несприятливі ситуації та умови життя можуть викликати психопатологічні прояви – неврастенію у холерика та істерію у меланхоліка. У золотій середині, за виразом І. Павлова, стоять сангвінічний та флегматичний темпераменти, їх врівноваженість є проявом здорової, по-справжньому життєздатної нервової системи.

Однак пояснювати природу темпераменту з позицій типологічних особливостей нервової системи недостатньо. Центральна нервова система функціонує у взаємозв'язку з ендокринною та гуморальною системами організму. Гіпофункція щитовидної залози, наприклад, спричинює млявість, монотонність рухів, а гіперфункція мозкового придатка викликає зниження імпульсивності, уповільнення рухової реакції. Діяльність статевих залоз – статеве дозрівання, старіння, кастрація – помітно позначається на функціях усього організму, у тому числі й на особливостях темпераменту. Молодечтво підлітків, їхні невмотивовані вчинки – це динамічні прояви темпераменту під впливом статевого дозрівання.

14.5. Роль темпераменту в діяльності людини

Діяльність – трудова, навчальна, ігрова – висуває вимоги не лише до знань і рівня розумового та емоційно-вольового розвитку особистості, а й до типологічних особливостей нервової системи, а отже, до темпераменту людини.

Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) особистості виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Там, де потрібна значна працездатність, витривалість, краще виявляє себе сильний тип нервової системи, а де слід виявити співчутливість, лагідність, краще виявляє себе слабкий тип нервової системи.

Неврівноваженість холерика шкодить там, де потрібно виявити витриманість, терплячість. Надто повільний темп рухів, повільне, монотонне

мовлення флегматика не сприяє успішності діяльності, де потрібно виявити рухливість, швидкість впливу на інших. Слабкість збудливості та гальмівні дії, що властиві меланхоліку, спричинюють боязкість, нерішучість, перешкоджають встановленню контактів з іншими. Схильність сангвініка до захоплення новим, до нудьги при одноманітній, хоча й важливій діяльності знижує активність, постійно викликає потяг до нового, модного.

Дослідженнями доведено, що на основі однакових властивостей вищої нервової діяльності можна сформуванати істотно різні динамічні особливості особистості: у слабого типу нервової діяльності – силу дій, у неврівноваженого – врівноваженість, у інертного – жвавість, рухливість. Такі зміни настають під впливом змістовного боку діяльності. Шляхом вправляння можна досягти певного рівня гальмування, слабкості, інертності чи нестриманості рухів, але утворені в такий спосіб позитивні дії: сила, врівноваженість, рухливість не усувають повністю природженої слабкості, неврівноваженості або інертності нервової діяльності. В екстремальних умовах звичне здебільшого втрачає силу, у дію вступають природні особливості типу нервової системи, властивої людині: слабкість, гальмівність, збудливість, які виявляються в розгубленості, ступорному стані, безпорадності, надмірній збудливості, втраті самовладання.

Стиль діяльності кожної людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що входить до структури її темпераменту. Отже, у професійній орієнтації та підготовці до праці молоді потрібно зважати на особливості темпераменту.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 14

1. Що визначає темперамент людини?
2. Яку роль відіграє темперамент в праці та навчанні?
3. Які існують теорії темпераменту?



4. Назвіть сутність класифікації темпераментів за Гіппократом.
- 5.
6. Дайте характеристику типів темпераменту.
7. Що є підґрунтям відмінностей людей за типом темпераменту?
8. Чи завжди психологічний вік співпадає з хронологічним?
9. Дайте характеристику жвавого типу нервової системи (сангвініка).
10. Дайте характеристику спокійного типу темпераменту (флегматик).
11. Дайте характеристику нестримного (холеричного) темпераменту.
12. Якості слабкого типу нервової системи (меланхоліка).
13. Які Ви знаєте властивості темпераменту?
14. Особливості поведінки людей різного темпераменту в однакових ситуаціях (на прикладах).
15. Чи впливає темперамент на стиль діяльності людини?
16. Які Ви знаєте шляхи пристосування темпераменту до вимог діяльності?
17. Який тип темпераменту краще підходить до професії педагога?

ТЕМА 15. ХАРАКТЕР

План

- 15.1. Поняття про характер
- 15.2. Структура характеру
- 15.3. Основні риси типового характеру
- 15.4. Природа характеру
- 15.5. Формування характеру

Ключові поняття теми: характер, структура характеру, тип характеру, акцентуація, акцентуація застрявання, акцентуація педантизму, акцентуація демонстрування, акцентуація тривожності, риси характеру, моральні риси характеру, вольові риси характеру.



15.1. Поняття про характер

Кожній людині крім динамічного боку дій, що виявляється в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, колективісти, а про інших – лінкуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи. Такі й подібні до них риси виявляються настільки виразно й постійно, що становлять собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки. Такі психологічні особливості особистості називаються **рисами характеру**. Ці риси характеризують і цілі, до яких прагне людина, і способи досягнення цілей. Знати це важливо, оскільки особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Сукупність таких стійких рис становить характер особистості.

Отже, **характер** – це сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишньої

дійсності та самої себе.

Термін «**характер**» (від грецьк. character – «риси», «прикмета», «відбиток»). Введений він для позначення цих властивостей людини другом Аристотеля Теофрастом, який у «Характеристиках» описав з позицій мораліста 31 тип людських характерів – людей хвалькуватих, базік, нещирих, нудних у розмові, улесливих та ін. Пізніше філософи та психологи засадовими стосовно пояснень і класифікації людських характерів робили або особливості будови та функцій тіла, або морально-етичні особливості суспільних стосунків людей, або їхні розумові властивості та досвід.

Характер найбільше пов'язується з **темпераментом**, який, як відомо, *визначає зовнішню, динамічну форму його вираження.*

Характер людини можна зрозуміти тільки в її суспільній діяльності, суспільних відносинах.

Про характер людини судять і за тим, як вона мислить і поводить себе в різних обставинах, якої думки вона про інших та про саму себе, які манери їй властиві. Знати характер людини дуже важливо. Це дає можливість передбачати, як людина поводитиме себе за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме дані їй доручення. Художня література дає прекрасні описи поведінки людей з різними характерами. Історія знає багатьох політичних, громадських і військових діячів, які завдяки силі позитивних рис свого характеру сприяли прогресу суспільства, натомість особи з негативними рисами характеру або слабохарактерні спричинили його занепад.

15.2. Структура характеру

Характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське «Я» як єдине ціле. Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому окремих ланок з метою глибшого пізнання його сутності. І. Павлов, не заперечуючи цілісності

характеру, відстоював необхідність виокремлення його структурних компонентів. Якщо ви аналізуєте особистість, – писав він, – ви повинні сказати, що за такими ось рисами її можна характеризувати як тиху, спокійну, химерну, ніжну тощо. Але якщо окремі частини уявити відокремлено, без їх взаємозв'язку, то характеру людини, звичайно, визначити не можна. Потрібно брати систему рис і в цій системі аналізувати, які риси висуваються на перший план, а які ледве виявляються, затираються.

Визначити **структуру характеру** означає виокремити в ньому провідні компоненти, без яких цілісність характеру уявити не можна.

У структурі характеру необхідно розрізнити зміст і форму. **Зміст характеру** особистості визначається суспільними умовами життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивуються, на щось або на когось спрямовуються. Але за **формою** наміри, прагнення реалізуються по-різному. Це залежить і від обставин, ситуацій, у яких перебуває людина, і від особливостей її характеру, передусім від темпераменту.

У структурі характеру виокремлюють такі його **компоненти**: спрямованість; переконання; розумові риси; емоції; волю; темперамент; повноту; цілісність; визначеність; силу.

Спрямованість є провідною в структурі характеру особистості. Вона виявляється у вибіркового позитивному або негативному оцінному ставленні до вчинків і діяльності людей і самої себе.

Переконання – знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, вчинки, поведінку. Переконання виявляються в принциповості, непідкупності та правдивості, вимогливості до себе. Людина з твердими переконаннями здатна докласти максимум зусиль для досягнення мети, віддати, коли потрібно, своє життя заради суспільних справ. Безпринципним людям, кар'єристам ці риси

характеру не властиві.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом першого імпульсу. Розумова ж інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності у прийнятті рішень або у поверховому підході до справ без урахування їх важливості.

Емоції стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення або брутальність, грубість, «товстошкірість», нечутливість до страждань інших, нездатність співпереживати. Моральні, естетичні, пізнавальні, практичні почуття завдяки мірі вираженості в них емоцій можуть виявлятися або в екзальтації, або в спокійному, поміркованому ставленні до явищ природи, мистецтва, вчинків людей.

Воля в структурі характеру зумовлює його силу, твердість. Отже, воля, як вважають, є стрижневим компонентом сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім, здатним досягати поставленої мети. Безвільні ж люди слабохарактерні. Навіть при багатстві знань і досвіду вони нездатні наполягати на справедливості, виявляють нерішучість, боязливість.

Темперамент у структурі характеру є динамічною формою його прояву. Характер – це єдність типологічного і набутого за життя досвіду. Особливості умов життя, навчання та виховання формують різноманітне за змістом індивідуальне ставлення до явищ навколишньої дійсності, але форма прояву цього ставлення, динаміка реакцій особистості визначаються її темпераментом. Одні й ті самі переконання, погляди, знання люди з різним темпераментом виявляють своєрідно щодо сили, врівноваженості та рухливості дій.

Виокремлюючи в характері його структурні компоненти, треба мати на

увазі, що характер – це сукупність усіх його структурних компонентів. Кожний структурний компонент характеру: спрямованість, інтелект, емоції, воля, темперамент інтегративно виявляється певною мірою в кожній рисі характеру, як і в характері загалом. Тому не можна говорити про світоглядні, інтелектуальні, емоційні, вольові риси характеру. Характер як своєрідне стійке, цілісне ставлення особистості до різних аспектів дійсності може бути стійким або нестійким, повним, цілісним, визначеним або невизначеним.

Повнота характеру – це всебічний розвиток основних його структурних компонентів: розумових, моральних, емоційно-вольових. Розсудливість вчинків такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

Внутрішня єдність рис характеру визначає його **цілісність**. Вона виявляється в єдності слова та діла або в її відсутності у вчинках. У безхарактерних людей помітно виявляються розбіжність у поглядах, відсутність цілеспрямованості рис характеру, випадковість їх виявлення, залежність їх проявів від ситуацій, а не від внутрішніх установок особистості.

Особливо важливою в характері є його **визначеність**. Твердість і незалежність особистості в її прагненнях і переконаннях, у боротьбі за досягнення окреслених цілей свідчать про визначеність її характеру. Визначеність характеру у людини як суб'єкта діяльності позначається на принциповості та сумлінності дій незалежно від важливості доручення. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи – вона виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання. Про людей з невизначеним характером важко сказати, добрі вони чи погані. Це люди безпринципні, без чітких позицій у політичному, трудовому житті, у побуті.

Сила характеру виявляється в енергійних діях, завзятті та активності в діяльності, боротьбі за доведення справи до кінця, незважаючи на жодні перешкоди. Такі люди не бояться труднощів, уміють їх долати. Це новатори в

праці, ентузіасти, ініціатори.

Справжню людину – активного діяча, колективіста, патріота, інтернаціоналіста, гуманіста – характеризує **єдність** усіх компонентів її характеру. Проте **єдність характеру** не виключає того, що в різних ситуаціях у однієї й тієї самої людини по-різному виявляються зазначені компоненти та риси характеру. Одночасно людина може бути поблажливою та надмірно вимогливою, непохитною та поступливою, щедрою та скупю. При цьому єдність компонентів характеру залишається і саме у цьому виявляється.

15.3. Основні риси типового характеру

Носієм характеру є людина. Риси її характеру позначаються на діяльності, стосунках, способах дії в найширшому їх розумінні – у сім'ї, трудовому колективі, в управлінні виробництвом, державою. Типове та індивідуальне в характері існують в єдності. Типове створює тло для індивідуальних проявів рис характеру, і прояв не властивих для більшості певної соціальної групи рис характеру викликає заперечення, осуд.

Особливості типового характеру виявляються при позитивному або негативному ставленні до праці, інших людей, самого себе, предметів та явищ дійсності.

Ставлення до праці є однією з найістотніших рис характеру людини. Воно виявляється в повазі до праці, працелюбності або ж у зневазі до праці та працівників. Важливі риси у ставленні до праці: акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

Ставлення до інших людей виникає у міжособистісних контактах і зумовлюється суспільними умовами життя, які складаються історично і розкриваються в колективі. Рисам характеру, в яких виявляється ставлення особистості до інших людей, властиві значна варіативність за змістом і формою їх виявлення, залежність від рівня культурного розвитку народу та духовного багатства

особистості. Ставлення до інших людей має оцінний характер, в якому інтелектуальне оцінювання залежить від емоційного ставлення до рис характеру, що виявляються в суспільних контактах. Оцінне ставлення до людей виявляється в різному змісті рис характеру та різній формі їх прояву. Схвалення та осуд, підтримка та заперечення виявляються у ввічливій, тактовній, доброзичливій формі або ж формально, улесливо, а то й брутально, грубо, іронічно, саркастично, образливо.

Ставлення до інших виявляється залежно від обставин і характеру оцінювання вчинків і в позитивних, і в негативних рисах характеру. **Позитивними рисами характеру** культурної людини є справедливість, дотримання слова, щедрість, доброзичливість, чесність, принциповість. Засадові стосовно них – гуманістичні моральні якості людей, ідейні переконання, прогресивні прагнення.

До **негативних рис характеру** належать відчуженість, замкнутість, заздрість, скупість, зневага до інших, хвалькуватість, гординя, схильність до безпідставного кепкування та глузування, причіпливість, схильність до пустопорожніх суперечок, заперечення істини, дріб'язковість, мізантропія. Негативні риси характеру дуже шкодять позитивному спілкуванню людей, їхнім прагненням до спільної боротьби з несправедливістю, спілкуванню в праці.

Ставлячись до вчинків і поведінки інших, людина формує власні риси характеру за аналогією чи протиставленням. **Ставлення до самої себе** – позитивне або негативне – залежить від рівня розвитку самосвідомості, здатності оцінювати себе. Такі риси характеру, як скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, схильність віддавати себе, свої сили колективу, державі, свідчать про високий рівень розвитку самосвідомості особистості.

Разом з тим деяким людям властиві негативні риси: нескромність, хвалькуватість, кар'єризм, гординя, самовпевненість тощо.

Акцентуалізація – це по суті ті ж індивідуальні риси, які мають тенденцію

до переходу в паталогічний стан. При більшій проявленості вони накладають відбиток на особистість і в решті решт можуть набути паталогічного характеру, руйнуючи структуру особистості.

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. У деяких людей окремі риси їхнього характеру виявляються настільки яскраво та своєрідно, що це робить їх оригінальними. Загостреність таких рис виявляється спонтанно, як тільки людина потрапляє в адекватні цим рисам умови. Такі умови провокують прояв загостреної реакції особистості. Крайню інтенсивність певних рис людини називають їх **акцентуацією**. Хоча акцентуація якихось рис особистості своєю загостреністю та своєрідністю прояву виходить за межі звичайного, їх не можна відносити до паталогічних. Проте надмірно складні умови, які викликають акцентуацію рис особистості, частота їх повторення можуть спричинити невротичні, істеричні та інші паталогічні реакції. Акцентуація рис характеру виявляється лише за певних умов. За інших умов люди з такими рисами діють спокійно, без напруження.

Акцентуація рис характеру виробляється за суспільних умов життя під впливом суспільної спрямованості інтересів, специфіки контактів у колективі, але, як свідчать дослідження, засадовими стосовно них є своєрідні природжені індивідуальні особливості, що і створюють ґрунт для виникнення акцентуації за відповідних соціальних умов.

Розглянемо найхарактерніші прояви акцентуації.

Застривання в стані збудження на впертості, недовірливості, нетерпимості до заперечень у дискусіях. У спокійному стані такі люди виявляють відповідальність і розсудливість при розгляді справ.

Педантизм виявляється в крайньому, нічим не виправданому формалізмі при вирішенні справи, в дотриманні «букви», хоча це й шкодить справі, у міркуванні типу «коли б чого не трапалося».

Демонстративні характери виявляють амбіційність, їм властиве хизування, зухвалість, де потрібно погодитися, вони заперечують очевидне: «це неможливо», «я цього не розумію». За звичайних умов такі особистості здатні погоджуватися, досягати значних творчих успіхів.

Екзальтовані особистості надмірно захоплюються, вихваляють те, що на це не заслуговує, легко збуджуються в radoщах або сумують аж до розпачу, їхні реакції на вчинки свої або інших людей загострено емоційні, афективні.

Тривожні характери в усьому чекають небезпеку, виявляють підвищену боязливість, соромливість, розгубленість, здатні сховатися від небезпечного, поступитися навіть слабшому, втекти від нього, якщо він чимось погрожує.

Інтровертовані особистості замкнуті, свої думки та переживання спрямовують на самих себе, на свій внутрішній світ, уникають контактів з іншими, не пристосовані до обставин. Вважають, що **аутизм** підлітків більше властивий інтровертованим особистостям.

Екстравертовані особистості прагнуть до спілкування, контактів з іншими, багато говорять про себе, хвалькуваті, зосереджуються переважно на зовнішніх явищах, а не на собі, схильні погоджуватися з усім, що їм пропонують.

К. Леонгард виділив 10 типів «акцентуованих особистостей», які поділив на 2 групи за принципом акцентуації властивостей або характеру, або темпераменту. *До акцентуації рис характеру* віднесемо демонстративний, педантичний, стійкий і неврівноважений. *Акцентуації за темпераментом* – це гіпертимічний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотомічний, афективно-екзальтований та емотивний типи.

1. **Демонстративний тип** характеризується підвищеною здатністю до витіснення із свідомості неприємних фактів і подій, власних помилок і недоліків, що має прояв у неправдивості фантазії, удаванні. Характерні також авантюристичність, пихатість, «утеча в хворобу», якщо незадоволена потреба у

визнанні. Дуже егоїстичні, прагнуть уваги до себе і визнання, часто видають бажане за дійсне, лукаві, пристосовуються, артистичні, обдаровані багатою фантазією, схильні до істерії.

2. Педантичний тип – протилежний демонстративному. Характерні ознаки: підвищена ригідність, інертність психічних процесів, нездатність до витіснення травмуючих переживань. Цим людям притаманна акуратність, сумлінність, надійність у справах, але вони здатні дратувати оточуючих надмірним формалізмом та занудством, сумніваються при прийнятті рішення, не здатні до прийняття остаточного рішення.

3. Стійкий (ригідний) тип характеризується надмірною стійкістю афекту зі схильністю до формування паранояльних і надцінних ідей. Характерні також підвищена підозрілість, образливість, стійкість негативних переживань, прагнення домінувати над іншими, несприйняття чужих думок і, як наслідок, конфліктність. Акуратні, цілеспрямовані, самолюбиві, докладають значних вольових зусиль задля досягнення намічених цілей, прагнуть до авторитету і влади.

4. Неврівноважений (збудливий) тип – це підвищена імпульсивність, послаблений контроль над бажаннями і збудженнями. Дратливість, постійно уникають труднощів, часто гніваються. На вигляд – похмурі, в розмові обговорюють лише те, що «лежить» на поверхні, відповідають скуто. Схильні до епілепсії, яка має прояв у збудливо-нудотному настрої, в'язкості мислення, конфліктності.

5. Гіпертимічному типу притаманна така особливість, як підвищений фон настрою у поєднанні із жадобою діяльності, оптимізмом, підприємливістю і високою активністю. Характерна тенденція – не доводити почате до кінця. Самооцінка трохи завищена, легко прощає свої помилки і недоліки, свою вину, як правило, звалює на інших. У той же час – не злопам'ятні. Не дуже надійні: багато

обіцяє, мало робить. Має веселу вдачу, любить зміну місць, спілкування, нові враження. Повно задумок і ідей, притягує до себе людей, навкруги нього «кипить» життя.

6. Дистимічний тип – це протилежність гіпертимічному, характеризується зниженням основного фону настрою (інколи до субдепресії), песимізмом, фіксацією на сумних сторонах життя, ідеомоторною (ідея – в життя) загальмованістю. Цим людям притаманні низький рівень контактності, небагатослов'я. Ведуть замкнутий спосіб життя, рідко конфліктують з іншими людьми. Вони серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні і мляві. Їх легко впізнати по сором'язливому і безрадісному вигляду, міміка в них мало виразна.

7. Тривожно-боязливому типу властиві схильність до страхів, підвищена боязкість і полохливість. Для таких людей характерна також підвищена вразливість, загострене почуття власної неповноцінності, нерішучість, схильність до «самозанурення», постійний сумнів і тривалі розмірковування. Вони часто очікують будь-яких неприємностей навіть у звичайних обставинах, рівень самооцінювання дещо занижений. Чим яскравіше у тривожній особистості виявлена полохливість, тим імовірніша супроводжуюча її підвищена збуджуваність автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему інервації серця.

8. Циклотимічний тип характеризується зміною гіпертимічних і дистимічних фаз, тобто фази хорошого і поганого настрою змінюють одна одну з різними періодами. Радісні події викликають у таких людей не тільки радісні емоції, але й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, фантазмом ідей. Печальні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

9. Афективно-екзальтований тип – це тип «тривоги і щастя». Особи цього

типу легко переходять у захоплення від радісних подій і у відчай – від сумних. Їм до смаку розваги, життєва насолода, почуття обов'язку і вищі цінності формуються важко. Їм потрібен твердий, але не жорсткий контроль протягом усього життя. Захоплення і пориви можуть ніяк не пов'язуватись із особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання релігійного порядку, пошуки світогляду – все це захоплює екзальтовану людину до глибини душі.

10. **Емоційний тип** майже схожий на афективно-екзальтований. Але емоційні особи реагують не так бурхливо, а їхні емоції розвиваються не так швидко. Вони відрізняються особливою чутливістю і глибиною переживань у сфері тонких емоцій духовного життя. Їхня характерна риса – сензитивність (почуття, відчуття), що виявляється у підвищеній чутливості до подій, які з ними трапляються.

15.4. Природа характеру

Психічні властивості людини – це особливий прояв вищої нервової діяльності, підґрунтям якої є природжені особливості нервової системи, своєрідні сполучення яких (сила, врівноваженість, рухливість) виявляються в типах темпераменту. Але слід пам'ятати, що природжений тип нервової системи з перших днів життя перебуває під впливом суспільних умов життя, виховання, які накладають відбиток на їх функціонування.

У процесі життя у людини утворюються **динамічні стереотипи**, тобто система нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, яка виникає під впливом різноманітних подразнень, що діють у певній послідовності та певній системі. Багаторазові повторення таких подразнень спричиняють утворення міцних нервових зв'язків, які потім виявляються дедалі легше та автоматичніше, без особливого нервового напруження. Утворення та перероблення динамічних стереотипів потребують значної, часом важкої роботи нервової системи.

Динамічні стереотипи утворюють фундамент звичних дій, рис характеру, які, як уже зазначалося, здебільшого виявляються мимоволі.

Отже, *характер особистості є складним синтезом типу нервової діяльності та життєвих вражень, умов життя, виховання*. Жива істота, писав І. Павлов, з дня народження зазнає найрізноманітніших впливів навколишнього середовища, на які вона неминуче повинна відповідати певною діяльністю, що часто закріплюється на все життя і виявляється у певних рисах характеру. Отже, характер, вважав І. Павлов, «є сплав з рис типу та змін, зумовлених середовищем».

У вченні про характер були спроби пов'язати характер людини з будовою тіла, з особливостями дії залоз внутрішньої секреції, проте ці спроби неспроможні були розкрити сутності характеру. Зазнали краху також і теорії, що розглядали характер як природжену психічну властивість.

Люди народжуються з різними особливостями функціонування головного мозку, що зумовлюється типом нервової системи, але ці фізіологічні відмінності людей є лише передумовою для формування в процесі життя різних морально-психологічних якостей, зокрема і відмінностей у характері. Те, що в одній сім'ї за схожих умов виростають діти з різними рисами характеру, не може бути доказом природженості рис характеру. Адже однакових умов у вихованні дітей не буває. Багатогранність спілкування, обставин, в які потрапляють діти, їхніх переживань створює надзвичайно різноманітні умови життя та виховання дітей. Саме це, відбиваючись у мозку дитини, викликає найрізноманітніші індивідуальні способи реагування, які поступово стають у кожної дитини своїми, властивими лише їй звичними рисами характеру. Саме те, що морально-етичні норми життя і вимоги до дітей у процесі їх виховання (вказівки, санкції) здебільшого бувають типовими, найбільше зумовлює прояви типових рис характеру, спільних для багатьох людей.

15.5. Формування характеру

Формування характеру – це процес становлення стійких психологічних

утворень особистості під впливом об'єктивних і спеціально створених для цього умов, коли її дії та вчинки в результаті їх багаторазових повторень стають звичними й визначають типову модель її поведінки.

Характер людини формується в процесі її індивідуального життя під провідним впливом суспільних умов. Особливо важливу роль у вихованні характеру відіграє активна діяльність особистості, і передусім праця як середовище її суспільного буття, спілкування, як необхідна умова її самопізнання та самореалізації. В процесі праці виявляються моральні, інтелектуальні, вольові та інші якості особистості, що, закріплюючись під впливом певних умов життя, набувають рис характеру.

Реформування, що відбуваються в сучасному суспільстві, поява нових ідеалів і цінностей, зумовлених входженням до системи ринкових відносин, створюють передумови для формування рис характеру нової ділової людини.

Серед чинників, які мають для людини життєве значення і впливають на формування її характеру, особлива роль належить вихованню. Виховання організовує обставини життя і спрямовує в потрібному напрямі життєві впливи, підкріплює їх, створює відповідне ставлення до навколишньої дійсності особистості, що формується. Разом з тим воно гальмує негативні впливи, перешкоджає закріпленню небажаних звичок і рис її поведінки.

На певному, достатньо високому етапі розвитку особистості починають діяти самовиховання і саморегулювання процесу становлення характеру. Сформовані в процесі виховання потреби, ідеали, установки особистості стають підґрунтям її вимог як до зовнішніх умов життя, так і до самої себе. Вона сама починає організовувати своє життя і виховувати себе, керуючись при цьому як власними, так і суспільними ціннісними орієнтирами. Повною мірою здатність до самовиховання характеру виявляється тоді, коли особистість набуває життєвого досвіду, оволодіває засадами психологічної культури, коли у неї формується

світогляд і остаточно складаються ідеали, відповідно до яких вона починає свідомо планувати своє життя і визначати в ньому своє місце.

Відмінності в характерах помітні вже у дітей молодшого дошкільного віку. У цьому віці, як показує досвід виховання в дитячих садках, досить виразно виявляються такі риси: товариськість, колективізм, ласкавість, сміливість, соромливість, замкнутість, охайність, точність, терплячість або примхливість, впертість, різкість та ін. Прояви рис характеру у цьому віці близько стосуються темпераменту.

Особливо важливе виховання характеру в підлітковому віці. Підліток уже не дитина, у нього гострий інтерес до навколишньої дійсності, дуже велика активність, прагнення до праці – фізичної та розумової. Потрібно навчитися організовувати цю активність, навчити підлітків діяти дружно, займатися громадською роботою, працювати організовано. Треба мати на увазі те, що неврахування у вихованні вікових особливостей підлітків дуже часто зумовлює негативізм, браваду, неслухняність, нестриманість, невмотивовані вчинки. Разом з тим підлітки чутливі до думки колективу. Вони дорожать оцінкою колективом їхньої трудової, навчальної та спортивної діяльності, керуються нею у своїй поведінці, і це відіграє значну роль у формуванні їхнього характеру.

Юнаки та дівчата старшого шкільного віку вже досягають фізичної зрілості й здатні виявляти в поведінці, праці та навчанні достатньо сформовані риси характеру: відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямовану наполегливість, принциповість, самостійність.

Дослідженнями формування характеру доведено, що особливо дієвими чинниками є самостійність і самодіяльність у праці, навчанні. При цьому необхідно поставити юнака чи дівчину в такі умови, за яких вони могли б виявити колективізм, мужність, витримку, працьовитість. Але буде великою помилкою, якщо виховання в колективі нівелюватиме індивідуальні якості особистості. В

колективі потрібно розкривати й зміцнювати кращі риси характеру кожного члена колективу, формувати яскраву індивідуальність.

Успішне формування рис характеру потребує єдності виховних заходів сім'ї, школи та соціального середовища, громадськості.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ДО ТЕМИ 15



1. Які риси особистості поєднує в собі характер?
2. Чи можливі суперечності між змістом і формою характеру?
3. Які компоненти можна відокремити в структурі характеру?
4. Які риси характеру особистості є типовими, а які – нетиповими?
5. У чому виявляється акцентуація характеру особистості?
6. Як пов'язані між собою характер і темперамент?
7. Що входить до структури характеру?
8. Назвіть типове та індивідуальне у характері людини.
9. Чи існують у характері сталі риси?
10. Чим можна пояснити, що найповніше характер виявляється в складних, критичних ситуаціях?

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для педагогічних спеціалізованих вузів / М.Й.Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
2. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник для ВНЗ / М.Й. Варій, В.Л. Ортинський ; Міністерство освіти і науки України ; Львівський державний університет внутрішніх справ. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 375 с.
3. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посіб. для вузів / Глухівський держ. пед. унів-т. – К.: ВД «Професіонал», 2011. – 304 с.
4. Дубравська Д.М. Основи психології: Навч. посіб. для вузів. – Львів: «Світ», 2001. – 280 с.
5. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. / С.Д. Максименка. – Київ. : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
6. Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
7. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Каравела , 2011. – 464 с.
8. Загальна психологія. Підручник. / Р.В. Павелків. – К.: Кондор, 2009. – 576 с.
9. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 5-те вид., стер. – К.: Вища шк., 2006. – 487 с.
10. Макарова Л.Л., Синельников В.М. Загальна психологія: Навч. посіб. для вузів / Макіївський економіко-гуманітарний інститут. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 200 с.

11. Основи психології: Навч. посіб. / А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М.Левківський. – К.: Видавництво навчальної літератури, 2005. – 416 с.
12. Основи психології: Підруч. / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1999. – 632 с.
13. Пальм Г.А. Загальна психологія: навчальний посібник / Г.А. Пальм. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2012. – 256 с.
14. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982.
15. Психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів напряму підготовки: 6.020302 Історія, 6.040104 Географія, 6.010201 Фізичне виховання/ Укл. Н. М. Атаманчук. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014 . – 201 с.
16. Психологія : Навч. посіб. / І.І. Русинка. – К.: Знання, – 367 с.
17. Психологія особистості / за ред. Максименка С.Д., Максименка К.С., Папучі М.В. – К.: ТОВ «КММ», 2007, – 296 с.
18. Психологія: Підручник / за ред. Ю.Л. Трофімова та ін. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
19. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. / Савчин М.В. – К.: Академвидав, 2011. – 464 с.
20. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб. для вузів / І.М.Цимбалюк. – К.: Професіонал, 2006. – 576 с.
21. <http://all-psychology.ru/>
22. <http://lection.com.ua/psychology/optp/mizhosobistisni-stosunki-spilkuвання-osnovi-psihologiyi-ta-pedagogiki>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова–Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 336 с.
2. Абульханова–Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991. – 218 с.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 256 с.
4. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. – М., 1984. – 304 с.
5. Белоус В.В. Темперамент и деятельность: учебн. пособие. – Пятигорск, 1990. – 370 с.
6. Бернс Р. Развитие Я–концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 421 с.
7. Бодалев А.А. Психология о личности. – М., 1988. – 126 с.
8. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для педагогічних спеціалізованих вузів / М.Й.Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 968 с.
9. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник для ВНЗ / М.Й. Варій, В.Л. Ортинський ; Міністерство освіти і науки України ; Львівський державний університет внутрішніх справ. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 375 с.
10. Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Л.: ЛГУ, 1974. – Т.1 – 336 с; 1976. – Т.2 – 342 с., – 1981. – Т.3. – 326 с.
11. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990. – 246 с.
12. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1986. – 216 с.
13. Выготский Л.С. История развития высших психических функций: Собр. соч. – М.: Педагогика, 1983. – Т.3. – 366 с.

14. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6т. – Т. I. – М., – 1982. – 233 с.
15. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М., 1986. – 124 с.
16. Генеза здійснення особистості / за ред. Максименка С.Д. – К.: ТОВ «КММ», 2006, – 240 с.
17. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций. – М.: изд. Моск. ун-та, 1988. – 215 с.
18. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М., 1978. – 256 с.
19. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах. Навчальний посібник. – Київ: ВД «Професіонал». – 2011. – 304с.
20. Дубравська Д.М. Основи психології: Навч. посіб. для вузів. – Львів: «Світ», 2001. – 280 с.
21. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. / С.Д. Максименка. – Київ. : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
22. Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
23. Загальна психологія. Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
24. Загальна психологія. підручник. / Р.В. Павелків. – К.: Кондор, 2009. – 576 с.
25. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К. : Каравела , 2011. – 464 с.
26. Загальна психологія: Підруч. для вузів / За заг. ред. С.Д. Максименка. – Вінниця: Нова книга, 2006. – 688 с.
27. Корольчук М.С. Психологія: схеми, таблиці, опорні конспекти, методики: Навч. посіб. для вузів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко. – К.: Ельга, 2005. – 320 с.
28. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1971. – 315 с.

29. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 240 с.
30. Лерш Ф. Розуміння особи у психології . – Гуманістичний підходи в західній психології ХХ ст.. – К.: Пульсари, 2001. – С. 93– 121.
31. Людина. Суб'єкт. Вчинок. / за ред. Татенко В.О. – К.: Либідь, 2006. – 360 с.
32. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. – 5–те вид., стер. – К.: Вища шк., 2006. – 487 с.
33. Макарова Л.Л., Синельников В.М. Загальна психологія: Навч. посіб. для вузів / Макіївський економіко–гуманітарний інститут. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 200 с.
34. Максименко С.Д. Проблема метода в психології. – К.: Знання, 1982. – 217 с.
35. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. – К.: Наукова думка, 1999. – 216 с.
36. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: в 2–х т. теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002. – 245 с.
37. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. – К.: КДІП, 1990. – 240 с.
38. Основи психології: Навч. посіб. / А.І. Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М.Левківський. – К.: Видавництво навчальної літератури, 2005. – 416 с.
39. Основи психології: Підруч. / За заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – К.: Либідь, 1999. – 632 с.
40. Пальм Г.А. Загальна психологія: навчальний посібник / Г.А. Пальм. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2012. – 256 с.
41. Партико Т. Б. Загальна психологія. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008.
42. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982.
43. Психологія : Навч. посіб. / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.

44. Психологія внутрішнього світу / упор. – Т. Гончаренко. – К., 2003, 127 с.
45. Психологія особистості / за ред. Максименка С.Д., Максименка К.С., Папучі М.В. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
46. Психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів напряму підготовки: 6.020302 Історія, 6.040104 Географія, 6.010201 Фізичне виховання/ Укл. Н. М. Атаманчук. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014 . – 201 с.
47. Психологія: Підручник / за ред. Ю.Л. Трофімова та ін. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
48. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2–х т. – М.: Педагогика, 1989. – Т. I. – 328 с.
49. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика. 1976. – 416 с.
50. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 508 с.
51. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. / Савчин М.В. – К.: Академвидав, 2011. – 464 с.
52. Сборник задач по общей психологии / Под ред. В.С.Мерлина. – М.: Просвещение, 1974. – 208 с.
53. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Голован. – Минск: Харвест, 1997.
54. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003 р. – 376 с.
55. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. – К., 1998. – 348 с.
56. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб. для вузів / І.М.Цимбалюк. – К.: Професіонал, 2006. – 576 с.
57. Ellis Н.С., Hunt R.R. Fundamentals of Cognitive Psychology. – Boston: McGraw Hill, 1993. – 403 p.

58. Eysenck M.W., Flanagan C. Psychology for A2 level. – Philadelphia: Taylor & Francis Inc. Ltd., 2001. – 898 p.
59. Gleitman Basic Psychology / J.Jonides, P.Rozin. – NY: Norton & Company, 1992. – 280 p.
60. Morris C.G., Maisto A.A. Understanding Psychology. – upper Saddle River: Prentice Hall, 2001. – 532 p.
61. Myers D.G. Psychology. – NY: Worth Publishers, 1992. – 636 p.
62. <http://all-psychology.ru/>
63. <http://lection.com.ua/psychology/optp/mizhosobistisni-stosunki-spilkuвання-osnovi-psihologiyi-ta-pedagogiki>
64. <http://www.info-library.com.ua/books-book-113.html>
65. http://www.koob.ru/common_psychology/
66. <http://www.student-works.com.ua/kursovi/other/655.html>

Навчальне видання

Олексюк Оксана Євгенівна

ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА