

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

Опорний конспект лекцій  
для здобувачів *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти  
спеціальності 053 «Психологія»  
освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення»

Обговорено і  
рекомендовано на  
засіданні кафедри  
психології і креативних  
індустрій  
Протокол № 2  
Від «27» лютого 2024 р.

Чернігів 2024

## Кафедра психології і креативних індустрій

Загальна психологія. Опорний конспект лекцій для здобувачів *першого (бакалаврського)* рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення» / Укл.: Лещенко М.Є., Філіпович В.М. – Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2024. – 195 с.

Укладачі: Лещенко Марина Євгеніївна, старший викладач кафедри психології і креативних індустрій;  
Філіпович Вікторія Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і креативних індустрій.

Відповідальна за випуск: Поленкова М.В., завідувачка кафедри психології і креативних індустрій, доктор економічних наук, доцент

Рецензент: Нагорна Н.С., декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації, канд.психол.наук, доцент

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	4
ЛЕКЦІЯ 1. Основи загальної психології.....	6
ЛЕКЦІЯ 2. Психіка і свідомість.....	14
ЛЕКЦІЯ 3. Методи психологічних досліджень .....	26
ЛЕКЦІЯ 4. Відчуття .....	35
ЛЕКЦІЯ 5. Сприймання.....	41
ЛЕКЦІЯ 6. Пам'ять .....	49
ЛЕКЦІЯ 7. Мислення .....	62
ЛЕКЦІЯ 8. Увага .....	70
ЛЕКЦІЯ 9. Уява .....	79
ЛЕКЦІЯ 10. Мова і мовлення.....	86
ЛЕКЦІЯ 11. Емоції і почуття .....	94
ЛЕКЦІЯ 12. Ефекторно-вольова сфера.....	102
ЛЕКЦІЯ 13. Загально-психологічні аспекти особистості.....	110
ЛЕКЦІЯ 14. Свідомі і підсвідомі психічні стани.....	123
ЛЕКЦІЯ 15. Активність і діяльність .....	136
ЛЕКЦІЯ 16. Спілкування.....	141
ЛЕКЦІЯ 17. Темперамент.....	149
ЛЕКЦІЯ 18. Характер .....	159
ЛЕКЦІЯ 19. Здібності .....	168
ЛЕКЦІЯ 20. Психологія емоційного інтелекту .....	176
ГЛОСАРІЙ .....	182
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	194

## ВСТУП

Одним з головних факторів професійного становлення майбутніх фахівців-психологів є знання, отримані при вивченні базової дисципліни «Загальна психологія».

Предмет вивчення дисципліни «Загальна психологія» – загальні закономірності, механізми та особливості психічної діяльності людини, надання клієнтам професійної соціальної та психологічної допомоги. Завдання навчальної дисципліни: аналіз предмету вивчення психології як науки, історії її становлення та сучасної системи психологічних знань; вивчення понять психіки і свідомості, їх функцій і структур; розкриття типових психічних процесів і станів, їх змісту та функціонування; вивчення психологічної сутності понять особистості та діяльності; визначення специфіки психічних властивостей людини.

Мета вивчення дисципліни – забезпечення бакалаврів спеціальності «Психологія» теоретичними знаннями та практичними навичками розуміти і розкривати загальні закономірності, механізми та особливості психічної діяльності людини, надання клієнтам професійної психологічної допомоги.

Вивчення дисципліни спрямоване на формування у ЗВО таких компетенцій:

Інт. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

СК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК 2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити наступні програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

До кожного опорного конспекту лекції є план, наводяться ключові поняття та основні теоретичні положення.

До опорного конспекту радимо звертатися перед підготовкою до практичних занять, модульного контролю та підсумкового контролю знань. Після самостійного засвоєння матеріалу конспектів лекцій з дисципліни «Загальна психологія» здобувачі зможуть використовувати набуті знання в різних ситуаціях спілкування та зможуть враховувати індивідуальні відмінності людей у житті й майбутній професійній діяльності, гуманних стосунках з іншими людьми.

В опорному конспекті лекцій подано матеріал до 20 лекцій з дисципліни «Загальна психологія».

## ЛЕКЦІЯ 1. Основи загальної психології

1. Поняття про загальну психологію як науку.
2. Етапи розвитку психологічної науки.
3. Основні напрямки психологічної науки.

**Ключові поняття:** загальна психологія, психічне, психічні явища, психічні властивості, психічні пізнавальні процеси, наукова психологія, буденна (життєва) психологія.

### 1. Поняття про загальну психологію як науку

За ознакою предмету вивчення науки поділяють на три групи:

- природничі – вивчають природу;
- гуманітарні – суспільство, культуру і історію;
- технічні – пов'язані з вивченням і створенням засобів виробництва і знарядь праці.

Ця класифікація належить Б. Кедрову, який запропонував розглядати ці групи як сторони трикутника. Психологія розташовується всередині такого трикутника і створює тісні зв'язки з трьома групами наук. Таке розташування психології обумовлено реальною близькістю предмета і методів кожної з цих наук з предметом і методами психології, зорієнтованими в залежності від задач в бік однієї з вершин трикутника.

Людина — істота соціальна, і всі її психічні явища значною мірою соціально обумовлені, тому психологію прийнято все ж таки відносити до гуманітарних дисциплін.

Б. Кедров, уточнюючи положення психології у схемі, підкреслює: психологія розташовується всередині трикутника не симетрично до вершин, а ближче до філософських наук, бо, наприклад, мислення є предмет не лише психології, але діалектики і логіки.

Слово «психологія» походить з двох грецьких слів: «псюхе» — душа і «логос» — закони природи, а психологія означає «закони життя душі».

Психологія як наука володіє особливими якостями, які відрізняють її від інших дисциплін.

Предметом психології є психіка і психічні явища як про конкретну людину, так і психічні явища, які спостерігаються в групах і колективах. У свою чергу, завданням психології є дослідження психічних явищ.

Слід зазначити, що існують різні точки зору на структуру психічних явищ, залежно від автора позиції можуть бути віднесені до різних структурних груп, часто в науковій літературі можна зіткнутися із змішанням понять (деякі автори не розділяють характеристики психічних процесів і психічні властивості особистості). Ми розглянемо класифікацію, запропоновану А.Г. Маклаковим.

А.Г. Маклаков ділить психічні явища на три основні класи: психічні процеси, психічні стани і психічні властивості особистості (рис 1.1).

Психічні процеси виступають як первинні регулятори поведінки людини і

мають певний початок, плин і кінець, тобто володіють певними динамічними характеристиками (тривалістю, стійкістю).

На основі психічних процесів формуються певні психічні стани, відбувається формування знань, умінь і навичок. У свою чергу, психічні процеси можуть бути розділені на три групи: пізнавальні, емоційні і вольові.

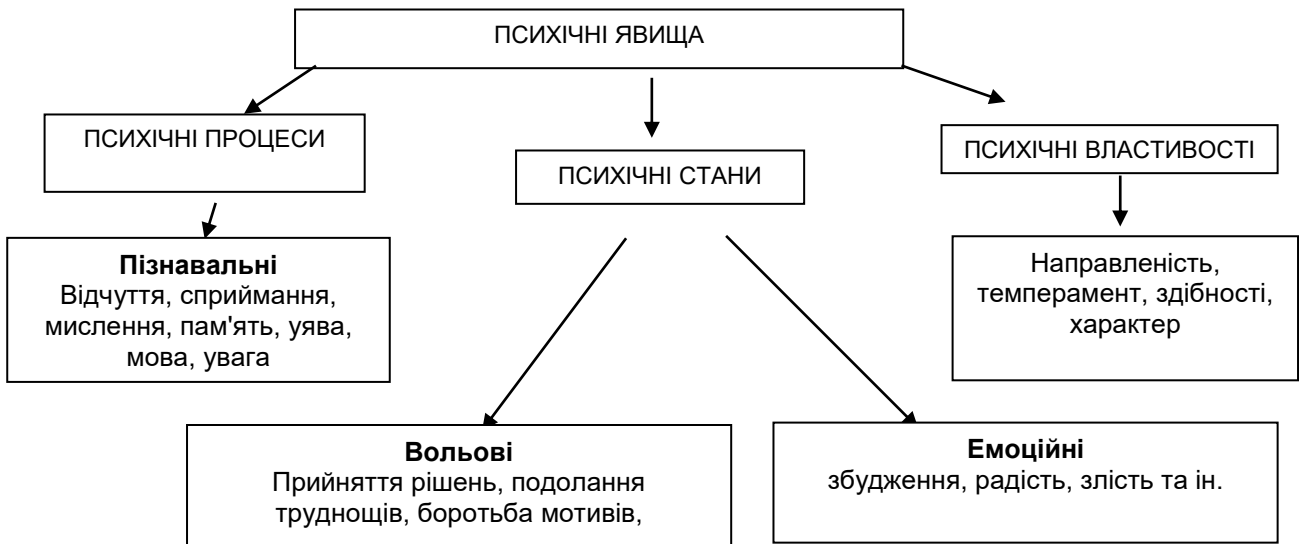


Рис 1.1 – Структура психічних явищ

До пізнавальних психічних процесів відносяться ті, які пов'язані з сприйманням і переробкою інформації (сприймання, пам'ять, уява, мислення, мова і увага). Завдяки цим процесам людина одержує відомості про оточуючий її світ і про себе.

Для людини значущою є тільки та інформація, яка має емоційне забарвлення. Тому разом з пізнавальними психічними процесами як самостійними виділяють емоційні психічні процеси (афекти, емоції, почуття, настрої і емоційний стрес). Для формування поведінки людини важливі не тільки емоційні, але і вольові психічні процеси, які виявляються в ситуаціях, пов'язаних з прийняттям рішень, подоланням труднощів, управлінням своєю поведінкою і т.п.

Також виділяють як самостійну ще одну групу психічних процесів – неусвідомлювані процеси – це ті, які здійснюються поза контролем із боку свідомості.

Психічні процеси тісно взаємопов'язані між собою і виступають як первинні фактори формування психічних станів людини (піднесення, пригніченість, страх, бадьорість, смуток).

Психічні стани характеризують стан психіки в цілому. Вони, як і психічні процеси, мають свою динаміку, яка характеризується тривалістю, спрямованістю, стійкістю й інтенсивністю. В той же час психічні стани впливають на течію і результат психічних процесів і можуть сприяти або гальмувати діяльність.

До наступного класу психічних явищ відносять психічні властивості особистості (спрямованість, темперамент, здібності і характер). Вони характеризуються більшою стійкістю і великою постійністю. Під психічними властивостями особистості прийнято розуміти найістотніші особливості особистості, що забезпечують певний кількісний і якісний рівень діяльності і поведінки людини.

Явища, що вивчаються психологією, пов'язані не тільки з конкретною людиною, але і з групами людей. Психічні явища, пов'язані з життєдіяльністю груп і колективів, детально вивчаються в рамках соціальної психології. Всі групові психічні явища можуть бути також розділені на психічні процеси, психічні стани і психічні властивості. На відміну від індивідуальних психічних явищ психічні явища груп і колективів мають більш чіткий розподіл на внутрішні і зовнішні.

## 2. Етапи розвитку психологічної науки.

Предмет психології визначився не відразу. Він має свою історію становлення.

1. Психологія як наука про душу виникла більш ніж 2 тисячі років тому в межах філософії. Наявністю душі намагалися пояснити усі незрозумілі явища в житті людини.

У своїх першоджерелах поняття про душу носило матеріалістичний характер. Так, матеріалістичні філософи (Демокрит, Лукрецій, Епікур) розуміли душу людини як різновидність матерії, як тілесне утворення, яке виникає із кулькоподібних, дрібних і найбільш рухливих атомів. А філософ ідеаліст Платон розумів душу ідеалістично людини як щось божественне, що відрізняється від тіла. Душа, перш ніж потрапити в тіло людини, існує відокремлено у вищому світі, де пізнає ідеї, вічну і незмінну суть. Потрапивши в тіло, душа починає згадувати бачене до народження. Тобто, нематеріальна душа є носієм і причиною психічного життя людини, її думок, переживань і волі. Ідеалістична теорія Платона поклала основу для всіх наступних ідеалістичних теорій.

Релігія на основі глибокої віри внесла в поняття про душу релігійний зміст. За релігійним розумінням, душа – це нематеріальна, безтілесна сутність, яка покидає тіло людини в момент її смерті і продовжує існувати в потойбічному світі.

Великий філософ Аристотель в трактаті «Про душу» виділив психологію як своєрідну сферу знань і вперше висунув ідею нероздільності душі і живого тіла. Душа, психіка проявляються в різноманітних здатностях до діяльності: чуттєвій, рухливій, розумній й ін., вищі здатності виникають із нижчих і на їх основі. Первинна пізнавальна здатність людини – відчуття, яке приймає форми чуттєво сприйманих предметів без їх матерії, подібно до того, як «віск приймає відбиток печатки без заліза і золота». Відчуття залишають слід у вигляді уявлень образів тих предметів, які раніше діяли на органи чуття. Аристотель показав, що ці образи з'єднуються у трьох напрямках: за подібністю, за



суміжністю і за контрастом, тим самим вказав на основні види зв'язків асоціації в психічній діяльності.

Таким чином, на першому етапі свого становлення психологія існувала як наука про душу. Таке визначення було дано більше як 2000 років тому. Наявністю душі намагалися пояснити всі незрозумілі явища в житті людини. Сама душа уподібнювалась із тілом людини, що стало основою антропоморфізму. Але так як душа нечувана і небачена, то залишається лише вірити в її існування. А все те, що побудоване на вірі не є наукою, а є різновидністю релігії.

2. 19-те століття. У зв'язку з розвитком природничих наук виникає психологія як наука про свідомість, якою визначали здатність думати, відчувати, бажати.

У результаті виникає інший спосіб пояснення дійсності. Цей спосіб дістав назву теорії прихованих властивостей і субстанцій. Це мало свій відповідний вплив і на психологію. Людина має особливу властивість, завдяки якій вона здатна думати, відчувати, бажати і таке інше. Ця властивість дістала назву свідомості. Так історично виникло друге визначення предмету психології. На зміну психології душі прийшла так звана психологія свідомості, тобто другий етап розвитку психологічної науки.

Психологія свідомості вже заснована на спостереженні, більше того, в ній навіть стає можливим експеримент, завдяки чому вона нагромадила значний матеріал про властивості і закономірності внутрішнього психічного життя людини. Проте, у всьому цьому матеріалі є одна суттєва особливість – він зібраний за допомогою методу, який має суб'єктивний характер. Тобто, психологія свідомості використовує спостереження людини над собою, над власними внутрішніми станами, переживаннями, думками, бажаннями, і таке інше. Таке специфічне спостереження дістало назву інтроспекції. При інтроспекції ми не можемо перевірити, чи правильно усвідомлює людина ті психічні процеси, які їй наявні. Ми не можемо бути впевненими, що втручання самоспостереження не змінює сам характер перебігу психічних процесів.

3. Початок ХХ ст. характеризується розвитком психології як самостійної науки. Своїм завданням психологія мала спостерігати за тими явищами, які можна безпосередньо побачити (поведінка, вчинки, реакції людини). Мотиви, що спричиняють вчинки, не враховувались. Виникнення експериментальної галузі психології. У зв'язку з цим багато вчених на початку ХХ століття дійшли висновку, що психологія, щоб стати наукою, повинна взагалі викинути із свого предмету питання про свідомість, а залишити лише те, що можна безпосередньо побачити і зафіксувати. Так настає третій етап розвитку психології психологія як науки про поведінку. Цей етап дістав назву біхевіоризм. Зовні предмет психології, запропонований біхевіористами, ніби-то строго відповідає вимогам науки. Адже поведінка – це те, що можна безпосередньо спостерігати, контролювати і вимірювати. Тобто, всі вимоги науки тут мають місце. Спостерігаючи поведінку, реакції, ми дійсно досліджуємо об'єктивні факти. Але ця об'єктивність ілюзорна і поверхова. Сама поведінка, самі реакції, дії і вчинки людини визначаються її думками,

почуттями, бажаннями, тобто, відповідними мотивами. І якщо ми не враховуємо ці мотиви, то ми тим самим втрачаємо можливість зрозуміти і саму поведінку. В результаті психологія поведінки викидає із психології саму психологію, а залишає лише одну поведінку.

Як бачимо, шлях становлення психології як науки надзвичайно складний. На цьому шляху одна криза змінює другу. На початку криза психології душі, потім криза психології свідомості, а тепер криза психології поведінки. І кожен раз, коли з'ясовувалась помилковість або обмеженість шляху, вибраного психологією, знаходились скептики, які заявляли, що психологія взагалі не може бути наукою. При цьому посилялись на те, що вона займається невидимими внутрішніми процесами в голові людини, що «душа» не пізнавана, що її науково дослідити не можна. У чому помилковість таких тверджень? Справа в тому, що на всьому шляху становлення вчені невірно розв'язували основні для психології питання про відношення між буттям і свідомістю, між суб'єктивним і об'єктивним, духовним і матеріальним, між психікою і поведінкою. Одні з них розв'язували всі питання з позиції ідеалізму, де свідомість, психічне – це властивості особливого носія душі або духу, які відрізняються від матерії і не залежать від неї. Інші розв'язували ті ж самі питання з позиції вульгарного матеріалізму, для них психічне нічим не відрізняється від матеріального.

Як одні, так і другі твердження суперечать і сучасним даним науки і основам наукового підходу до дійсності.

4. Вихід з цього тупика було знайдено на четвертому етапі розвитку психологічної науки, коли вдалось довести, що між психічним і матеріальним існує не протиріччя і не тотожність, а єдність. Психіка являє собою функцію, тобто спосіб дії, відповідної форми високо організованої матерії нервової системи і в вищому її прояві мозку. Носієм психічного є матерія. Таким чином психологія – це наука про закономірності виникнення, розвитку і прояву психіки взагалі і людської свідомості зокрема.

### **3. Основні напрямки психологічної науки**

На ранніх етапах психологія розвивалася як описова наука, в якій основним методом здобування знань про психіку людини була *інтроспекція* (самопостереження). Однак результати, що одержували за її допомогою, мали значну долю суб'єктивізму, а тому не давали змоги вирішувати складні фундаментальні проблеми. Їх нагромадження призвело на початку ХХ ст. до виникнення серйозної кризи в психології. Не виправдав покладених на нього сподівань метод інтроспекції, не вдалося уточнити специфіку психічної реальності й дати відповідь на питання про зв'язок психічних функцій з фізіологічними процесами в організмі. Крім того, виявилися серйозні розбіжності між психологічною теорією і даними експериментальних досліджень.

Спроба подолати цю ситуацію з різних концептуальних позицій зумовила формування кількох принципово відмінних напрямів у психології —

біхевіоризму, гештальтпсихології, психоаналізу, когнітивної, генетичної, гуманістичної психології, а також діяльнісного підходу.

**Біхевіоризм.** Основоположниками його були американські вчені Джон-Бродес Уотсон і Едуард-Лі Торндайк. Вони вважали, що предметом психології повинні бути не свідомість чи душевні явища, що є недоступними науковому спостереженню, а поведінка. Основне завдання біхевіоризму (англ. — поведінка) полягає в нагромадженні спостережень за поведінкою з таким розрахунком, щоб, знаючи стимул, можна було б наперед передбачити реакцію людини, і навпаки. Отже, вивчення поведінки зводилося до аналізу стимульних ситуацій. На думку біхевіористів, поведінка є або результатом навчання — індивідуально набутого досвіду шляхом сліпих спроб і помилок або завченого репертуару навичок.

**Гештальтпсихологія.** Сформувалася вона в 20-30-х роках ХХ ст. завдяки працям Макса Вертгеймера, Вольфганга Келера, Курта Коффки та інших німецьких психологів. Поняття про гештальт (нім. — форма) зародилося при вивченні сенсорних утворень, коли виявилася «первісність» їх структури відносно компонентів (відчуттів). Наприклад, хоча мелодія при її виконанні в різних тональностях і породжує різні відчуття, але впізнається як та сама. Гештальтисти підкреслювали якісну своєрідність цілого, вважаючи, що воно не зводиться до суми складових і не виводиться з них. Вони гадали, що мислення полягає в усвідомленні структурних вимог до елементів проблемної ситуації і в діях, які відповідають цим вимогам. На їх думку, побудова складного психічного образу відбувається в інсайті — процесі миттєвого схоплення структури у полі сприймання.

**Психоаналіз.** У 1896 р. у психології виник напрям, який пізніше помітно вплинув на розвиток багатьох сфер діяльності, пов'язаних із пізнанням людини: медицину, літературу, мистецтво та ін. Його засновником був австрійський психіатр і психолог Зігмунд Фройд. У своїй лікарській практиці він дійшов висновку, що фізіологічний підхід до психіки є недостатнім, і запропонував нову систему аналізу психічного життя людини, яку назвав психоаналізом. У структурі особистості Фройд виділив три компоненти, що взаємодіють, — Воно (Ід), Я (Его) і Над-Я (Супер-Его). Воно і Я локалізовані в несвідомому.

Воно — зосередження природжених інстинктів і потягів, серед яких провідну роль відіграють статевий інстинкт, інстинкт самозбереження, а також танатос (потяг до смерті і руйнування). Воно є джерелом психічної енергії, рушійною силою людської поведінки.

Я є свідомістю людини, яка в інтересах самозбереження пригнічує інстинкти і потяги відповідно до вимог соціального середовища.

Над-Я — носій моральних норм, що формується несвідомо за життя людини в процесі виховання, проявляється як совість, виконує функцію критики. Постійний і непримиренний конфлікт між цими компонентами, за Фройдом, породжує почуття напруженості і тривоги, що частково знімаються за допомогою захисних механізмів — витіснення (переведення того, що не відповідає принципу реальності, у несвідоме), проєкції (перенесення власних переживань на об'єктивну реальність), регресії (повернення до нижчих форм

поведінки) і сублімації (витрачання енергії на різні дозволені форми діяльності).

Несвідоме проявляється у свідомості як помилки, описи, обмовки, сновидіння тощо. Воно є причиною різних неврозів — функціональних розладів вищої нервової діяльності. Завдання психоаналітика полягає в тому, щоб виявити за допомогою аналізу вільних асоціацій і сновидінь переживання, які травмують особистість, допомогти усвідомити їх, а значить, звільнитися від них.

Попри розбіжності у поясненні природи людської психіки велике значення психоаналізу полягає в тому, що він уперше привернув увагу до несвідомого, а також заклав основи психологічної допомоги людині, чим утвердив психологію як науку, що має реальну практичну значущість. Деякі теоретичні здобутки цієї теорії й понині використовують при лікуванні психічно хворих людей.

**Когнітивна психологія.** Це один із сучасних напрямів психології. Її представники — німецький психолог Ульріх Найссер та інші — вважають, що вирішальну роль у поведінці суб'єкта відіграють знання. Вони досліджують внутрішню організацію основних психічних процесів: сприймання, пам'яті, мислення. Центральне місце відводиться питанням систематизації знань у пам'яті суб'єкта, співвідношення словесних і образних компонентів у процесах мовлення і мислення.

Основне поняття когнітивної психології — схема. Так, процес сприймання інтерпретується як певний набір послідовних змін, опосередкованих когнітивною схемою — нервовими і психологічними структурами, які формуються у людини разом із набуванням досвіду.

**Генетична психологія.** Її основоположник Ж. Піаже, вивчаючи проблеми розвитку інтелекту дитини, дійшов висновку, що джерелом її інтелектуального розвитку є дії з речами в процесі соціалізації. Ці дії, поступово *інтеріоризуючись* (із зовнішніх, реальних дій із предметами перетворюючись на внутрішні, ідеальні), утворюють інтелектуальні структури. У розвитку інтелекту Піаже виділяє три послідовні етапи: 1) сенсомоторний, 2) конкретних і 3) формальних операцій. Послідовний перехід від попереднього етапу до наступного відбувається в міру оволодіння дитиною певними внутрішніми операціями.

**Гуманістична психологія.** Найвідоміші представники цього напрямку — американські психологи Гордон Олпорт, Генрі Мюррей, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу — вважають, що предметом психологічного дослідження повинна бути здорова творча особистість, основною метою якої є прагнення до самоактуалізації, розвитку конструктивного начала людського «Я». Вони стверджують, що людина відкрита для світу і наділена від природи потенційними можливостями для безперервного розвитку і самовдосконалення, вона шукає сенс життя, а її базисними потребами є любов, творчість, інші найвищі цінності. Так, Маслоу зазначає, що потреба в самоактуалізації є вершиною ієрархії людських потреб, яку утворюють потреби в повазі й самоповазі, належності до певної спільноти, в безпеці, а також пізнавальні, естетичні, фізіологічні та ін. Причому потреба в самоактуалізації виникає лише

тоді, коли задоволено нижчі ієрархічні потреби.

**Діяльнісний підхід.** Він був властивий радянській психологічній науці, яка зробила значний внесок у розвиток світової психології. Представники діяльнісного підходу розглядали психіку як функцію мозку, спрямовану на відображення об'єктивної дійсності в процесі активної взаємодії людини із зовнішнім світом, тобто в процесі діяльності.

Розроблення діяльнісного підходу у вітчизняній психології започаткував Л.Виготський. Створюючи культурно-історичну концепцію психічного розвитку людини, він обґрунтував поняття *«вищі психічні функції»* (мислення в поняттях, розумне мовлення, логічна пам'ять, довільна увага) як суто людські, соціально зумовлені форми психіки. Ці функції виникають і розвиваються як форми зовнішньої діяльності і тільки пізніше, опосередковані знаками, поступово інтеріоризуються. У знаках втілено мовні значення. Вони спочатку виступають як зовнішні засоби, що опосередковують спілкування дитини з дорослим, потім стають внутрішнім інструментом, що дає людині змогу керувати своєю психікою.

## ЛЕКЦІЯ 2. Психіка і свідомість

1. Поняття про психіку. Психіка в світлі теорії відображення.
2. Психіка і мозок.
3. Загальна будова та функції нервової системи.
4. Поняття про свідомість та несвідоме в психіці.

**Ключові поняття:** психіка, психічне відображення, внутрішнє психічне, зовнішнє психічне, функції психіки, мозок, нервова система, свідомість, несвідоме, центральна нервова система, периферична нервова система.

### 1. Поняття про психіку. Психіка в світлі теорії відображення

В основі сучасної наукової психології лежать наукові філософські уявлення на психіку як властивість мозку, суть якої полягає у відображенні об'єктивної дійсності. Результатом психічного відображення є образи, які виступають як носії інформації, як регулятори і організатори поведінки і діяльності. Психіка таким чином виконує інформуючу, регулюючу і контролюючу функції. Психіка як відображення існуючої дійсності характеризується тим, що вона не є мертвим, дзеркальним, одноактним відображенням, а є процесом. Психіка є таким відображенням об'єктивної дійсності, при якому будь – який зовнішній вплив завжди проходить через раніше складені особливості психіки, через той психічний стан, який є в даний момент в даної живої істоти. А тому психічне відображення носить суб'єктивний характер. Психічне відображення характеризується такими особливостями:

- воно дає можливість правильно відображати оточуючу дійсність, причому правильність відображення підтверджується практикою;
- сам психічний образ формується в процесі активної діяльності;
- психічне відображення поглиблюється і вдосконалюється;
- завдяки психічному відображенню забезпечується цілеспрямованість поведінки і діяльності;
- воно носить випереджувачий характер, завдяки якому, на снові нагромадженого досвіду знань закономірностей того, чи іншого процесу виникає можливість передбачення майбутнього;
- воно заломлюється через індивідуальність людини.

І так, психічне відображення завжди зв'язане з матеріальним субстратом мозком, з об'єктивно існуючим світом, воно носить активний, перетворюючий характер.

Психічне поділяють на внутрішнє й зовнішнє. До внутрішнього психічного належить усе, що стосується внутрішнього світу індивіда: емоції, почуття, переживання, образи уявлень, стани, властивості, мотиви, цінності, установки, погляди, думки, стереотипи, різні психічні утворення та ін. У психіці кожне окреме з цих явищ існує у вигляді мобільного шару незалежної психоенергії. Сюди також належить ментально-психічне, тобто те, що передається йому від

етносу й нації.

**Внутрішнє психічне**, у свою чергу, поділяють на активне внутрішнє психічне та пасивне внутрішнє психічне. Активне внутрішнє психічне становить психоенергетичний потенціал, безпосередньо задіяний у життєдіяльності людини. Пасивне внутрішнє психічне – це те, що безпосередньо не задіяне в життєдіяльності людини на цей час.

**Зовнішнє психічне** – те, що перебуває поза індивідом і вміщує в собі психоенергію та впливає на його психіку. Ще Декарт, а за ним й інші мислителі зовнішнє визнавали причиною та «ініціатором» процесу, що породжує психічне. З'ясовуючи питання про «зовнішнє» зовнішній світ, варто розглянути деякі поняття, що так чи інакше розкривають його сутність. Зокрема, нерідко для позначення того, що оточує людину, вживають термін «середовище». Середовище – це сукупність усіх умов, які оточують предмет (річ, рослину, тварину, людину) і безпосередньо чи опосередковано впливають на нього, тобто це зовнішнє психічне.

Отже, зовнішнє психічне складається з різних субстанцій психічного, які існують у вигляді специфічної психоенергії. Ця психоенергія може бути різною за обсягом і полярністю, а стосовно впливу на поведінку й життєдіяльність людей, соціальних груп, націй, народів – позитивною, нейтральною або негативною.

Для психіки індивіда зовнішнім психічним є соціальні психіки первинних малих соціальних груп, великих груп, своєї нації, інших націй і народів, планетарна психіка й космос, а також ті явища, які є в цих системах. Внутрішнім психічним є всі психічні явища, які вміщує психіка.

Одночасно індивід, відтворюючи й трансформуючи зовнішнє психічне, втілює його у свої норми поведінки, принципи, емоції, почуття, звичаї, ціннісні орієнтації, соціально-психологічні установки, відносини, діяльність, творчість тощо, тобто зовнішнє психічне може перейти у внутрішнє психічне. У свою чергу, внутрішнє психічне може перейти у зовнішнє психічне. Зовнішнє психічне переходить у внутрішнє психічне тоді, коли воно з яких-небудь причин активізується й зіштовхується з внутрішнім психічним.

Для кожної людини соціальна психіка навколишніх спільнот, а також соціальна психіка народу (державної нації) є зовнішнім психічним, що існує поза індивідом, але яке одночасно «присутнє» в індивідуальній психіці.

## 2. Психіка і мозок

**Психіка** є функцією мозку, а мозок — матеріальним носієм, органом психіки, детермінантою як психічних, так і фізіологічних явищ є навколишній світ, а точніше — діяльність істоти, що живе у ньому. І перші, і другі є її невід'ємними сторонами, бо у ній виникають, формуються, через неї виявляються.

Психіка є продуктом діяльності кори більших півкуль головного мозку. Ця діяльність називається вищою нервовою діяльністю (ВНД). Відкриті І.М.Сеченовим і І.П.Павловим та їх послідовниками принципи й закони вищої

нервової діяльності є науковою основою сучасної психології.

Щоб правильно розуміти взаємозв'язок психіки й мозку, необхідно мати уявлення про будову й функції нервової системи людини.

Нервова клітина з її відростками являє собою морфологічну одиницю нервової системи, яка називається нейроном. Вся нервова система ділиться на центральну й периферичну. До центральної нервової системи відносяться головний і спинний мозок. Від них по всьому тілу розходяться нервові волокна – периферична нервова система. Вона з'єднує мозок з органами чуттів і виконавчих органів – м'язами й залозами.

Стимули зовнішнього середовища (звук, світло, дотик, запах і т.д.) перетворюються спеціальними чутливими клітинами (рецепторами) у нервові імпульси – серію електричних і хімічних змін у нервовому волокні. Нервові імпульси передаються по чутливих нервових волокнах у спинний і головний мозок. Тут виробляються відповідні командні імпульси, які передаються по моторних нервових волокнах до виконавчих органів, зокрема до м'язів і залоз. Ці виконавчі органи називаються ефекторами. Слід зазначити, що основна функція нервової системи – це інтеграція зовнішнього впливу з відповідною пристосувальною реакцією організму.

У мозку розрізняють сіру речовину, що є скупченням нервових клітин, і білу речовину, що являє собою пучки нервових волокон, які з'єднує одні клітини їх групи з іншими.

У спинному мозку сіра речовина розташована в глибині мозку й має в розрізі форму, що нагадує метелика. У задніх «рогах» спинного мозку розташовані клітини, що одержують імпульси з периферії й передають їх у передні «роги» або далі в головний мозок. Передні «роги» складаються з рухових клітин, що одержують імпульси із задніх «рогів» або з центрів і передають їх на периферію. Сіра речовина спинного мозку оточена білою речовиною, або так званими стовпами: передніми, бічними й задніми, що складаються з пучків провідних нервових волокон. По передніх стовпах нервове збудження йде від центра до периферії; по заднім – від периферії до центра. Слід зазначити, що в ряді випадків нервовий імпульс не піднімається вище спинного мозку й нервова діяльність здійснюється по механізму так званих спинномозкових рефлексів.

Відзначимо, що на відміну від спинного мозку в більших півкулях головного мозку, самої «верхньої» і наймолодшої частини мозку, нервові клітини розташовані не тільки в їх центральних відділах (у підкіркових вузлах), але й головним чином по периферії у вигляді так званої кори головного мозку.

У клітин кори головного мозку є особливість, дуже важлива для психічної діяльності. Якщо клітини людського організму в процесі життя розмножуються й відмирають, то клітини кори мозку в ранньому дитячому віці перестають розмножуватися й тільки в старечому віці починають відмирати. На місці поранення мозку нові клітини не відновлюються. Зате жодним клітинам людського організму не властива така взаємозамінність, як клітинам кори головного мозку.

Головний мозок підрозділяється на стовбур мозку і передній мозок.



Стовбур мозку складається з довгастого мозку і середнього мозку. Передній мозок підрозділяється на проміжний і кінцевий.

Усі відділи мозку мають свої функції. Так, проміжний мозок складається з гіпоталамусу – центру емоцій і вітальних потреб (голоду, спраги, лібідо), лімбічної системи (що відає емоційно-імпульсивною поведінкою) і таламусу (здійснює фільтрацію і первинну обробку чуттєвої інформації) (рис. 2.1).

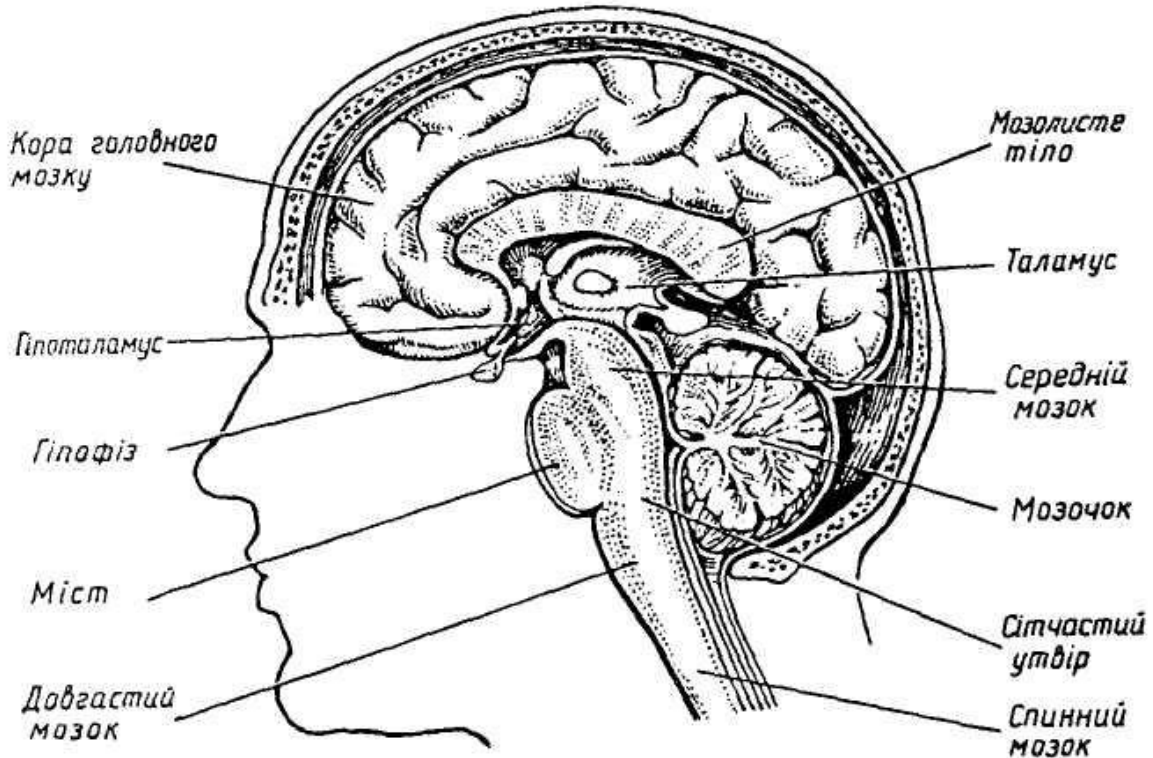


Рисунок 2.1 – Будова головного мозку людини

У людини особливо розвинута кора великих півкуль – орган вищих психічних функцій. Вона має товщину 3-4 мм, а загальна площа її в середньому дорівнює 0,25 кв. м.

Кора складається із шести шарів. Клітини кори мозку пов'язані між собою. Їх нараховується біля 15 мільярдів.

Різні нейрони кори мають свою специфічну функцію. Одна група нейронів виконує функцію аналізу (дроблення, розчленовування нервового імпульсу), інша група здійснює синтез, об'єднує імпульси, що йдуть від різних органів почуттів і відділів мозку (асоціативні нейрони). Існує система нейронів, що утримує сліди від колишніх впливів і здійснює зіставлення нових впливів із наявними слідами.

По розташуванню частин мозок поділяють на чотири частки: потиличну, скроневу, тім'яну і лобову.

Кора головного мозку людини є цілісно працюючим органом, хоча окремі її частини (ділянки) функціонально спеціалізовані (наприклад, потилична ділянка кори здійснює складні зорові функції, лобово-скронева – мовні, скронева – слухові). Найбільша частина рухової зони кори головного мозку людини пов'язана з регуляцією руху органу праці (руки) і органів мови (рис.

2.2).

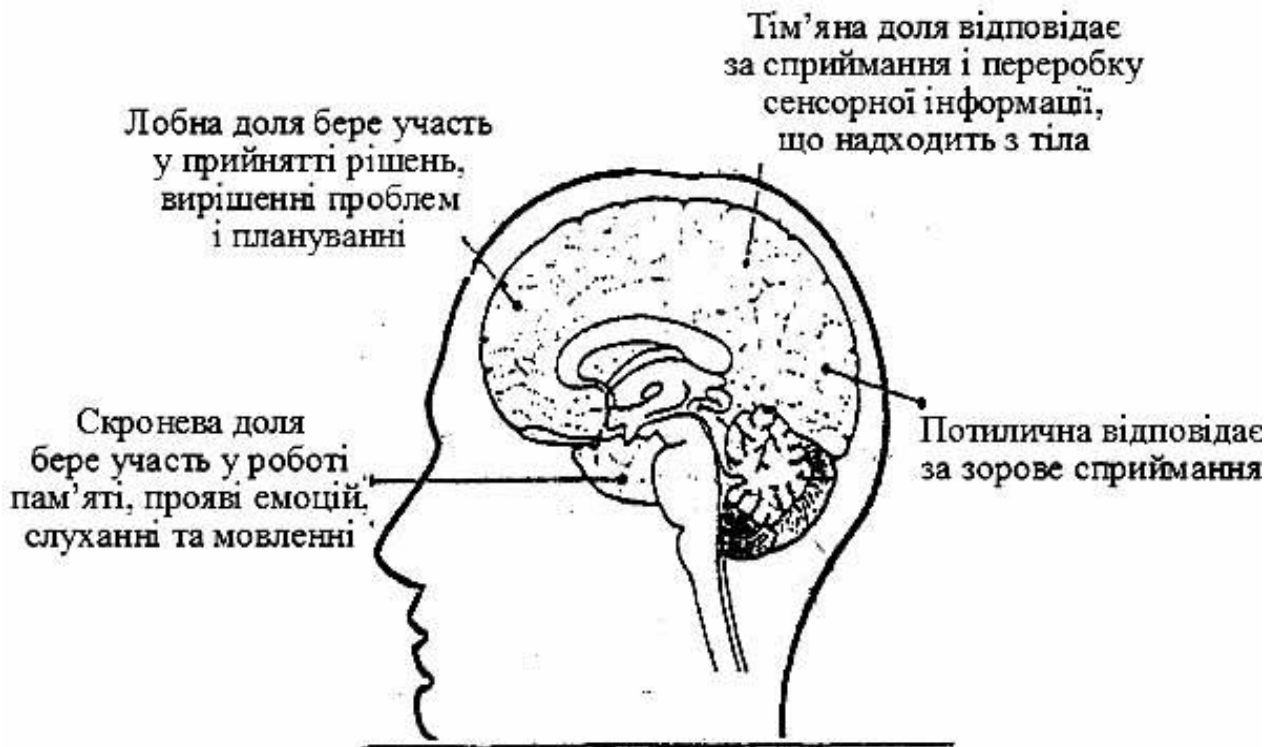


Рисунок 2.2 – Відділи кори головного мозку

Усі відділи кори мозку взаємозалежні; вони з'єднані і з відділами мозку, що лежать нижче, які здійснюють найважливіші життєві функції. Підкіркові утворення, регулюючи вроджену безумовну-рефлекторну діяльність, є областю тих процесів, що суб'єктивно переживаються у вигляді емоцій (вони, за виразом І.П.Павлова, є «джерелом сили для клітин кори»).

У мозку людини є всі ті структури, що виникали на різних етапах еволюції живих організмів. Вони містять у собі «досвід», накопичений у процесі всього еволюційного розвитку.

### 3. Загальна будова та функції нервової системи

Усі живі організми взаємодіють з навколишнім середовищем завдяки нервовій системі. Коротко визначимо головні поняття.

**Нервова система** – це сукупність утворень (рецептори, нерви, ганглії, мозок) у тварин та людини, яка здійснює сприймання подразників, що впливають на організм, а також проведення та обробку збудження, що виникає, формування відповідних пристосувальних реакцій, регуляцію та координацію всіх функцій організму в його постійній взаємодії із зовнішнім середовищем.

**Рецептор** (лат. receptor – той, що приймає) — спеціальне чуттєве утворення у тварин та людини, яке сприймає та перетворює подразнення із зовнішнього та внутрішнього середовища в специфічну активність нервової системи.

**Нерв** (лат. nervus, гр. neuron — жила) — тяжі нервової тканини, що

з'єднують мозок та нервові вузли з іншими тканинами та органами тіла й утворюються з нервових волокон.

**Ганглії** (гр. ganglion – вузол) – нервовий вузол, скупчення тіл та відростків нейронів. Вони здійснюють переробку та синтез нервових імпульсів. У безхребетних ганглії виконують функції центральної нервової системи, а у хребетних розрізняють вегетативні (симпатичні та парасимпатичні) та соматосенсорні (спинно- та черепномозкові) ганглії, які розташовані по ходу периферичних нервів та у стінках внутрішніх органів. Базальними гангліями називають також ядра головного мозку.

**Мозок** – центральний відділ нервової системи у тварин та людини, що забезпечує регуляцію всіх життєвих функцій організму, у тому числі й вищу нервову діяльність, а в людини також психічні функції, включаючи мислення.

У процесі життєдіяльності людини нервова система здійснює необхідний зв'язок організму з навколишнім світом, взаємозв'язок у роботі внутрішніх органів та координацію між різними відділами самої нервової системи. Завдяки діяльності нервової системи організм людини розглядається як складна саморегулююча система, про що І.П.Павлов писав так: «Людина є, звичайно, система (грубо кажучи – машина), як і будь-яка інша в природі, що підпорядковується невідворотним і єдиним для всієї природи законам; але система, у горизонті нашого сучасного наукового бачення, єдина за найвищим саморегулюванням».

У людини нервова система складається з трьох відділів—центрального, периферичного та вегетативного.

**Центральна нервова система (ЦНС)** — основний відділ нервової системи тварин та людини, виконує регулюючу функцію і в людини складається з головного та спинного мозку.

**Периферична нервова система** — частина нервової системи представлена нервами, що з'єднують ЦНС із сенсорними органами, рецепторами та афекторами (м'язами та залозами) та об'єднує їх у взаємодії.

**Вегетативна (автономна) нервова система (ВНС)** — частина нервової системи, що регулює діяльність органів кровообігу, дихання, травлення, виділення, розмноження, а також обміну речовин. Відіграє провідну роль у підтриманні сталості внутрішнього середовища організму та пристосувальних реакцій усіх хребетних. Анатомічно і функціонально вегетативна нервова система розділяється на симпатичну (СНС), парасимпатичну (ПНС) і метасимпатичну (МНС) нервові системи. Симпатичні та парасимпатичні центри здійснюють цілісне реагування організму на різні впливи, а також підтримують, відповідно до вимог, інтенсивність основних життєвих процесів. Парасимпатичні нерви виходять із середнього та продовгуватого мозку, а також з крижів. Симпатичні нерви виходять із спинного мозку на рівні першого грудного — четвертого поперекового сегментів.

До МНС відносять комплекс мікроганглій, розташованих у стінках внутрішніх органів, що мають рухову активність (травний тракт, серце, сечогінник).

Більшість внутрішніх органів мають подвійну, а то й потрійну іннервацію

(СНС, ПНС, МНС).

Основним структурним компонентом нервової системи є нервова клітина з відростками або волокнами, яку в 1891 році німецький анатом В.Вальдейер назвав нейроном. Нейрон — це протоплазматичне тіло діаметром 0.005-0.05 мм з ядром, безліччю коротких відростків (дендритів) та одним-двома довгими відростками (аксонами). Аксон може досягати довжини до 1 м у нервах кінцівок людини.

Специфічна функція нейрона полягає у здатності приходити під впливом різних подразників до особливого діяльного стану – нервового збудження, що характеризується складними електрохімічними процесами у цитоплазмі з ядром, мембраною та їх більш дрібними структурними елементами.

Процес збудження поширюється по нервових волокнах із швидкістю від 0,5 до 100 м/с і більше (залежно від типу нейрона та товщини нервового волокна). Як правило, збудження спрямоване від дендритів до тіла клітини, а від неї — вздовж аксона до кінцевих його розгалужень.

Окремі нейрони з'єднуються один з одним через складні контактні механізми — синапси, які можуть бути аксодендритними (коли розгалуження аксонів одного нейрона контактують з дендритами інших) або аксосоматичними (коли ці контакти знаходяться на самому тілі клітини).

Вважається, що в процесі індивідуального досвіду або навчання у високоорганізованих тварин та людини утворюються нові функціональні з'єднання між нейронами вищих відділів мозку.

Загальна кількість нейронів у нервовій системі дуже велика-більше 10 мільярдів, а число синапсів у багато разів більше, оскільки на одному нейроні можуть мати закінчення сотні та тисячі волокон від інших нервових клітин. У периферичній нервовій системі домінують нейрони з довгими аксонами, а в центральній – так звані мультиполярні клітини з багатьма відростками.

Основні функції нервової системи полягають у здійсненні зв'язку всіх частин організму одна з одною (нижча нервова діяльність) та всього організму в цілому з варіативним навколишнім середовищем (вища нервова діяльність, психіка). Ось чому центральна нервова система як апарат управління організмом пов'язана доцентровими (чуттєвими) та відцентровими (руховими) нервами, по-перше, з усіма внутрішніми органами, по-друге, зі всіма м'язами та залозами зовнішньої секреції та, по-третє, зі всіма органами чуття, або рецепторами.

**Рецептори** — це апарати, що сприймають впливи зовнішнього середовища. До вищих рецепторів належать колбочки та палички сітківки ока, котрі сприймають складні світлові подразнення та кортієвий орган равлика вуха, який реагує на розмаїття звуків. Далі йдуть органи нюху та смаку, вібраційної та тактильної чутливості, болю, температурні рецептори. Особливе місце займають так звані інтеро- та пропріорецептори, що сприймають сигнали від внутрішніх органів, працюючих м'язів, сухожилів та суглобів, а також від органів рівноваги.

Усі ці спеціалізовані апарати передають до мозку завдяки аферентним (висхідним) нервам різноманітні зовнішні та внутрішні подразнення. Від ЦНС

еферентними (низхідними) нервами передаються імпульси збудження до всіх внутрішніх органів і скелетної мускулатури.

Уся нервова система працює за принципом рефлексу, тобто відображувальної дії. Це означає, що різні види енергії, наприклад, світло, звук, хімічні агенти, діючи на рецепторні механізми, викликають у них процес збудження. За доцентровими (аферентними) нервами це збудження передається у спинний або головний мозок, де завдяки складним центральним процесам воно переключається на відцентрові нерви й приводить у діяльнісний стан відповідні органи — м'язи та залози.

Таким чином, рефлекс — це відповідна реакція організму на подразники рецепторів або органів чуття, які здійснюються за участю нервової системи. Нервовий шлях, який складається з відцентрових та доцентрових нервових клітин та волокон, що відходять від них, проходить через центральну нервову систему по тій чи іншій ділянці спинного та головного мозку, називається рефлекторною дугою. Зрозуміло, що уявлення про рефлекторну дугу надзвичайно схематичне. У будь-якій найпростішій реакції беруть участь тисячі та мільйони нервових клітин, кількість яких при варіаціях зовнішніх умов може значно змінюватися в обох напрямках – від периферії до центру і навпаки, але завжди при здійсненні реакцій між аферентними та виконавчими механізмами обов'язково мають місце центральні нервові з'єднання або зв'язки.

Іншим фундаментальним принципом роботи ЦНС є принцип аналізу та синтезу. Сутність цього принципу полягає в тому, що в процесі довготривалої еволюції сформувався зовсім новий, не схожий на всі інші орган — людський мозок, який містить у собі величезні можливості пристосувальних функціональних новоутворень без будь-якої потреби в подальшій морфологічній еволюції, тобто в пристосувальній зміні будови тіла.

Основна функція ЦНС у тому й полягає, щоб розкласти на складові елементи різноманітні комплексні, варіативні впливи середовища, але водночас підкорятися об'єктивним законам, а потім об'єднувати, синтезувати ці впливи в складні і також змінні комплекси відповідних рухових актів завдяки центральним нервовим механізмам. Синтезування всіх зовнішніх та внутрішніх сигналів у цілісні пристосувальні акти поведінки, що відповідають вимогам середовища і можуть мати місце лише на підставі правильного відображення мозком тих об'єктивних закономірностей, які підпорядковуються нескінченним, випадковим варіаціям зовнішніх умов.

Беручи до уваги описані вище складні функції ЦНС, І.П.Павлов запропонував замість старого терміна «органи чуття» новий термін «аналізатори», до яких належать рецепторні системи, висхідні нерви та відповідні аферентні частини вищих відділів мозку.

Таким чином, принцип рефлексу свідчить про пряму причинну залежність реакцій від подразників. Цей принцип залишається в науці непохитним. Але зрозуміло, що певною мірою в поведінці завжди має місце й зворотна причинна залежність подразників від реакцій. Стосовно людини це означає, що її відчуття, а через це і почуття, і думки залежать від діяльності. І тільки врахування цих двох закономірностей – прямої та оберненої – може

забезпечити правильне уявлення про механізми роботи людського мозку.

#### 4. Поняття про свідомість та несвідоме в психіці

Вищим рівнем розвитку психіки є свідомість. **Свідомість** це вища інтегрована форма психіки, яка складається під впливом суспільно – історичних умов в трудовій діяльності людини та її спілкування з іншими людьми. Суть свідомості полягає в усвідомленні того, що відображається. Свідомість як вища форма відображення властива тільки людині. Вона представляє собою єдність всіх форм пізнання людини, її переживань і відношень до того, що відображається. Відчуття, пам'ять, мислення, настрої, мрія, настирливість, принциповість і всі інші психічні процеси, стани і властивості людини є різними проявами її свідомості. Свідомість це інтегральний момент психічних явищ. В психічній діяльності немає окремих психічних актів, усі вони взаємопов'язані, але кожен при цьому зберігає свою специфіку. Завдяки свідомості людина не лише пристосовується до навколишнього світу, але й змінює його у відповідності до своїх потреб. Свідомість людини виявляється в її діяльності.

В структура людської свідомості виділяють такі її компоненти:

- 1) знання як система відповідних понять;
- 2) пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява), завдяки яким здійснюється відображення навколишнього світу;
- 3) самосвідомість як розрізнення суб'єкта і об'єкта (тобто того, що належить «Я» і «не-Я»). Самосвідомість проявляється в пізнавальній, емоційній і вольовій формах.
- 4) воля, яка забезпечує цілеутворюючу діяльність людини. Завдяки випереджальному відображенню людина розкриває причинно-наслідкові зв'язки, передбачає майбутнє, ставить перед собою мету, враховує мотиви і приймає вольові рішення. Вносить необхідні корективи, переборює труднощі.
- 5) почуття як наявність емоційно-оцінних ставлень до цього, що відбувається навколо до інших людей і до себе самого. Ця характеристика свідомості проявляється найбільш виразно в таких моральних почуттях як патріотизм, обов'язок, національна гордість і інші.

Розрізняють низький і високий рівень свідомості. Про низький рівень свідомості говорять тоді, коли людина не достатньо усвідомлює обставини, за яких вона діє і своє ставлення до них. Високий рівень свідомості характеризується тим, що людина розкриває суттєві необхідні зв'язки, керуючись віддаленою і суспільно значущою метою та мотивами і відповідно планує, організує і регулює свої дії.

Основними характеристиками свідомості є:

- 1) відображення навколишнього світу за допомогою пізнавальних процесів (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява). Порушення діяльності будь-якого з пізнавальних процесів призводить до розладу свідомості;
- 2) розрізнення суб'єкта й об'єкта (тобто того, що належить «Я» і «не Я»), яке відбувається в процесі формування самосвідомості людини.

Людина є єдиною живою істотою, яка здатна до самопізнання та самооцінки своїх вчинків і себе в цілому. За висловом Гегеля, «людина є тварина, але вона вже не тварина, тому що знає, що вона тварина».

Самосвідомість проявляється в пізнавальній (самовідчуття, самоспостереження, самоаналіз, самокритика), емоційній (самопочуття, самолюбство, скромність, гордість, почуття власної гідності) та вольовій (стриманість, самоконтроль, самовладання, дисципліна) формах;

3) забезпечення цілеутворювальної діяльності людини. Завдяки випереджальному відображенню людина розкриває причинно-наслідкові зв'язки, передбачає майбутнє, ставить перед собою мету, враховує мотиви і приймає вольові рішення, вносить необхідні корективи, переборює труднощі. Провадячи ту чи іншу діяльність, вона активно впливає на навколишній світ;

4) наявність емоційно-оцінних ставлень до всього, що відбувається навколо, до інших людей та до самої себе. Ця характеристика свідомості проявляється найбільш виразно в таких моральних почуттях, як почуття обов'язку, патріотизм, інтернаціоналізм та ін. Переживання підсилюють чіткість усвідомлення себе та навколишнього світу, а тому є важливим стимулом для активізації свідомості.

Людина здавна замислювалася над тим, як працює її свідомість, чим вона відрізняється від інших людей, котрі живуть поруч, як вона сприймає довкілля і водночас усвідомлює його, чому багато того, що бачать очі й чують вуха, проходить повз неї тощо.

Свідомість – це інтегральний момент психічних процесів. У психічній діяльності немає окремих психічних актів, усі вони взаємопов'язані, але при цьому кожен зберігає свою специфіку. Наприклад, свідомість зберігає те, що є об'єктом уваги (яка може бути мимовільною чи довільною); напружуючи пам'ять, ми виконуємо дію пригадування й усвідомлюємо її; відшуковуючи олівець, ми усвідомлюємо дію сприймання тощо.

Завдяки свідомості людина пристосовується до навколишнього світу. Об'єктом усвідомлення є те, що потребує певної регуляції нашої поведінки, наших дій з урахуванням реальності.

Свідомість людини виявляється в її діяльності. Справа і слово людей є виявом їхньої свідомості. Свідомість у різні моменти життя особи і за різних обставин неоднакова. Про це ми говоримо, характеризуючи вчинки і стани людей. Окремі дії оцінюються як високо свідомі, в інших такої якості немає. Тому можна говорити про різний рівень самосвідомості не тільки в різних людей, а й в однієї особи, що залежить від глибини і виразності того відображення об'єктивної дійсності, яке спрямовується діяльністю.

Свідома діяльність людини не виключає наявності в ній несвідомого. Усвідомлюються мета діяльності, шляхи досягнення мети, частково мотиви, а ось способи виконання часто автоматизуються. Ходіння, мовлення, письмо, читання, рахування – це максимально організована автоматична психічна діяльність. Спочатку ці акти здійснюються в результаті діяльності свідомості, а в подальшому автоматизуються, звільняючи свідомість для подальшого, більш досконалого пристосування до навколишнього світу.

Проте ця автоматизація є відносною. Свідомість у будь-який момент може взяти під свій контроль будь-яку автоматизовану дію. В таких випадках несвідоме стає важливим механізмом пристосування до навколишнього середовища.

Не усвідомлюються також так звані субцептивні реакції, які викликаються підпороговими подразниками, деякі мотиви діяльності та поведінки, потяги, патологічні явища типу галюцинацій, марень.

Несвідомі прояви в психіці людини не порівнянні із тваринною психікою, оскільки вони, як і свідомість, детерміновані суспільними умовами існування людини, виступає частковим, недостатньо адекватним відображенням світу в мозку людини.

Існують різні пояснення проявів несвідомого. Так, З. Фройд вважав, що сфера несвідомого – це витіснені, нереалізовані потяги людини. Він запровадив поняття «Я» і «Воно», для розрізнення яких запропонував брати до уваги закони їхнього функціонування. В основу системи, що відповідає свідомості «Я», закладено принцип реальності, вияви «Воно» зумовлені принципом задоволення. Дії «Я» відповідають реальності й підпорядковані фізичним законам, соціальним настановам та логіці; «Воно» керується суб'єктивними потребами біологічного й афективного характеру.

Між «Я» і «Воно» немає різкої межі. «Я» прагне сприяти впливу зовнішнього світу на «Воно», замінити принцип задоволення, яким керується «Воно», принципом реальності. Для психічної діяльності характерні постійні переходи свідомого в несвідоме і навпаки.

Прикладом переходу свідомого в несвідоме є сон. Розрізняють три різновиди сну: добовий сон, позбавлення якого призводить до руйнування нервових клітин, сон, який виникає під дією однорідного подразника (наприклад, під час монотонної лекції) і сон-звичка.

Сон – це особливий стан кори головного мозку, який супроводжується складними біохімічними перетвореннями. Біотоки мозку під час сну не зникають, але збільшується їх амплітуда і зменшується частота. Сон настає тоді, коли вищі відділи центральної нервової системи (кора) і навіть середній мозок гальмуються. Сон виконує надзвичайно важливу охоронну функцію – попередження виснаження.

Уві сні люди бачать сновидіння. Сновидіння – це своєрідний стан свідомості того, хто спить, який характеризується появою більш чи менш яскравих уявлень. Вони виникають в результаті роботи окремих незагальмованих центрів кори головного мозку. Тому, те, що ми бачимо уві сні, базується на вже пережитих раніше враженнях, які поєднуються між собою в різноманітні, навіть фантастичні чи абсурдні зв'язки. М.І. Сеченов образно визначив сновидіння як небувалі комбінації бувалих вражень.

Зовнішні подразники включаються в сновидіння, не порушуючи сну. Наприклад, якщо в будинку жарко, вам може приснитися літо.

Мозок працює уві сні і відомі випадки відкриттів у цьому стані (Д.І. Менделєєв відкрив періодичну систему, Кекуле – формулу бензолу, Вольтер написав варіант Тенріади» та ін.). Але, звичайно, ці відкриття – це не



випадковість, а результат тривалої, напруженої попередньої роботи мозку.

Під час сну є так звані «сторожові пункти». Це незагальмовані, або мало загальмовані відділи кори головного мозку, які перебувають у стані активності. Через них здійснюються зв'язок із зовнішнім світом. Слова Т.Г Шевченка у поемі «Наймичка»: «Вона чує з її хати, як дитина плаче» вказують на наявність таких пунктів у молодих матерів.

Нервові клітини сторожових пунктів гальмуються не повністю, а знаходяться в так званій парадоксальній фазі, в якій вони більш чутливі до слабких подразників, ніж до сильних. До речі, у тварин також є «сторожові пункти». Завдяки ним кажани сплять вниз головою і не падають. Є чергова нога у сороканіжки.

Цікаво те, що немає ніякої відповідності між тривалістю подій, які розгортаються уві сні і тривалістю самого сну. За кілька секунд можна побачити довгий сон і навпаки.

Простежується зв'язок між рівнем інтелекту, культурою, ерудицією, творчою обдарованістю особистості та здібностями її мозку проектувати на екран сну не лише те, що пізнано, але й фрагменти майбутнього. Сновидіння, в яких люди переживають у всіх деталях частину свого майбутнього, називають перекогнітивними.

Людина може заснути також шляхом навіювання чи самонавіювання (гіпнотичний сон). Стан глибокого гіпнотичного сну, під час якого людина виконує різні несвідомі рухи, називають сомнамбулізмом. У зв'язку з певними відхиленнями у роботі мозку людина може спати дуже довго (навіть десятки років). Такий сон називають летаргічним.

Перехід від сну до активного неспання – це перехід від несвідомої психічної діяльності до свідомої (і навпаки). Таким чином, психічна діяльність людини являє собою єдність свідомого і несвідомого.

### ЛЕКЦІЯ 3. Методи психологічних досліджень

1. Загальні засади психологічних досліджень.
2. Методи дослідження в психології, їх класифікація.
3. Характеристика спостереження як методу психологічного дослідження.
4. Експеримент.
5. Тестування як метод збору психологічної інформації.
6. Допоміжні методи досліджень.

**Ключові поняття:** метод дослідження, емпіричний метод, спостереження, експеримент, тестування, анкетування, бесіда, інтерв'ю, соціометрія.

#### 1. Загальні засади психологічних досліджень

Психологія як наука має певні предмет і методи вивчення психічних явищ. Знання методів і вміння за їх допомогою вивчати вікові та індивідуальні особливості психічного розвитку особистості — шлях до глибшого пізнання психологічних особливостей особистості й використання цих знань у практичній діяльності.

Психологія висуває до методів дослідження психічних явищ певні вимоги:

- психічні явища потрібно вивчати в їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності;
- метод психологічного дослідження має бути адекватним предметові дослідження, розкривати істотні, а не випадкові, другорядні особливості досліджуваного психологічного процесу, стану чи властивості.

Основним принципом психологічного дослідження є його об'єктивність. Методами, які забезпечують об'єктивність розкриття досліджуваного психічного явища, є спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності (навчальної, трудової, спортивної), бесіда, інтерв'ю та ін. Метод самоспостереження, особливо інтроспективна його форма, не може бути єдиним і вірогідним способом вивчення особливостей психічних процесів, станів і властивостей особистості. Самоспостереження легко піддається суб'єктивному тлумаченню психічних явищ, особливо тоді, коли досліджувана особа малорозвинена і не здатна до самоспостереження. Перевірити ж описи психічних переживань, що досліджуються самоспостереженням, здебільшого неможливо. Втім, при дослідженні об'єктивними методами самоспостереження може використовуватись у формі словесного звіту піддослідного про те, що і як він переживає під час самоспостереження психічного процесу чи стану. При самоспостереженні особистість одночасно постає як суб'єкт та як об'єкт дослідження, що унеможливорює успішність дослідження. Кращою формою самоспостереження є ретроспективне спостереження, засадовим стосовно якого є згадування про перебіг досліджуваного психічного явища після того, як воно відбулося. Людина може в такий спосіб описати, що вона відчувала у стані

радості, суму, страху, як вона запам'ятовувала чи міркувала, розв'язуючи завдання.

Провідним принципом об'єктивних методів у психологічному дослідженні є єдність свідомості та діяльності, опосередкованість пізнання внутрішніх, психічних явищ зовнішнім їх виявленням у вчинках, поведінці, мовленні, мімічних рухах, жестах та інших реакціях.

Наприклад, закономірності спостереження виявляються у ступені адекватності та швидкості розпізнавання предмета, виокремлення його серед інших об'єктів, знаходження спільного та відмінного в них.

Процес психологічного дослідження складається з низки етапів: підготовки, збирання, обробки, інтерпретації фактичних даних і формулювання висновків.

На *підготовчому* етапі вивчають стан досліджуваної проблеми, проводять попередні спостереження, бесіди, анкетування, визначають мету й завдання дослідження. Важливим елементом цього етапу стає гіпотеза – уявлення про очікуваний результат дослідження.

Усі вихідні моменти зумовлюють планування дослідження, вибір контингенту і кількість піддослідних, місця та часу проведення дослідів, технічне оснащення, отримання попередніх експериментальних даних, форми протоколів, план кількісної (статистичної) та якісної обробки й інтерпретації даних.

На етапі *збирання фактичних даних* використовують емпіричні методи (експеримент, спостереження, тестування, бесіди тощо). Експериментальні дані фіксують у протоколі, що має бути досить повним і цілеспрямованим, включаючи реєстрацію всіх необхідних параметрів експериментальної ситуації та психічних властивостей.

Етап *обробки даних* передбачає кількісний та якісний аналіз і синтез зафіксованих даних.

На останньому етапі дослідження здійснюють *інтерпретацію даних та формулювання висновків*, встановлюють їхню відповідність чи невідповідність вихідній гіпотезі, виявляють нові питання та проблеми, на основі яких формують програму дослідження.

## 2. Методи дослідження в психології, їх класифікація

**Метод** — шлях наукового пізнання, засіб, за допомогою якого пізнається предмет науки. Специфіка психічної реальності потребує розроблення і застосування спеціалізованих методів її пізнання, що втілювали б вимоги об'єктивності, системності й генетичного підходу.

Об'єктивність — це не безпосереднє бачення психічних явищ якимось внутрішнім зором, а їх опосередковане пізнання шляхом аналізу їх об'єктивних проявів у діяльності й поведінці. Системність постає як вимога вивчати людину, зважаючи на особливості будови та функціонування систем, елементом яких вона є. Генетичний підхід вимагає розглядати кожне психічне явище як процес, всі етапи розвитку якого повинен з'ясувати дослідник.

### **Класифікація методів психології.**

На основі аналізу особливостей усіх методів дослідження, які використовуються в психології, Б. Ананьєв розподілив їх на чотири групи.

1. Організаційні методи. До цієї групи належать порівняльний, лонгітюдний і комплексний.

Порівняльний метод, який іноді ще називають методом поперечних зрізів, реалізується шляхом зіставлення результатів дослідження окремих індивідів або груп.

Лонгітюдний (англ. — довгота) метод застосовують при вивченні результатів багаторазових обстежень тих самих осіб протягом тривалого часу.

Комплексний метод доречний тоді, коли те саме психічне явище вивчають різними засобами або навіть у різних науках.

2. Емпіричні методи. Сюди зараховують спостереження і самоспостереження, експеримент, тест, бесіду, анкету, інтерв'ю, аналіз продуктів діяльності, соціометрію та ін.

3. Кількісний і якісний методи оброблення даних. Кількісні методи — це визначення середніх величин якостей, що досліджуються, і мір їх розсіювання; визначення коефіцієнтів кореляції; факторний аналіз; побудова графіків, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез зібраних даних, їх порівняння й узагальнення.

4. Інтерпретаційні методи. Цю групу утворюють генетичний і структурний методи. Генетичний метод дає змогу інтерпретувати весь оброблений матеріал дослідження в характеристиках розвитку з виділенням етапів, стадій, критичних моментів тощо. Структурний метод є засобом встановлення структурних зв'язків між якостями особистості, що є предметом аналізу.

### **3. Характеристика спостереження як методу психологічного дослідження**

Основними методами психологічних досліджень є спостереження і експеримент, які, у свою чергу, мають по кілька модифікацій.

**Спостереження** — цілеспрямоване збирання психологічних фактів поведінки і діяльності особистості з метою їх подальшого аналізу і тлумачення.

Об'єктом спостереження є поведінка особистості в найрізноманітніших її зовнішніх виявах, коли реалізуються усвідомлювані та неусвідомлювані внутрішні психічні стани, переживання, прагнення. За особливостями мовлення, виразними рухами — жестами, мімікою, виразами обличчя, пантомімічними актами (позами) тощо — можна виявити й простежити особливості уваги, розуміння змісту висловлювання, емоції та вольові якості, особливості темпераменту і риси характеру. Тому вміле спостереження за поведінкою дитини та дорослого дає можливість з високою вірогідністю робити висновки про їхні внутрішні, духовні особливості

Спостереження є методом психологічного дослідження тільки тоді, коли, послуговуючись ним, не обмежуються описом явищ, а переходять до пояснення

їх психологічної природи. Наукове спостереження проводять за заздалегідь розробленими програмою і планом, в яких чітко визначено об'єкт спостереження, встановлено, що, де і коли спостерігати, як фіксувати одержані результати. Той, кого досліджують, не повинен знати, що за ним спостерігають, бо це зробить його поведінку вимушеною.

Спостереження може бути звичайним (бачення, слухання) та інструментальним, коли бачене й почуте в поведінці людини фіксується за допомогою фото-, кіноапарата або магнітофона. Інструментальне спостереження дає можливість документувати все, що спостерігається, а тому й глибше аналізувати, порівнювати.

За умовами здійснення спостереження – *польове* спостереження, яке відбувається в умовах повсякденного життя, навчання або роботи, та *лабораторне*, коли за суб'єктом або групою спостерігають у штучних, спеціально створених умовах.

За характером взаємодії з об'єктом розрізняють *включене* спостереження, коли дослідник стає членом групи, та його присутність і поведінка стають частиною спостережуваної ситуації, та *невключене* (з боку), тобто без взаємодії і встановлення яких-небудь контактів з особою чи групою, яку вивчають.

Розрізняють також *відкрите* спостереження, коли дослідник відкриває спостережуваним свою роль (недоліком цього способу є зниження природної поведінки спостережуваних суб'єктів), і *приховане* (інкогніто), коли про присутність спостерігача групі або індивіду не повідомляють.

За впорядкованістю в часі розрізняють спостереження *суцільні*, коли хід подій фіксується постійно, та *вибіркові*, коли дослідник фіксує процеси, які спостерігає, тільки в певні проміжки часу.

За впорядкованістю в проведенні розрізняють спостереження *структуровані*, коли події, що відбуваються, фіксуються відповідно до раніше розробленої схеми спостереження, та *довільні* (неструктуровані), коли дослідник вільно описує події, що відбуваються, так, як він вважає за доцільне. Таке спостереження звичайно проводять на пілотажній (орієнтовній) стадії дослідження, коли потрібно сформулювати загальне уявлення про об'єкт дослідження і можливі закономірності його функціонування.

За характером фіксації розрізняють *констатуюче* спостереження, коли спостерігач фіксує факти так, як вони є, спостерігаючи їх безпосередньо або одержуючи від свідків події, та *оцінювальне*, коли спостерігач не тільки фіксує, а й оцінює факти щодо ступеня їхньої вираженості за заданим критерієм (наприклад, оцінює ступінь вираженості емоційних станів тощо).

Психологічне наукове спостереження потрібно відрізнити від побутового. Наукове спостереження не обмежується описом зовнішньо виявленого, а проникає в сутність явищ, з'ясовує причини тих чи інших актів поведінки й цим розкриває їх психологічну природу.

Наукове спостереження висуває певні вимоги й до особистих якостей дослідника. Зокрема, він повинен мати такі якості:

- бути об'єктивним при фіксації, словесному описі та класифікації спостережень;

- володіти собою, тобто його настрій та особисті характерологічні якості не повинні впливати на спостереження та позначатися на ньому та висновках;
- не бути тенденційно упередженим в організації спостереження та очікуванні його наслідків, щоб не зробити безпідставних висновків;
- не піддаватися першим враженням про піддослідного;
- не бути поблажливим щодо піддослідного;
- не приписувати піддослідному власних якостей і не пояснювати його поведінку з власної позиції.

Об'єктивність має характеризувати весь процес дослідження й бути визначальним чинником для висновків.

Спостереження потребує чіткості й точності фіксації даних. Для цього використовують певні бланки. Наведемо один з них.

Бланк для фіксації результатів спостереження

За яких умов здійснювалось спостереження

Що виявлено у процесі спостереження

Пояснення даних спостереження

Що спостерігалось

Дата спостереження

Спостереження використовується при застосуванні всіх інших методів вивчення психічних процесів та властивостей особистості.

Різновидом цього методу є інтроспекція (самоспостереження) — спостереження та опис власних психічних явищ. Інтроспекція вимагає спеціальної підготовки досліджуваного, а її результати значною мірою є суб'єктивними, бо це самозвіт. Їх треба перевіряти іншими методами. Самоспостереження використовують як допоміжний метод.

#### 4. Експеримент

Провідну роль у психологічних дослідженнях відіграє експеримент.

**Експеримент** — метод збирання фактів у спеціально створених умовах, які забезпечують активний прояв необхідних психічних явищ.

Експеримент буває констатуючим, коли вивчають наявні психічні факти без зовнішнього втручання, і формуючим, якщо психічні якості особистості досліджують у процесі навчання і виховання.

Залежно від рівня втручання дослідника в перебіг психічних явищ експеримент може бути **констатуючим**, коли вивчають наявні психічні особливості без зовнішнього втручання, та **формулючим**, коли психічні властивості особистості вивчають у процесі «штучного» цілеспрямованого розвитку з використанням засобів навчання і виховання людини.

За схемою констатуючого експерименту можна також вивчати природу психічних властивостей у процесі їхнього розвитку, для чого застосовують так звані поперечні та поздовжні зрізи. При **поперечному зрізі** одночасно порівнюють психічні властивості кількох груп піддослідних, які відрізняються за віком, щоб розкрити динаміку вікового розвитку досліджуваної психічної

властивості. Однак при такому підході залишаються поза увагою індивідуальні особливості розвитку психіки.

При *поздовжньому зрізі* простежуються зміни у психічних властивостях певних людей упродовж тривалого часу (місяці й роки). Це допомагає вивчати розвиток особистості в її цілісності.

За місцем проведення й особливостями оснащення експеримент поділяють на лабораторний і природний.

Лабораторний експеримент проводять в спеціально обладнаному приміщенні за допомогою психологічної апаратури відповідно до інструкції, яка визначає дії того, кого досліджують. У *лабораторному експерименті* використовується спеціальна апаратура, наприклад, тахістоскоп – для обстеження обсягу уваги – або комп'ютер – для тестування. Дії піддослідного регламентовано інструкцією.

Щоб подолати проблему неприродної поведінки досліджуваних, російський психолог О.Лазурський запропонував ідею природного експерименту, за якого явища вивчають у звичних для того, кого досліджують, умовах, причому він навіть не здогадується про власну участь у досліді. *Природному експерименту* властиві звичайні умови, коли піддослідний не здогадується про власну участь у досліді, а експериментальні умови обмежуються замаскованим включенням дій дослідника чи його асистента у спільну з піддослідним поведінку (скажімо, у гру дітей у дитсадку).

## 5. Тестування як метод збору психологічної інформації

З початку ХХ ст. в психологічних дослідженнях почали широко використовувати тести.

**Тест** — короткочасне стандартизоване випробування, спрямоване на визначення у того, кого досліджують, показників розвитку певних психічних властивостей.

Тест — це проба, іспит, один із способів психологічної діагностики рівня розвитку психічних процесів і властивостей людини. Психологічні тести становлять собою певну систему завдань, надійність яких випробовується на певних вікових, професійних, соціальних групах і оцінюється та стандартизується за допомогою спеціального математичного (кореляційного, факторного та ін.) аналізу.

Розрізняють тести для вивчення інтелектуальних здібностей, рівня розумового розвитку особистості й тести успішності. За їх допомогою можна з'ясувати рівень розвитку окремих психічних процесів, рівні засвоєння знань, загального розумового розвитку особистості. Тести як стандартизовані методи дають можливість порівнювати рівні розвитку та успішності піддослідних з вимогами шкільних програм і професіограм різних спеціальностей.

З метою уникнення помилок при використанні тестів як методу психологічного дослідження їх зміст повинен відповідати досліджуваному явищу (розумовій діяльності, увазі, пам'яті, уяві тощо) і не потребувати для виконання спеціальних знань. Зміст тесту та інструкція до його виконання

мають бути максимально чіткими та зрозумілими. Результати тестового дослідження не можна оцінювати як абсолютні показники розумових можливостей особистості. Вони є лише показниками рівня розвитку певних якостей на момент дослідження за конкретних умов життя, навчання та виховання особистості.

У психології, зокрема в педагогічній практиці, широко застосовують метод опитування, коли потрібно з'ясувати рівень розуміння піддослідним якихось завдань, життєвих ситуацій, уживаних у навчанні та практичній діяльності понять (природознавчих, технічних, соціальних) або коли потрібна інформація про інтереси, погляди, почуття, мотиви діяльності та поведінки особистості. До найпоширеніших різновидів опитування як методу психологічного дослідження належать бесіда, інтерв'ю, анкетне та соціометричне дослідження.

За допомогою тестів визначають наявність певних знань, навичок і вмінь, характеризують деякі властивості особистості, встановлюють професійну придатність людини тощо.

## 6. Допоміжні методи досліджень

Як допоміжне джерело фактів при проведенні психологічних досліджень використовують групу методів опитування, до якої належать бесіда, анкета, інтерв'ю та ін. Усі вони мають один спільний недолік — значну суб'єктивність одержаних результатів.

**Бесіда** — метод збирання фактів про психічні явища в процесі безпосереднього спілкування за спеціально розробленою програмою.

Її мета полягає у здобуванні необхідної інформації з відповідей співрозмовника на заздалегідь підготовлені запитання. Особливість бесіди як наукового методу виявляється в тому, що завдяки безпосередньому контакту зі співрозмовником є можливість, не змінюючи мети, переформулювати запитання, одержані відповіді. Характер, повнота і глибина одержаних у процесі бесіди відомостей значно залежать не тільки від змісту та форми запитань, а й від особливостей міжособистісних стосунків, які встановлюються при цьому. Тому співрозмовник повинен відчувати, що його розуміють і доброзичливо ставляться до нього.

Бесіда — це цілеспрямована розмова з піддослідним з метою з'ясування уявлення або розуміння ним явищ природи та суспільства, наукових питань, взаємозалежностей, причин та наслідків, переконань, ідеалів, ідейної спрямованості. Поставлені запитання мають бути чіткими й зрозумілими, спрямованими на психологічні явища. У бесіді потрібно домагатися не лише констатуючої відповіді, а й пояснення, мотивації, тобто відповідей на запитання не лише «що це таке?», а й «чому?», «як?».

Метод бесіди найкраще застосувати для отримання відомостей про минуле людини, пояснення її теперішніх дій і вчинків.

Одним з варіантів бесіди є інтерв'ю, яке використовують у психологічних та соціологічних дослідженнях. В інтерв'ю виявляються думки, погляди, факти



з життя респондента, тобто піддослідного, його ставлення до політичних подій, ситуацій, соціальних явищ тощо.

**Інтерв'ю** — метод отримання соціально-психологічної інформації шляхом усного опитування.

Мета інтерв'ю — одержати необхідну інформацію з відповідей респондента на заздалегідь підготовлені запитання. На відміну від бесіди, інтерв'юер не повинен переривати респондента, коментувати його відповідь чи підштовхувати до певних висновків.

Інтерв'ю може бути нестандартизованим і стандартизованим. У нестандартизованому інтерв'ю запитання до респондента формулюються не до кінця і можуть змінюватись у процесі дослідження, а у стандартизованому вигляді вони становлять собою певну систему і формулюються чітко.

Анкета дає змогу зібрати матеріал, що стосується характеру, змісту, спрямованості думок, оцінок, настроїв людини.

**Анкетування** — метод збирання фактів на основі письмового самозвіту досліджуваних за спеціально розробленою програмою.

Анкетне дослідження — один із способів психологічного опитування. За допомогою анкетування досліджуються літературні, мистецькі, спортивні, професійні інтереси та уподобання, мотиви, ставлення до вибору дій, вчинків, різновидів праці, до тих чи інших переживань, їх оцінювання.

Анкети поділяють на закриті та відкриті. У відкритій анкеті досліджуваний сам формулює відповідь на поставлене запитання, у закритій — вибирає одну із запропонованих. Відкриті анкети більш інформативні, але складніші під час оброблення матеріалів. Недоліком анкет є певний суб'єктивізм одержаних відповідей і неможливість перевірити щирість респондентів.

На поставлені в анкеті запитання анкетовані дають відповіді в письмовій формі. Причому запитання ставляться так, що відповіді на них будуть описовими або альтернативними: «так», «ні», «не знаю», «важко відповісти», а бо так, що в них наперед дається кілька варіантів відповіді, серед яких піддослідному пропонується підкреслити один, що відповідає його особистим поглядам та інтересам. В анкеті ставляться запитання і констатуючого, і мотиваційного характеру, як у бесіді та інтерв'ю. Анкета може бути іменною, коли піддослідний зазначає своє прізвище та ім'я, наводить певні відомості про себе, та анонімною, при використанні якої отримують більш правдиві відповіді.

За допомогою анкетного дослідження можна зібрати великий обсяг матеріалу, що дає підстави вважати одержані відповіді достатньо ймовірними. Недоліками цього методу є суб'єктивізм, випадковість відповідей, складність перевірки їх правильності та щирості.

Соціометрія є методом вивчення міжособистісних стосунків у малих групах. Обґрунтував його американський учений Джекоб Морено.

**Соціометрія** — метод кількісного визначення взаємозв'язків, які утворюються між членами групи в процесі міжособистісного спілкування і взаємодії.

На основі простої процедури взаємного вибору між членами групи за

ознакою «симпатія-антипатія» розкривають структуру міжособистісних стосунків, визначають соціометричних зірок і аутсайдерів (ізольованих).

**Аналіз продуктів діяльності** — метод збирання фактів під час вивчення матеріалізованих результатів психічної діяльності людини — архівних матеріалів, щоденників, креслень, малюнків, виготовлених предметів тощо. Цей метод широко використовують для з'ясування особливостей психології творчого процесу.

Застосовуючи цей метод, дослідник має справу не з конкретною людиною, а з матеріальними продуктами її попередньої діяльності. Їх аналіз дає підстави ретроспективно встановити особливості психічної діяльності людини, наявність у неї певних навичок, умінь і знань про процес діяльності тощо. Для одержання правильних висновків треба дізнатися, є цей продукт типовим результатом діяльності людини чи створений випадково, в яких умовах відбувалася діяльність і т. ін.

## ЛЕКЦІЯ 4. Відчуття

1. Поняття про відчуття.
2. Природа відчуттів.
3. Види відчуттів.
4. Загальні закономірності перебігу відчуттів та їх характерні властивості.

**Ключові поняття:** відчуття, аналізатор, рецептор, рефлекторна дуга, екстероцептивні відчуття, ентероцептивні відчуття, пропріоцептивні відчуття, фоторецепція, хеморецепція, аудіорецепція, механорецепція, терморецепція, пороги відчуттів, адаптація відчуттів, сенсibiliзація відчуттів.

### 1. Поняття про відчуття

Пізнання навколишнього світу та самого себе починаються з відчуттів. Без відчуттів неможливі жодні інші психічні процеси: ні пізнавальні (сприймання, пам'ять, мислення, мовлення, уява, увага), ні емоційно-вольові. Більше того, якщо різко обмежити можливості людини відчувати будь-що, наприклад, раптово позбавити зору, слуху, нюху і дотику, вона впадає в стан сну. Якщо людину на тривалий час позбавити притоку інформації, в неї починаються галюцинації. З цього випливає, що відчуття — це основна умова нормального психічного життя людини.

Багатоманітність навколишнього світу в певній мірі стає доступною для нас завдяки різноманітності наших відчуттів.

**Відчуття** — це пізнавальний психічний процес відображення окремих властивостей та якостей предметів і явищ навколишньої дійсності та внутрішніх станів організму, який виникає внаслідок безпосереднього впливу подразників на органи чуття в даний момент.

Відчуття, їхня природа, закони формування і зміни вивчаються в спеціальній галузі психології, що називається *психофізикою*. Вона виникла в другій половині XIX століття, і її назва пов'язана з головним питанням, яке ставиться і вирішується в цій області знань, — з питанням про залежність між відчуттями та фізичними характеристиками стимулів, що впливають на органи відчуттів.

Еволюційно відчуття виникли на базі *подразнень*, які властиві живій матерії, яка вибірково реагує зміною свого внутрішнього стану на біологічно значущі впливи середовища. Елементарна відповідь на подразнення виявляється у найпростіших, одноклітинних живих організмів, які на вплив середовища реагують рухом. Подразнення, або збудливість органів чуттів, є найважливішою передумовою відображення організмом об'єктивних властивостей навколишнього середовища, що і складає суттєвість процесів чуттєвості. Згідно гіпотезі О. М. Леонтєва, чуттєвість «є генетично не що інше, як подразнення по відношенню до такого роду впливу середовища, що співвідносять організм до інших впливів, тобто орієнтують організм в середовищі, виконуючи сигнальну функцію». Завдяки чуттєвості ознаки

предметів (запахи, форма, колір), самі по собі байдужі (в тому сенсі, що ними не можна задовольнити органічні потреби), набувають сигнального значення. Чим більш розвинуті органи чуттів, тим більше можливостей відображати вплив зовнішнього середовища. Слід розрізняти подразники, адекватні для даного органу чуттів і не адекватні для нього. Спеціалізація органів відчуттів до відображення того або іншого вигляду енергії, певних властивостей предметів або явищ дійсності – продукт тривалої еволюції, а самі органи почуттів – продукт пристосування до впливів зовнішнього середовища. Адекватне відображення реальності на сенсорно-перцептивному рівні необхідно з еволюційно-історичної точки зору, бо є передумовою виживання.

## 2. Природа відчуттів

Фізіологічною основою відчуття є нервовий процес, ще виникає під час дії подразника на аналізатор.

**Аналізатор** – нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, котрі прийшли з зовнішнього і внутрішнього середовища організму. Поняття аналізатору ввів І. П. Павлов. Аналізатор складається з трьох частин:

1) периферійний відділ – *рецептор*, що перетворює певний вид енергії в нервовий процес;

2) *аферентні* (доцентрові) шляхи, що передають збудження, яке виникло в рецепторі у розташованих вище центрах нервової системи, і *еферентні* (відцентрові), по яким імпульси з розташованих вище центрів передаються до нижчих рівнів;

3) *підкоркові і коркові проєктивні зони*, де відбувається переробка нервових імпульсів з периферійних відділів.

Історично так склалося, що ті аналізаторні системи, рецепторна частина яких (представлена з точки зору анатомічної) існує у вигляді окремих зовнішніх органів (ніс, вухо, тощо), називають органами чуття. Зір, слух, нюх, дотик і смак виділені ще Арістотелем. В дійсності різновидів відчуттів значно більше. Значна частина фізичних впливів набуває прямого життєвого значення для живих істот, або просто ними не сприймається. Для деяких впливів, які зустрічаються на Землі в чистому вигляді і в кількості, загрозливій життю людини, у неї просто немає відповідних органів чуття. Таким подразником є, наприклад, радіація. Людині не дано також свідомо сприймати, відображати у формі відчуттів ультразвуки, світлові промені, довжина хвиль яких виходить за межі доступного діапазону.

Аналізатор складає вихідну і найважливішу частину усього шляху нервових процесів, або рефлекторної дуги.

*Рефлекторна дуга = аналізатор + ефектор*. Ефектором є моторний орган (певний м'яз), до якого надходить нервовий імпульс із центральної нервової системи (мозку). Взаємозв'язок елементів рефлекторної дуги забезпечує основу орієнтування складного організму в навколишньому середовищі, діяльність організму в залежності від умов його існування.

Для виникнення відчуття недостатньо, щоб організм піддавався відповідному впливу матеріального подразника, ще необхідна деяка робота самого організму. Оптимізація процесу відчуття здійснюється за рахунок перцептивного регулювання. Органи відчуттів тісно пов'язані з органами руху, що виконують не тільки пристосувальні, виконавчі функції, але і безпосередньо беруть участь в процесах одержання інформації.

В першому випадку в якості ефектора виступає м'язовий апарат. В другому випадку сам орган відчуття може бути то рецептором, то ефектором.

Жоден сенсорний імпульс, жодне подразнення рецептора саме по собі не може однозначно визначити адекватного образу відчуття та сприймання без м'язової корекції (оскільки неминучі помилки вимагають зворотного зв'язку). При одержанні сенсорного образу цей зворотній зв'язок є наявним завжди, тому є підстави говорити не про рефлекторну дугу, а про замкнене *рефлекторне кільце*.

Корекція чуттєвого образу відбувається за допомогою *перцептивних дій*, у яких образ об'єкту зіставляється з реально-практичними особливостями цього об'єкту. До ефекторних компонентів цих дій відносять рухи руки, що обмацує предмет, рухи ока, що відслідковують видимий контур, рухи гортані, що відтворюють почутий звук, та інші. В усіх цих випадках створюється копія, порівнянна з оригіналом, і сигнали розгалуження, надходячи в нервову систему, можуть виконати коригуючу функцію по відношенню до образу, отже, до практичних дій. Таким чином, *перцептивна дія* являє собою своєрідну саморегулюючу модель, *що керує механізмом зворотного зв'язку* і підстроюється до особливостей досліджуваного об'єкту.

### 3. Види відчуттів

Класифікація відчуттів може здійснюватися по-різному. Головними ознаками для виділення класів (видів) відчуттів виступають розміщення рецептора, характер рецептора та модальність відчуття.

*За ознакою розміщення рецептора* англійський фізіолог Чарлз-Скотт Шеррінгтон запропонував об'єднати всі аналізатори в три системи і виділити три *види відчуттів*: екстероцептивні, інтероцептивні і пропріоцептивні.

Екстероцептивні відчуття — відчуття, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу і мають рецептори, розміщені на поверхні тіла. До них належать зорові, слухові, смакові, нюхові, дотикові та інші відчуття. За способом подразнення рецептора їх поділяють на контактні (дотикові, смакові й больові) й дистантні (зорові, слухові, нюхові).

Інтероцептивні відчуття — відчуття, що мають рецептори, розміщені у внутрішніх органах (серці, шлунку, печінці тощо) і тканинах тіла та відображають їх стан. До них належать органічні відчуття (спраги, голоду, неспокою, напруження та ін.).

Пропріоцептивні відчуття — відчуття, що дають інформацію про рух і положення людського тіла в просторі. Їх рецептори розміщені в м'язах і суглобах. До них відносять кінестетичні і статичні відчуття.

За ознакою характеру рецептора також виділяють:

- фоторецепцію – чутливість до світла (зорові відчуття);
- хеморецепцію – чутливість до певних речовин (нюхові, смакові відчуття);
- аудіорецепцію – чутливість до звукових коливань (слухові відчуття);
- механорецепцію – чутливість до механічної взаємодії (відчуття дотику, болю, рівноваги);
- терморецепцію – чутливість до температури (температурні відчуття).

За ознакою модальності, залежно від аналізатора (цей розподіл відчуттів є найбільш широко розповсюдженим), виділяють такі види відчуттів, як зорові, органічні, вібраційні, вестибулярні, слухові, нюхові, смакові, відчуття дотику; ці види розгалужуються на підвиди, як це показано на малюнку.

Такий поділ відчуттів на види є нечітким, бо деякі відчуття можна водночас віднести до двох груп. У межах кожного з цих видів відчуття поділяють на різновиди залежно від аналізаторів і адекватних їм подразників.

Адекватними називають подразники, до сприймання яких певний аналізатор пристосований і які у звичайних умовах збуджують його (наприклад, світло для ока, запах для носа). Неадекватними є подразники, до сприймання яких орган не пристосований і які у звичайних умовах не збуджують його (наприклад, запах для ока).

#### **4. Загальні закономірності перебігу відчуттів та характерні властивості**

До закономірностей відчуттів належать:

- пороги відчуттів;
- адаптація;
- сенсibiliзація;
- взаємодія відчуттів: компенсація; синестезія.

Перша з означених закономірностей є *психофізичною*, тобто стосується відносин між психікою і фізичним світом; інші є *психофізіологічними*, тобто стосуються взаємодії психіки і нервової системи людини.

Пороги відчуття поділяються на *абсолютні* та *відносні* (*диференціальні, різнісні*); абсолютні пороги бувають *верхніми* і *нижніми*. Всі види відчуттів виникають при впливі відповідних подразників. Однак щоб викликати відчуття, необхідно, щоб інтенсивність подразника була достатньою. Перехід від невідчутних стимулів до відчутних відбувається не поступово, а стрибками. *Мінімальна чинність подразника, що викликає ледве помітне відчуття, називається нижнім абсолютним порогом відчуттів*. Подальше збільшення чинності подразників, що діють на рецептори, викликає або зникнення відчуття, або болюче відчуття (наприклад, гучний звук, яскравість, що засліплює очі). *Верхнім абсолютним порогом називається максимальна чинність подразника, при якій ще зберігається адекватне діючому подразнику відчуття*.

За величину абсолютного порогу приймається значення стимулу,

приблизно відповідне 50% випадків виникнення і відсутності відчуттів. Нижній поріг дає кількісний вираз для відчуттів, що висловлюється зворотною залежністю: *чим менше величина порогу, тим вище чуттєвість* даного аналізатору.

Величина абсолютних порогів змінюється в залежності від різноманітних умов: характеру діяльності і віку людини, функціонального стану аналізатору, чинності і тривалості подразнення тощо.

Перейдемо до викладу *психофізіологічних закономірностей відчуття*.

*Адаптація, або пристосування органу до тривалого впливу подразника виражається в зміні чуттєвості – зниженні або підвищенні її*. Розрізняють три різновиди цього явища:

- Повне зникнення відчуттів в процесі тривалого впливу подразника. Наприклад, чітке зникнення нюху, пов'язане з будь-яким тривало діючим запахом, в той час як чуттєвість до інших запахів зберігається

- Притуплення відчуття під впливом чинності сильного подразника. Наприклад, світлова адаптація, зв'язана з зниженням чутливості ока при інтенсивному світловому подразненні, коли з напівтемної кімнати попадаєш в яскраво освітлений простір

- Підвищення чуттєвості під впливом чинності слабого подразника. Наприклад, для зорового аналізатора – це адаптація до темряви, а для слухового аналізатора – адаптація до тиші.

З адаптацією тісно пов'язане і явище *контрасту*, що відбивається в зміні чуттєвості під впливом, що передуює подразнику (або супроводжує його). Так, дія контрасту загострює відчуття кислого після відчуття солодкого, відчуття холодного після гарячого та ін. Слід відзначити також властивість рецепторів затримувати відчуття, що висловлюється в більш-менш тривалій *послідії* подразнень. Завдяки цьому відбувається злиття окремих відчуттів в єдине ціле, як, наприклад, при сприйманні мелодії, кінокартини та ін.

*Сенсибілізацією називають стійке підвищення чутливості певних органів чуття шляхом їх тренування*. Сенсибілізація у її генезисі звично є пов'язаною із взаємодією відчуттів.

*Взаємодією відчуттів називається зміна чуттєвості аналізатора під впливом подразнення інших аналізаторів*. Ця взаємодія аналізаторів виявляється в таких явищах:

Подразнення одного аналізатора впливає на пороги чуттєвості іншого. Наприклад, чуттєвість зорового аналізатора підвищується при слабких звукових подразниках і знижується при гучних шумах; слухові відчуття посилюються при слабких світлових подразненнях і послаблюються при чинності інтенсивних світлових подразників; під впливом слабких болючих подразнень підвищуються тактильні, нюхові, слухові, зорові відчуття. Нюхові відчуття впливають на пороги зорових і т. ін. Загальна закономірність в тому, що *слабкі подразники підвищують, а сильні знижують чутливість аналізаторів при їх взаємодії*. Підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів також інколи називають *сенсибілізацією* (інше розуміння цього терміну).

Взаємозв'язок відчуттів виявляється і в *синестезії* – злитті якостей різноманітних сфер чуттєвості, коли будь-який подразник, діючи на відповідний орган відчуття, викликає не тільки відчуття специфічне для даного органу почуттів, але водночас ще і додаткове відчуття або подання, характерне для іншого органу почуттів. Відомо, що Н. А. Римський-Корсаков, А. Н. Скрябін володіли кольоровим слухом. В мові зустрічаються вирази, що відображають синестезію різноманітних виглядів відчуттів: «яскравий колір», «підвищений смак», «теплий або холодний колорит», «мелодійний голос» тощо. Теоретична природа цього явища не цілком з'ясована.

*Компенсацією* називається явище, коли один аналізатор бере на себе функції іншого. В умовах повного випадіння або часткового зниження чутливості до якоїсь модальності подразників зростає чутливість до подразників іншої модальності. Так у сліпих людей зростає чутливість слухового аналізатора. Компенсаційний взаємозв'язок відчуттів наочно спостерігається у випадках сенсорної депривації.

*Сенсорна депривація* – тривале, більш-менш повне позбавлення людини сенсорних вражень. В стані сенсорної депривації у людини може зрости нав'язуваність, порушиться концентрація уваги і нормальна течія думок, виникнути депресивний стан і галюцинації. Інформаційний нестаток організм намагається *компенсувати* за рахунок аналізаторних систем, що залишилися, шляхом підвищення їхньої чутливості.

Різнманітні види відчуттів характеризуються не тільки особливостями, але і загальними для них властивостями. До них відносяться:

- модальність (якісна характеристика);
- інтенсивність, або сила (кількісна характеристика);
- тривалість (часова характеристика);
- локалізація (просторова характеристика).

*Модальність* як якісна характеристика відчуття, є головною у визначенні специфіки відчуттів. Вона залежить від особливостей і призначення рецептора та від специфічних особливостей подразника.

*Інтенсивність* відчуття є його кількісною характеристикою і визначається силою діючого подразника і функціональним станом рецептора.

*Тривалість* відчуттів є їхньою часовою характеристикою, вона залежить від тривалості дії подразника та від інерції відчуття (відчуття виникає пізніше зустрічі рецептора з подразником і тримається довше).

У *локалізації* подразника в просторі велику роль відіграє взаємодія відчуттів. Просторовий аналіз, що здійснюється *дистантними* рецепторами (зоровий, слуховий, нюховий), дозволяє судити про розташування подразника в просторі як такому. *Контактні* відчуття (тактильні, болючі, смакові) співвідносяться з тією частиною тіла, на яку виливає подразник.

Часова і просторова характеристики виступають передумовою для формування спроможності оцінки просторово-часових характеристик предметів і явищ у сприйманні.



## ЛЕКЦІЯ 5. Сприймання

1. Визначення поняття сприймання, їх класифікація.
2. Властивості сприймання.
3. Фізіологічна основа сприймання.
4. Характеристика сприймання простору. Зорові ілюзії.
5. Характеристика сприймання часу.

**Ключові поняття:** сприймання, сприймання простору, сприймання часу, сприймання руху, предметність сприймання, цілісність сприймання, структурність сприймання, константність, вибірковість сприймання, зорові ілюзії.

### 1. Визначення поняття сприймання, їх класифікація

Людина живе у світі речей, предметів та форм, у світі складних ситуацій. Тому в реальному житті вона має справу не з окремими відчуттями, а з їхнім синтезом у складні комплекси — сприйманням. **Сприймання** — це пізнавальний психічний процес цілісного відображення предметів і явищ дійсності при їхній безпосередній дії на органи чуття в даний момент.

Сприймання – це синтез комплексу наявних відчуттів з уявленням.

Уявлення – це образи предметів і явищ об'єктивного світу, які сприйняті раніше і безпосередньо не діють на органи чуття у даний момент, тобто, сліди відчуттів та сприймань, що мали місце у минулому. Уявлення – підсумок чуттєвого пізнання людиною світу, так званий чуттєвий досвід, основа прогнозу для пізнання та дії.

Сприймання неможливе без відчуттів. У сприйманні ми глибше, ніж у відчуттях, пізнаємо навколишній світ. Це пов'язано з тим, що сприймання включають попередній досвід людини у вигляді пам'яті. Предмет, діючи на органи чуття, завжди певною мірою активізує раніше сприйняте, включаючи до дії внутрішньо- та міжаналізаторні зв'язки.

Сприймання класифікують на підставі провідного аналізатора, мети діяльності та основної форми існування матерії.

#### 1. Класифікація за провідним аналізатором

На цій підставі виділяють такі види сприймання: зорове, слухове, дотикове, кінестетичне, нюхове і смакове.

При зоровому сприйманні провідну роль відіграє зоровий аналізатор, проте бере участь також руховий. Аналіз перцептивних дій ока показав, що можна виділити два види рухів очей: мікрорухи та макрорухи. За допомогою мікрорухів зображення переміщається на сусідні точки сітківки. Макрорухи очей можуть бути стрибкоподібними та плавними (дрейфуючими). Ці рухи дають змогу послідовно виділити найінформативніші ознаки об'єкта, порівняти їх між собою і синтезувати остаточний комплекс ознак, необхідний для розпізнавання предмета.

Завдяки слуховим сприйманням людина чує не окремі звуки, а мелодію,

не окремі фонемі, а слова. У слуховому сприйманні, крім слухового аналізатора, бере участь також і руховий. Так, під час сприймання мови відбувається проговорення тексту «про себе».

У формуванні образу дотикових сприймань беруть участь руховий аналізатор водночас з кінестетичними і тактильними відчуттями.

## 2. Класифікація за метою діяльності

Залежно від того, чи людина ставить перед собою мету сприйняти предмет, розрізняють мимовільне та довільне сприймання.

Мимовільне сприймання, або ненавмисне, виникає тоді, коли людина не ставить перед собою мети щось сприйняти і не прикладає для цього зусиль волі. Таке сприймання спричиняється особливостями навколишніх предметів: їхньою яскравістю, розташуванням, незвичністю, а також особистим інтересом до них людини.

Довільне сприймання, або навмисне, характеризується тим, що людина ставить перед собою мету щось сприйняти і докладає для цього вольові зусилля. Найрозвинутішою формою довільного сприймання є спостереження.

## 3. Класифікація за основною формою існування матерії

Відповідно до цього виділяють сприймання простору, часу та руху.

Сприймання простору є відображенням форми, величини, відстані, об'ємності та напрямку оточуючих нас об'єктів. Цей вид сприймання є обов'язковою умовою орієнтації людини у навколишньому середовищі. Основну роль у сприйманні простору відіграють зоровий аналізатор у взаємодії з руховим, кінестетичним та вестибулярним.

В основі сприймання величини предмета лежить комбінація двох подразників: величини зображення на сітківці та напруження зовнішніх і внутрішніх м'язів ока в результаті акомодациї та конвергенції. Акомодация — це зміна кривизни кришталика ока залежно від відстані предмета, що діє на нього. Конвергенція — зведенням зорових осей обох очей на одному предметі.

Сприймання відстані. Ми легко визначаємо розмір предмета, знаючи, на якій відстані від нас він знаходиться і, навпаки, знаючи величину предмета, легко сприймаємо відстань до нього. Здатність людини за допомогою зору сприймати та оцінювати відстань та розмір предметів називають окоміром.

До сприймання простору відноситься також сприймання об'ємності (рельєфності, глибини) об'єктів, тобто їхнього третього виміру. Важливою складовою сприймання простору є сприймання напрямку, в якому знаходяться об'єкти.

Сприймання часу — це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. В основі сприймання найпростіших форм часу, наприклад, послідовності, лежать елементарні ритмічні процеси, які відомі під назвою «біологічного годинника», а саме, ритмічна зміна збудження та гальмування в центральній нервовій системі, ритмічна робота серця, дихання тощо.

Сприймання руху — це відображення зміни положення, яке об'єкти займають у просторі: швидкості, прискорення та напрямку. Важливу роль у відображенні руху має зоровий аналізатор. За його допомогою людина може

сприймати як справжні, так і ілюзорні рухи.

3. За складністю:

- прості;
- складні.

Сприймання, як і відчуття, є осмисленим і активним процесом, результатом аналітико-синтетичної діяльності мозкових відділів аналізаторів. Будь-яке сприймання має моторний компонент (дотик, рух очей): людина сприймає світ у діяльності, протягом праці, тим самим поглиблюючи і вдосконалюючи сприймання. Протягом набуття досвіду сенсорний і руховий апарати з'єднуються у єдину систему (І.М. Сеченов).

Етапи цілеспрямованого сприймання:

1. Пошук об'єкта.
2. Виділення найбільш характерних його ознак.
3. Розпізнавання об'єкта (включення його до певної категорії речей і явищ); на цей процес завжди впливають властивості особистості.

## 2. Властивості сприймання

Сприймання характеризується рядом особливостей, найбільш важливими з яких є: предметність, цілісність, структурність, константність і осмисленість. Дамо короткий опис кожної з них.

1. Предметність – усвідомлене виділення і співставлення отриманих із зовнішнього світу відомостей до світу взагалі. Ця властивість є не вродженою. В її формуванні провідну роль відіграють рух і дотик. Без участі руху наші сприймання втрачають властивість предметності.

2. Цілісність – здатність об'єднувати у ціле окремі елементи предмета протягом процесу сприймання. Залежить від досвіду людини (системи набутих понять). На відміну від відчуття, яке є мономодальним, сприймання є полімодальним. воно формується на основі сумісної діяльності ряду аналізаторів, об'єднаних у функціональну систему. Цілісний образ виникає на основі узагальнення знань про окремі властивості предмету, що одержується у вигляді окремих відчуттів.

3. З цілісністю перцептивного образу тісно пов'язана його структурність, яка полягає в тому що сприймання не просто конгломерат відчуттів, а в ньому відображаються відношення різних властивостей і частин предмету, тобто його структура. Вона формується у людини протягом певного часу. Так, читаючи окреме слово, читач сприймає його як цілісне після сприймання його літер. В дослідженнях Сеченова показано, що джерело цілісності і структурності криється в особливостях самих предметів. Основою цілісності і структурності сприймання є відображення форми (і контура) предмету, яка об'єктивно виділяє його із оточення, будучи роздільною гранню двох реальностей. Він встановив, що цілісність і структурність не є початковими властивостями перцептивного образу, а формується в процесі його становлення, як результат рефлекторної роботи аналізаторів.

Проведені пізніше експерименти підтвердили цю думку, показавши

фазовий характер зорового сприймання. Було встановлено, що в першу мить складний предмет сприймається як мозаїчне поєднання ліній, кутів, кольорів і лише в процесі розвитку сприймання утворюється цілісний образ.

4. Четвертою характерною особливістю сприймання є константність. Під нею розуміють відносну постійність сприйманої величини, форми і кольору предметів при зміні відстані, положення спостерігача, освітленості предмету. В житті умови сприймання предметів безперервно змінюються. Відповідно змінюються і перцептивні процеси, але образ предмету залишається відносно постійним. Це ж стосується величини і форми предметів. При зміні дистанції спостереження змінюється величина зображення предмета на сітківці ока, але видима величина і форма залишаються відносно постійними.

Отже, на основі постійно мінливих сенсорних вражень перцептивна константність продукує стійкий, стабільний і константний образ світу.

Справжнім джерелом константності сприймання є активні дії перцептивної системи, які допомагають суб'єкту виділяти інваріантну структуру об'єкту сприймання. Дослідження показали, що минулий досвід здійснює активний вплив на константність, але її основною передумовою є відображення тієї ситуації, в якій знаходиться предмет сприймання. Сприймання кольору, величини і форми незнайомого об'єкту ізольовано від ситуації є аконстантне.

5. Вибірковість – перевага у виділенні одних предметів серед інших. Залежить від властивостей предмета («фігури» відносно «фону»), суб'єктивних установок, минулого досвіду.

6. Осмисленість – розуміння суті того, що ми сприймаємо, з позиції набутих знань, накопиченого досвіду. Це дає можливість підключити нові знання до системи сформульованих раніше. Сприймаючи предмети і явища дійсності, людина тлумачить їх у відповідності з наявними знаннями і практичним досвідом. Сприймання людини тісно пов'язане з мисленням. Сприйняти об'єкт, це значить виділити його з оточення і мислено назвати його, тобто віднести до певного класу предметів. Тоді, коли це зразу зробити не вдається, в процесі сприймання відбувається динамічний пошук найкращої інтерпретації наявної інформації. Це можна помітити при сприйманні багатозначних малюнків, у яких почергово суб'єктом сприймаються то фігура, то фон. Велике значення в осмисленості сприймання відіграє зв'язок першої і другої сигнальних систем у людини

7. Активність – здатність до стійкого, ефективного, планомірного, цілеспрямованого

### **3. Фізіологічна основа сприймання**

Фізіологічною основою сприймання є взаємодія різних систем аналізаторів чи окремих частин одного й того ж аналізатора, з утворенням на цій основі умовних рефлексів на комплексні подразники. Як наслідок, у людини виникає більш-менш складний образ предмета або явища в цілому. Відбувається не просте фотографічне відображення певного об'єкта, але й

відображення його у динаміці (за допомогою процесів збудження та гальмування), у часі і в просторі, із розумінням змісту та певним емоційним ставленням до суб'єкта сприймання (позитивним чи негативним, притягуючим чи відштовхуючим, викликаючим відчуття задоволення чи страху). Образи, що формуються протягом сприймання, осмислюються, конкретизуються та узагальнюються із попереднім досвідом у вигляді знань та уявлень.

Однією з необхідних умов нормальної психічної діяльності людини є певний мінімум подразників, котрі надходять до мозку із органів чуття (І.М. Сеченов). Клінічно підтверджено, що людина, яка не отримує необхідної кількості подразників внаслідок патології органів чуття, засинає або ж заглиблюється у забуття і нічого не пам'ятає, що відбувається з нею. Сенсорна ізоляція (депривація) – обмеження кількості подразників на органи чуття (перебування людини в космосі, підводні види робіт та ін.). Інформаційний голод, пов'язаний з відключенням аналізаторних систем при сенсорній депривації, призводить до дезорганізації особистості.

#### **4. Характеристика сприймання простору. Зорові ілюзії**

Людина сприймає навколишню дійсність предметно у вигляді цілісних предметів, які існують в просторі і часі. Щоб жити людина повинна орієнтуватися в просторі, сприймати його простору є відображення об'єктивно існуючого простору, тобто відображення відстані, величини і форми предметів, що діють на наші органи чуття, напряду тощо. Воно включає в себе оцінку положення власного тіла, врахування його переміщень у просторі та відповідну корекцію рухів і орієнтацію очей. Як же воно відбувається?

Відображення просторових властивостей предметів з одночасним врахуванням положення власного тіла відбувається в процесі рухової діяльності організму і є особливим проявом аналітико-синтетичної діяльності мозку. Воно забезпечується сумісною діяльністю комплексу аналізаторів, взаємодія між якими установлюється при допомозі кінестетичного аналізатора.

Як показують дослідження, відображення просторових властивостей предметів є можливим внаслідок існування у людини парних аналізаторів (бінокулярний зір, бінауральний слух, бімануальний дотик, диринічний нюх) і їх функціональної асиметрії. Остання проявляється в тому, що одна із сторін аналізатора при виконанні певної діяльності відіграє ніби провідну роль. Така роль є нестійкою, вона змінюється при переході від однієї діяльності до іншої.

Сприймання форми предметів відбувається за допомогою зорового, дотикового та кінестетичного аналізаторів. Для зорового сприймання форми предметів необхідне чітке розрізнення контурів предметів, що залежить від величини і віддаленості їх від спостерігача та гостроти зору останнього. Сприймання форми стає можливим, якщо він уміє розрізняти напрям контурних ліній предмету і їх співвідношення за величиною. Це дає змогу сприймати одні предмети як квадратні, інші як круглі тощо. Завдяки рухові зорова система не тільки виділяє межу між об'єктом і фоном, а і навчається слідувати по ній. Хоч кінестетичні відчуття, що викликаються цими рухами не

усвідомлюються, проте вони мають важливе значення як сигнали певних особливостей контурних ліній предмету і кута зору. В житті кожної людини ці відчуття пов'язані з певною формою образу предмету на сітківці і з положенням очей відносно сприйманих об'єктів, неодноразово супроводжувалися дотиком руки до цих предметів. В ході закріплення цих асоціацій відбувається засвоєння людиною певних перцептивних еталонів і око навчається швидко визначати форму предметів, не дивлячись на зміну їх положення відносно спостерігача.

При дотиковому сприйманні форми предмету провідна роль належить тактильному і кінестетичному аналізаторам. Щоб визначити форму невидимого предмету, людина ощупує предмет з різних сторін, повертає його в руках, обводить рукою контур, перевіряє правильність його сприймання, повертаючись назад. Без кінестетичного аналізатора адекватне сприймання форми предмету стає неможливим.

В основі сприймання величини предмету лежить комбінація двох подразників: величини зображення предмету на сітківці ока і напруження зовнішніх і внутрішніх м'язів ока. Чітке зображення на сітківці забезпечується дією акомодатії і конвергенції.

Акомодатія – це зміна заломлюючої здатності кришталика ока шляхом зміни його кривизни. Оскільки предмети, які сприймає людина, знаходяться від неї на різній віддалі, то щоб одержати їх чітке зображення на фовеальній області сітківки приходиться змінювати заломлюючу здатність кришталика. Це досягається скороченням міліарного м'яза ока.

Акомодатія тісно пов'язана з конвергенцією. Тобто зведенням зорових осей на фіксованому предметі. Певній величині акомодатії відповідає певний ступінь зведення зорових осей. Кінестетичні збудження, що виникають при акомодатії і конвергенції поступають в кору мозку разом із зоровими збудженнями, які йдуть від сітківки очей.

Комбінація двох подразників, а саме: величини зображення предмету на сітківці ока і напруження м'язів очей внаслідок акомодатії і конвергенції і є умовнорефлекторним сигналом розміру предмету, який сприймається.

При оцінці величини предметів, які знаходяться за межами акомодатії і конвергенції, велике значення має порівняння величини даного предмета з відомою величиною предметів оточення. Коли ж такі відомі за величиною предмети відсутні, то оцінювати предмети за величиною стає важко.

Зараз вітчизняні вчені (О.Д. Логвиненко, В.В. Столін) висловлюють думку за якою конвергенція сама по собі не є ознаками віддалі, проте можуть покращити роботу інших механізмів, що здійснюють просторовий аналіз.

В основному сприймання віддалі до предмету здійснюється завдяки бінокулярному зору. У людини монокулярні поля зору перекриваються. Тому всякий об'єкт, що потрапив у область перекриття породжує два монокулярних образи. При біфіксації віддалених об'єктів зорові осі обох очей паралельні. Зображення віддалених предметів ми бачимо в одних і тих же місцях простору, незалежно від того чи попадає це зображення на сітківку обох очей чи одного з них. Значить, деяким точкам сітківки одного ока відповідають певні точки

сітківки другого ока. Такі точки називають кореспондуючими.

Кореспондуючі точки – це такі симетричні точки сітківки, які співпали б при накладанні однієї сітківки на іншу, коли б їх осі сумістилися. Збудження кореспондуючих точок дає відчуття одного об'єкту в полі зору. При кожному положенні очей кореспондуючим точкам сітківки відповідають строго певні точки простору.

Графічне зображення точок простору, що забезпечує бачення одного предмету при даному положенні очей, називають гороптером.

Так як очі рознесені в просторі, то ліве і праве зображення на сітківці, а значить і монокулярні образи, дещо відрізняються. Мірою такої відмінності є диспаратність. Диспаратними є не кореспондуючі точки сітківки.

Якщо диспаратність зображень невелика, то відбувається фузія (злиття) обох образів у єдиний. Відчуття глибини простору немає. Це буває при диспаратності від 0 до 1,5 кутових мінут. При середній диспаратності від 1 до 6-10 кутових мінут виникає враження об'ємності. Якщо диспаратність більша за 10 кутових мінут до 15-20 мінут, то виникає диплопія (подвійне зображення).

Сприймання глибини простору може здійснюватися завдяки наявності вторинних ознак, що є умовними сигналами віддаленості об'єктів: лінійна перспектива, наповненість простору тощо.

Одним із складових елементів сприймання простору є сприймання напрямку, в якому знаходяться предмети по відношенню до інших предметів чи спостерігача. Воно здійснюється на основі вертикального положення тіла людини по відношенню до поверхні землі. Тому у визначенні напрямку крім зорових відчуттів значну роль відіграють кінестетичні відчуття рухів рук і очей, а також відчуття положення і рівноваги тіла.

Практика показує, що перцептивна система людини не завжди дає адекватне відображення об'єктивної дійсності. Описано багато випадків помилок, зокрема зорового сприймання, що названі зоровими ілюзіями. Вони зустрічаються у всіх людей. Так, жінка в білому платті здається повнішою, ніж у темному. Тканина в горизонтальну полосу повнить фігуру, а у вертикальну – робить людину вищою. Зорові ілюзії виявлені і у тварин.

Були спроби розробити загальну теорію ілюзій, але вони поки-що не увінчалися успіхом.

## 5. Характеристика сприймання часу

Час є однією з форм існування матерії. Його сприймання є відображення в нашій свідомості об'єктивно існуючого часу, що забезпечує людині можливість орієнтуватися в оточуючому середовищі. За Сеченовим часові особливості дійсності ми сприймаємо за допомогою чутливих приладів, з яких найбільше значення мають вухо і органи кінестетичної чутливості. Установивши існування умовного рефлексу на час, школа Павлова показала, що час є такий же об'єктивний подразник як зоровий та інші.

Вітчизняні психологи вважають, що орієнтування в часі у людини здійснюється за допомогою коркових відділів мозку. Великі півкулі відіграють

вирішальну роль і тоді, коли мова йде про сприймання тривалості, швидкості і послідовності явищ дійсності.

Клінічний матеріал дає основу стверджувати про існування двох тісно пов'язаних видів сприймання часу:

1. Безпосереднє сприймання часу, простої часової чутливості (певну роль відіграє зоровий бугор);

2. Складне сприймання часу, що має локалізацію в корі головного мозку. Воно опосередковано вищими гностичними функціями.

Сприймання часу відбувається на різних вертикальних рівнях нервової системи. Воно здійснюється при допомозі аналізаторів, об'єднаних в своєрідну систему, яка діє як єдине ціле.

Збудження і гальмування мають певну тривалість, протікають з певною швидкістю і змінюються у певній послідовності. Ритмічна зміна цих нервових процесів і лежить в основі відліку часу (Фролов). Найбільш точну диференцію коротких часових проміжків при їх сприйманні дають слуховий і кінестетичний аналізатори.

Сприймання тривалих часових проміжків значно залежить від суб'єктивних переживань людини. Час, заповнений інтенсивною цікавою діяльністю, протікає ніби швидше, ніж коли людина бездіяльна.

На сприймання часу впливають і емоційні стани людини: при позитивних емоціях суб'єктивно час протікає швидше, а при негативних – повільніше. На сприймання часу впливають і вікові особливості людей: у дорослої людини час ніби прискорюється.

Отже, чуття часу не є вродженим, воно розвивається в процесі життя людини.



## ЛЕКЦІЯ 6. Пам'ять

1. Загальне поняття про пам'ять. Нейрофізіологічні механізми пам'яті.
2. Психологічні теорії пам'яті.
3. Класифікація видів пам'яті.
4. Процеси та закономірності пам'яті.
5. Індивідуальні особливості пам'яті.
6. Порушення пам'яті

**Ключові поняття:** пам'ять, запам'ятовування, зберігання, репродукція, асоціації, образна пам'ять, смислова пам'ять, рухова пам'ять, сенсори пам'ять, короткочасна пам'ять, оперативна пам'ять, довготривала пам'ять.

### 1. Загальне поняття про пам'ять. Нейрофізіологічні механізми пам'яті

**Пам'ять** – психічний процес відбиття, збереження та послідовного відтворення і впізнавання всього того, що раніше було сприйняте, пережите або зроблене, тобто відображення минулого досвіду людини.

Якості або процеси пам'яті:

- 1) запам'ятовування та закріплення інформації – фіксація;
- 2) зберігання або утримування інформації – ретенція;
- 3) відтворення інформації – репродукція.

Пам'ять пов'язує минуле суб'єкта з його теперішнім та майбутнім і є пізнавальною функцією, яка лежить в основі розвитку та навчання. В різних формах вона зустрічається на всіх рівнях життя і включає не лише процеси збереження індивідуального досвіду, але й механізми передачі спадкової інформації.

Пам'ять вибіркова. Міцність запам'ятовування залежить від:

- установки на міцність запам'ятовування (наприклад, на час, запам'ятати назавжди, надовго або на короткий строк);
- спрямованості інтересів;
- емоційної значущості інформації, що сприймається;
- багаторазового повторення матеріалу, ритмічності заучування;
- фізичного і психічного здоров'я людини: запам'ятовування менш продуктивне при виснаженні нервової системи внаслідок перенесених захворювань, довготривалому фізичному або психічному пере-напруженні;
- сили подразника та тривалості його дії, але до певних меж, тому що існує поріг фізіологічної витривалості аналізаторів: при надзвичайно сильному подразненні розвивається захисне гальмування і запам'ятовування погіршується.

Найбільше запам'ятовується те, що було пов'язане з досягненням поставленої мети. Запам'ятовування предметів і явищ, дій і вчинків, думок, почуттів, що сприймаються, може бути за ступенем активності невимушеним і вимушеним.

В основі фізіологічних механізмів пам'яті людини покладена система

умовних рефлексів, утворення тимчасових зв'язків («слідів») в нервовій системі, детально вивчених школою І.П. Павлова.

Загальноновизнаною є хімічна теорія пам'яті, згідно якої імпульси, які надійшли з периферії до кори головного мозку, викликають в нервових клітинах зсуви їх хімічного складу, – РНК ніби шифрує, кодує інформацію і в подальшому є «місцем її зберігання». Розвиток пам'яті залежить від умов життя, виховання, навчання. Процес фіксації (або консолідації) – триває від декількох секунд до декількох годин. Пов'язаний із кодуванням інформації, що надходить до мозку, в молекулах РНК. В мозку людини кількість РНК постійно збільшується від народження до 40 років, в період між 40 і 60 роками – не змінюється, а потім постійно зменшується здебільшого за рахунок зменшення швидкості запам'ятовування і зниження можливості зосереджувати увагу і концентрувати її на певному об'єкті.

Головну особливість пам'яті людини І.М.Сеченов бачить не в фотографічному відтворенні, не у «дзеркальності» відбиття, а у переробці сприйнятого, класифікації та сортуванні сприйнятих образів: «знання в розумовому складі у дорослого... розподілені не дарма, а в певній послідовності, як книги у бібліотеці».

## 2. Психологічні теорії пам'яті.

Для кращого розуміння сутності пам'яті розглянемо деякі її теорії.

**Асоціативний напрям психології.** Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні здійснив асоціативний напрям психології. Центральним поняттям асоціативної психології є поняття зв'язку, з'єднування – *асоціації*.

Асоціація – обов'язковий принцип усіх психічних утворень. Суть механізму асоціації – у встановленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості.

Залежно від умов, необхідних для їхнього утворення, **АСОЦІАЦІЇ** поділяють на три типи:

- асоціації за суміжністю;
- асоціації за схожістю;
- асоціації за контрастом.

Асоціація за *суміжністю* – це відображення у психіці людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть одні за одними у часі (суміжність у часі) або перебувають поряд у просторі (суміжність у просторі). Асоціації за суміжністю виникають під час згадування подій, свідком яких була людина, у разі заучування навчального матеріалу тощо.

Асоціація за *схожістю* наявна тоді, коли у психіці відображено зв'язки між предметами, схожими між собою в певному аспекті (помилкове сприйняття незнайомої людини як знайомої).

Асоціація за *контрастом* утворюється під час відображення у психіці людини предметів і явищ об'єктивної дійсності, пов'язаних між собою протилежними ознаками (високий – низький, швидкий – повільний, веселий –

сумний тощо).

Особливим різновидом асоціацій є породжені потребами пізнавальної діяльності і життя людини *причинно-наслідкові* асоціації, які відображають не лише збіг подразників у часі та просторі, їхню схожість і відмінність, а й причинні залежності між ними. Причинно-наслідкові асоціації є базовими щодо міркувань і логічних побудов.

Пояснюючи механізм різних типів асоціацій, асоціанізм як напрям не пояснював того, чим детермінований цей процес, що зумовлює його вибірковість.

**Гештальттеорія.** Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від гештальтпсихології. Головним поняттям нової теорії було поняття «*гештальт*» – *образ як цілісно організована структура*, яка не зводиться до суми її окремих частин. Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

**Фізіологічна теорія.** Згідно з ученням Павлова, матеріальною основою 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 механізмом пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як «слід», як тимчасові нервові зв'язки, що утворилися у відповідь на дію подразника.

Фізіологічна основа пам'яті тісно пов'язана із закономірностями вищої нервової діяльності. Учення про утворення тимчасових нервових зв'язків – це теорія запам'ятовування на фізіологічному рівні.

**УМОВНИЙ РЕФЛЕКС** – акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом, що становить основу 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 новоутвореного зв'язку з досягненням мети дії, а «якщо зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився» (І.П. Павлов).

Фізіологічне розуміння підкріплення співвідноситься з психологічним поняттям мети дії. Це – пункт злиття фізіологічного та психологічного аналізу механізмів пам'яті. Запам'ятовування того, «що було», не мало б сенсу, якби його не можна було використати для того, «що буде».

**Фізична теорія.** Згідно з фізичною теорією пам'яті, проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що зумовлює механічні та електронні зміни у синапсах (місце сполучення нервових клітин). У разі зорового сприймання предмета його ніби обстежують оком за контуром, який супроводжується рухом імпульсу у відповідній групі нервових клітин, які нібито моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури.

Цю теорію називають ще *теорією нейронних моделей*. Процес створення та активізації нейронних моделей є базовим щодо процесів запам'ятовування, відтворення та збереження. Встановлено, що аксони, які відходять від клітин,

з'єднуються 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.** Біохімічну теорію пам'яті виражено в гіпотезі про двошаблевий характер процесу запам'ятовування. Суть його в тому, що на першому шаблі, відразу після впливу подразника, у мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, яка зумовлює зворотні фізіологічні процеси в 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. Другу стадію, для якої характерна незворотність хімічних змін у клітинах, вважають 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 і відтворення слідів одержаних вражень.

### 3. Класифікація видів пам'яті

Пам'ять людини є надзвичайно складною і багатогранною а тому залежно від вибраної ознаки її можна класифікувати по різному.

1. Якщо за ознаку класифікації вибрати *зміст* матеріалу, який запам'ятовують, то виділяють образну, рухову, емоційну і словесно-логічну пам'ять.

*Образна пам'ять* полягає в запам'ятовуванні образів і уявлень про предмети і явища та властивостей і зв'язків між ними. Вона буває зоровою, слуховою, нюховою, смаковою і дотиковою, залежно від аналізаторів, які використовуються при запам'ятовуванні. На відміну від образів сприймання образи уявлень пам'яті не такі яскраві, менш деталізовані, але більше узагальнені. Ці мнемічні образи не залишаються постійними, а змінюються під впливом інших уявлень, процесів забування тощо. Виняток становлять ейдетичні образи – яскраві та чіткі уявлення, які зберігаються в пам'яті тривалий час без будь-яких змін. Ейдетична пам'ять зустрічається у художників, музикантів, а також у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Фізіологічною основою образної пам'яті є передусім нервові зв'язки першосигнального характеру при участі другої сигнальної системи.

*Рухова пам'ять* полягає в запам'ятовуванні і відтворенні людиною своїх рухів. Така необхідність виникає при різних видах людської діяльності. Вона є основою для формування навичок ходьби, письма, різних трудових навичок і вмій. Показником хорошої рухової пам'яті є фізична вправність людини. Цей вид пам'яті ґрунтується на першосигнальних і другосигнальних нервових зв'язках.

*Емоційна пам'ять* полягає у запам'ятовуванні і відтворенні людиною своїх емоцій і почуттів. Безпредметних переживань немає, а тому вони завжди запам'ятовуються разом з об'єктами, які їх викликають. Емоції сигналізують про те, як задовольняються потреби і інтереси людини, як складаються її стосунки з іншими людьми, Тому емоційна пам'ять має дуже важливе значення в житті людини.

*Словесно-логічна пам'ять* – це специфічно людський вид пам'яті, що проявляється в запам'ятовуванні і відтворенні наших думок, понять, суджень, які відображають предмети і явища з їх загальними властивостями, істотними зв'язками і відношеннями. Думки не існують без мови, а тому пам'ять називають не просто логічною, а словесно-логічною. В ній провідна роль належить другій сигнальній системі. На відміну від раніше названих видів пам'яті, які в простіших формах є у тварин, ця пам'ять властива тільки людині. Від неї залежить розвиток всіх інших видів пам'яті. Всі чотири види пам'яті є у всіх людей, але рівень їх розвитку залежить від основної діяльності, якою люди займаються.

Якщо за ознаку класифікації вибрати час збереження матеріалу, то пам'ять поділяють на сенсорну, короткочасну і довготривалу.

*Сенсорна пам'ять* характеризується дуже коротким часом (до 2 сек.) збереження сприйнятої інформації, яка фіксується в рецепторах (на сітківці ока, в закінченнях нюхового, смакового та інших нервів). Суб'єктивно це переживається як відгук події, яка тільки відбулася (стоїть перед очима, звучить у вухах тощо). Залежно від аналізатора вона має різну модальність. Найбільше використовується зорова і слухова сенсорна пам'ять. Завдяки сенсорній пам'яті людина одержує можливість розпізнавати образи предметів ще в процесі їх формування.

2. За часом зберігання мнемічного матеріалу пам'ять поділяється на короткочасну і довгочасну.

*Короткочасна пам'ять* характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і швидким забуванням. Вона пристосована до обслуговування ситуативних моментів діяльності і має обмежений обсяг. Дж. Міллер показав, що залежно від складності об'єктів запам'ятання, він коливається від 5 до 9 об'єктів. І.Хофман вказує, що обсяг короткочасної пам'яті залежить від швидкості дії механізму кодування інформації. Встановлено, що в основі короткочасної пам'яті лежать процеси активного приговорювання, тобто повторення інформації індивідом.

*Довгочасна пам'ять* забезпечує довготривале збереження матеріалу нерідко значного об'єму. Основним механізмом введення інформації в довгочасну пам'ять і її фіксації є повторення, яке відбувається на рівні короткочасної пам'яті. Причому механічне повторення, коли людина не вникає в зміст інформації, не забезпечує її тривале запам'ятання. В процесі збереження поступово відбувається деяка структурна перебудова матеріалу: зменшується обсяг, втрачається чіткість формулювань, але чіткіше виділяється його структура і основний зміст.

3. Якщо за ознаку класифікації вибрати мету діяльності людини, то

пам'ять поділяють на мимовільну і довільну.

*Мимовільною пам'яттю* називають процеси запам'ятовування і відтворення, в яких відсутня спеціально поставлена мета щось запам'ятати чи відтворити. Мимовільне запам'ятовування відбувається ніби само по собі. Воно виступає як побічний продукт діяльності, яку виконує людина, а тому є фрагментарним і неміцним. Необхідною умовою мимовільного запам'ятовування будь-яких об'єктів є активна взаємодія з ними.

*Довільна пам'ять* – це запам'ятовування і відтворення, коли людина ставить перед собою мету запам'ятати. Тоді запам'ятовування відбувається як спеціальна мнемічна дія, що здійснюється за допомогою мнемічних операцій, до яких входять включення матеріалу в систему досвіду індивіда, пошук способів організації матеріалу для його запам'ятовування і відтворення та ін.

Мимовільна і довільна пам'яті являють собою дві послідовні ступені розвитку пам'яті. За допомогою мимовільної пам'яті без спеціальних мнемічних намірів формується основна частина людського досвіду. Довільна пам'ять використовується тоді, коли виникає необхідність керувати своєю пам'яттю.

4. За рівнем *усвідомлення* матеріалу, який запам'ятовується, пам'ять поділяють на смислову і механічну.

*Смислова пам'ять* пов'язана з розумінням матеріалу, який запам'ятовується. Вона спирається на смислові зв'язки, які являють собою різні за складністю системи словесних і образних асоціацій. Запам'ятовуваний матеріал логічно обробляється, узагальнюється, пов'язується з наявним досвідом, а тому довше зберігається і легше відтворюється. Смислове запам'ятовування розвивається разом з розвитком мовлення і мислення. Воно буває мимовільним і довільним.

*Механічна пам'ять* існує в тих випадках, коли не забезпечується розуміння засвоюваного матеріалу. Вона починає діяти тоді, коли матеріал надто важкий для розуміння або коли його розуміння підмінюється простим повторенням. Іноді невірно вважають, що механічне і смислове запам'ятовування є ступенями розвитку пам'яті. Це не так. Механічне запам'ятовування не є обов'язковим. Навпаки, з ним треба боротись, бо воно стримує розвиток смислової пам'яті.

#### 4. Процеси та закономірності пам'яті

Збереження в пам'яті якоїсь інформації включає три процеси.

Перший з них – це запам'ятовування і кодування, в ході якого виділяється та інформація, яка зберігатиметься.

Другий – це власне зберігання інформації і її скріплення з тією, яка вже є в пам'яті.

І, нарешті, третій етап – це впізнавання і відтворення інформації, що зберігається; без них ми ніколи не могли б знати, що саме ми дійсно запам'ятали.

##### І. Запам'ятовування.

Первинна форма запам'ятовування — так зване не навмисне або мимовільне запам'ятовування, тобто запам'ятовування без наперед поставленої мети, без використання яких-небудь прийомів. Це просте відображення того, що впливало, збереження деякого сліду від збудження в корі мозку. Кожний процес, що відбувається в корі мозку, залишає сліди після себе, хоча ступінь їх міцності різний.

Види запам'ятовування:

*1) за ступенем втягнення уваги та вольового зусилля:*

- довільне (вимушене);
- мимовільне (невимушене).

Довільне запам'ятовування пояснюється виникненням тимчасових зв'язків переважно на рівні першої сигнальної системи, тому воно менш міцне, а вимушене – на рівні другої сигнальної системи. Основна роль належить вимушеній формі запам'ятовування, при якій засвоєння інформації починається і стимулюється волею, тобто здійснюється навмисне і має цілеспрямований характер.

Мимовільне запам'ятовування відбувається ніби «саме по собі», тобто запам'ятовується без певної мети. Цьому допомагають емоції, які спрощують події, що нагадуються (як позитивні, так і негативні).

Мимовільно запам'ятовується повніше і міцніше той матеріал, який має для нас істотне життєве значення, що викликає у нас інтерес і емоції. Якщо матеріал входить в зміст основної мети діяльності, то він запам'ятовується краще, ніж тоді, коли включається в умови досягнення мети. Це пояснюється тим, що матеріал, який займає різне місце в діяльності людини має різне сигнальне значення, а тому викликає різне орієнтування і по різному підкріплюється.

Крім того, в досліджах було показано, що матеріал, який займає місце основної мети в діяльності запам'ятовується тим краще чим змістовніші зв'язки встановлюються в ньому. Тобто мимовільно запам'ятовується краще той матеріал, який викликає більш активну розумову роботу над ним.

Такі основні умови продуктивності мимовільного запам'ятовування. Крім того, треба знати і його недоліки, що воно схематичне, неповне і неміцне.

Велику роль у довільному запам'ятовуванні відіграють мотиви, що спонукають запам'ятати, зокрема, інтереси учня, почуття відповідальності, почуття обов'язку тощо.

Серед умов продуктивності довільного запам'ятовування центральне місце посідає застосування раціональних логічних прийомів роботи з текстом. Знання, якими оволодіває учень в процесі навчання є системою фактів, понять, суджень. Щоб їх запам'ятати треба виділити в тексті певні смислові одиниці, встановити між ними зв'язки, застосувати логічні прийоми запам'ятовування, пов'язані з розгорнутим процесом мислення.

Необхідною умовою осмисленого запам'ятання є розуміння тексту. Зрозуміле запам'ятовується швидше, бо легше поєднується із засвоєним раніше. Незрозумілий матеріал не викликає інтересу, а значить і необхідної активності в учня. Велике значення при запам'ятовуванні мають асоціації

суміжності в часі, за схожістю, контрастом, причинно-наслідкові та ін.

Навмисне утворення асоціацій здійснюється в різних прийомах логічного запам'ятовування. Одним з найважливіших прийомів є складання плану матеріалу, який треба запам'ятати. Він включає в себе три моменти: розбивку матеріалу на смислові частини, виділення опорного пункту чи придумування заголовку і зв'язування матеріалу по цих опорних пунктах чи заголовках. (Смирнов). В процесі такої роботи матеріал набуває чіткої розчленованої форми і краще розуміється.

Міцне запам'ятання знань неможливе без повторення, яке необхідне для закріплення матеріалу, бо тільки невеликий за обсягом матеріал запам'ятовується зразу, а також для тривалого збереження матеріалу в пам'яті. Повторення буває продуктивним лише тоді, коли воно усвідомлене, активне і урізноманітнено за своїми формами. Воно повинно поглиблювати і систематизувати знання учнів.

В умовах однакових способів роботи з матеріалом мимовільне запам'ятовування є більш продуктивним у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Починаючи з середнього шкільного віку, воно втрачає свою перевагу, тут довільне запам'ятовування стає ефективнішим за мимовільне.

2) за зв'язками, за умов яких здійснюється запам'ятовування:

- асоціативне (механічне);
- змістовне (логічне).

Шляхи запам'ятовування за зв'язками :

а) за змежованістю: предмети і явища запам'ятовуються у тій послідовності, в якій вони були сприйняті;

б) за схожістю (подібністю): якщо те, що сприймається, має деякі спільні ознаки з іншими предметами або явищами;

в) за контрастом або протилежністю з іншими предметами або явищами.

Механічним називається запам'ятовування непов'язаних між собою розділів матеріалу («зазубрювання»). Кількість одиниць матеріалу, що запам'ятовується одноразово, доволі стійка, не залежить від способів пред'явлення матеріалу (на слух або зір), і дорівнює семи (Дж. Міллер). «Зазубрювання» потребує багато сил і здійснюється без внутрішньої переробки інформації. Воно малопродуктивне і менш міцне; те, що затаврувалося механічно, згадувати важко.

Змістовне запам'ятовування в 24-26 разів швидше механічного і більш продуктивне, так як пов'язане з минулим досвідом і будується за принципом причинно-наслідкових відношень. Змістовна пам'ять допомагає розподілу інформації, яка сприйнята, за часом;

3) за участю аналізаторів:

- слухова пам'ять;
- смакова;
- тактильна;
- нюхова;
- кінестетична;
- змішаний тип пам'яті.



У різних людей найкраще запам'ятовування може здійснюватись по-різному: переважно через зоровий аналізатор або слуховий та ін. Частіше зустрічається змішаний тип пам'яті. Тому найбільш ефективним вважається запам'ятовування інформації через записування під диктовку.

*Фактори, що сприяють ефективному запам'ятовуванню:*

1. Визначення мети навчання (мотивація). Якщо мотивом є уникнення покарання, необхідність слідувати мотивам родичів і т. ін., результат буде незначний. Особливо успішною є позитивна мотивація із позитивним підкріпленням («мені слід запам'ятати цей матеріал, щоб стати хорошим спеціалістом, якого поважають, як мені цього і хотілось»).

2. Визначення способу запам'ятовування. Є різниця в тому, чи потребує викладач дослівного запам'ятовування чи запам'ятовування суті.

3. Індивідуальний чи колективний спосіб навчання. Найбільш ефективна комбінація індивідуального та колективного способів.

4. Найбільш інтенсивними повинні бути вольові зусилля в середині матеріалу, який запам'ятовують, оскільки більш легко засвоюється початок та кінець, і важче – середні частини навчального матеріалу (якщо вони однорідні, наприклад – вірш).

5. Заучування матеріалу підвищують за ступенями складності від менш до більш складних.

6. Емоційна зацікавленість (інтерес).

7. Інтервали між повтореннями матеріалу: безперервне повторення, заучування аж до повного запам'ятовування неефективне і неекономне.

8. При невеликому обсязі матеріалу вчить його повністю (глобально), при великих обсягах кориснішим є комбіноване вчення (глобальне з парціальним). Найменш підходить навчання за частинами. Найбільш раціональним є спосіб, коли спочатку розділяють матеріал і намагаються запам'ятати його як єдине ціле при максимальному зосередженні та постійному розумінні зв'язків і відношень. Потім повторюють за частинами найбільш суттєві, важкі частини і ті, що мають значення, і, нарешті, повторюють весь матеріал в цілому.

9. Постійне створення логічних змістових зв'язків між окремими частинами заучування, з розумінням та усвідомленням цих взаємозв'язків.

10. Використання допоміжних матеріалів: конспектів, таблиць, схем, мнемонічних прийомів.

11. Одночасне застосування до дії усіх чи багатьох аналізаторів разом з мисленням, мовою.

12. Оптимальний темп сприймання та розуміння засвоюваного: не читай наступне, поки не зрозумієш попереднє.

13. Оптимальний час: ранковий, пізній, післяобідній. Що стосується пори року, то в літній час працездатність здебільшого буває зниженою.

## **II. Зберігання**

Процес зберігання – це здатність зберегти, втримати сприйняту інформацію. Кажучи про хорошу чи погану пам'ять, зазвичай мають на увазі здатність надійно втримати кількісно великий обсяг даних, понять, уявлень, визначень, досвіду і таке інше.

Типи зберігання – короткочасна і довготривала пам'ять. Для короткочасної властиве утримання інформації в пам'яті від кількох секунд і до 1-2 діб. Більш тривалий термін утримання інформації вважається довготривалою пам'яттю. Якщо інформація сприймається протягом 40-60 хвилин і більше, вона переходить у блоки довготривалої пам'яті. В довготривалу пам'ять надходить лише 28% інформації, що заучують. Тому чим більший обсяг матеріалу заучування, тим більший обсяг його надійно утримується в пам'яті, тобто поряд з конспектом необхідно користуватися підручником, в якому матеріал викладено більш детально.

Оперативна пам'ять – є ніби посередником між короткочасною та довготривалою пам'яттю, відбираючи інформацію з короткочасної пам'яті перед відсиланням у довготривалу. Оперативне запам'ятовування, як один із способів досягнення мети, дозволяє лікарю співставити виявлені у хворого симптоми і швидко зробити відповідні терапевтичні призначення.

Зберігання інформації – це не механічне перебування її в пам'яті у незмінному вигляді, але під впливом діяльності людини, її інтересів, переживань, наростаючого обсягу даних та знань воно неодмінно підлягає реконструюванню. Тому, пам'ять – не тільки просте запам'ятовування, а процес творення, пов'язаний із мисленням.

Процес зберігання пов'язаний із процесом забування – зникнення з пам'яті слідів того, що запам'яталось. Перед тим, як піти з пам'яті, подія втрачає зв'язок з теперішнім. Частіше за все забувається другорядне, більш надійно, довше і повніше зберігається суттєве, основне. Забування, крім того, може бути викликане втомою, перенапругою і проходить нерівномірно.

Встановлено, що через 0.5 години після заучування в пам'яті залишається 60% сприйнятої інформації, через 1 день – 34%, через 3 дні – 25%, а через 30 днів – лише 21%. Забування найбільш інтенсивне в перші години та дні заучування (навчання), а потім уповільнюється і стає мало помітним.

Німецький вчений Г. Еббінгауз (1850-1909), проводячи експерименти із запам'ятовуванням беззмістовних складів, установив, що через деякий час після запам'ятання відсоток матеріалу, який ще зберігається в пам'яті, є обернено пропорційним до його об'єму. Чим краще матеріал зберігається, тим легше потім його відтворити.

### **III. Відтворення**

Процес відтворення – це виділення із запасів пам'яті необхідної інформації, оживання в свідомості минулих почуттів, думок, поривань, сприйнятих раніше. При відтворенні затаврованого в пам'яті нерідко відбувається співставлення з тим, що сприймається в даний момент, і, у випадку знаходження подібності відбувається впізнавання – слабка форма відтворення, що полегшує запам'ятовування матеріалу.

Види відтворення – вимушене і мимовільне. Мимовільне відтворення виконується без спеціальної мети, виникає наче само по собі, ненавмисно, іноді внаслідок будь-яких асоціацій. Вимушене відтворення (довільне) – носить спрямований, свідомий характер, і залежить воно від заданої задачі, зусиль волі, необхідності та потреби людини щось згадувати.

У стані втоми, фізичного та нервового виснаження здатність до відтворення знижується (забруднення відтворення – репродукційна гіпомнезія). Існують різні прийоми пригадування, коли перебираються числа, дати, іноді за асоціацією, і потрібна інформація ніби проявляється в свідомості.

### ***Забування і його причини***

Забування – це мнемічний процес, при якому поступово втрачається чіткість закріпленого в пам'яті матеріалу, зменшується його обсяг, виникають помилки при відтворенні, стає неможливим відтворення, а потім і впізнавання (П.І.Зінченко). Забувається насамперед те, що втратило актуальність, що людина перестала використовувати в своїй діяльності. Проте неможливість згадати якийсь матеріал ще не означає, що він втрачений назавжди. Відомо, що забутий матеріал відновлюється легше і швидше, ніж запам'ятовується вперше.

Темп забування залежить від обсягу матеріалу, його змісту, часу збереження та інших причин. В експериментах Г.Еббінгауза із беззмістовними складами показано, що найінтенсивніше цей процес протікає відразу після заучування.

З фізіологічної точки зору причиною забування є різні види гальмування, які утворилися під час запам'ятовування. Так, сильні сторонні подразники при запам'ятовуванні утруднюють утворення нових тимчасових нервових зв'язків або послаблюють раніше утворені, що приводить до забування. Таке гальмування називають проактивним (діючим наперед). Якщо наступна діяльність людини негативно впливає на нервові зв'язки в попередній діяльності, то таке гальмування називається ретроактивним (діючим назад). Особливо це спостерігається тоді, коли наступна діяльність є складнішою за попередню або схожа з нею за своїм змістом. Їх дією можна пояснити той факт, що при заучуванні матеріалу, його середина запам'ятовується гірше, ніж початок і кінець, а тому вимагає більшої кількості повторень. Причиною тимчасового забування може бути поза межне (охоронне) гальмування, яке виникає при перенапруженні відповідних нервових клітин. Основним засобом боротьби з ним є дотримання ритмічності в роботі та відпочинку. Для зменшення забування важливе значення має повторення матеріалу і постійне використання його в діяльності.

## **5. Індивідуальні особливості пам'яті**

### ***Індивідуальні особливості***

Деякі з особливостей пам'яті можуть зміцнитися і стати властивостями особистості (властивостями пам'яті даної людини). Пам'ять у людей виявляється по-різному, відрізняється змістом і об'ємом відображеної і збереженої інформації. Відмінності торкаються також сили пам'яті, швидкості запам'ятовування і відтворення, міцності збереження і точності відтворення. Важливою властивістю пам'яті людини є, її готовність, тобто здатність швидко і до місця пригадати потрібну інформацію.

Для людей з міцною пам'яттю характерне швидке запам'ятовування і тривале збереження інформації. Відомі люди з винятковою міцністю пам'яті.

Так, Моцарт запам'ятовував найскладніші музичні твори після одного прослуховування.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються також в тому, на який вид уявлень спирається людина при запам'ятовуванні. Одні краще запам'ятовують те, що можуть побачити, інші те, що можуть почути, треті те, що може бути виконано практично. Відповідно до цього розрізняють зоровий, слуховий і руховий типи пам'яті. Частіше за все зустрічається змішаний тип пам'яті – слухо-моторний, зорово-руховий, зорово-слуховий. Змішаний тип пам'яті життєво цінніший, ніж тип однобічної пам'яті внаслідок великої різноманітності практичної діяльності людини. Крім того, участь в процесах пам'яті декількох аналізаторів веде до більшої рухливості у використанні систем нервових зв'язків: людина не пригадала щось на слух — пригадає зорово і т.п.

Тип пам'яті залежить не тільки від природних особливостей нервової системи, але і від виховання. У дорослих людей тип пам'яті вправляється залежно від характеру їх професійного типу. Якщо такі особливості пам'яті, як швидкість запам'ятовування і відтворення, міцність збереження, точність відтворення, об'єм пам'яті і готовність її в своєму поєднанні виразно виражені у якої-небудь людини, типові для неї, то це теж характеризує тип її пам'яті («швидко запам'ятовує, погано берігає», «поволі запам'ятовує, швидко втрачає» і т.д.).

#### *Вікові особливості пам'яті*

Міцні зв'язки, які дають можливість згадувати, утворюються у людини з 4-5 років. Дитяча пам'ять має переважно чуттєвий характер, вона невимушена і короткочасна. Переважає зорова та рухова пам'ять, але за мірою розвитку мови розвивається і слухова. В дошкільному віці переважає невимушене, механічне, образне і емоційне запам'ятовування. В молодшому шкільному віці збільшується питома вага змістовної пам'яті. В підлітковому віці розвивається логічне запам'ятовування, виділення суттєвого для запам'ятовування, збільшується кількість асоціацій, виробляються мнемонічні прийоми.

Мнемоніка – це наука про спеціальні прийоми запам'ятовування інформації, тобто штучно вигадані зв'язки – наприклад, для того, щоб запам'ятати послідовність кольорового спектру, існує наступна фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», де початкова літера послідовного розміщення кольорів спектру – червоний, помаранчевий, жовтий та ін. Мнемонічних прийомів існує багато.

## **6. Порушення пам'яті**

*Гіпомнезія* – послаблення пам'яті. Зустрічається при астенічних станах різного генезу.

*Амнезія* – випадання із пам'яті подій, що відбуваються в будь-які відрізки часу внаслідок травматичного, інфекційного, судинного та інших уражень центральної нервової системи. Може торкатися лише однієї функції пам'яті.

*Парамнезія* – якісні порушення пам'яті, коли білі плями при відтворенні

заповнюють фактами та діями, що не мали місця насправді (конфабуляції), чи що відбувалися, але не в той період, про який згадується (псевдоремінісценції), або взятими в борг із літературних джерел, біографій знайомих осіб тощо (криptomнезії). Такі порушення пам'яті можуть спостерігатися у хворих на алкоголізм, старечі психози, при ураженні лобних долей головного мозку.

*Гіпермнезія* – підвищення функції пам'яті. Може спостерігатися у хворих в стані маніакального збудження при маніакально-депресивному психозі і деяких станах при шизофренії.

*Агнозіями* називають порушення впізнання при збереженні свідомості. Вони виникають при осередкових ураженнях головного мозку. При зоровій агнозії хворий не визнає знайомих, вулицю або будинок, не може знайти вихід з кімнати. Іноді зорова агнозія торкається тільки письмового тексту (її називають ще алекією). При слуховій агнозії не визнають годинник по цоканню, воду по дзюрчанню. Можливі випадки амузії, коли хворий не визнає мелодію. При афазіях бувають випадки, коли хворий не визнає слова.

## ЛЕКЦІЯ 7. Мислення

1. Загальне поняття про мислення та його види.
2. Операції мислення.
3. Форми мислення: поняття, судження, висновок.
4. Схема послідовного вирішення мисленнєвих задач.

**Ключові поняття:** мислення, критичність, практично-дійове мислення, наочно-образне мислення, логічне мислення, понятійне мислення, репродуктивне мислення, творче мислення, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, порівняння, судження.

### 1. Загальне поняття про мислення та його види

**Мислення** – процес опосередкованого узагальненого пізнання предметів та явищ матеріального світу, їх найбільш суттєвих властивостей та відносин. Це – другий і вищий ступінь пізнання і засіб перетворення дійсності.

Мислення відображає дійсність опосередковано, тому що:

- а) фізіологічно ґрунтується на діяльності кори головного мозку, яка в свою чергу здійснюється шляхом взаємодії 1-ї та 2-ї сигнальних систем;
- б) завдяки мисленню людина пізнає не лише те, що може бути прямо і безпосередньо сприйняте органами відчуття, але й те, що приховане від прямого сприймання, і те, що може бути сприйнятим якісно по-іншому за допомогою ряду операцій мислення внаслідок аналізу, порівняння, узагальнення;
- в) процес та результат мислення дорослої людини завжди здійснюються за допомогою мовного відображення.

Матеріальною оболонкою думок, засобом обміну думками є мова із її граматичною, логічною будовою та словниковим запасом.

#### **Основні характеристики мислення**

1. *Глибина* – уміння проникнути у сутність складних процесів і явищ об'єктивного світу, передбачити наступний розвиток подій, знайти правильні шляхи і потрібні рішення, не звертаючись за допомогою до інших. Глибина думки – здатність детально аналізувати, порівнювати та знаходити істотне, здійснювати різносторонній підхід до розв'язання проблеми, аргументувати її рішення і не обмежуватися вузьким колом ідей.

2. *Самостійність* – здатність до залучення і використання особистих мисленнєвих, вольових та інтелектуальних ресурсів для вирішення поставленого завдання, без запозичення (плагіату) чужих ідей. Самостійність – вміння побачити і сформулювати нову проблему без сторонньої допомоги; осмислити і використати суспільний досвід, при цьому бути незалежним у своїх поглядах, сміливо висловлювати думку. Особистість, якій притаманна самостійність мислення, не боїться поразок, над нею не тяжіють попередні невдачі, вона вірить у себе. На превеликий жаль, люди хочуть бути такими, як усі, їм властива конформність, тобто такий стан, при якому людина

відмовляється від власної думки, поглядів, а приймає думку більшості.

3. *Критичність* – уміння об'єктивно оцінювати свої і чужі думки і дії.

4. *Гнучкість* – уміння змінювати встановлений план рішення задачі у відповідності зі змінами оточуючого середовища. Гнучкість – вміння змінити шлях рішення проблеми, якщо він не задовольняє умову. Людина з гнучким розумом уміє розглядати всі, навіть суперечливі точки зору, зважувати їх істинність. Вона – толерантна, схильна до міркувань, смілива, незалежна, рішуча у змінах і спростуванні, їй притаманне почуття новизни. Уміння радикально змінити свої погляди є дуже важливим, оскільки стереотип, зашкарублість думки не сприяють прогресу, творчості. Догматичність і непоступливість є протилежними гнучкості.

5. *Аполітичність, логічність* думок – уміння виділяти істотне й узагальнювати, послідовно та чітко приймати рішення, доречно висловлюватися. Наскільки важливо вдумливо підходити до проблеми розв'язання задач, висловлювати свої думки, свідчить народне прислів'я: «Мудрий не все каже, що знає, а дурний не все знає, що каже».

6. *Швидкість* – швидкість перебігу процесів мислення.

#### **Види мислення:**

1. За характером об'єкта мисленнєвої діяльності

Практично-дійове мислення (наочно-дійове, конкретно-дійове) здійснюється на основі практичних дій з реальними об'єктами або їхніми зображеннями. Цей вид мислення обмежений можливістю оперувати об'єктами, їхніми моделями або зображеннями. Прикладом наочно-дійового мислення є підрахунки за допомогою пальців, виконання ремонтних робіт методом спроб та помилок тощо.

Цей вид мислення зустрічається в багатьох представників тваринного світу; воно також характерне дітям віком до 3-4 років. Наочно-дійове мислення є основою для формування складніших видів мислення.

У наочно-образному мисленні (образному) людина оперує образами сприймання. Отже, воно є результатом безпосередніх вражень людини. Наочно-образне мислення характерне для деяких вищих тварин, дітей віком від 4 до 7 років, а також часто зустрічається у дорослих. Наприклад, людина розв'язує завдання, яке представлено наочно у вигляді схеми чи креслення.

Репродуктивно-образне мислення спирається на образи пам'яті чи уяви. У період міркувань безпосереднього сприймання предметів чи явищ не відбувається. Цей вид мислення також характерний деяким вищим тваринам, дітям 4-7 років та дорослим.

Понятійне мислення (абстрактне, абстрактно-логічне, словесно-логічне, логічне) спирається на операції з поняттями. В результаті людина пізнає суттєві закономірності та ті взаємозв'язки оточуючих предметів і явищ, які не надаються безпосередньому спостереженню.

2. За ступенем новизни й оригінальності

Репродуктивне мислення (відтворююче) — це таке мислення, коли в минулому досвіді суб'єкта є вже готові засоби розв'язання поставленої задачі. У такому випадку ситуація не є для суб'єкта проблемною, а її розв'язання

вимагає застосування вже сформованих алгоритмів та розумових навичок, тобто репродукції наявних знань та умінь.

У продуктивному мисленні створюються знання, які загалом вже відомі, проте для конкретної людини є новими. Готові алгоритми розв'язання задач суб'єкту невідомі, їх шукає чи породжує сама людина у процесі мислення, хоча людство їх вже винайшло.

Творче мислення — це мислення, у результаті якого створюються принципово нові знання. Для цього виду мислення, так само як і для продуктивного, характерна відсутність готових алгоритмів розв'язання задачі, однак, на відміну від продуктивного, у випадку творчого мислення вони невідомі людству.

### 3. За характером задач.

Теоретичне мислення — це аналіз наукових понять, пізнання законів, правил. У результаті теоретичного мислення народжуються нові наукові теорії і закономірності. Унаслідок теоретичного мислення була відкрита періодична система Менделєєва та теорія відносності Ейнштейна.

У практичному мисленні відбувається аналіз життєвих ситуацій, конкретних випадків. Воно допомагає створювати плани, проекти, схеми дій. Важливими особливостями практичного мислення є те, що воно розгортається в умовах жорсткого дефіциту часу (наприклад, у воєнний час складати план бойових дій після їхнього завершення безглуздо); має дуже обмежені можливості перевірки гіпотез; отримані результати використовуються відразу.

### 4. За засобом дії:

При вербальному мисленні людина оперує мовленням, зокрема внутрішнім; при невербальному — образами. На практиці часто може трапитися ситуація, коли людина, для якої характерний вербальний вид мислення, насилу розв'язує задачі, представлені у невербальній, зокрема, наочній формі, і навпаки.

### 5. За розгорненням:

Дискурсивне мислення — це процес послідовно зв'язаних логічних міркувань, у якому кожна наступна думка зумовлена попередньою. Воно формується у ході розвитку людини на основі мовлення та спирається на основні мисленнєві операції. Інтуїтивне мислення характеризується швидкістю перебігу, відсутністю чітко виражених етапів і є недостатньо усвідомленим. У даному випадку людина не орієнтується на закони логіки. Цей вид мислення з'являється за умов неповної інформації і має дуже велике значення у творчій діяльності людини.

### 6. За ступенем реальності:

Реалістичне мислення відображає об'єктивну реальність і підкоряється законам логіки; аутистичне — відображає афективні потреби людини, допускає логічні суперечності і спотворює реальність.

### 7. За впливом на емоційну сферу людини:

Позитивне мислення характеризується тим, що людина свідомо контролює свої думки, не дозволяючи укорінюватися негативним думкам та емоціям. Виникненню негативних емоцій вона запобігає конкретними діями.



При цьому людина вірить у себе, у кінцевий успіх, залишається за будь-яких обставин оптимістом. Для негативного мислення, навпаки, характерна схильність до негативних думок і емоцій.

## 2. Операції мислення

1. Аналіз – здатність подумки роз'єднувати образ на складові частини, елементи, із виділенням тих чи інших його сторін, властивостей, зв'язків, стосунків. Аналіз – необхідна умова наукової інтерпретації фактів. Він вимагає повноти, глибини та точності. Це перший етап вивчення будь-якого явища. Наприклад, вивчаючи текст, ми поділяємо його на епізоди сюжету, фрагменти композиції і на менші сегменти (речення, слова, склади, фонемі); шукаємо різноманітні конструктивні зв'язки між ними, зовнішні відмінності та внутрішню єдність. Пізніше всі ці компоненти поєднуються між собою.

2. Синтез – здатність до об'єднання подумки окремих елементів і частин, виділених аналізом, і створення цілісного образу. Синтез, як процес мислення, може відбуватись на різних рівнях у діяльності людини, починаючи від простого механічного сполучення частин цілого до створення наукової теорії на основі узагальнення окремих фактів і матеріалів досліджень. Він може здійснюватися як на основі сприймання, так і на основі спогадів та уявлень.

Будучи протилежними за своєю суттю, операції аналізу та синтезу фактично тісно пов'язані між собою. Без аналізу немає синтезу, і навпаки. Вони беруть участь у кожному процесі мислення. Нерозривна єдність аналізу і синтезу реалізується в пізнавальному процесі порівняння.

3. Порівняння – знаходження тотожності та відмінностей між об'єктами, спираючись на минулий досвід. Це елементарний процес, з якого починається пізнання. К.Ушинський вважав, що порівняння є основою будь-якого розуміння та мислення, все в світі ми пізнаємо лише через порівняння: «Якщо б ми знайшли предмет, який не мали з чим порівняти, то ми не могли б про нього нічого сказати».

Порівнюючи предмети чи явища, ми виділяємо найбільш спільні їхні ознаки і на цій основі здійснюємо узагальнення.

4. Узагальнення – уявне згрупування предметів за загальними та істотними ознаками, виділення загального, головного, характерного для певного кола явищ, із виключенням другорядного. Наприклад, за загальними ознаками об'єднуємо в одну групу вишню, гвоздику, кров, сире м'ясо – за кольором, але це не істотна ознака. За істотними ознаками (за призначенням) об'єднуємо стіл, стілець, шафу, крісло – це меблі. Узагальнюючи предмети за їх властивостями, ми змушені абстрагувати властивості від предметів.

5. Абстрагування – здатність уявляти властивості об'єктів, відволікаючись від самих об'єктів чи від певних їх деталей, спрощуючи таким чином і схематизуючи дійсність. Суть абстрагування як операції мислення полягає в тому, що сприймаючи певний предмет і виокремлюючи в ньому певну частину, розглядаємо виділену частину чи властивість незалежно від інших складових даного предмета. Ми абстрагуємось від інших ознак інформації, часто оперуємо

такими абстрактними поняттями, як «число», «матерія», «сила», «величина», «колір» тощо. Однак при якісній характеристиці об'єктів ми переходимо від абстрактного до конкретного, тобто здійснюємо конкретизацію (п'ять яблук, червона квітка, високий юнак тощо).

6. Конкретизація – перехід від абстракції та узагальнення до окремих предметів чи явищ дійсності. У конкретних уявленнях ми не намагаємося виокремити різні ознаки чи властивості предмета, а, навпаки, намагаємось уявити ці предмети у всій їх різноманітності властивостей і ознак та взаємозв'язків.

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

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

### **3. Форми мислення: поняття, судження, висновок**

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

Емпіричні поняття формуються на основі порівняння; теоретичні – на основі встановлення об'єктивних зв'язків між загальним та індивідуальним. Формування кожного нового поняття вимагає перевірки, уточнення, аналізу з метою встановлення його істинності.

У понятті загальне й спеціальне призначення предмета виражені в одному слові. Це не конкретний образ, на відміну від сприймання, а узагальнення, де в одному слові відображаються наші знання про предмет чи цілу групу предметів (наприклад, «книга», «суспільство» «Всесвіт»).

У процесі діяльності, навчання ми поступово оволодіваємо цілою системою понять. Велику роль при цьому відіграє наочність. Різна кількість часу потрібна особистості для оволодіння тими чи іншими поняттями. Іноді все життя можна розкривати суть окремих понять.

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

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

Виділяють загальні, часткові та поодинокі судження. Судження є істинні та хибні. Істинні – це ті, що перевіряються часом, обставинами, практикою. Судження існує в слові. При конструюванні тих чи інших суджень велике значення мають як логіка, розум, так і почуття та емоції.

Людина – розумна істота, вона вміє мислити, однак, на думку О.Леонтьєва «окрема людина стає суб'єктом мислення, оволодівши мовою, поняттями, логікою».

*Висновок* – такий засіб мислення, внаслідок якого із деякого вихідного знання утворюється нове заключне знання, тобто висновок із одного чи декількох суджень (посилань). Розрізняють прості і складні висновки. Основні засоби висновків: індукція, дедукція, аналогія.

Індуктивний висновок – логічний висновок, зроблений в процесі мислення від часткового до загального (виводимо загальне правило з окремих випадків), виражає можливість, а не впевненість.

Дедуктивний висновок – логічний висновок, зроблений в процесі мислення від загального до конкретного, часткового. Ще Аристотель сформулював силогізм – основний метод дедукції: якщо два судження є правильними, то висновок буде правильним. Наприклад, перше судження: «Усі студенти II-го курсу історичного факультету вивчають психологію». Друге судження: «Олена Іваненко – студентка II-го курсу історичного факультету». Логічний висновок: «Олена Іваненко вивчає психологію»

Так чи інакше ми постійно висловлюємо свої думки у різній формі: поняття, судження, логічні висновки. Думки людини створюють інформаційну та енергетичну систему, в якій існує велика кількість автономних програм, як позитивних, так і негативних. Чимало вчених світу сьогодні стверджують, що думка є матеріальною енергетичною. Вплив на людей зусиллям думки називається сугестією. Сьогодні, на жаль, ще неможливо експериментально довести, як саме думка матеріалізується, впливає на енергетичне поле іншої людини. Що інтенсивніша ваша думка, то швидше ваша енергія вплине на співрозмовника.

#### **4. Схема послідовного вирішення мисленнєвих задач**

1. Умови (мотив) для виникнення процесу мислення – проблемні ситуації протягом процесі практичної діяльності. Джерелом та основою є відчуття, сприймання, уявлення.

2. Відповідь – виникнення процесу мислення (задум). Прийоми мислення – аналіз, синтез, порівняння та ін., реалізуються методами індукції, дедукції, аналогій за законами формальної логіки – тотожності, виключення третього, достатніх основ.

Будуються різні гіпотези вирішення проблеми.

Конструктивні засоби вирішення мисленнєвого завдання не тільки дозволяють знайти відповідь швидше, але є і умовами розумового розвитку людини, і являють собою:

- пасивне використання алгоритму;
- цілеспрямована трансформація умови завдання;
- активне використання алгоритму;
- евристичні засоби рішення завдання.

*Розв'язання логічних задач*

Життя людини – постійне подолання протиріч. Для розв'язання тієї чи іншої проблеми велике значення має її ідентифікація. Це перший етап розв'язання задачі. Англійський фізик Дж.Бернал стверджував, що проблему

зазвичай важче сформулювати, ніж її вирішити. Існує думка, що чим більше у людини знань, тим більше вона бачить проблем.

Другим етапом розв'язання проблеми є побудова гіпотези, моделювання. Гіпотеза – наукове припущення, істинність якого не доведена і потребує експериментальної перевірки. Доведена гіпотеза стає істиною. Г. Сковорода наголошував: «Більше думай, а тоді вирішуй». Але, на жаль, часто вирішення тих чи інших проблем відбувається на найнижчому рівні – шляхом спроб і помилок. Людина при цьому не усвідомлює задачу повністю, не будує гіпотезу, тобто не роздумує над проблемою.

Чим більше висловлених думок щодо гіпотези, тим правильніше рішення. Для відшукування правильного рішення є цінними протилежні погляди. Гегель стверджував: «Протиріччя є критерієм істини, відсутність протиріч – критерій хибних думок».

Вміння вирішувати проблеми, приймати рішення – важлива якість кожної особистості, особливо політиків, урядовців, дипломатів, бізнесменів, оскільки їхні рішення іноді можуть впливати на життя мільйонів людей.

Доволі часто ми вирішуємо проблеми шляхом інсайту. Інсайт – це можливість подивитися по-новому на стару проблему, побачити її в новому ракурсі. Це моментальне «Еврика!» приходить з раптовим усвідомленням можливості розв'язання важкої проблеми, над якою ми довго, безрезультатно роздумували. В основі інтелектуального прозріння, інсайту часто лежить сильна емоція (торжество або сум). Інсайт є важливим елементом розв'язання задач, однак маловідомим. Психологи неспроможні дати пояснення: чому одні люди більш прозорливі, ніж інші; чому ми більш прозорливі до специфічних проблем, а не до усіх тощо.

Окремі проблеми вирішуються шляхом інсайту, коли людина раптово перекомбінує шлях сприйняття ситуації. Однак подекуди вони вимагають цілої стратегії (наприклад, гра в шахи – потрібно «бачити» різні комбінації аж до закінчення гри, моделювати кілька ситуацій). У цьому випадку існують дві головні стратегії вирішення проблеми: алгоритм та евристика.

Алгоритм – це процедура, в якій виконавець продумує усі важливі варіанти вирішення проблеми. Швидка та інтуїтивна чутливість розуму, що дає змогу прийняти рішення, називається евристикою. Цей термін започаткував ще Аристотель. Опис евристичної діяльності є у відомого французького математика А.Пуанкаре. Здебільшого евристична діяльність відбувається шляхом відшукування стереотипів – тобто типовості та очевидності, дійсної наявності фактів. Іноді спостерігається таке явище, як запізніла очевидність: ми здогадуємося пізніше, виконавши певні дії, прийнявши рішення, здійснивши вчинок.

А. Пуанкаре вважав, що за допомогою логіки доводять, аргументують, а за допомогою інтуїції винаходять, відкривають. Інтуїція, очевидно, пов'язана з ймовірним прогнозуванням і ґрунтується на попередньому досвіді. Вона – привілей тих, хто вміє думати, спостерігати, аналізувати, людей ерудованих, кмітливих, працьовитих. Ось хоча б один з прикладів такої інтуїції, яка ґрунтувалася на багаторічному досвіді. Чимало талановитих скрипалів

закінчили в Одесі музичну школу, яку очолював П. Столярський. Серед плеяди прекрасних митців, яких він виростив, відомі світові Д.Ойстрах, С.Фурер. Столярський володів безцінним даром: до нього приводили п'ятирічних хлопчиків, і він, прослухавши їхню гру, безпомилково визначав, з кого буде скрипаль, а з кого ні. При цьому сам він був пересічним музикантом, але умів розгледіти талант і передбачити майбутнє своїх вихованців.

При розв'язанні тих чи інших проблем може бути корисним метод мозкової атаки – творчий прийом, під час якого група людей шляхом вільних асоціацій створює щось нове, приймає рішення в умовах вільних від критики та висміювання, що стимулює думку кожного. Часто при цьому поділяють проблему на частини і вивчають, досліджують ці окремі частини, що, врешті, дає змогу узагальнити інформацію, розв'язати проблему загалом, тобто таким чином прийти до беззаперечної істини.

Важливо дотримуватися певних правил під час мозкової атаки:

- не критикувати чужу думку;
- генерувати якомога більше ідей, навіть якщо вони спочатку виглядають незначними чи навіть смішними;
- намагатися бути оригінальним;
- доповнювати думки інших.

Такий спосіб розумової діяльності цінний тим, що її учасники не відчувають страху (оскільки таке розв'язання проблеми нагадує гру), що паралізує будь-який розумовий процес. Відчуття ж успіху, яке супроводжує розв'язання задачі, стимулює творче мислення, позбавляє людину стереотипів.

Кінцевим етапом процесу розв'язання розумових задач є перевірка розв'язку. Р.Декарт був переконаний, що для відкриття істини необхідно хоч би раз у житті, якщо це можливо, все поставити під сумнів.

## ЛЕКЦІЯ 8. Увага

1. Загальне поняття про увагу.
2. Теорії уваги.
3. Розвиток уваги в онтогенезі.
4. Характерні особливості уваги.
5. Розлади уваги.

**Ключові поняття:** увага, обсяг уваги, коливання уваги, стійкість уваги, концентрація уваги, мимовільна увага, довільна увага, післядовільна увага, уважність.

### 1. Загальне поняття про увагу

У кожен момент життя на людину діє безліч об'єктів. Проте не всі вони однаково відображаються людиною. Одні предмети і явища, які безпосередньо пов'язані з нею, усвідомлюються ясно і чітко, другі – відступають на задній план, а треті у даний момент взагалі не існують. Отже, усвідомлення середовища має вибіркового характеру. Це явище не випадкове, а закономірне, тому що людина усвідомлює ті об'єкти, до яких вона уважна. Відображу вальна діяльність мозку людини організована таким чином, що вона буває спрямована на певні об'єкти, на них зосереджується, в наслідок чого підвищується її ефективність.

Щохвилини людина отримує безліч різноманітної інформації. Щоб не загубитися у цьому потоці, її слід фільтрувати: щось одне відбирати і спрямовувати на це свою свідомість, а щось інше пропускати. У такій вибірковості і полягає основна сутність уваги. **Увага** — це пізнавальний психічний процес, який полягає у спрямованості та зосередженості психічної діяльності на певних об'єктах та явищах, зовнішніх або внутрішніх, при одночасному відволіканні від інших.

**Увага** – форма психічної діяльності людини, що виявляється в спрямованості і зосередженості її свідомості на певних об'єктах, які мають постійне або ситуативне значення. Увага не вважається психічним процесом. Це психічний стан особистості, що виявляється в зосередженості на будь-чому. Цей стан характеризує умови протікання будь-якого пізнавального процесу.

Увага не є самостійним психічним процесом. Будучи однією із сторін іншого психічного процесу (наприклад, сприймання, пам'яті чи мислення), вона виявляється лише як спрямованість на щось і зосередженість на чомусь. Результатом її функціонування не є ані образи, як це характеризує відчуття та сприймання, ані уявлення, як це властиво пам'яті, ані поняття, судження чи умовиводи, які виникають у процесі мислення. Замість того увага є необхідною умовою якісного виконання будь-якої діяльності. Наприклад, якщо ми запам'ятовуємо матеріал, будучи посилено уважними, число повторень зменшується, причому відсутність уважності не компенсується збільшенням кількості повторень. Завдяки увазі людина під час сприймання має змогу

розрізнити деталі зображення; під час запам'ятовування — втримати необхідну інформацію у короткотривалій і оперативній пам'яті для подальшої передачі у довготривалу; у мисленні увага є необхідним чинником доведення процесу розв'язання задачі від початку до кінця.

Якщо увага стає настільки притаманною людині, що характеризує її тривалий психічний стан, вона розглядається як характерологічна риса особистості, яку називають уважністю.

Оцінюючи роль уваги в психічній діяльності, слід згадати слова К.Д. Ушинського про те, що увага є тими дверима, через які проходить все, що входить у душу людини із зовнішнього світу.

Для виникнення уваги необхідно виділити об'єкт, зосередитись на ньому і відволіктися від сторонніх подразників. Увага не може бути безпредметною. Предметом уваги може виступити зовнішній світ, на який спрямовано акт пізнання, сама психічна діяльність: думки, переживання, аналіз дій, вчинки.

Фізіологічний механізм уваги є складним. На сьогодні він розглядається як фільтр, що розташований на різних рівнях нервової системи і відсіює ті сигнали, які є мало значущими для людини. Відповідно до поглядів І.М. Сеченова, увага людини має рефлекторний характер. Розвиваючи це положення, І. П. Павлов висловив гіпотезу, що увага пов'язана з виникненням осередків оптимального збудження в результаті особливого орієнтувального рефлексу (мимовільна увага). Важливий вклад в розкриття фізіологічних механізмів уваги вніс А.А. Ухтомський. Відповідно до його уявлення, збудження розподіляється в корі великих півкуль нерівномірно і може створювати в ній осередки оптимального збудження, котрі набувають домінуючого характеру. Мозковий центр, котрий набагато легше відкликається на подразники («домінанта» по А.А. Ухтомському) характеризується стійкістю збудження в ньому («інертність домінанти») і здатністю «підтягувати» до себе ті нервові імпульси, котрі викликають незначні осередки збудження («субдомінанти») і підкріплюватись за їх рахунок («підкріплені домінанти»). Точка зору І.П. Павлова і А.А. Ухтомського отримала в наш час ряд підтверджень в експериментах з реєстрацією біотопів мозку тварин і людей. Сучасні нейрофізіологічні дослідження підтвердили провідну роль коркових механізмів в регуляції уваги. Встановлено, що увага можлива лише на основі загальної бадьорості кори головного мозку, підвищеної активності її діяльності. Декотрі вчені підкреслюють особливо важливу роль лобних долей мозку у відборі інформації. На даному етапі в мозку знайдені особливі нейрони, які отримали назву «нейронів уваги». Важлива роль в регуляції уваги належить скупченню нервових клітин, розміщених в стовбурній частині мозку, які отримали назву ретикулярна формація. Передбачають, що ретикулярна формація являє собою комплекс кількох систем, одна з котрих забезпечує активацію орієнтувального рефлексу, інші – захисного, а треті – харчового. В даний час довільна увага розуміється як діяльність, котра спрямована на контроль своєї поведінки, на підтримку стійкості вибіркової активності.

Увага виконує важливі *функції* в житті та діяльності людини:

- забезпечує зосередженість психічних процесів та станів;

- сприяє цілеспрямованому відбору інформації;
- забезпечує ефективне функціонування інших психічних процесів та станів;
- активізує потрібні і гальмує непотрібні в даний момент психічні явища;
- сприяє взаєморозумінню між людьми.

## 2. Теорії уваги

Сутність уваги, її природу психологи пояснюють по-різному.

Прибічники волонтаристської 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 шкіл 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 апперцептивно-волонтаристську 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.

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 про 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.

### 3. Розвиток уваги в онтогенезі

Про діяльну природу уваги свідчить також її онтогенез. Уже в перші тижні життя немовля виявляє елементарну орієнтувальну реакцію на нові подразники; на коротку мить зупиняє на них свій погляд. З тримісячного віку ця реакція ускладнюється: коли дитина чує голос або незвичний звук, то повертає голову, прислуховується; серед навколишніх предметів виділяє найяскравіший, на якийсь час зупиняє на ньому погляд. Пізніше вона вже тягнеться до предметів, маніпулює ними, прагне засунути в рот тощо. Проте ця орієнтувальна діяльність ще вкрай нестійка: побачивши, наприклад, нову іграшку, дитина відразу ж випускає з рук ту, яку щойно тримала. При багаторазовій появі одного й того самого предмета реакція на нього зникає. Проте це не стосується предметів, пов'язаних із задоволенням біологічних потреб дитини: соски, пляшечки з молоком, рук матері.

Якісно новий етап онтогенезу уваги зумовлений появою елементів довільності (кінець першого — початок другого року життя). В цей час дитина вже зосереджується на іграшці, обстежує її. Увага стає компонентом предметної дії. Цей етап триває протягом дошкільного віку, ще чотирьох-п'ятирічні діти зосереджуються лише за умови підтримки з боку дії і розгорнутого зовнішнього мовлення. Лише у молодшому шкільному віці увага набуває чіткіших ознак довільності: дитина начебто змушує себе бути уважною, щоб виконати непривабливу дію і досягти у такий спосіб бажаної мети. Її джерелом є вже не стільки об'єкт, скільки процеси, що пов'язують з ним дитину.

Таким чином, і історіогенез, і онтогенез уваги — це тривалий перехід від мимовільної до довільної форми, пов'язаний зі зміною її місця в структурі діяльності. Спочатку увага підпорядкована логіці розвитку предметної дії і

потребує зовнішньої опори, а потім виявляє себе особливою активністю, пов'язаною з визначенням індивідом мети.

Отже, мимовільна увага обслуговує операції, а довільна – дії. Відтак відношення між ними залежатиме від динаміки складників діяльності: принаймні явище зсуву мотиву на мету супроводжуватиметься закономірними змінами процесу уваги. Взагалі ж, протягом діяльності довільна увага неодноразово переходить у мимовільну і навпаки.

Шлях до довільної уваги як свідомої керованої внутрішньої дії розпочинається в процесі спільної діяльності і пролягає через використання дитиною зовнішньої опори. Проте й позбувшись такої опори, вона спочатку отримує здатність зосереджуватись на зовнішньому об'єкті – об'єкті сприймання і лише згодом — на внутрішньому, як це має місце при словесно-логічному мисленні.

Загалом же онтогенез уваги відбувається в межах психічного розвитку дитини і підпорядковується його закономірностям. Проте це самостійний аспект розвитку, і вже у першому класі краще навчаються уважніші діти, тобто такі, що їхньою увагою вчитель може керувати. Поступово уважність дітей зростає: кількість об'єктів, які під час прогулянки помічають учні третього класу, вдвічі, а в учнів другого класу — в півтора рази більше кількості об'єктів, помічених першокласниками. Наприкінці початкового навчання дедалі виразнішою стає після довільна увага, що формується на ґрунті пізнавальних інтересів. У підлітковому віці увага, поряд із зовнішніми, обслуговує вже й внутрішні дії, хоча в зв'язку з тенденціями, притаманними цьому вікові, ступінь її довільності може коливатись.

*Мимовільна* виникає і підтримується незалежно від свідомих намірів індивіда. Як і орієнтувальна реакція, вона начебто нав'язується зовнішніми стимулами. Проте у цьому разі ці стимули мають певне значення — так чи інакше зачіпають потреби індивіда. Запеклий уболівальник ніколи не пройде повз афішу, що інформує про футбольний матч, тоді як багато інших людей її просто не помітять. Жінка завжди змалює сукню співбесідниці, чого часто не зможе зробити чоловік. Автолюбитель не обмине увагою автомобіль нової моделі, тоді як іншого вона залишить байдужим. Закоханий юнак з подивом знаходить у зовнішності зустрічних дівчат знайомі риси. Коли людина знемагає від спраги, вона зосереджуватиметься на всьому, що могло б її втамувати.

Очевидно, саме відповідність потребам робить ті чи інші об'єкти привабливими, повертає до них увагу індивіда. При цьому вона може бути досить стійкою і діятиме доти, доки індивід перебуватиме у полоні своєї потреби.

Отже, мимовільна увага є формою зв'язку між потребою та предметом, що їй відповідає. Про цей зв'язок сигналізують емоції. Як твердив Т. Рібо, «ми не знаємо факту більш правильного, більш безсумнівного, ніж такий: мимовільна увага залежить від афективних станів, бажань, почуття задоволеності, незадоволеності, ревнощів тощо».

Аналіз слів у різних мовах, які описують емоційні стани людини, свідчить, що в одному разі вони характеризують об'єкт, котрий зумовлює ці

стани («захоплюючий», «несподіваний», «дивний», «чужий»), а в другому — стани, викликані таким об'єктом («збуджений», «заклопотаний», «приголомшений», «нерухомий»). Це ще одна підстава для розрізнення орієнтувальної реакції і мимовільної уваги: перша визначається якістю об'єкта, а друга — відповідними йому емоціями. Емоції {афекти) сигналізують про зв'язок об'єкта з потребами індивіда, засвідчують його залежність від цього об'єкта. Така залежність втрачається лише у випадку довільної уваги.

*Довільна увага* є результатом усвідомлюваної спрямованості індивіда на певний об'єкт і цим принципово відрізняється від мимовільної. Він може скеровувати свою увагу не тільки на те, що приваблює, а й на те, що потрібно в певний момент. Більше того, індивід часто змушує себе зосередитись на меті своєї діяльності, докладаючи для цього вольових зусиль.

Виконуючи функцію контролю, довільна увага обслуговує процес досягнення мети. Трансформація діяльності, яка має місце, наприклад, при зсуві мотиву на мету, в свою чергу, позначається на увазі: тепер вона зміщується на нові цілі, підпорядковується новим завданням, що постають перед індивідом.

Тому довільна увага і супроводжується переживанням вольового зусилля. Відсутність останнього може бути свідченням переходу довільної уваги у післядовільну.

*Післядовільна увага* також пов'язана з метою діяльності, але не потребує активного зосередження. Це той випадок, коли людина захоплюється якоюсь, спершу непривабливою справою, а потім продовжує її, вже не докладаючи зусиль. Чим глибше вона заглиблюється в процес розв'язування складної задачі і чим більше захоплюється ним, тим менше треба довільного зосередження. Увага начебто з довільної стає мимовільною. Проте це і не те, і не інше. З довільною увагою її зближує навмисний характер, а з мимовільною — відсутність вольових зусиль та зв'язок з потребами індивіда. Як і інші види уваги, вона має власне джерело — діяльність: у межах трансформації останньої виникає, функціонує, змінює свої форми.

Залежно від форми діяльності увага також може бути переважно зовнішньою або ж внутрішньою.

*Зовнішня увага* — мимовільна, довільна чи післядовільна зосередженість індивіда на об'єкті, даному в органах чуттів. Вона є компонентом перцептивної діяльності або ж наочно-дійового мислення і забезпечує їх успішність: точність і повноту сприймання якогось матеріалу, виділення тих чи тих його ознак у процесі наочно-дійових маніпуляцій з ним.

*Внутрішня увага* — зосередженість на уявленнях пам'яті, почуттях, думках, умовах задачі. Вона також є необхідною умовою продуктивності відповідних видів діяльності.

У реалізації зовнішньої і внутрішньої уваги беруть участь м'язові рухи, хоча у другому випадку їх роль менш помітна. Але навіть без допомоги технічних засобів можна спостерігати, як, замислившись, людина ворухить губами, промовляє окремі звуки чи слова, жестикулює. Це ще раз свідчить про діяльну природу уваги.

#### 4. Характерні особливості уваги

Увага характеризується рядом особливостей. Виділимо їх.

Стійкість уваги – властивість, яка визначається часом, протягом якого людина залишається зосередженою на якомусь об'єкті. Ця її особливість характеризується часом, протягом якого учні працюють над завданням, не відволікаючись від нього. Стійкість уваги є необхідною внутрішньою умовою доведення завдання до його кінця і продуктивного його виконання. Фізіологічною її основою є відносна сталість тих співвідношень процесів збудження і гальмування, які утворюються в корі великих півкуль під впливом певних умов. До цих умов потрібно віднести зміст зовнішніх об'єктів, його багатство, динамічність, силу впливу тощо. Змістовні об'єкти стійко привертають до себе увагу також через відповідну діяльність людини.

Концентрація уваги – це ступінь зосередженості людини на певному об'єкті. Чим більше концентрована увага до певного об'єкта, тим у більшій мірі гальмуються впливи побічних стимулів, тим менше ми їх помічаємо, тим продуктивніша діяльність, пов'язана з даним об'єктом. Концентрація уваги пов'язана з її стійкістю і залежить від тих же умов, які визначають останню. Проте ступінь концентрації уваги на певному об'єкті не залишається однаковим протягом часу. Він то підвищується, то знижується. Такі зміни концентрації уваги називають її коливаннями. Звідси:

Колівання уваги – це періодичні короточасні мимовільні зміни ступеня її інтенсивності. Фізіологічною основою коливання уваги є зміна збудливості відповідних ділянок кори великих півкуль. При невеликих коливаннях спрямованість діяльності підтримується, а при значних – увага може відволікатися. Дослідження (Урбанчич, М. Ланге) показали, що при сприйманні ледве помітних подразників ці коливання уваги настають дуже часто, а саме: через 2 – 3 сек. і максимум через 12 сек. Причиною такої частоти є різноманітність подразників, що спричиняється до послаблення збудження коркових клітин аналізатора. В умовах більш змістовної розумової чи практичної діяльності ці періоди коливань, тобто посилення і послаблення уваги, стають значно більшими, вимірюючись навіть десятками хвилин (М.Ф. Добринін).

Обсяг уваги – кількість об'єктів, актуально усвідомлюваних людиною в даний момент. Ця властивість уваги знайшла своє з'ясування тільки щодо чуттєвих її форм. Під обсягом тут розуміють кількість об'єктів, яку ми можемо сприйняти з повною ясністю і чіткістю в одному акті сприймання за найкоротший час.

Розподіл уваги – проявляється в здатності людини одночасно виконувати два і більше різних видів діяльності. Ця особливість уваги властива кожній людині. Так, можна виконувати певну технічну роботу і в цей час слухати передачу по радіо, робити усні обчислення, мріяти. Можна слухати лекцію і записувати її зміст. Вміння розподіляти увагу виробляється на практиці. Воно особливо потрібне в роботі шофера, вагоновода, льотчика, педагога і в ряді

інших професій. Розподіл уваги вдається людині при певних умовах. До них треба передусім віднести достатнє оволодіння людиною певними видами діяльності, способами її виконання. Одночасно виконувати дві роботи можна тоді, коли виконання принаймні однієї з них більш чи менш автоматизоване і коли робота не натрапляє на всілякі серйозні перешкоди. З цих причин неможливо розподіляти увагу між такими діяльностями, які потребують участі одних і тих же аналізаторів. Неможливо, наприклад, одночасно слухати два оповідання, писати два листи, один текст слухати, а другий читати і т. п. Розподіл уваги залежить і від ступеня її зосередженості.

Переключення уваги – свідоме переміщення уваги з одного об'єкта на інший. Потреба переключати увагу виникає в цілому ряді складних діяльностей людини, наприклад у роботі водія автомашини, льотчика, текстильниці, що працює на багатьох станках, педагога, який веде урок у класі, шахіста, що грає з кількома партнерами, тощо. Здатність переключати увагу особливо важлива там, де треба швидко, без зволікань реагувати на зміни середовища. Дані досліджень показують, що довільна зміна спрямованості уваги може відбуватися досить швидко, а саме: протягом 0,2 – 0,3 сек., тобто за секунду ми можемо перевести 3 – 4 рази увагу з одного об'єкта на інший. Фізіологічною основою переключення уваги є переміщення, рухливість осередку оптимального збудження.

## 5. Розлади уваги

З патологічних проявів уваги слід вказати на такі: нестійкість, недостатня концентрація, порушення розподілу, уповільнення переключення, розсіяність.

Патологічні прояви уваги вивчені недостатньо, оскільки виділення в самостійний пізнавальний процес багато які дослідники ставлять під сумнів.

Трапляються такі види патології уваги.

1. Слабкість активної уваги (спрямованої зосередженості на вибраному об'єкті) – характерний симптом грубих органічних уражень головного мозку, астеничних станів. Досить помітно це при виконанні хворим тесту – віднімання від 100 по 7 чи 13. Вже після перших 2-3 правильних відповідей хворий починає помилятися, а після короткого відпочинку може знову давати правильні відповіді.

2. Підвищена зосередженість уваги – спостерігається при депресіях, коли увага хворих зосереджена на невеликій кількості уявлень, як правило, неприємного змісту; при соматичних захворюваннях; при іпохондричних неврозах, епілепсії, що пояснюється малою рухливістю (інертністю) нервових процесів при цих недугах.

3. Відвертання уваги – це характерний симптом маніакальних станів. При цьому порушується процес зосередження, що лежить в основі активної уваги. Переважає пасивна увага (мимовільна), об'єктом якої бувають другорядні предмети і явища.

У дитячій практиці виділяють синдром дефіциту уваги. Його ознаки:

- неспокійні рухи в кистях і стопах (сидячи на стільці, корчаться,

«звиваються»);

- неможливість спокійно сидіти на місці, коли це потрібно;
- легке відволікання на сторонні стимули;
- нетерплячість (ледве дочікується своєї черги під час ігор і різних ситуацій у колективі);
- схильність відповідати, не задумуючись, не вислухавши до кінця запитання;
- труднощі при виконанні запропонованих завдань (непов'язані з недостатнім розумінням чи негативною поведінкою);
- труднощі підтримання уваги при виконанні завдань чи під час ігор;
- частий перехід від однієї незавершеної дії до іншої;
- неможливість гратись тихо і спокійно;
- балакучість;
- схильність заважати іншим, «надокучати» оточуючим (наприклад, втручатись в ігри інших дітей);
- зовнішні прояви незосередженості на звернене до людини мовлення;
- схильність губити речі, необхідні в школі і вдома (наприклад, олівці, іграшки, книги і т.д.);
- часте здійснення небезпечних дій (недовраховання наслідків). При цьому не шукає пригод чи гострих відчуттів (наприклад, перебігає вулицю, не оглядаючись по сторонах).

## ЛЕКЦІЯ 9. Уява

1. Поняття про уяву.
2. Основні функції уяви.
3. Види уяви.
4. Психологічні механізми побудови образу в уяві .
5. Індивідуальні особливості уяви.

**Ключові поняття:** уява, активна уява, творча уява, репродуктивна уява, образ.

### 1. Поняття про уяву

Взаємодіючи з об'єктивним світом, людина не лише сприймає, запам'ятовує, осмислює цей світ, а й створює образи того, з чим вона безпосередньо не зустрічається. Ці образи можуть відображати події, факти, явища, свідком яких вона не була. Нерідко в житті їй доводиться створювати образи таких об'єктів, яких не існує в дійсності, над створенням яких вона працює. Цей процес називають уявою або фантазією. Він значно розширює і поглиблює пізнання світу. Так, слухаючи розповідь вчителя, читаючи книгу з історії, учні мислено малюють собі картини далекого минулого, а на уроках географії ніби бачать красу природи. Уявляючи літературних героїв, вони мислено мандрують з ними. При вивченні математики і фізики уява допомагає учням оживляти абстрактні поняття, наповнити виведені формули конкретним змістом. Отже, поряд із сприйманням, пам'яттю і мисленням уява є одним з важливих пізнавальних процесів людини. Над її вивченням працювали такі відомі дослідники, як Ердман, Гензелінг, Сегал, Ю.Ліндварський, Б.Зальцман, В.Романець, А.Петровський та ін.

Цей процес надзвичайно складний, і про це свідчить той факт, що й досі немає його задовільного визначення. Так, Ердман під уявою або фантазією розумів процес створення образів та сприйнятих предметів. Проте застосоване ним тлумачення понять «предмет» і «зображення» не дозволяє підвести до нього відношення речей та їх розуміння, що є важливим для уяви.

Сегал під фантазією розумів наявність будь-якої ситуації у формі уявлень. Не важко помітити, що вказане має місце і в процесі пригадування.

В сучасній психології найбільш розповсюдженими є описові визначення. Найчастіше **уявою** називають процес створення людиною на основі її попереднього досвіду образів об'єктів, яких вона безпосередньо не сприймала і не сприймає. Або: **уява** – це необхідний елемент творчої діяльності людини, що виражається в побудові образів продуктів праці, а також забезпечує створення програм поведінки в тих випадках, коли проблемна ситуація характеризується невизначеністю. Перше з визначень є чіткішим та лаконічнішим.

У зарубіжній психології існує декілька точок зору на уяву та її сторони. Концепція одних (ідеалістів) зводиться до того, що стверджується повна спонтанність уяви, незалежність від дійсності. Такий погляд є принципово не

вірним. Насправді уява людини детермінована об'єктивною дійсністю і спрямована на її відображення.

Представники асоціативної психології В.Вундт, Т.Рібо та інші намагалися звести фантазію до інших психічних процесів або їх комбінації. При цьому вона втрачала свою самостійність, і в одних випадках її розглядали як комбінацію розуміння і волі, а в інших як комбінацію сприймання, пам'яті та інтелекту.

Уява виникла і розвинулася в процесі праці людей. В ній чітко виявляється специфічно людський характер діяльності: не уявивши результату праці, не можна розпочинати роботу. Чи обробляла первісна людина камінь для наконечника стріли, чи виламувала палицю для лука – у неї був образ того, що отримається в процесі праці, що буде в недалекому майбутньому. Отже, створюючи психічну модель проміжних і кінцевих результатів, уява орієнтує людину в процесі діяльності.

Уява, як і інші психічні процеси, є функцією кори великих півкуль головного мозку. Утворені в ході запам'ятання системи тимчасових нервових зв'язків у процесі уяви ніби розпадаються і реконструюються в нові системи. Така рекомбінація стає можливою в результаті виникнення в корі мозку ділянки сильного збудження, яка викликана певною потребою чи враженням від чогось.

Складність структури уяви та її безпосередній зв'язок з емоціями дають підставу висловити припущення, що її фізіологічні механізми розміщені не лише в корі, а й в глибинних відділах мозку. До них у першу чергу належить гіпоталамо-лімбічна система. Як показано в дослідженнях К.Прибрама, Ю.Галантера, Д.Міллера та ін., її порушення призводить до розпаду програм поведінки людини, а найважливіша роль уяви саме й полягає у виробленні таких програм. Про це свідчить зв'язок уяви з органічними процесами людини.

*Лімбічна система* (від лат. *limbus* — межа, край, кордон) — сукупність певних структур головного мозку. Огортає верхню частину стовбура головного мозку, ніби поясом, і утворює його край (лімб). Бере участь у регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, автоматичної регуляції, емоцій, пам'яті, сну, неспання та ін.

## 2. Основні функції уяви

Уява, як і сприймання, пам'ять, мислення – пізнавальний процес. Специфіка уяви полягає в переробці минулого досвіду, що зберігається у вигляді уявлень і понять. Тому вона нерозривно пов'язана з процесами пам'яті, тобто, перетворює те, що міститься в пам'яті.

Уява тісно пов'язана і з процесом сприймання. Включаючись у сприймання, вона збагачує нові образи, робить їх більш продуктивними. Щоб зрозуміти момент, зображений художником на полотні, необхідно уявити минуле життя персонажів, їх стан і почуття.

Найтісніші зв'язки існують між уявою і мисленням. Як і мислення, вона мотивується потребами особистості. Реальному задоволенню потреби часто передують живе яскраве уявлення ситуації, при якій ця потреба може бути задоволена. Отже, в конкретно-образній формі уява забезпечує особистості



можливість випереджуючого відображення дійсності. Зустрічаючись з невідомим, людина починає аналізувати, синтезувати, порівнювати те, що вона сприймає, з минулим досвідом, і на цій основі намагається проникнути в суть відповідних явищ. В цьому їй допомагає не лише мислення, а й уява, яка проявляється у відтворенні цілісного образу з доповненими недостатніми елементами. Так, учитель, зустрівшись з фактами порушення дисципліни учнем, створює яскравий образ поведінки учня у відповідній ситуації і тим самим допомагає мисленню розпізнати логіку вчинку.

Як і мислення, уява виникає в проблемній ситуації. Якщо проблемна ситуація повністю визначена і в процесі усвідомлення перетворюється в означену задачу, то хід її розв'язання підпорядкований переважно законам мислення. Якщо ж проблемна ситуація є недостатньо визначеною, то вихідні дані важко піддаються точному аналізу. В цьому випадку на допомогу приходять уява. Чим точніше описана ситуація, тим менше простору для фантазії. Таким чином, цінність уяви в тому, що вона, доповнюючи ситуацію, дозволяє прийняти рішення і знайти вихід з положення навіть при відсутності належної повноти знань для мислення. Але у цьому криється слабкість такого розв'язання. Намічені шляхи є часто недостатньо чіткими та строгими. Отже, однією з причин виникнення уяви у людини є необхідність існувати і діяти в середовищі з неповною інформацією.

Уява є своєрідною формою відображення, пізнання об'єктивної дійсності. Вона поглиблює пізнання людини, допомагає встановлювати нові властивості об'єктів і зв'язки між ними. Тому уява є особливо цінною в науковій та художній творчості.

Історія науки знає багато прикладів того, коли уява виступала одним з найважливіших елементів наукового передбачення і наукової діяльності. Особливо велику роль відіграє уява на ранніх етапах вивчення наукової проблеми. Тоді її використання може призвести до виникнення важливих здогадок. Важливим прикладом, що розкриває роль уяви в науковій творчості, є створення Д.І.Менделєєвим періодичної системи елементів. Не всі місця в таблиці могли бути заповненими в момент її створення. Але це не завадило вченому в своїй фантазії передбачити не лише нові, ще не відкриті елементи, а й здогадуватися про їх окремі властивості. Саме на етапі відкриття, в процесі пошуків розв'язання проблеми велику роль відіграють фантазія й інтуїція.

Не менш важливою є роль уяви в художній творчості. Питання про місце і характер уяви в творчості письменника належить до найбільш складних і суперечливих. Багато чого залишається не до кінця з'ясованим, і перш за все те, як організується підготовча робота творчої уяви, яким чином письменник нагромаджує елементи життєвого матеріалу, з яких згодом виникає літературний твір. Образ, ситуація, неочікуваний поворот сюжету виникають в голові письменника чи художника як кінцевий результат узагальнень великої кількості вражень, пропущених через емоційну сферу творчої особистості. Лише в такому випадку вони можуть здійснити емоційний вплив на глядача, читача. Деякі автори надзвичайно емоційно ставились до продуктів своєї уяви, гостро переживали уявлювані ситуації.

Головним джерелом праці письменника є життєві спостереження і фантазія. Місце фантазії в літературній творчості чітко визначив К.Федін. Звертаючись до одного із своїх кореспондентів, він писав, що той переоцінює значення життєвого пізнання письменника у порівнянні з його роботою «вигадника», зменшуючи домисел. Після завершення великої діалогії він, Федін, оцінює співвідношення домислу і факту як 98 до 2.

### 3. Види уяви

В основному уява людини характеризується активністю. Однак бувають випадки, коли вона використовується не лише як умова творчої діяльності особистості, спрямованої на перетворення дійсності, а й як заміна діяльності. У таких умовах фантазія створює образи, які не втілюються в життя, розробляє програми поведінки, які не можуть бути здійсненими. Це буває тоді, коли людина в силу певних умов намагається ухилитися від необхідності діяти. Типовим прикладом можуть бути мрії Манилова, описані М.В.Гоголем. Така форма уяви називається пасивною. Пасивна уява буває мимовільною та довільною.

Уява має мимовільний характер тоді, коли створення нових образів не скеровується спеціальною метою уявити певні події, предмети чи явища. Вона детермінована діяльністю, спрямованою на досягнення інших цілей. За таких умов створення образів обумовлюється змістом розповіді, тексту та ін. В основі мимовільної уяви можуть лежати слабо усвідомлювані людиною потреби, установки. Свідоме втручання людини в цей процес відсутнє. У чистому вигляді така форма уяви виникає при послабленні діяльності свідомості: у дрімотному стані, у сновидіннях, при патологічних розладах свідомості (галюцинації та ін.).

Уява стає довільною, коли діяльність людини скеровується спеціальною метою створити певний образ. Так, учитель, пояснюючи учням новий матеріал, іноді ставить перед ними завдання уявити певну подію, літературного героя, комбінацію геометричних фігур тощо. Довільне створення образів різних об'єктів широко розповсюджене в творчій діяльності людини: конструктор ставить перед собою мету уявити образ майбутньої машини, письменник – образ майбутнього героя, композитор – майбутню мелодію.

Активну уяву людини поділяють на творчу і репродуктивну.

Репродуктивна або відтворююча уява являє собою процес створення образів, що відповідають опису. При цьому створений образ є лише суб'єктивно новим, а об'єктивно він уже існує, створений іншими. Самостійність у створенні образу тут відносна. Побудова образу відбувається на основі словесного опису об'єктів, сприймання їх зображень у вигляді креслень, схем, карт та ін. Вона спирається також на різноманітні історичні, археологічні, етнографічні, літературні та інші джерела. Особливо важливою є просторова уява. Вона необхідна учням при вивченні стереометрії, при розв'язуванні геометричних задач на комбінацію геометричних тіл, при виконанні робіт з креслення, малювання.

Творча уява передбачає самостійне створення нових образів, які реалізуються в оригінальних і цінних продуктах діяльності. Продукти творчої уяви формуються з елементів того досвіду, який людина набула або запозичила в інших. Новизна їх полягає не в елементах, а у видозміні цих елементів та їх сполучень. Характерним для творчої уяви є самостійний образ матеріалу, спеціальний його аналіз, удосконалення образу в процесі діяльності. Цей вид уяви є найважливішою складовою частиною творчої діяльності людини.

#### 4. Психологічні механізми побудови образу в уяві

Розглянувши види і функції уяви в діяльності людини, тепер природно поставити перед вами запитання: «За допомогою яких процесів здійснюється побудова образів людської фантазії?».

Численні дослідження, проведені вітчизняними і зарубіжними вченими, показали, що як процеси сприймання, пам'яті й мислення, процеси уяви мають аналітико-синтетичний характер. Створюючи нові образи уяви, людина поєднує окремі елементи різних образів предметів у нових комбінаціях. Цим часто користуються в своїй практиці письменники, художники, вчені, винахідники.

Однак комбінування – це не просто переміщення чи перегрупування елементів, не механічне поєднання сторін різних об'єктів, як вважали представники асоціативної психології, а результат складної аналітико-синтетичної діяльності, в ході якої істотно перетворюються і самі елементи, з яких будується новий образ. В результаті цього одержується не просто нове поєднання взятих елементів, а єдиний новий образ, у якому окремі елементи не механічно складено, а перетворено і узагальнено.

Описуючи уяву зі сторони її механізмів, слід підкреслити, що її суть складає процес перетворення уявлень, створення нових образів на основі наявних. Уява – це відображення реальної дійсності в нових незвичних зв'язках і поєднаннях.

Для створення образів уяви використовують певні прийоми.

Найпоширенішою і найбільш розповсюдженою формою створення образів є аглютинація – сполучення елементів і властивостей, які у повсякденному житті не поєднуються. На основі цього прийому було створено стародавні грецькі міфологічні образи, що являють собою поєднання частин тіла людини і тварини: гарпії – крилаті чудовиська (птахи з дівочими головами), крилатий кінь Пегас, що став символом натхнення та ін.

Аглютинація використовується не лише в літературі, мистецтві, а й у техніці. Прикладом може бути створення тролейбуса (поєднання трамвая й автобуса), акордеона (піаніно + баян) тощо. Проте ці образи були створені не на основі механічного склеювання уявлень, а на основі їх свідомої переробки.

Другим прийомом, який використовується при створенні образів уяви, є акцентування, тобто підкреслення тих чи інших рис. Це досягається на основі виділення, абстрагування і перетворення істотних особливостей об'єктів. При акцентуванні одні з рис зовсім упускаються, інші – спрощуються, звільняються від ряду часткових деталей. В результаті перетворюється весь образ, він

набуває узагальненого характеру.

Одним із видів акцентування є зміна пропорцій окремих сторін об'єкта, якого зображають. Цей прийом часто використовують при зображенні дружніх шаржів, карикатур.

Другим видом акцентування є зменшення (літота) чи збільшення (гіпербола) всіх особливостей зображуваного об'єкту. Прикладом використання літоти можуть бути казкові персонажі «дівчинка-Дюймовочка» або «хлопчик з мізинчик», а гіперболи – різноманітні казкові герої – богатирі величезних розмірів і небачені істоти.

Перебільшення і зменшення розмірів не випадкові, а завжди мотивовані. Зовнішність велетня, грандіозні розміри, фізична сила використовуються для яскравішого зображення певної якості. З другого боку, розум, кмітливність і безстрашність дитини виступає яскравіше на основі контрасту зі зовнішністю, коли вона зображається як хлопчик з мізинчик.

Форми акцентування дуже різноманітні. Так, для підсилення особливостей героїв використовують прізвища-характеристики.

Якщо в процесі створення образу уяви уявлення, з яких він будується, зливаються, відмінності стираються, а риси схожості виступають на перший план, то такий прийом називається схематизацією. За його допомогою створюється, наприклад, різноманітний декоративний орнамент, елементи якого взяті з рослинного світу.

В художній літературі, живописі при створенні образів уяви використовується прийом типізації, для якого характерним є виділення істотного в однорідних фактах і втілення його в конкретному образі. Наприклад, створюючи типовий образ певної людини, письменник пильно придивляється до життя, глибоко його вивчає, виділяє головні, найбільш істотні виразні риси, властиві представникам певної групи людей, синтезує, узагальнює їх у конкретній образній формі (образ Чіпки, Кайдашихи та ін.).

Індивідуальні особливості особистості, її потреби, інтереси, знання, уміння, зміст основної діяльності позначаються на уяві, надаючи їй індивідуальної своєрідності. Вона виявляється в різній широті та змістовності уяви, перевазі певних видів уявлень, їх силі, яскравості, різній дієвості. Чим багатший досвід людини, чим ширше у неї коло потреб, інтересів, знань, тим ширша та багатша за своїм змістом уява, і навпаки. У зв'язку з цим говорять про широку і вузьку, багату і бідну фантазію людей. Це особливо яскраво можна побачити, якщо застосувати при дослідженні тест Роршаха.

Залежно від основного напрямку діяльності людини її уява найбільше виділяється в якійсь певній галузі: у конструктивній, художній чи літературній творчості, у практичній діяльності тощо.

## 5. Індивідуальні особливості уяви

Індивідуальні особливості уяви виражаються також і в перевазі у різних людей тих чи інших уявлень (зорових, слухових та ін.). Наприклад, в уяві художника переважають зорові образи форм і кольорів, в уяві конструктора –

зорові образи, що виражають геометричні та конструктивні відношення. Індивідуальні відмінності виявляються і в тому, що уява одних людей є більш різноманітною за змістом, а в інших – односторонньою.

Люди розрізняються за швидкістю, легкістю перетворення наявних вражень у нові образи. Одні бувають скуті ситуацією, інші – легко перетворюють враження, одержані в дійсності.

Сила, яскравість, динамічність образів уяви пов'язана з емоційними рисами людей, в них відображаються особливості нервових процесів, що протікають в головному мозку, а також співвідношення між першою і другою сигнальними системами.

Уява людини не залишається однаковою на протязі всього життя: розвиваючись, вона зазнає істотних змін. Перші прояви уяви виникають у дітей на третьому році життя. В цей період у дитини вже є певний досвід, який дає матеріал для роботи уяви. Особливо яскраво вона розквітає у грі дітей. В грі діти в доступній для них формі оволодівають діяльністю дорослих. Відсутність реальних предметів і можливостей оперування ними не стає перешкодою для гри дітей. На виручку приходить уявлювана ситуація, що нерідко створюється при допомозі слова «ніби». Образ фантазії стає програмою ігрової діяльності (навести приклади). Сюжетно-рольові ігри розкривають широкі можливості для розвитку фантазії, вони допомагають дітям виробляти і закріплювати цінні особистісні якості (сміливість, кмітливість, рішучість та ін.). В дошкільному віці відбувається поступове перетворення уяви дитини в діяльність, що потребує зовнішньої опори, в самостійну внутрішню діяльність, яка дозволяє здійснювати самостійну елементарну творчість. Це закладає основи для майбутньої творчої діяльності в дорослому віці.

## ЛЕКЦІЯ 10. Мова і мовлення

1. Поняття мови та мовлення.
2. Психологія механізму мовної діяльності.
3. Види мовлення.

**Ключові поняття:** мовлення, мова, мовна діяльність, мовленнєвий апарат, слово, зовнішнє мовлення, внутрішнє мовлення.

### 1. Поняття мови та мовлення

Необхідними умовами продуктивної психічної діяльності особистості є мова і мовлення. Вони не лише пронизують усе психічне життя людини і забезпечують можливість активного задоволення її пізнавальних суспільних потреб, а й є засобами реалізації внутрішнього світу та можливостей особистості.

На початку ХХ ст. авторитетний лінгвіст Ф. де Соссюр протиставив поняття *мова* і *мовлення*. Він вважав, що мовлення породжують поточні, проминальні стани психіки, і воно є об'єктом психології. У мові учений підкреслював її стійку системну організацію і кваліфікував її як явище соціальне, сформоване соціумом і таке, що його має вивчати лінгвістика. Цей погляд вплинув на позиції багатьох професійних психологів, а також на особливості проведення досліджень. Відповідно цю галузь почали називати психологією мовлення. Феномен мови було передано до сфери вивчення лінгвістики.

**Психологія мовлення** – це галузь психологічного знання, яка виникла наприкінці ХІХ століття разом зі становленням психології як самостійної науки. Її предметом є одна з найважливіших ознак психіки людини – здатність володіти словом, мовою, мовленням.

Специфічний людський засіб спілкування – мова, яка існує об'єктивно в духовному житті людського суспільства і є системою знаків, які функціонують як засоби такого спілкування. Мова виникла у процесі становлення самої людини як суспільної істоти, у процесі спільної трудової діяльності. Біологічні передумови виникнення мови – звуки та рухи, які були притаманні пращурам людини і слугували засобом спілкування, задоволення потреби в обміні думками, у пізнанні властивостей предметів і 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, мають змогу налагодити спільну діяльність у всіх галузях людської діяльності.

**Мова** є системою знаків, що мають соціальну природу, яка створилася й закріпилася в процесі історичного розвитку діяльності членів суспільства.

Слово як одиниця мови має дві сторони – зовнішню звукову (фонетичну) і внутрішню смислову (семантичну). Обидві вони є продуктом тривалого

суспільно-історичного розвитку. Їхня єдність (але не тотожність) творить слово. Зовнішня фонетична форма слова – це умовний знак предмета або явища, що не передає безпосередньо його властивостей.

У слові зливаються функції знака та значення. Останнє історично розвивалося, звужувалося, узагальнювалося, переносилося 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 певній 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 у спілкуванні з іншими людьми, і пасивний – слова, які вона розуміє, коли їх чує або читає, але сама вживає не всі з них. Обсяг і особливості активного й пасивного словників людини залежать від її освіти, професії, рівня володіння мовою, специфіки та змісту діяльності.

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 суспільноісторичного досвіду в різних формах їхнього вияву визначає сигніфікативну (означальну) функцію мови. Іншою функцією мови, що зумовлена потребами людського спілкування та розвитком її граматичної будови, є вираження змісту предмета інформації. Ця функція забезпечує можливість формулювання думки і передавання 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, специфіки діяльності, середовища мовлення людини набуває певних особливостей – попри те, що люди спілкуються однією мовою. Наприклад, 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. Кожен говорить по-своєму, хоча й користується спільною для всіх мовою.

Мовлення не існує і не може існувати поза мовою. Водночас сама мова існує як жива лише за умови, що її активно використовують люди. Мова розвивається і вдосконалюється у процесі мовного спілкування. Саме мовлення є формою актуального існування кожної мови.

Мовлення розглядають також як мовну діяльність, оскільки за його допомогою можна, наприклад, забезпечити спілкування, розв'язання мнемонічних або мислительних завдань. Відповідно, мовлення може набувати вигляду мовних дій, що є складовими іншої цілеспрямованої діяльності,

зокрема трудової чи навчальної. Отже, **мова** – це засіб або знаряддя спілкування між людьми.

## 2. Психологія механізму мовної діяльності

Фізіологічним підґрунтям мовлення є умовно-рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку, подразниками для якої є слова, «сигнали сигналів» (І. Павлов), які замінюють безпосередні предмети та їхні 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, і 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, які її спрямовують і функцією яких вона є. Ця функція властива лише людському мозку. Зони кори – це 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 зумовлювати певні реакції на них. Як наслідок, у 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 своєрідну роль, суть якої – у локалізації в них мозкових закінчень аналізаторів, що регулюють процес слухання та говоріння. Встановлено, що центри мовлення розташовані у скроневій частині лівої півкулі. Однак уся ця ділянка пов'язана з різними мовноруховими механізмами мовлення.

Понад сто років тому П. Брока помітив, що пошкодження певної ділянки кори, а саме задньої частини третього лобового завитка лівої півкулі, спричинює 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 верхнього скроневого завитка лівої півкулі у хворого



порушується розуміння мови. Він зробив висновок, що в 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.

Однак у численних дослідженнях фізіологів і психологів доведено, що таке розуміння фізіологічного підґрунтя мовної діяльності недостатнє для її інтерпретації. М. Жинкін, досліджуючи механізм мовлення, довів існування кількох таких механізмів. Перш ніж створювати 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 залучають групу 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 тощо. Крім названих, М. Жинкін виокремлює механізми, які забезпечують пошуки потрібного слова за смисловими та звуковими ознаками, механізм вибору необхідних звуків мови та механізм реального існування звукового мовлення.

Отже, 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 частин мовного акту недоцільно.

Сприйняття мовлення забезпечують ті самі механізми, що й говоріння. **Сприйняття 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 підтверджують сучасні дослідження мовної діяльності, афазій, що виникають у разі поранень, пухлин та інших порушень діяльності тих чи інших ділянок кори великих півкуль. Істотний внесок у їхню характеристику на рівні різних механізмів зробив психолог А. 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, яке 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».

Для **еферентної моторної афазії** характерне руйнування структури висловлювання, але збереження окремих слів і втрата здатності поєднувати слова у певній послідовності. Близькою за характеристикою є **аферентна моторна афазія**, яка виявляється в порушенні членороздільних мовних артикуляцій, у труднощах добору потрібного звука.

Крім розладів мовлення, причина яких – в ураженні кіркових частин аналізаторів, трапляються також функціональні його розлади, пов'язані з діяльністю мовнорухової частини. Одним із них є заїкання, яке зумовлюють судоми мовних м'язів. До них можуть долучатися судоми обличчя, рук тощо. Заїкання виникає з різних причин: сильне нервове збудження, нервова травма, інфекція, успадкування. Усунути заїкання можна, якщо своєчасно звернутися до лікувальних логопедичних закладів.

### 3. Види мовлення

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

**Усне мовлення.** Це основний різновид мовлення, який є звуковим і який інші сприймають за допомогою слуху. Усне мовлення поділяється на діалогічне та монологічне.

**Діалогічне мовлення** – це розмова між двома або кількома співбесідниками, 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. Засадою щодо цього процесу є автоматизм, вироблений на системі тимчасових нервових зв'язків.

Діалогічне мовлення тісно пов'язане зі *ситуацією*, у якій провадять розмову, і тому його називають 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 складається з простих мовних конструкцій, зумовлених контекстом, попередніми висловлюваннями.

Чималу 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 нового матеріалу на уроці тощо. Це відносно розгорнутий різновид мовлення. У ньому порівняно мало використовують позамовної інформації, отриманої з розмовної ситуації. Порівняно з діалогічним монологічне мовлення більшою мірою активний чи довільний різновид мовлення. Зокрема, щоб виголосити монологічний акт мовлення, той, хто говорить, має 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 змогу спілкуватися з відсутніми співрозмовниками як сучасникам того, хто пише, так і тим, що житимуть потім. 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 воно має низку психологічних особливостей. Насамперед воно відбувається поза безпосереднім контактом із співрозмовниками, а тому не передбачає інтонації, міміки і жестів сприйняття реакції читача, його реплік, які мають важливе значення для усної мови. У письмовому мовленні і зміст, і своє ставлення до нього треба висловити 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 потрібно все пояснити, щоб у нього не виникало жодних непорозумінь. Отже, письмове мовлення структурно набагато складніше порівняно з усним; перше висуває більше вимог до людини, потребує більш розгорнутого, розчленованого, послідовного, повного викладення 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.

Щоб успішно використовувати письмове мовлення, потрібно оволодіти його засобами. У процесі індивідуального розвитку людина навчається писати й читати значно пізніше, аніж говорити, але між усним і письмовим мовленням існує тісний зв'язок. 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 лише доповнює, а й зумовлює певну його перебудову. Для більшості людей залежно від їхньої освіти та змісту діяльності письмовий виклад думок буває важчим, ніж усний. Тому навчати організованого культурного мовлення передбачає також навчати письмового мовлення.

**Внутрішнє мовлення.** Усне та письмове мовлення, що може виражатися в діалогічній та монологічній формах, є зовнішнім мовленням. Різновидом мовлення є внутрішнє. З назви випливає, що внутрішнє мовлення не спрямоване на спілкування з іншими людьми. Людина користується внутрішнім мовленням, коли щось обмірковує, планує свої дії, не висловлюючись уголос і не записуючи на папері, не контактуючи при цьому з іншими людьми.

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

За структурою внутрішнє мовлення відрізняється від зовнішнього тим, що воно дуже скорочене, уривчасте, у ньому нема більшості другорядних членів речення. Унаслідок цього внутрішнє мовлення справляє враження незв'язності та незрозумілості, у 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 їй відпадає нібито необхідність розгорнуто викладати свої думки для себе. Звичка думати таким «скороченим» способом має й недоліки. Часто те, що немовби цілком зрозуміле у внутрішньому мовленні, за його спрощеною та скороченою синтаксичною структурою виявляється аж ніяк не таким зрозумілим, коли доводиться переказувати зміст думки іншим людям: окремі моменти є незрозумілими, думки неаргументованими, логічно непослідовними. Відомі випадки, коли добре зрозумілу думку передати у зв'язному мовленні усно чи письмово неможливо.

Внутрішнє мовлення виникло в процесі мовного спілкування людей через ускладнення завдань і змісту діяльності. Воно породжується потребою перш ніж висловити 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 в різних людей має індивідуальні особливості, що виявляються в темпі, ритмі, емоційності, виразності, точності, плавності, звучанні, логічній послідовності, образності висловлювання думок.

Індивідуальні особливості мовлення людини залежать від її уміння володіти мовленням, використовувати його як засіб спілкування, регулювати його. Залежно від цього одні люди балакучі, іншим притаманна певна

стриманість, відлюдність. Вольова саморегуляція мовлення є важливим аспектом його функціонування.

Характер діяльності позначається на мовленні й водночас потребує володіння певними його особливостями. Кожний фахівець висуває власні, специфічні вимоги ставлення до мовлення. Мовлення має бути не лише стилістично та логічно досконалим, а й переконливим, емоційно-образним, науково доказовим і впливовим. Такі властивості професійного мовлення не просто формуються в процесі набуття практичного досвіду, вони потребують також власної саморегуляції, прагнення до вдосконалення мовлення.

## ЛЕКЦІЯ 11. Емоції і почуття

1. Поняття про емоції і почуття.
2. Нейрофізіологічні механізми емоцій .
3. Класифікація емоцій.
4. Види почуттів.
5. Розлади емоцій.

**Ключові поняття:** почуття, емоції, настрій, афект, пристрасть, стрес, вищі почуття, емоційні властивості особистості.

### 1. Поняття про емоції і почуття

Діяльність людини, її поведінка завжди супроводжується певним позитивним чи негативним ставленням із боку людини. Ставлення до дійсності відображається й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями, почуттями.

Емоції і почуття здійснюють *сигнальну та регулювальну* функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або стримують її.

Емоції і почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

**Емоція** – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. 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 і почуття. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

**Почуття** – це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо.

Емоції і почуття характеризуються своєю якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю.

В якості почуття виявляється ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої себе. За якістю переживань відрізняють одні емоції і почуття від інших, наприклад радість від гніву, сорому, обурення, любові тощо.

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 і почуття – ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та *астенічні* – ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції і почуття виявляються більш або менш *інтенсивно*, бувають довготривалими або короткочасними.

Характерною особливістю емоцій і почуттів є те, що вони захоплюють особистість загалом. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в єдине ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки цьому вони 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. Встановлено, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так званих неврогенних захворювань, вважає відомий фізіолог П.К.Анохін.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних їх варіаціях. Характер їх переживання зумовлюється ставленням особистості до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Потреби людини і тварин відрізняються за своїм змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними для людей та тварин – гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися в процесі історичного розвитку людини, вони олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати свій 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 та почуття людини взаємно пов'язані з її діяльністю: діяльність викликає різноманітні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні, а емоції і почуття, в свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонукою, 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.

## 2. Нейрофізіологічні механізми емоцій

Емоції виникають за рахунок первинної активації емоційних структур мозку. Збудження одних структур викликає появу позитивних емоцій, які організм намагається посилити, подовжити, повторити. Активація інших

структур супроводжується негативними емоціями, які організм намагається ліквідувати чи ослабити.

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

Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, вважає І.П.Павлов, справляє позитивний вплив на кору великих півкуль як джерело їхньої 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 різноманітні емоції і почуття.

Згідно з І.П.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 прикрасі, 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 своє фізіологічне підґрунтя значною мірою в зміні, в порушенні старого динамічного стереотипу й у складності становлення нового» (І.П.Павлов).

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

В основі фізіологічних механізмів вищих емоцій лежать стійкі системи зв'язків у корі, в утворенні яких вирішальну роль відіграє друга сигнальна система. Співвідношення нейромедіаторів у структурах мозку в значній мірі визначають ступінь емоційної реактивності при задоволенні біологічних і соціальних потреб організму. Доведена участь окремих олігопептидів – ангіотензин II, брадикінін та інші – в механізмах формування емоційних збуджень. Широко відомо, що емоція страху пов'язана з адреналіном, а серотонін і мелатонін називають пептидами доброго настрою.

#### *Соматовегетативний прояв емоцій*

При гніві і страхові переважають симпатичні реакції, у той час як приємні емоції супроводжуються парасимпатичною активністю. Участь тих чи інших



відділів ЦНС у емоційному збудженні визначається різним вихідним нейрогуморальним станом організму. Периферичні складові емоцій розділяють на вільно керовані (діяльність серця, гладкої мускулатури судин кишечника, бронхів, залоз внутрішньої секреції).

Довільними зусиллями людина здатна заблокувати вихід емоційного збудження. Проте при цьому «емоційна домінанта» залишається в ЦНС і розповсюджується на гладко-м'язові органи. При довготривалих емоціях або при повторних емоційних впливах негативного характеру збудження мозкових структур може перейти у стаціонарну форму – особливо при конфліктних ситуаціях, наявності значних і довготривалих перешкод задоволенню провідних потреб. Зазвичай у стаціонарну форму переходять емоції негативного спрямування, що здатні до сумації.

#### *Зовнішні прояви емоцій*

Сильні емоції пов'язані зі зміною кровообігу: в стані страху, гніву людина блідне, тому що кров відтікає від зовнішніх покривів шкіри. Від сорому чи збентеження людина червоніє, кров приливає до обличчя. Страх посилює потовиділення, серце починає посилено битися, чи, навпаки, «завмирає». При гніві і радості збільшується частота дихання. Емоції проявляються і в виражених рухах: міміці (виражені рухи обличчя) і пантоміміці (виражені рухи усього тіла – поза, жести), а також у так званій вокальній (голосовій) міміці (інтонація, виражені паузи, підвищення чи зниження голосу, смислові наголоси). Для вираження найбільш складних і глибоких емоцій людство створило мистецтво: музику, живопис, скульптуру, поезію. Твори мистецтва, відображаючи великі почуття художників, письменників, композиторів, завжди бентежать, викликають у людей відповідні емоційні реакції.

### **3. Класифікація емоцій**

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються переважно соціальними чинниками, але не можна ігнорувати у з'ясуванні їхньої природи й деяких вроджених особливостей людини.

#### I. За філогенетичним розвитком (чи по складності)

1. Протопатичні або нижчі емоції – підкоркові, таламічні, філогенетично більш стародавні, елементарні (задоволення почуття голоду, спраги, статевих відчуттів). Пов'язані з інстинктами, первісними потягами та їх задоволенням.

2. Епікритичні чи вищі («почуття») є корковими, притаманними лише людям, філогенетично більш молодими: виникають на протязі соціального життя, суспільних відносин, трудової діяльності. До них відносяться почуття інтелектуальні (цікавості, почуття нового, тощо), моралі (товариськість, патріотизм, почуття обов'язку, совісті), естетичні (почуття прекрасного).

Звичайно у людини вищі емоції переважають над нижчими і мають вирішальну роль у житті.

II. За суб'єктивним тоном (сприймаються як суб'єктивно приємні, неприємні чи нейтральні):

1. Позитивні (задоволення, радість, впевненість, захоплення, гордість,

довіра, симпатія, повага, кохання, вдячність, ніжність, зворушення, самовдоволення, зловтіха, почуття задоволеної помсти, спокійна совість, почуття полегшення, задоволення собою, безпеки).

2. Негативні (незадоволення, горе, туга, печаль, відчай, смуток, тривога, боязнь, страх, жалість, переляк, образа, співчуття, прикрість, гнів, обурення, ненависть, неприязнь, заздрість, злоба, злість, нудьга, ревності, жах, невпевненість, недовіра, сором, розгубленість, ярість, відраза, зневага, розчарованість, сором і небажання каяття, докори сумління, нетерплячість, гіркота).

3. Нейтральні (цікавість, здивування, подив, байдужість, спокійно-споглядальний настрій).

Особова і суспільна оцінка як позитивних, так і негативних емоцій не завжди співпадають. Такі емоції як докори сумління, відчуття сорому сприймаються людиною як неприємні, іноді навіть тяжкі стани, але з суспільної точки зору вони корисні, необхідні і, отже, позитивні, оскільки сприяють моральному зростанню особистості. Так само і емоції ненависті, гніву, відрази отримують позитивну оцінку, якщо спрямовані на антисуспільні явища.

III. За впливом на тонус організму і життєдіяльність:

1. Стенічні (підвищують тонус організму – від грецького «stenos» – сила).

2. Астенічні (знижують тонус організму «astenos» – слабкість).

Деякі емоції можуть виявитися як в стенічній, так і в астенічній формі, в залежності від типу нервової системи і вольових якостей людини. Наприклад, горе може викликати безпорадний, пригнічений стан, людина ніби ціпеніє, а у іншої людини горе може виявлятися в бурхливій реакції. Страх може паралізувати одну людину, послабити її духовні сили, а у іншої – мобілізує фізичні і розумові сили, робить її кмітливою і винахідливою, дії – швидкими і точними. Бурхлива радість – емоція стенічна, оскільки вона викликає у людей приплив сил і потяг до діяльності. Радість тиха і спокійна звичайно розслаблює. Вольова людина завжди намагається володіти своїми емоціями, особливо якщо вона усвідомлює їх негативне значення для суспільства.

IV. За механізмами виникнення:

Емоції можуть виникати як на основі внутрішніх потреб (ендогенний шлях), так і внаслідок зовнішніх подразників чи пізнавання суб'єктом певних подразнень зовнішнього середовища (екзогенний шлях), тобто на основі механізмів пам'яті. Зовнішні впливи можуть суттєво змінювати емоції, які виникли ендогенно.

1. Реактивні – виникають в якості реакції на зовнішній стимул. Наприклад, почуття радості, як реакція на приємну звістку, почуття туги чи відчаю при звістці про трагічну для людини подію.

2. Вітальні – переживання, пов'язані зі зміною біотонусу організму, функціонування систем, які беруть участь у реалізації емоційних реакцій.

V. За силою і тривалістю:

1. Настрій – це відносно слабкий емоційний стан, що захоплює на деякий час всю особистість і відображається на діяльності, поведінці людини. Настрій може бути довготривалим, стійким, продовжуватись днями, тижнями,

місяцями і захоплювати цілий період життя людини. Він може бути стеничним або астеничним, реактивним чи вітальним, радісним чи сумним, гнівним чи добродушним і викликатися різними обставинами, а також фізичним самопочуттям. Причини настрою часто не усвідомлюються, і у людини виникає думка про його безпричинність. Негативний настрій можна і потрібно скеровувати зусиллям волі.

2. Афект – це короткочасна, бурхливо протікаюча емоційна реакція на зразок «емоційного вибуху». Звичайно супроводжується рухливим перезбудженням, але може, навпаки, викликати заціпеніння руху і загальмованість мови (відчай, страх).

а) фізіологічний афект: викликається сильними подразниками (словами, поведінкою інших людей, деякими обставинами), частіше у представників неурівноваженого типу нервової системи з переважанням процесів збудження. Часто афективні реакції є наслідком недостатньої вихованості людини, слабкої волі, невміння контролювати свою поведінку.

б) патологічний афект: виникає на ґрунті органічної патології головного мозку: це бурхлива емоція, що поєднується з сутінковим розладом свідомості і супроводжується агресивними, руйнівними діями. Виникає у відповідь на будь-який зовнішньо незначний чинник. В подальшому афективні події амнезуються.

3. Пристрасть – сильне, стійке і глибоке почуття, яке захоплює всю людину і підкоряє собі основну спрямованість її думок і дій. Зумовлена певними інтересами, діяльністю і за спрямованістю може бути позитивною чи негативною (пристрасть до театру, музики, спорту, науки, збагачення, азартних ігор на гроші, до вживання алкогольних напоїв).

Стресові стани (від англ. «стрес» – напруга). Виникають у важких ситуаціях, при фізичних і розумових перевантаженнях, необхідності приймати швидко і відповідальні рішення тощо. Стреси призводять до фізичних змін і порушень поведінки.

Фізіологічні зміни при стресах: прискорення серцебиття і дихання, підвищення артеріального тиску. При сильному стресі змінюється поведінка у вигляді загальної реакції збудження різного ступеня вираженості, дезорганізації поведінки (неупорядковані, некоординовані рухи, незв'язна мова), спостерігаються розгубленість, важкість переключення уваги. Можуть виникнути загальна загальмованість, пасивність, зміни у поведінці. Можливі помилки сприймання, пам'яті, уваги, мислення. Це – своєрідний адаптований захист організму від надмірних подразників.

При слабкому стресі подібних порушень не спостерігається, а навпаки, виникає загальна фізична зібраність і організованість, активація діяльності, ясність і чіткість думок, винахідливість. До повторних стресів людина поступово звикає, пристосовується (адаптується), швидше – представники сильного типу нервової системи.

У повсякденному житті Г. Сельє розрізняє два типи стресу – еустрес, який пов'язаний із бажаним ефектом і здійснює мобілізуючу дію на поведінку, і дистрес – пов'язаний із небажаним ефектом і який справляє негативний,

шкідливий вплив.

Стресори – це чинники, які викликають стан стресу і є пусковим сигналом для нього. Існують фізіологічні (фізичне перевантаження, висока і низька температура, больові стимули, затруднення дихання та ін.) і психологічні стресори, які несуть сигнальне значення загрози, небезпеки, образи, інформаційного перевантаження та ін. Велика роль в адаптації до стресу належить психічним якостям особистості: сильний і цільний характер, воля, минулий досвід, знання, загальна фізична і розумова тренованість, моральні якості, почуття обов'язку, відповідальності, здатність свідомо перетворювати стресову ситуацію, що допомагають запобігти дезорганізації.

Фрустрація (від латинського «frustratio» – обман, порушення планів) – одна із форм стресу: це емоційний стан переживання невдачі, яка виникла внаслідок нездоланої перешкоди на шляху задоволення будь-яких потреб. Фрустрація призводить до зміни настрою і поведінки людини. Розрізняють фрустратор – причину, ситуацію яка привела до такого стану, і фрустраційну реакцію. Фрустрація супроводжується гамою негативних емоцій: гнівом, подразливістю, відчуттям провини і т.ін. Найбільш частими реакціями людини на фрустрацію є агресія, депресія.

Фруструюча ситуація – та, при якій з одного боку є виражена мотивація до задоволення потреб, а з іншого боку – перешкоди, які чинять опір цьому досягненню.

Фрустраційна толерантність – стійкість людини до фрустраторів, в основі яких стоїть здатність людини до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї.

#### 4. Види почуттів

Вищі емоції (почуття) виникають при задоволенні або незадоволенні духовних потреб і мають яскраво виражений суспільний характер, що свідчить про відношення людини як суспільної істоти до різних сторін і явищ життя.

Моральні почуття. Зміст і направленість почуттів визначаються світоглядом, правилом поведінки і естетичними оцінками – оцінка людиною своїх вчинків (самооцінка), пов'язана з переживаннями почуття совісті. Коли людина, виходячи із почуття обов'язку, усвідомлює правоту своїх вчинків, то вона переживає стан спокійної совісті – велике моральне задоволення і радість, які дають людині силу і впевненість у правоті своїх дій.

Інтелектуальні почуття пов'язані з розумовою, пізнавальною активністю людини, постійно супроводжують її і виражають ставлення людини до своїх думок, процесу і наслідків інтелектуальної діяльності (сумнів, подив, задоволення, впевненість).

Почуття подиву виникає тоді, коли людина зустрічається з новим, незвичайним, невідомим. Властивість дивуватись – це стимул пізнавальної діяльності і він бере участь у формуванні позитивної мотивації до навчання. Відчуття сумніву виникає при невідповідності гіпотез і пропозицій з деякими фактами і розуміннями. Це – необхідна умова успішної пізнавальної діяльності,

оскільки спонукає до старанної перевірки отриманих даних. Відчуття впевненості народжується від усвідомлення істинності і переконливості фактів, припущень, гіпотез, які виникли внаслідок всебічної їх перевірки. Результативна робота викликає відчуття задоволення.

Велике місце у житті людини займають естетичні почуття (краси, захоплення прекрасним), джерелом яких є твори мистецтва, музика, живопис, скульптура, художня проза і поезія, а також твори архітектури і досягнення в області технічних споруд. Глибокі естетичні переживання ми відчуваємо при спогляданні природи.

## 5. Розлади емоцій

Розлади емоцій проявляються в їх ослабленні, посиленні і збоченні.

Апатія – ослаблення емоцій, проявляється байдужістю до навколишнього і свого положення, супроводжується різким падінням рухово-вольової активності.

Депресія – патологічне пригнічений, меланхолічний, боліснотудний настрій з посиленням астеничних і негативних емоцій, проявляється безвихіддю, смутком, глибоким сумом, може виражатись відчуттям тяжкості в грудній клітці («передсерцева туга»). Притаманні сповільнення мислення, з відчуттям провини, небажанням жити. До терапевтів такі хворі часто звертаються зі скаргами на розлад сну, зниження ваги, втрату апетиту, запори, порушення ритму серцебиття і дихання, головні болі, порушення функції шлунково-кишкового, серцево-судинного трактів та ін. – в таких випадках говорять про соматизовану депресію.

Тривога – переживання неясної, невизначеної небезпеки. Характеризується неприємними відчуттями неспокою, напруження, нервозності, відчуттям небезпеки, неясної загрози у супроводі гормональної і вегетативної активації. Може проявлятися як інстинктивна реакція на адекватну даній емоції ситуацію (ситуативна тривожність), яка має спрямованість на майбутнє і містить мобілізуючий компонент. Емоційний розлад визначається у випадку тривожності як властивості темпераменту з постійною тенденцією оцінювати об'єктивно небезпечні предмети і явища як загрозливі. Породжує, як наслідок, нестачу впевненості у собі, подразливість, поступливість, зниження самопочуття, почуття вини. Незначний рівень тривожності може сприяти успішній діяльності, тоді як високий рівень знижує її ефективність, призводить до дезорганізації поведінки і стресових захворювань.

Страх – переживання безпосередньої, конкретної загрози для себе.

Фобії – нав'язливі страхи, які людина не може перебороти, незважаючи на таке бажання.

Дисфорія – напад незадоволення собою і навколишнім на фоні зниженого настрою з відтінком подразливості, злості, часто агресивності.

Ейфорія – патологічно підвищений, веселий, благодушний настрій, зазвичай, з відсутністю достатньої самокритичної помилки.

## ЛЕКЦІЯ 12. Ефекторно-вольова сфера

1. Поняття про потреби і ефекторно-вольову сферу.
2. Поняття про волю і вольову активність.
3. Фізіологічні основи вольових дій.
4. Вольові якості особистості.

**Ключові поняття:** потреба, воля, мотив, вольова активність, навички, етапи вольового процесу, мета, рівень домагань, вольовий акт, вольові якості.

### 1. Поняття про потреби і ефекторно-вольову сферу

Ефекторно-вольова сфера – складна психічна функція, яка направлена на здійснення цілеспрямованої діяльності людини у залежності від окремих мотивів і зумовлена внутрішніми потребами та вимогами навколишнього середовища. Вона складається із двох компонентів: ефекторного або рухового (прості і складні рухи, дії і вчинки) та вольового.

Потреба, яка проявляється у потязі до чого-небудь, визначає спонукаючий мотив, мотивацію усіх видів активності людини. Це – об'єктивна необхідність, яку відчуває людина з метою збереження себе як живої системи, самовідтворення та забезпечення різних видів активності.

Складні види діяльності відповідають не одному, а декільком одночасно діючим мотивам, які можуть взаємодіяти і утворювати розгалужену систему мотивації вчинків. Мотиви можуть бути свідомими і несвідомими.

*Класифікація потреб і ефекторно-вольових проявів:*

#### 1. Біологічні або інстинктивні (нижчі) потреби:

- а) харчування (потреба у їжі, воді та ін.);
- б) розмноження (материнський та батьківський інстинкт та ін.);
- в) самозбереження (збереження цілісності організму і т.ін.).

#### 2. Соціальні (вищі) потреби:

а) моральні (емоційного резонансу – співчуття, потреба працювати, допомагати людям, належати до групи, займати в ній певне місце та наслідувати її норми – ієрархічна, тощо);

б) естетичні (потреба сприймання прекрасного, творчості, гармонійних взаєностосунків із природою, людьми і т. ін.);

в) інтелектуальні (потреба в пізнанні нового – винахідницька, розв'язання невирішених проблем і завдань, мотивація до навчання і т. ін.).

#### 3. Ефекторно-вольові прояви:

- а) інстинктивні рушійні акти;
- б) довільні (вольові) прості і складні дії та вчинки;
- в) автоматизовані дії.

Біологічні (інстинктивні, нижчі) потреби ґрунтуються на інстинктах (потреба в їжі і т. ін.). Протягом формування особистості людини (починаючи з дитячого віку) під дією виховання і навчання задоволення біологічних потреб набуває соціально припустимих і свідомих форм.

Соціальні (вищі) потреби виникають під час виховання потягу особистості до самовдосконалення, зайняття певного місця у суспільстві, до праці, професійної підготовки, формування моральних установок та світогляду, до поваги з боку оточуючих та інших етичних, естетичних й інтелектуальних потреб.

*Інстинкт* – це складний ланцюговий безумовний рефлекс, що спрямований на задоволення біологічних потреб організму (харчування, статевих, самозбереження). Він є основою виникнення простих та складних невимушених (інстинктивних) рухів.

*Довільні дії* – свідомі цілеспрямовані вольові дії, основані на минулому досвіді і спрямовані на пристосування людини до навколишнього середовища, на досягнення свідомо поставленої мети.

*Автоматизовані дії* – прості і складні рухові акти, довільні за походженням, які протягом тренування набувають автоматизованого, не контрольованого розумом характеру.

Навички – це автоматизовані фрагменти свідомої діяльності, котрі набуті шляхом частого повторення будь-яких дій. Формування навичок призводить до скорочення зайвих рухів і напруження, об'єднання цілого ряду частих дій в одне ціле. Навички формуються у тренуваннях – за цілеспрямованого, багаторазового повторення дії з метою її вдосконалення. На фоні набутих навичок дії стають більш свідомими – це вже вольові вчинки. У підлітковому віці і в період зрілості відповідно до накопичення знань, появи нових інтересів і потреб вольові дії ускладнюються і вдосконалюються. Усі складні вольові акти проходять спочатку шлях простих, і в них є елемент автоматизації (заучена протягом життєвого досвіду дія).

Ефективність, точність і соціальна адекватність здійснення потреб (мотивація поведінки) і ефекторно-вольових актів залежать від:

- 1) інших психічних функцій – ступенів відчуття і сприймання, пам'яті, уваги, мислення, регуляції емоцій;
- 2) загального стану організму;
- 3) моральних і ідеологічних установок;
- 4) зовнішніх факторів (природних, виробничих, побутових);
- 5) соціальних вимог.

Для їх оптимальної реалізації необхідна гармонійна взаємодія організму і особистості з середовищем. При стресах, втомленні, астенизації внаслідок соматичних і психічних захворювань можуть виникати різні зміни задоволення потреб поведінки у межах фізіологічної норми, а також грубі патологічні розлади потягів і ефекторно-вольової сфери.

## **2. Поняття про волю і вольову активність**

Вольова активність притаманна лише людині, котра, як активна істота, не лише сприймає навколишній світ і деяким чином відноситься до нього, але й реагує на нього, сприяючи і перебудовуючи його зі своєю метою.

Воля – здатність людини до свідомого і цілеспрямованого регулювання

своєї діяльності і вчинків, пов'язаних із подоланням труднощів і перешкод. Подолання перешкод і труднощів потребує так званого вольового зусилля – особливого стану нервово-психічного напруження, яке мобілізує фізичні, інтелектуальні і моральні сили людини.

Воля виражається у тому, наскільки людина здатна долати перешкоди і труднощі, керувати своєю поведінкою, підкорювати свою діяльність відповідним завданням на шляху до мети. Воля виробляється за умов досягнення не тільки далекої і перспективної мети, але й малої близької мети. Для дитини прояв волі і у маленькій справі є доброю школою вольових вчинків. Першокласник, свідомо відмовившись від спокуси дивитися дитячий мультфільм, виконуючи незакінчені уроки, тренує тим самим волю. Воля проявляється у всіх видах діяльності людини: праця неможлива без вольового зусилля, усвідомлення мети, уміння долати об'єктивні перешкоди, втому. Навчання вимагає вольового зосередження, наполегливого переслідування мети, уміння стримувати себе.

*Етапи вольового процесу:*

I. Підготовчий етап (здебільшого подумки):

- 1) спонукання, розуміння мети і бажання досягти її;
- 2) усвідомлення ряду можливостей досягти мети;
- 3) боротьба мотивів і вибір;
- 4) прийняття одного із можливих рішень;

II. Виконавчий етап:

- 1) виконання прийнятого рішення;
- 2) самооцінка виконавчої дії.

Охарактеризуємо ці етапи детальніше.

Підготовчий етап. Кожна дія людини здійснюється чомусь (мотив) і для чогось (мета). Будь-яка вольова дія, оскільки вона є цілеспрямованою, завжди починається із встановлення і більшою чи меншою мірою усвідомлення мети дії. Мета – це те, чого людина намагається досягти за допомогою дії.

Це включає:

а) усвідомлення значення мети; усвідомлюючи, що поставлена мета має не лише власне, а й велике суспільне значення, людина стає здібною до подолання значних труднощів;

б) усвідомлення досяжності мети: постановка цілей, котрих не можна досягти, виробляє звичку не доводити розпочату справу до кінця.

З іншого боку, легкодоступні цілі не розвивають волі, не виробляють уміння боротися із труднощами, долати перешкоди. Мета повинна бути доступною, але потребувати значних зусиль для її досягнення. Лише такі цілі розвивають дійсно вольову поведінку.

Мета залежить від світогляду людини, її життєвих установок, інтересів, особливостей особистості. Таким чином, вольова дія завжди здійснюється зовнішнім впливом. Але труднощі психічного життя людини, труднощі зовнішніх впливів, які можуть бути віддаленими та другорядними, часто не допомагають усвідомити об'єктивні причини тих чи інших вольових дій. Це й створює ілюзію свободи волі, незалежності людських вчинків від зовнішніх



втручань.

Досягнення мети іноді не потребує особливих зусиль але частіше пов'язане із подоланням труднощів та перешкод, які бувають:

а) зовнішніми – це об'єктивні, незалежні від людини перешкоди (протидія інших людей, природні перешкоди);

б) внутрішніми – залежать від самої людини (небажання робити те, що потрібно, наявність протилежних бажань, пасивність, поганий настрій, звичка діяти необдуманно, лінощі, відчуття страху, відчуття хибного самолюбства та ін.).

Для правильної оцінки вольової дії необхідно знати і мотиви, які призвели до встановлення даної мети, спонукали людину до дії.

Сукупність бажань, зусиль, цілей, що мають характер мотиваційної діяльності, створюють мотиваційну сферу. Вона є різною у різних людей і залежить від культури, рівня інтелекту, віку та ін.

Мотиви бувають нижчого (егоїстичні бажання) та вищого рівня (суспільного порядку, відчуття повинності). Підготовчий етап вольового акту набуває різного характеру при наявності внутрішніх чи зовнішніх перешкод у досягненні мети. При внутрішніх перешкодах (страх, лінощі, втома, небажання діяти) виникає боротьба мотивів, які бувають:

а) одного рівня (однакове бажання піти ввечері до цирку або ж театру чи після закінчення школи придбати у однаковому ступені професію водія і монтажника);

б) різного рівня (піти у кіно чи робити домашнє завдання). Боротьба мотивів другого рівня потребує усвідомлення рівня цих мотивів та бажання вибрати мотиви вищого рівня. У вольовій дії часто боротьба мотивів відбувається між почуттям обов'язку і протилежними йому бажаннями. Воля виявляється в умінні спонукати себе зробити те, що диктує почуття обов'язку, відкинувши протилежне бажання. В разі вибору, – чи робити те, що потрібно, чи те, що забажається, – потрібно вибирати мотив – слід вибирати мотив «потрібно». Важливо наголосити, що у людини із морально високою волею внутрішня боротьба при виконанні обов'язку виключається: усвідомлення суспільної необхідності дії виключає можливість діяти всупереч обов'язку.

При наявності лише внутрішніх перешкод боротьба мотивів відсутня, і підготовчий етап вольової дії закінчується обмірковуванням методів досягнення мети, вибору конкретних засобів дії, найбільш прийнятних для даної ситуації.

Боротьба різних мотивів закінчується усвідомленням найважливішого з них і виникненням бажання, що веде до пошуку засобів і встановлення плану дії. Підготовчий етап вольової дії закінчується прийняттям рішення діяти згідно плану.

Виконавчий етап. Вольовою є лише та людина, яка впроваджує свої рішення в життя. Той, хто ставить за мету найвищі цілі, але не завершує дії, є людиною безвольовою.

Вольовий акт вважається здійсненим лише в двох випадках:

а) у формі зовнішньої дії (зовнішній вольовий акт; вольовий вчинок);

б) у формі утримання від внутрішньої дії (внутрішній вольовий вчинок).

При зміні обставин, коли виникають нові умови і виконання раніше прийнятого рішення стає неоптимальним, необхідна свідома відмова від прийнятого рішення та спланованої дії і прийняття нового рішення. Інакше це буде не проявлення волі, а беззмістовна впертість.

Результатом вольової дії є досягнення мети. Закінчується вольова дія самооцінкою: людина оцінює вибрані нею способи досягнення мети, витрачені зусилля і робить відповідні висновки на майбутнє.

Самооцінка – це оцінка особою самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Являючись ядром особистості, самооцінка є важливим регулятором поведінки. Від неї залежать взаєностосунки людини з оточуючими, її критичність, вибагливість до себе, ставлення до успіхів та невдач – це впливає на ефективність розвитку особистості.

Рівень домагання – це ступінь важливості мети, цілей, котрі людина ставить перед собою. Переживання успіху, що виникає внаслідок досягнення рівня домагань, призводить до заміщення «рівня домагань» більш важким, чи навпаки, легким завданням. Люди, які володіють реалістичним рівнем домагань, відрізняються впевненістю у своїх силах, наполегливістю у досягненні мети, великою продуктивністю, критичністю в оцінці досягнутого.

Неадекватність самооцінки (занижена чи завищена) може призвести до вкрай нереалістичних (завищених чи занижених) домагань. У поведінці це проявляється у виборі надто легких або важких цілей, у підвищеній тривожності, невпевненості у своїх силах, тенденціях уникати ситуації змагання, некритичності при оцінюванні досягнутого, помилковості прогнозу та ін. Часто така невідповідність є головним пусковим чинником психосоматичних захворювань.

### **3. Фізіологічні основи вольових дій**

Вольовий акт – це вимушена дія. І.М. Сеченов теоретично обґрунтував рефлекторну природу всіх вимушених дій людини, які є відображенням зовнішніх впливів. І.П. Павлов експериментально довів і розширив поняття фізіологічних механізмів вольових дій.

У передній частині кори головного мозку знаходиться рушійна зона, відповідальна за рухи, а у задній частині – зони, що забезпечують прямий зв'язок із зовнішнім середовищем. Ці зони являють собою коркові кінці аналізаторів. Ближче до передньої частини кори головного мозку відбувається організація рухових актів (забезпечується їх точність і координація, відбувається об'єднання окремих рухових актів у складну систему цілеспрямованої поведінки).

Вимушені рухи є результатом дії складних систем нервових зв'язків між клітинами зазначених зон. Рушійні ділянки кори можуть активізуватися по-різному: як зовнішніми подразниками, так і сигналами від внутрішніх органів.

Складні рухи являють собою сукупність складних комбінацій рефлексів, і теж мають умовнорефлекторний характер і зумовлені зовнішніми впливами.

Вирішальну роль у організації і регуляції вольового акту відіграє друга сигнальна система. Осмислення і формування мети і варіантів її здійснення, оцінка наслідків – усе відбувається у смислово-мовній формі. Слово (сказане до інших, або те, що є внутрішньою мовою людини, котра приймає рішення самостійно) є «пусковим сигналом» для вольової дії, воно ж спрямовує і регулює процес вольового акту.

Воля проявляється в умінні не тільки досягти мети, а й утриматися від будь-чого. Згідно із вченням І.П. Павлова, небажані рухи гальмуються імпульсами, котрі йдуть від другої сигнальної системи.

#### 4. Вольові якості особистості

До вольових якостей особистості відносять:

- 1) цілеспрямованість;
- 2) самостійність;
- 3) наполегливість;
- 4) витримка;
- 5) хоробрість;
- 6) мужність;
- 7) дисциплінованість та інші.

Цілеспрямованість – це підпорядкування поведінки стійкій життєвій меті, готовність та рішучість віддати усі сили і вміння для її досягнення, планомірне, неухильне її досягнення. Із цієї перспективної мети виходять окремі підпорядковані цілі як необхідні складові на шляху досягнення основної мети; усе зайве, непотрібне відкидається.

Самостійність – підпорядкування поведінки власним поглядам та переконанням, протистояння примусу до дій, котрі не співпадають із переконаннями. Однак, самостійна людина не відкидає будь-яку чужу думку, але свідомо розглядає сторонні поради і вказівки, оцінює їх, і, якщо вони розумні, приймає. Негативізм (від лат. «него» – заперечую) – заперечлива якість волі: відторгнення будь-якої іншої думки тільки тому, що вона стороння; немотивована протидія всьому, що йде від інших людей. Самостійний – весь час свідомо готовий розглядати сторонні поради і вказівки, оцінювати їх, і якщо вони розумні – прийняти їх. Негативіст не володіє самостійністю волі, намагаючись за будь-яку ціну діяти всупереч поглядам і переконанням, що не є власними.

Навіюваність (сугестивність) – заперечлива якість волі, протилежна до негативізму. Навіюваний легко піддається сторонньому впливу, не вмє критично ставитись до сторонніх порад та протистояти їм у разі необхідності, приймає будь-які сторонні поради, навіть завідомо невірні. Навіюваність та негативізм – показники слабкої волі, оскільки в обох випадках людина не може підпорядкувати свої дії здоровому глуздові, сліпо сприймає чи відкидає сторонні впливи.

Рішучість – це здатність своєчасно приймати обґрунтовані, стійкі рішення і без вагань переходити до їх впровадження. Особливо вона необхідна у важких

ситуаціях, при виборі однієї можливості із декількох, і там, де дія пов'язана із деяким ризиком. Своєчасно прийняти рішення – означає прийняти рішення у потрібний момент, коли цього потребують обставини. Рішуча людина не поспішає із прийняттям рішення, якщо обставини дозволяють не поспішати: це дає можливість краще розібратися в ситуації, правильно оцінити її, зібрати додаткові дані та прийняти рішення. Однак, у разі необхідності вона швидко може зорієнтуватися у ситуації й негайно прийняти найбільш розумне рішення. Наслідком обгрунтованості рішень являється їх стійкість. Нерішучі люди навпаки – або квапляться із прийняттям рішення, не встигнувши його обміркувати, або запізнюються своєчасно прийняти його. Нерішучий, невпевнений у правильності прийнятого рішення постійно переглядає, відкладає, відмінє його. Необхідною ознакою рішучості є енергійний перехід до виконання рішення. Нерішучий – навіть прийнявши остаточне рішення, не може заставити себе приступити до його виконання, використовуючи будь-яку можливість відкласти свою дію, переконуючи себе у тому, що із виконанням рішення можна зачекати. Рішучість передбачає здатність швидко затримати або навіть зупинити виконання прийнятого рішення, якщо того потребують нові обставини. Джерела різних видів нерішучості в учнів різноманітні: це може бути відповідальність, непередбачувані наслідки, втрата віри у свої сили та можливості на підставі раніше пережитих невдач або внаслідок недостатнього досвіду.

Наполегливість – це здатність доводити до кінця прийняте рішення, досягати поставленої мети, переборювати перешкоди на шляху до неї: при невдачах наполегливий не втрачає духу, він стає рішучим у досягненні наміченого та веде пошук нових шляхів і засобів. Наполегливість особливо проявляється при складній, важкій, нудній роботі. Схожою, але заперечною якістю володіє впертість. Якщо наполеглива людина намагається досягти мети, позитивний характер якої зрозумілий, то впертий переслідує нерозумні цілі, часто розуміє свою неправоту, але продовжує відстоювати помилкову точку зору, керуючись бажанням будь-якою ціною наполягти на своєму. Впертість лише маскує слабку волю, оскільки вперта людина неспроможна перебороти себе, відмовитися від дій, помилковість котрих часто розуміє сама.

Витримка – здатність контролювати свою поведінку. Це вміння утримуватися від дій, котрі усвідомлюються як непотрібні чи шкідливі у даних умовах, зберігати спокій та розсудливість у важких ситуаціях. Витриманий, витривалий, терплячий здатний у разі потреби стійко перенести втрати, біль, стримувати задоволення своїх потреб (голод, спрагу, потребу відпочинку та ін.).

Протилежна заперечна якість – імпульсивність (від лат. «імпульс» – поштовх) – схильність діяти за першим покликом, постійно, не-обмірковуючи своїх вчинків. Мужність і та сміливість – готовність йти до досягнення мети, незважаючи на небезпеку для життя чи власного благополуччя, переборювати негаразди, страждання, втрати. Спільною для цих двох якостей є готовність до виконання небезпечних дій.

Мужність – більш складне поняття, що передбачає наявність не лише

сміливості, але й наполегливості, витримки навіть за смертельної небезпеки; впевненості у собі, у правоті своєї справи (наприклад, мужність воїнів, що віддали своє життя заради Батьківщини). Мужність може проявлятися у наполегливій праці. Протилежна, заперечна якість – боязкість: страх за себе, своє життя керує діями несміливої людини, яка внаслідок цього може легко зрадити своєму обов'язкові.

Дисциплінованість – це свідоме підпорядкування своєї поведінки суспільним правилам. Проявляється у тому, що людина без натиску визнає для себе обов'язковим виконувати правила суспільного життя, і не лише виконує їх, а й слідкує за дотриманням цих правил іншими. Дисциплінованість – не кайдани волі; навпаки, дотримування правил, виконання розпоряджень розвивають волю людини, привчають її долати зовнішні та внутрішні перешкоди на шляху до мети, долати своє «не хочу» заради «треба». Звичайно мова йде не про дисципліну, збудовану на переляку і сліпій покорі, а про свідому дисципліну, коли людина, скоряючись їй, розуміє необхідність такого підкорення.

Високий рівень професійної майстерності визначають такі вольові якості як терпіння, витримка, сміливість, наполегливість, критичність, оперативність, дисциплінованість, оптимізм.

## ЛЕКЦІЯ 13. Загально-психологічні аспекти особистості

1. Поняття про особистість. Особистість і індивідуальність.
2. Структура особистості.
3. Спрямованість особистості.

**Ключові поняття:** особистість, індивід, індивідуальність, структура особистості, спрямованість особистості, самосвідомість, потреби особистості, мотиви особистості, рефлексія.

### 1. Поняття про особистість

**Особистість** – це індивід, який володіє свідомістю і самосвідомістю, індивідуально-психологічними особливостями, активно пізнає і перетворює навколишній світ відповідно до своїх вимог.

Слово особистість (англ. «personality») в англійській мові походить від латинського «persona». Спочатку це слово означало маски, які надягали актори під час театральної вистави в давньогрецькій драмі. Раб не розглядався як персону, для цього треба бути вільною людиною. Вираження «втратити обличчя», що є в багатьох мовах, означає утрату свого місця і статусу у певній ієрархії. У російській мові здавна вживається термін «личность» (від «лик») для характеристики зображення обличчя на іконі.

Потрібно відзначити, що в східних мовах (китайській, японській) поняття особистості пов'язується не тільки і не стільки з обличчям людини, але й з усім тілом. У європейській традиції обличчя розглядається в опозиції з тілом, тому що обличчя символізує душу людини, а для китайського мислення характерне поняття «життєвість» куди входять і духовні, і тілесні якості.

Таким чином, з самого початку в поняття «особистість» був включений зовнішній поверхневий соціальний образ, який приймає людина, коли грає певні життєві ролі, – якась «личина», суспільне обличчя, звернене до навколишніх. Звідси випливає, що поняття «особистість», в першу чергу, пов'язано з соціальною сутністю людини.

Слово «особистість» широко використовується в повсякденному спілкуванні поряд з поняттями «людина», «індивід», «індивідуальність», які, однак, не є тотожними. Необхідно провести розмежування між ними, щоб визначити поняття «особистість».

Поняття людини значно ширше за поняття особистості, бо включає у себе велике коло соціальних і біологічних ознак – аологічних, етнографічних, культурних та ін. Слід адекватно співвідносити поняття людини й особистості. Людина як соціальна біологічна істота є носієм особистості.

**Людина** – біосоціальна істота, яка володіє членороздільною мовою, свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

На питання «Що таке людина?» Платон відповів: «Це – тварина, що ходить

на двох ногах». Обміркувавши зауваження, що й птахи ходять на двох ногах, мислитель додав: «але без пір'я». Тоді жартівники підкинули вченому обскубаного півня, на шиї якого висіла дощечка з написом: «Людина, за Платоном». Цей історико-філософський жарт свідчить про складність, багатовимірність, багатоаспектність людини.

Поняття «людина» використовується як гранично загальне поняття для характеристики загальних, притаманних усім людям якостей і здібностей.

Використовуючи це поняття, психологи наголошують, що людина одночасно є біологічною і соціальною істотою, яка своєю життєдіяльністю впливає на навколишнє середовище.

*Основні характеристики людини:*

- особлива будова організму;
- здатність до трудової діяльності;
- наявність свідомості.

Людина як окрема істота визначається поняттям «індивід». Дослівно воно значить неподільну частку якогось цілого.

**Індивід** – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина, представник людського роду – homo sapiens.

Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.

Цікаво відзначити, що латинський термін «homo» близьке до поняття «гумусу» (грунту, пороху), з якого зроблений людина, а в європейських мовах «man» виробляється від «manus» (рука). У російській мові слово «человек» має корінь «чоло», тобто чоло, верхня частина людської істоти, що наближає його до творця.

Тільки індивідні якості (приманні людині задатки, анатоמו-фізіологічні передумови) закладають підвалини особистості.

*Загальні характеристики індивіда:*

- цілісність психофізичної організації організму;
- стійкість по відношенню до навколишньої дійсності;
- активність.

Інакше, можна сказати, що індивід – це « конкретна людина» від народження до смерті. Індивід – початковий стан людини в філогенетичному та онтогенетичному розвитку.

*Термін «індивід»* застосовується в тих випадках, коли людину розглядають як одного з багатьох представників певної спільності (групи, колективу, виду) без вказівки на особливі якості і умови діяльності.

Особистість же розглядається як результат розвитку індивіда, втілення власне людських якостей. Особистість – це соціальна сутність людини. Дотепер ще не склалося досить обґрунтованого і загальноприйнятого визначення, багатозначність змісту цього поняття обумовлена широкоаспектністю проявів особистості, різноманіттям її становлення і розвитку.

З усього безлічі визначень, які даються в психології особистості, можна вибрати декілька. З точки зору І.С. Кона, «поняття особистості означає людського індивіда як члена суспільства, узагальнює інтегровані в ньому

соціально значущі риси»; на думку К.К. Платонова, особистість – це «людина як носій свідомості»; згідно Б.Г. Ананьєву, «особистість – це суб'єкт суспільної поведінки і комунікацій»; за К. Ясперсом, «індивіда називають особистістю в тому випадку, коли він має почуття самодостатнього існування, почуттям власного, неподільного Я».

*Таким чином, особистість – це конкретна людина, яка є носієм свідомості, здатна до пізнання, переживань, перетворення навколишнього світу і будує певні відносини з цим світом і зі світом інших особистостей .*

Особистість розглядається як втілення в конкретній людині соціальних якостей, які отримуються в процесі діяльності та спілкування з іншими індивідами. *Особистістю не народжуються, особистістю стають.*

Отже, у цілому *поняття особистості* використовується для позначення особливостей, якостей, станів індивіда, обумовлених його предметною діяльністю і спілкуванням з іншими людьми.

Якщо уявити неймовірне: в наслідок якихось драматичних подій зникли створені людством культура, мистецтво, наука, техніка, різноманітний предметний світ, інститути людської соціалізації, а маленькі діти залишилися в цих умовах без дорослих, які втілюють у своїй спільній діяльності суспільні стосунки, то розвиток індивіда за антропологічним типом припинився, став неможливим, а в кращому випадку пішов шляхом, характерним для тваринного світу. Зрозуміло, що про розвиток особистості в цих умовах зайве говорити.

Про це свідчать факти з життя дітей, які змалку потрапили до тваринних зграй. Такі діти хоч і народилися індивідами, але їхній розвиток був деформований у середовищі тварин. Тому ці діти не стали людьми, їх так і не вдалося повернути на шлях людського розвитку. Ці факти доводять вирішальну роль соціального оточення, культурно-історичного середовища та властивих людині засобів соціалізації індивіда, творення особистості.

**Індивідуальність.** Набагато більш змістовний інший термін «індивідуальність», що означає унікальність і неповторність людини у всьому багатстві її особистісних якостей і властивостей. Людина виступає спочатку як «особистість», «випадковий індивід», потім як соціальний індивід, персоніфікована соціальна група, і потім як особистість.

За допомогою поняття «індивідуальність» найчастіше підкреслюється неповторність та унікальність кожної людини. З іншого боку, в індивідуальності ми зустрічає ті якості особистості та індивідуальні властивості, які є у всіх, але мають різну ступінь вираженості і утворюють поєднання. Всі індивідуальні якості проявляються в різних способах поведінки, діяльності, спілкування.

Згідно С.Л. Рубінштейну, «властивості особистості ніяк не зводяться до її індивідуальних особливостей. Вони включають і загальне, і особливе, і одиничне. Особистість тим значніша, чим більше в індивідуальному ламанні представлено загальне».

Індивідуальність – не просто «атомарність» людини, скоріше характеристика її одиничності і своєрідності, що виводять за рамки цієї одиничності. Інакше індивідуальність людини не відрізнялася б від



індивідуальності скажемо стільця чи столу.

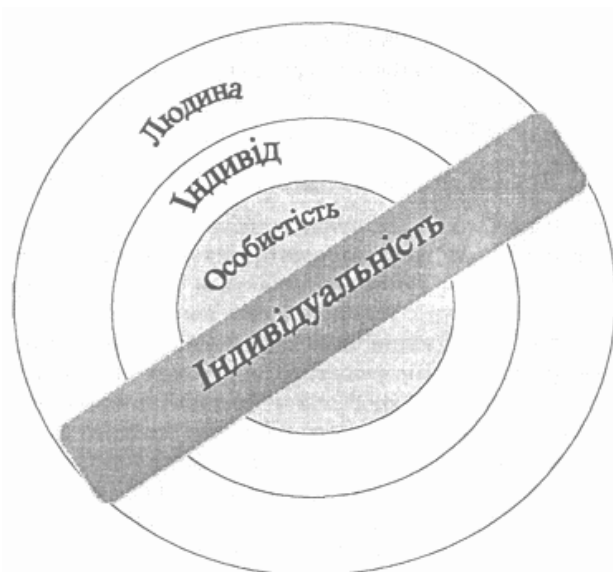


Рис. 13.1 – Співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість» та «індивідуальність»

Таким чином, поняття **особистість** більш вузьке, акцентоване на суспільній суті людини. Іншими словами, особистість – та ж людина, тільки абстрагована від її біологічної, природної сторони (індивід них властивостей), яка розглядається як суспільна, соціальна істота. Це член суспільства, який виконує певні соціальні функції.

Процес формування особистості починається з народження індивіда, є складним, суперечливим і продовжується протягом усього життя. Лише серед людей, в умовах нормального розвитку організму, індивід стає особистістю. Це відбувається в міру засвоєння соціального досвіду в усіх його проявах: засобів і знарядь виробництва, духовної культури, засобів чуттєвого пізнання, абстрактного мислення і т. ін.

Інтегрованим показником соціальної цінності орієнтацій особистості є її спрямованість. Спрямованість особистості — це система домінуючих цілей і мотивів її діяльності, які визначають її самоцінність і суспільну значущість. Спрямованість разом зі світоглядом є вищим регулятором поведінки і дій людини.

Важливу роль у формуванні спрямованості особистості відіграє її самосвідомість.

*Самосвідомість* — це усвідомлювання людиною себе самої у своєму ставленні до зовнішнього світу та інших людей. Вона має багато різних форм прояву. Одна з них пов'язана з пізнавальним аспектом психічної діяльності та виявляється в самовідчутті, самопостереженні, самооцінці, самоаналізі. Самоусвідомлення особистістю змін і процесів, що в ній відбуваються, сприяє глибшому самопізнанню, об'єктивності, критичності їх оцінки. З емоційною цариною самосвідомості пов'язані такі її прояви, як самолюбство,

самовихвалювання, скромність, самоприниженість, почуття власної гідності, пихатість та ін. У них у формі певних переживань відображується ставлення людини до самої себе порівняно з іншими людьми. Такі прояви самосвідомості, як стриманість, самовладання, самоконтроль, самодисципліна, ініціативність пов'язані з вольовим аспектом психічної діяльності людини. Основні форми прояву самосвідомості особистості тісно пов'язані з усіма аспектами її життя та діяльності.

Особистість як суспільна істота формується у процесі навчання, виховання, у праці та спілкуванні з іншими людьми. Разом з тим важливу роль в становленні особистості відіграють природжені особливості. Зовнішні впливи діють на особистість через її внутрішнє, природжене, раніше набуте. Тому, щоб пізнати особистість, її психологію, треба з'ясувати конкретні умови її життя, виховання, праці, особливості середовища та взаємодії з ним.

## 2. Структура особистості

У структурі особистості розрізняють типове та індивідуальне. Типове є тим найзагальнішим, що властиве кожній людині і характеризує особистість узагалі: її свідомість, активність, розумові та емоційно-вольові прояви тощо, тобто те, чим одна людина схожа на інших людей. Індивідуальне — це те, що характеризує окрему людину: її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо, тобто те, чим одна людина відрізняється від інших людей.

Психолог К. Платонов у структурі особистості виокремлює чотири підструктури.

Перша підструктура — спрямованість особистості: моральні якості, установки, стосунки з іншими. Визначається суспільним буттям людини.

Друга — підструктура досвіду (знання, вміння, навички, звички).

Набувається досвід у процесі навчання й виховання. Провідним у набутті досвіду є соціальний чинник. .

Третя — підструктура форм відображення. Вона охоплює індивідуальні особливості психічних процесів, що формуються протягом соціального життя і специфічно виявляються в пізнавальній та емоційно-вольовій діяльності людини.

Четверта підструктура — біологічно зумовлені психічні функції особистості. Об'єднує типологічні властивості особистості, статеві й вікові особливості та їх патологічні зміни, що великою мірою залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

Психологічна структура особистості дуже складна і багатогранна.

Пізнавальна, емоційно-вольова діяльність особистості, її потреби, інтереси, ідеали та переконання, самосвідомість тощо — складові духовного життя особистості, які перебувають у складній взаємодії і в своїй єдності становлять її «Я», яке керує всіма аспектами внутрішнього життя та проявами його в діяльності та стосунках з іншими.

### 3. Спрямованість особистості

**Спрямованість особистості** – це системна якість, що відображає ієрархію потреб особистості і відповідних мотивів, це своєрідний інтегратор всіх *динамічних* тенденцій особистості. У спрямованості виражаються цілі, в ім'я яких діє особистість, мотиви, її суб'єктивні відносини. Тому, визначаючи спрямованість особистості, можна сказати, що вона виражає ставлення особистості до цілей її діяльності на *емоційному, пізнавальному* (когнітивному) і *поведінковому* рівнях.

Саме у спрямованості виражається змістовний, якісний момент потребнісно-мотиваційної сфери особистості як сукупності всіх потреб, мотивів, мотиваційних утворень і рис особистості, які формуються і розвиваються протягом її життя. Безумовно, що сама по собі ця сфера динамічна і тому змінюється залежно від обставин життя людини. Проте очевидно й інше: деякі мотиви виявляються достатньо стійкими і домінуючими, вони утворюють своєрідний стрижень особистості.

Потребнісно-мотиваційна сфера особистості складає своєрідний фундамент, на якому формуються життєві цілі особистості, що визначають її життєвий шлях. У життєвих цілях особистості знаходить свій вираз створювана нею концепція життя, її сенс, згідно якої і будується життєвий шлях особистості. Оскільки спрямованість виражає ставлення не тільки до цілей діяльності, але і цінностям життя, остільки в світлі тієї або іншої спрямованості будується життєвий шлях особистості.

Як йшлося вище, особистість характеризується не тільки тим, що вона хоче, до чого прагне, але і тим, що вона може, на що вона здатна. Але здібності характеризують не тільки можливості людини. Вони нерозривно пов'язані з схильностями, тобто включають і момент спрямованості. Зрозуміти здібності людини можливо в ході аналізу життєдіяльності особистості.

#### Потреби особистості

Загально визнано, що потреби – це рушійна сила людської діяльності, поведінки. Розглянемо найбільш поширені підходи до визначення потреб.

1. *Потреба як нужда* – це стан індивіда, що створюється потребою в об'єктивних умовах, предметах, об'єктах, без яких неможливий розвиток і існування живих організмів (С. Л. Рубінштейн, Д. Н. Узнадзе, А. Пьєсон, В. І. Ковальов, В. А. Отрут, Л. І. Божовіч). Проте потребнісний стан у людини можливо і при надлишку чого-небудь, у зв'язку з чим з'являється потреба позбавитися від цього надлишку, Близьким до цього стоїть розуміння потреби як віддзеркалення потреби в свідомості людини.

2. *Потреба як залежність* – це стан організму, що виражає його залежність від конкретних умов існування (У. А. Василенко, Б. І. Додонов). Проте залежність показує лише, які відносини існують між організмом і зовнішнім середовищем, але не відображає суті потреб.

Слід зазначити, що наведені вище два визначення потреб є найбільш поширеними. Проте, разом з ними, є і інші погляди.

3. *Потреба як відношення*. У цьому випадку потреба розуміється як

відношення між суб'єктом і світом (Д. А. О Леонт'єв), Це швидше філософський підхід до розуміння потреб, ніж психологічний. Але при цьому зникає власне психологічний зміст потреб.

4. *Потреба як відсутність блага.* Стан відсутності блага – це і є потреба (У. С. Магун). Предметом потреби при цьому є відсутність блага. Якщо в попередньому визначенні психологічний підхід замінювався філософським, то в цьому випадку – соціально-економічним.

5. *Потреба як відхилення від рівня адаптації.* Потреба визначається як відхилення деякої реальності, внутрішньої або зовнішньої, від очікувань, що склалися, щодо цієї реальності (Д. К. Мак-келланд). Людина, наприклад, звикла до певного спілкування або отримує задоволення від даного вигляду їжі, або певної обстановки. Відхилення від цього звичного для людини рівня викликає у неї потребу у відновленні очікуваного стану. Інші приклади; звична обстановка викликає нудьгу, яка переживається як потреба в новизні. Досягнутий результат перестає задовольняти людину, що активізує потребу в досягненні.

5. *Потреба як стан* (І. А. Джідар'ян, В. М. М'ясищев, К. Обухівський). Дійсно, переживання потреби свідчить про зміни в стані організму і особистості. Інша справа, чи є цей стан єдиним виразом потреби.

Сам по собі потребнісний| стан лише сигналізує про те, що задоволення потреби натрапило на труднощі. Тому потребнісний| стан примушує людину лише шукати причину страждання.

6. *Потреба як динамічний стан* (К, Левін). Курт Левін розумів під потребою динамічний стан (активність), який виникає у людини при здійсненні якого-небудь наміру, дії. Очевидно, що всяка потреба прагне до задоволення. Процес задоволення полягає в розрядці динамічної напруги. Таким чином, потреба – це якась напружена система (намір), яка виникає в певній ситуації, забезпечує діяльність людини і прагне до розрядки (задоволенню). Звідси випливає, що динамічний стан, напруга є вирішальним чинником, що детермінує поведінку людини.

Аналіз наведених визначень потреб показує, що всі вони містять в собі факти, які необхідно враховувати для розуміння суті потреб.

По-перше, стає очевидним необхідність розділення потреб на потреби організму і потреби особистості. При цьому потреби організму (потреби) можна розділити на неусвідомлювані (що не відчуються) і усвідомлювані (що відчуються), Потреби особистості завжди усвідомлюються| або на рівні відчуттів (біологічні потреби), або на рівні розуміння (соціальні потреби).

По-друге, потреба тісно пов'язана з нуждою. Проте потреба організму в чомусь відображає його об'єктивний стан, а потреба особистості пов'язана з усвідомленням потреби, тобто має суб'єктивну сторону.

По-третє, з потреби особистості неможливо виключити потребнісний| стан, що відбивається в свідомості суб'єкта і сигналізує про необхідність задоволення виниклого бажання.

Нарешті, по-четверте, саме виникнення потреби є механізмом, що запускає активність людини на досягнення мети, здатну задовольнити її потребу.

### *Функції потреб*

Виділяють дві основні функції потреб особистості: сигнальну і спонукаючу.

Перша полягає в тому, що виникнення потреби сигналізує людині про появу дефіциту, зміну стану (фізичного або психічного), потреби чогось. Саме змінений стан, що усвідомлюється або неусвідомлюється людиною, є сигналом, що запускає діяльність.

Друга функція полягає в спонусі активності, діяльності для задоволення потреби, з метою усунення або посилення потребнісного| стану. Потреба виступає як джерело активності, спонукач діяльності, поведінки людини

### *Класифікація і види потреб.*

Як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології особистості існує безліч класифікацій потреб. Попередній аналіз суті потреби, що виявив неоднозначність підходів, пояснює і безліч класифікацій потреб. Деякі автори, наприклад, Мюррей, налічили більше 140 потреб людини. Проте, і у вітчизняній і в західній психології склалися певні традиції в класифікації потреб.

Можна виділити дві класифікації потреб. У першій з них всі потреби розділяються на біологічні (матеріальні), соціальні і ідеальні (духовні).

Реалізація біологічних потреб забезпечує індивідуальне і видове існування людини. Це потреби в їжі, одязі, сні, житлі, безпеці, сексуальні потреби, потреба економії сил.

Соціальні потреби відображають потреби людини належати до якої-небудь групи, у визнанні, домінуванні, лідерстві, самоствердженні, увазі і прихильності оточуючих, у пошані і любові, дисциплінованості, незалежності-залежності.

Ідеальні потреби – це потреби пізнання навколишнього світу, сенсу свого існування, самоповазі і самореалізації, власне пізнавальні потреби, естетичні потреби.

Інша класифікація ділить всі види потреб на два великі класи: потреби збереження і розвитку (зростання).

Перший клас включає:

- фізіологічні (голод, спрага, сон, активність, секс)
- потреба в безпеці і збереженні;
- достатку (повнота задоволення біологічних потреб);
- матеріальні .

Другий клас потреб – це:

- потреби в пошані і любові;
- самоповазі;
- самоактуалізації (за А. Маслоу);
- пізнавальні, у тому числі і пізнання смислу життя;
- потреби в емоційному контакті;
- соціальні і ідеальні потреби .

Наведені класифікації дозволяють виділити найбільш значущі з погляду

практичної поведінки особистості потреби.

### **Мотиви особистості**

Приступаючи до викладу цієї складної психологічної теми, виділимо її основні проблеми. До них відноситься проблема власне мотивів, мотивації і мотиваційної сфери особистості.

Психологи до цього дня не здатні навіть визначитися в поняттях і співставленнях між ними. Справа деколи доходить до того, що пропонується взагалі зняти з порядку денного ту або іншу психологічну категорію. Тому О, М, Леонт'єв із сумом констатував свого часу, що проблема мотивації і мотивів нагадує йому мішок, куди зсипали різні поняття.

Коли шукають відповідь на питання, «що ж таке мотиви», потрібно пам'ятати, що це одночасно відповідь на питання: «навіщо», «для чого», «чому», «чому людина поводить себе саме так, а не інакше»? Найчастіше буває так, що те, що приймають за мотив, дозволяє відповісти тільки на один або два з перерахованих питань, але ніколи на всі. Це знижує пояснювальний потенціал визначення, і психологи приступають до пошуку іншого, адекватнішого поставленому завданню.

Проте більшість психологів сходяться на тому, що найчастіше мотив – це або спонука, або мета (предмет), або намір, або потреба, або властивість особистості, або її стан.

Мотив як мета (предмет). Поширеність цієї точки зору обумовлена тим, що прийняття мети (предмету) як мотив відповідає на питання «навіщо» і «для чого» здійснюється поведінка, тобто пояснюється цілеспрямований, довільний характер поведінки людини.

*Мотив як потреба.* Ця точка зору на мотив, висловлена Л.І. Божовіч, А.Р. Ковальовим, Д.Д. Платоновим, С.Л. Рубінштейном, дає відповідь на питання «чому здійснюється активність людини», оскільки в самій потребі міститься активне прагнення людини на перетворення середовища з метою задоволення потреби. Таким чином, пояснюється джерело енергії для вольової активності, проте неможливо отримати відповіді на питання «навіщо» і «для чого» людина проявляє цю активність.

*Мотив як намір.* Знаючи наміри людини, можна відповісти на питання: «чого вона хоче досягти?», «що і як хоче зробити?» і тим самим зрозуміти підстави поведінки. Наміри тоді виступають як мотиви, коли людина або ухвалює рішення, або коли мета діяльності віддалена і її досягнення відстрочене. У намірі присутній вплив потреби і інтелектуальної активності людини, пов'язана з усвідомленням засобів досягнення мети. Те, що намір володіє спонукальною силою – очевидно, проте воно не розкриває причини поведінки.

*Мотив як стійка властивість особистості.* Подібний погляд на мотив особливо характерний для західних психологів, які вважають, що стійкі риси особистості обумовлюють поведінку і діяльність людини тій же мірі, що і зовнішні стимули. Р. Мейлі відносить до мотиваційних рис особистості тривожність, агресивність, рівень домагань і опір фрустрації. Подібною точки зору дотримується і ряд вітчизняних психологів, зокрема, К.К. Платонов,

В.С. Мерлін.

*Мотив як спонука.* Найбільш поширеною точкою зору, є розуміння мотиву як спонуки. Оскільки мотивація детермінує не стільки фізіологічні, скільки психічні реакції, то вона пов'язана з усвідомленням стимулу і доданням йому якій-небудь значущості. Тому більшість психологів вважають, що мотив – це не будь-яка, а усвідомлена спонука, що відображає готовність людини до дії або вчинку. Таким чином, спонукачем мотиву є стимул, а спонукачем вчинку – внутрішня усвідомлена спонука. В зв'язку з цим В. И. Ковалев так визначає мотив: мотиви – це усвідомлені спонуки поведінки і діяльності, віддзеркалення потреб, що виникають при вищій формі, тобто їх усвідомленні.

Отже, мотив особистості – це і потреба, і мета, і намір, і спонука, і властивість особистості, що детермінують поведінку людини.

Найважливішими характеристиками мотиву є сила і стійкість мотиву.

*Сила мотиву* виступає показником непереборного прагнення особистості і оцінюється за мірою і глибиною усвідомлення потреби і самого мотиву, по його інтенсивності. Сила мотиву обумовлена як фізіологічними, так і психологічними чинниками. До перших слід віднести силу мотиваційного збудження, а до других – знання результатів діяльності, розуміння її смислу, свобода творчості. Крім того сила мотиву визначається і емоціями, що особливо яскраво виявляється в дитячому віці.

*Стійкість мотиву* оцінюється по його наявності у всіх основних видах діяльності людини, по збереженню його впливу на поведінку в складних умовах діяльності, по його збереженню в часі. По суті, мова йде про стійкість установок, ціннісних орієнтації, намірів.

Як основні *функції мотивів* виділяють наступні:

– *спонукальну функцію*, яка характеризує енергетику мотиву, іншими словами, мотив викликає і обумовлює активність людини, її поведінку і діяльність;

– *направляючу функцію*, яка відображає спрямованість енергії мотиву на певний об'єкт, тобто вибір і здійснення певної лінії поведінки, оскільки особистість завжди прагне до досягнення конкретної мети;

– *регулюючу функцію*, суть якої полягає в тому, що мотив зумовлює характер поведінки і діяльності, від чого, у свою чергу, залежить реалізація в поведінці і діяльності людини або його етичних, або суспільно значущих (альтруїстичних) потреб. Реалізація цієї функції завжди пов'язана з ієрархією мотивів. Регуляція полягає в тому, які мотиви виявляються найбільш значущими і, отже, в найбільшій мірі обумовлюють поведінку особистості.

*Класифікація мотивів.*

Класифікацій мотивів рівно стільки, скільки існує підстав для їх класифікації.

Однією з таких підстав може бути зміст потреб. З цієї точки зору виділяють біологічні і соціальні мотиви, мотиви досягнення і уникнення невдачі, самоповаги і самоактуалізації.

Виділення особистісних і суспільних мотивів, егоїстичних і суспільно-значущих, ідейних і етичних пов'язано з *установками* особистості.

Розрізняють мотиви

– по *видах діяльності*: мотиви спілкування і гри, навчання і професійної діяльності;

– за *часом прояву*: постійні (що діють впродовж тривалого відрізка життя), ситуативні (обумовлені змістом і тривалістю ситуації) і короткочасні (протягом обмеженого інтервалу часу).

– по *силі прояву мотиви* розділяють на сильні, помірні і слабкі.

*Мотиваційні властивості (рисни) особистості.*

1. *Рівень домагань* визначається ступенем досягнення суб'єктом мети, яку він сам ставить перед собою і яких прагне досягти. Рівень домагань спонукає активність суб'єкта, з ним пов'язана його самооцінка, він обумовлює не тільки поведінку, але і впливає на формування характеру.

Вперше цей психологічний феномен був виявлений Фердинандом Хоппе в школі К. Левіна. Ним були виявлені ряд певних закономірностей:

Було показано, що рівень домагань підвищується після успіху і знижується після невдачі. Експериментально показано, що у тривожних | людей рівень домагань відповідає їх реальному інтелектуальному рівню.

Ригідні, мало пластичні особистості частіше неадекватно оцінюють свої здібності, схильні або завищувати, або занижувати свій рівень домагань. Наприклад, неврастеніки, порівняно з нормальними людьми, ставлять перед собою вищі завдання, а істероїдні| особистості – мінімальні, порівняно з середнім рівнем своїх досягнень.

2. *Мотив досягнення* як стійке прагнення особистості досягти максимально високого результату, бажання виконати роботу добре і швидко. Вперше був виділений Мюрреєм. Згодом він був диференційований на мотив успіху і мотив уникнення невдачі.

При вираженому мотиві успіху люди, як правило, орієнтуються на успіх, віддаючи перевагу при цьому середнім за труднощами завданням, тобто ризикують досить обачливо. Таким людям властиві: велика активність, упевненість в собі, висока самооцінка, жінки вище цінують свої ділові якості і прагнуть до досягнення в значущій для них діяльності, а чоловіки більше цінують якості громадського діяча і прагнуть до визнання і суперництва.

У разі прояву мотиву уникнення невдачі люди вибирають або легкі для себе завдання, що гарантують їм успіх, або дуже важкі (в цьому випадку невдача не сприймається як неуспіх, а як наслідок незалежних від особистості обставин).

3. *Мотив аффіліації* (прагнення людини бути в товаристві інших людей). Високий ступінь прояву цього мотиву формує невимушений, упевнений, відкритий стиль спілкування. Цей мотив позитивно пов'язаний з прагненням людини до схвалення з боку оточуючих, з бажанням самоствердження. Такі люди активні і ініціативні в спілкуванні, відносини з іншими будуються на основі взаємної довіри.

Зворотною стороною цього мотиву є *мотив знехтування*, тобто страх людини бути знехтуваною іншими людьми, унаслідок чого у людини переважають невпевненість, скутість, незручність.



4. *Мотив влади*, що розуміється як потенціал впливу. Про домінування цього мотиву говорять тоді, коли людина отримує задоволення від контролю над іншими людьми, від можливості судити, встановлювати норми і правила поведінки.

У основі цього мотиву лежить комплекс переваги, який, на думку А. Адлера, є вродженим і фундаментальним мотивом людського життя. Вперше це прагнення до переваги починає усвідомлюватися дитиною на 5-му році життя, коли починає формуватися життєва мета. Будучи в основному, неусвідомлювано на початку життя, ця мета з часом стає джерелом мотивації, силою, організуючою життя і надає йому смислу. На думку А. Адлера, перевага як мета може приймати як деструктивний, так і конструктивний напрям. Деструктивний напрям характерний для людей, що погано адаптуються до суспільства, що вимушує їх в боротьбі за перевагу над іншими удаватися до егоїстичної поведінки. Люди, що добре пристосовуються, проявляють свою перевагу в конструктивному напрямі, так, щоб воно співвідносилось з благополуччям інших людей.

### **Мотивація особистості**

На даний час існують два підходи до визначення мотивації.

Перший з них розглядає мотивацію як *структурне утворення*, як сукупність чинників або мотивів. Його дотримуються багато психологів як вітчизняні, так і зарубіжні. Тут мотивація – це сукупність чинників, що визначають поведінку. Це поняття описує ставлення, що існує між дією і причинами, які його пояснюють або виправдовують.

Мотивація обумовлена потребами, цілями особистості, рівнем домагань, ідеалами, умовами діяльності (як об'єктивними, так і суб'єктивними – знаннями, уміннями, здібностями, характером), світоглядом, переконаннями, спрямованістю особистості і т.д. З урахуванням цих чинників людина приймає рішення.

У рамках другого підходу мотивація розглядається як *динамічне утворення*, як процес, що підтримує психічну активність людини на певному рівні. Він також має своїх численних прихильників.

Тут мотивація – це процес психічної регуляції, що впливає на напрям діяльності і кількість енергії, яка мобілізується для виконання цієї діяльності.

Процес виникнення мотиву розгортається таким чином, Виникнення потреби => усвідомлення потреби => зустріч потреби із стимулом --=> трансформація (зазвичай за допомогою стимулу) потреби в мотив => усвідомлення мотиву. В процесі усвідомлення мотиви поведінки шикуються в певну ієрархію. Одні їх займають більш значуще, інші – менш значуще положення.

Є. П. Ільїн пропонує розгорнену схему мотиваційного процесу (коли стимулом є потреба організму), результатом якого виявляється мотив.

*1 стадія* – це стадія формування первинного (абстрактного) мотиву. Суть її у формуванні потреби особистості і спонуки до пошукової діяльності.

Для того, щоб органічна потреба перетворилася на потребу особистості, суб'єкт повинен її прийняти як особистісно значущу. В цьому випадку вона

почне переживатися людиною, що виражається у внутрішній напрузі і прагненні людини від неї позбавитися.

На цій стадії предмет задоволення потреби максимально узагальнений (наприклад, мені потрібно поїсти, але поки не знаю, що конкретно я хочу або буду їсти), тобто виникає так звана абстрактна мета.

Її поява веде до формування спонуки і пошуку конкретного предмету задоволення потреби. Появу спонуки означає закінчення формування первинного мотиву, в структуру якого входять потреба, мета, спонука до пошуку конкретної мети.

*2 стадія* – це пошукова зовнішня або внутрішня активність. У випадку, якщо людина потрапляє в незнайому обстановку або не володіє необхідною інформацією, вона вимушена зайнятися пошуком реального об'єкту в зовнішньому середовищі («що підвернеться, те і з'їм»).

Внутрішня пошукова активність пов'язана з уявним перебором конкретних предметів задоволення потреби. По суті, це стадія інтелектуальної обробки потреби і втілення її в план, мету. Завдання цієї стадії – у визначенні суб'єктивної вірогідності досягнення успіху.

На *3-ій* стадії здійснюється вибір конкретної мети і формування наміру її досягнення. На попередній стадії мета була визначена. При цьому вона постає у вигляді образу майбутнього результату. Добре відомо, що найбільшніша для людини процедура – це процедура вибору. Оскільки будь-яка мета характеризується і своїм рівнем (яким повинен бути результат: високим або низьким), то вибір мети обумовлений рівнем домагання, зокрема, потребою досягнення або уникнення невдачі

Таким чином, на цій стадії виникає намір досягти мети, що виражається в свідомій навмисній спонуді до дії. Саме ця спонука приводить до дії людини і з її виникненням закінчується формування конкретного мотиву.

Таким чином, в представленні Є. П. Ільїна мотивація постає як процес формування мотиву.

Проте, разом з таким розумінням можливо і інше – мотивація – це сукупність мотивів поведінки і діяльності. В цьому випадку для оцінки мотивації використовуються ті ж параметри – сила і стійкість, що і при оцінці мотиву. Разом з ними використовуються та інші – множинність, структурна, ієрархічність.

Множинність характеризує розвиненість змісту, тобто достатнє число мотивів. Структура мотивації оцінюється по тому, як ці мотиви зв'язані між собою в рамках одного рівня. Ієрархічність визначається на основі домінування різних груп мотивів.

Виразним прикладом тому служить відома ієрархія мотивів А. Маслоу, яка відкривається фізіологічними потребами, включає потребу безпеки, потребу любові, самоповагу і завершується потребами самоактуалізації.

## ЛЕКЦІЯ 14. Свідомі і підсвідомі психічні стани

1. Поняття про свідомість.
2. Структура свідомості.
3. Неусвідомлюване в психіці. Поняття про ментальність.
4. Деякі явища підсвідомого.
5. Поняття самосвідомості і Я-концепції особистості.

**Ключові поняття:** свідомість, несвідоме, ментальність, захисні механізми психіки, ясність свідомості, архетипи, комплекси, інстинкти, Я-концепція.

### 1. Поняття про свідомість

Суттєва відмінність людини як виду від тварин полягає в її здатності міркувати і мислити абстрактно. Це пов'язано з сферою людської свідомості, яка є вищим рівнем відображення людиною дійсності.

Перша психологічна характеристика свідомості людини включає відчуття себе суб'єктом, що пізнає, здатність в думках представляти існуючу і уявну дійсність, контролювати власні психічні і поведінкові стани, управляти ними, здатність бачити і сприймати у формі образів навколишню дійсність.

Відчуття себе суб'єктом, що пізнає, означає, що людина усвідомлює себе як відокремлене від решти світу істоту, готову і здатну до вивчення і пізнання цього світу, тобто до отримання більш менш достовірних знань про нього. Людина усвідомлює ці знання як феномени, відмінні від об'єктів, до яких вони відносяться, може сформулювати ці знання, виразити їх в словах, поняттях, іншій різноманітній символіці, передати іншій людині і майбутнім поколінням людей, берегти, відтворювати, працювати із знаннями як з особливим об'єктом. При втраті свідомості (сон, гіпноз, хвороба і т.п.) така здатність втрачається.

Уявлення і уява дійсності – друга важлива психологічна характеристика свідомості. Вона, як і свідомість в цілому, тісним чином пов'язана з волею. Про свідоме управління уявленнями і уявою говорять звичайно тоді, коли вони породжуються і змінюються зусиллям волі людини.

Уявлення дійсності, відсутньої в даний момент часу або зовсім не існуючої (уява, марення, мрії, фантазія), виступає як одна з найважливіших психологічних характеристик свідомості. В даному випадку людина довільно, тобто свідомо, відволікається від сприймання оточуючого, від сторонніх думок, і зосереджує всю свою увагу на якій-небудь ідеї, образах, спомині і т.п., малюючи і розвиваючи в своїй уяві те, що в даний момент вона безпосередньо не бачить або взагалі не в змозі побачити.

Свідомість тісним чином пов'язана з мовою і без неї у вищих своїх формах не існує. На відміну від відчуттів і сприймання, уявлень і пам'яті свідоме відображення характеризується рядом специфічних властивостей. Одна з них – осмисленість того, що уявляється, або усвідомлюваного, тобто її словесно-понятійна наділеність певним значенням, пов'язаним з людською культурою.

Інша властивість свідомості полягає в тому, що в свідомості відображаються не всі і не випадкові, а тільки основні, сутнісні характеристики предметів, подій і явищ, тобто те, що характерне саме для них і відрізняє їх від інших зовні схожих на них предметів і явищ.

Третя характеристика людської свідомості — це її здатність до комунікації, тобто передачі іншим особам того, що усвідомлює дана людина, за допомогою мови і інших знакових систем.

Ще однією особливістю людської свідомості є наявність в ній інтелектуальних схем, відповідно до яких сприймається, переробляється і зберігається інформація про навколишній світ і про самого себе. Схеми включають правила, поняття, логічні операції, що використовуються людьми для приведення інформації в певний порядок, включаючи відбір, класифікацію інформації, віднесення її до тієї або іншої категорії.

Обмінюючись один з одним різноманітною інформацією, люди виділяють в тому, що повідомляється, головне. Так відбувається абстрагування, тобто відволікання від всього другорядного, і зосередження свідомості на найістотнішому. Узагальнене відображення дійсності і складає зміст індивідуальної свідомості, тому без мови і мовлення свідомість людини немислима.

Свідомість, проте, існує не тільки в словесній, але і в образній формі. У такому разі вона пов'язана з використанням другої сигнальної системи, що викликає і перетворює відповідні образи (це найбільш яскраво виявляється в мистецтві, літературі, музиці).

Головною умовою виникнення і розвитку людської свідомості є спільна продуктивна опосередкована мовою продуктивна діяльність людей. Це така діяльність, яка вимагає кооперації, спілкування і взаємодії людей один з одним. Так само в онтогенезі виникає і починає розвиватися індивідуальна свідомість дитини. Для її становлення також необхідна спільна діяльність і активне спілкування дорослого з дитиною, виділення, усвідомлення словесне позначення мети взаємодії.

На початку свого розвитку свідомість людини є направленою на зовнішній світ. Людина усвідомлює, що знаходиться поза ним, завдяки тому, що за допомогою даних їй від природи органів чуття бачить, сприймає цей світ як відокремлений від неї і існуючий незалежно від неї. Пізніше з'являється здатність до рефлексії, тобто усвідомлення того, що сама людина для себе може і повинна стати об'єктом пізнання. Цей перший напрям в розвитку свідомості можна позначити як рефлексія.

Другий напрям пов'язаний з розвитком мислення і поступовим з'єднанням думки із словом.

Кожна нова історична епоха своєрідно відображається в свідомості її сучасників, і із зміною історичних умов існування людей міняється їх свідомість. Філогенез її розвитку можна, таким чином, представити в історичному ракурсі. Але те ж саме справедливо і відносно свідомості людини в ході її онтогенетичного розвитку, якщо завдяки творам культури, створеним людьми, індивід все глибше проникає в психологію народів, що жили до неї .

Цей напрям в розвитку свідомості можна позначити як історичний.

Свідомість керує найскладнішими формами поведінки, що вимагають постійної уваги і свідомого контролю, і включається в дію в наступних випадках:

1. Коли перед людиною виникають несподівані, інтелектуально складні проблеми, що не мають очевидного рішення.

2. Коли людині вдається подолати фізичний або психологічний опір на шляху руху думки або тілесного органу.

3. Коли необхідно усвідомити і знайти вихід з якої-небудь конфліктної ситуації, яка без вольового рішення не може вирішитися.

4. Коли людина несподівано опиняється в ситуації, що містить в собі потенційну загрозу для неї у разі неприйняття негайних дій.

Подібного роду ситуації виникають перед людьми практично безперервно, тому свідомість як вищий рівень психічної регуляції поведінки постійно присутня і функціонує. Разом з нею багато поведінкових актів здійснюються на рівні перед- і несвідомої регуляції, так що в реальній дійсності одночасно в управлінні поведінкою беруть участь багато різних рівнів її психічної регуляції.

## 2. Структура свідомості

У структуру людської свідомості виділяють такі її компоненти:

1. Знання як система відповідних понять;

2. Пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява), завдяки яким здійснюється відображення навколишнього світу;

3. самосвідомість як розрізнення суб'єкта і об'єкта (тобто того, що належить «Я» і «не-Я»). Самосвідомість проявляється в пізнавальній, емоційній і вольовій формах.

4. Воля, яка забезпечує цілеутворюючу діяльність людини. Завдяки випереджальному відображенню людина розкриває причинно-наслідкові зв'язки, передбачає майбутнє, ставить перед собою мету, враховує мотиви і приймає вольові рішення. Вносить необхідні корективи, переборює труднощі.

5. Почуття як наявність емоційно-оцінних ставлень до цього, що відбувається навколо до інших людей і до себе самого. Ця характеристика свідомості проявляється найбільш виразно в таких моральних почуттях як патріотизм, обов'язок, національна гордість і інші.

Розрізняють низький і високий рівень свідомості. Про низький рівень свідомості говорять тоді, коли людина не достатньо усвідомлює обставини, за яких вона діє і своє ставлення до них. Високий рівень свідомості характеризується тим, що людина розкриває суттєві необхідні зв'язки, керуючись віддаленою і суспільно значущою метою та мотивами і відповідно планує, організує і регулює свої дії.

Загалом, людська свідомість містить в собі сукупність знань про оточуючий нас світ. До структури свідомості, таким чином, входять найважливіші пізнавальні процеси: відчуття, сприймання, пам'ять, уява і мислення.

Дві складові частини свідомості (пізнання суб'єкта і об'єкта):

- 1) самосвідомість – усвідомлення свого «Я» – аутопсихічне орієнтування;
- 2) усвідомлення навколишнього світу («не-Я») – аллопсихічне орієнтування у місці, часі, просторі, оточуючих особах, предметах і явищах.

Властивості свідомості:

1. Об'єм – певна кількість зв'язків чи переживань, що виникають під впливом різних подразників і знаходяться у свідомості у нинішній час, тобто це широта обсягу свідомістю навколишньої ситуації та власних переживань.

2. Зміст – значення асоціацій, що виникають під впливом різних подразників і певний час знаходяться у свідомості (зміст думок, переживань та ін.).

3. Неперервність – поєднання переживань минулого, теперішнього і майбутнього.

4. Ясність – наявність чіткого і послідовного сприймання навколишнього і правильної орієнтації у ньому (усвідомлення навколишнього середовища, місця, часу та ін.), наявність самосвідомості зі збереженням пам'яті на минуле і теперішнє, активної уваги та мислення (тобто можливість утворювати зв'язки між наявними подразниками та минулим досвідом), адекватності емоцій і поведінки, збереження здатності усвідомлювати свої дії і керувати ними.

Ясність свідомості відповідає сучасному терміну «рівень бадьорості». Рівень бадьорості має добові коливання: сягає максимуму між 10 і 16 годинами, потім знижується на 2-3 години (у 16-18 годин) і незначно підвищується між 19-22 годинами, не досягаючи початкового рівня. Цю закономірність добових коливань рівня бадьорості необхідно враховувати при розподілі добового навантаження, оскільки вони супроводжуються змінами багатьох сторін психічної діяльності (уваги, пам'яті, осмислення, швидкості і точності рухових реакцій, та ін.).

Обов'язковою умовою формування і виявлення усіх вище згаданих якостей свідомості є мова.

### **3. Неусвідомлюване в психіці. Поняття про ментальність**

Свідомість не є єдиним рівнем, на якому представлені психічні процеси, властивості і стани людини. Окрім свідомості, у людини є і несвідоме — ті явища, процеси, властивості і стани, які людиною не рефлексуються, тобто не усвідомлюються.

Несвідоме начало так чи інакше представлене практично у всіх психічних процесах, властивостях і станах людини (відчуттях, сприйнятті, пам'яті, увазі, мисленні, мові).

Головний інтерес для психології мають особистісні прояви несвідомого, в яких, крім бажання, свідомості і волі людини, вона проявляється в своїх найглибших рисах. Великий внесок в розробку проблематики несвідомого вніс З.Фрейд. Несвідоме в особистості людини — це ті якості, інтереси, потреби і т.п., які людина не усвідомлює у себе, але які їй властиві і виявляються в різноманітних мимовільних реакціях, діях, психічних явищах, таких як

помилкові дії, мимовільні забування, сновидіння, марення, мрії.

Несвідомі явища разом з передсвідомими управляють поведінкою, хоча функціональна роль їх різна.

У сфері свідомості є явища, які в тому чи іншому суспільному середовищі характеризують її відмінність від інших психічних феноменів. До таких явищ ми відносимо ментальність. Ментальність – притаманний даній нації варіант світосприймання, поведінки, який реалізується на спільній мовній, культурній і морально-етичній основі.

Ментальність поряд з наукою, мистецтвом, міфологією та релігією є однією з форм суспільної свідомості. Вона жодним чином не закріплена в матеріалізованих продуктах, а має несвідомий характер. Національний менталітет є продуктом певної культури і водночас персоніфікуючи її, є носієм, продовжувачем культурних традицій і норм поведінки в наступних поколіннях. Вплив культури на ментальність і вдачу людини здійснюється в її ранні роки через родину, яка відтворює культурне середовище етногупи, її традиції, звичаї, обряди. В результаті із своєрідного родинного стилю життя в глибинне несвідоме дитини входить певна система цінностей, якої вона дотримуватиметься протягом всього свого життя. Пізніші культурні впливи торкаються здебільшого поверхні психіки.

Ментально-психічна підструктура особистості утримує сукупність понять, установок, значень, смислів, духовних цінностей, стереотипів, вірувань, почуттів, зразків і форм поведінки, які сформувалися протягом розвитку людства й конкретного етносу (нації), перебувають на несвідомому рівні психіки індивіда та опосередковано впливають на його світовідчуття, світосприйняття й світорозуміння, а отже, поведінку й діяльність.

Людина, яка народжується на світ, якимось чином засвоює все те, що людство виробило протягом тисячоліть, репродукує етнічні особливості тощо. Таке стає можливим через дію ментально-психічних механізмів індивідуальної психіки. Кожний індивід відтворює й трансформує в собі минулий потенціал розвитку етносу, нації і людства, додаючи до нього краплинку свого духовно-практичного досвіду стосунків зі світом, суспільством, нацією, людьми.

Карл Юнг у своїй теорії дійшов висновку, що крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове, несвідоме, яке є виявом творчої космічної сили та є спільним для всього людства. Юнг вважав, що, в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Еґо та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим «Я», відповідним всьому людству і всьому Космосу. Юнг розглядав психіку як комплементарну взаємодію свідомого і несвідомого компонентів при безперервному обміні енергією між ними. Для нього несвідоме не було психобіологічним звалищем відторгнутих інстинктивних тенденцій, витіснених спогадів і підсвідомих заборон. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину зі всім людством, з природою і Космосом. Вивчаючи динаміку несвідомого, Юнг відкрив функціональні одиниці, для яких використовував назву «комплексів».

**Комплекси** – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), які об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та

асоціюються з певними відчуттями. Юнгу вдалося простежити комплекси від біологічно детермінованих сфер індивідуального несвідомого до початкових міфопороджуючих патернів, які він назвав «архетипами».

**Архетипи** – це несвідомі первинні, історично початкові образи та ідеї з життя, культури, поведінки і діяльності первинного життя наших предків, які постійно перебувають у колективному несвідомому і знов-таки однаково виявляються у житті сучасних людей. Архетип – це загальна ідея чи образ глибокого минулого розвитку людства. Він є успадкованою схильністю відповідати світу відповідними способами. З кожним архетипом може бути пов'язане широке коло різних символів. За Юнгом, архетипи є структурно-формуєчими елементами всередині безсвідомого. Із цих елементів виростають архетипні образи, які домінують і в існуванні особистих фантазій, і в міфології всієї культури. Архетипи завжди виявляють готовність знову і знову продукувати однакові або схожі міфічні ідеї. Вони мають тенденцію виникати як основні патерни – змістовні образи, які повторюються. Архетипні ситуації включають пошук, який виконує герой, мандрівника у нічному морі і битву за звільнення від матері.

К.Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: 1) свідомість – ЕГО – Я; 2) індивідуальне несвідоме – «ВОНО»; 3) «колективне несвідоме», що складається з психічних прототипів, або «архетипів».

Колективне несвідоме – на відміну від індивідуального (особистого несвідомого) – ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну основу душевного життя кожної людини, будучи за своєю природою надособистим. Колективне несвідоме – найглибинніший рівень психіки. Юнг розглядає його і як результат попереднього філогенетичного досвіду, і як апіорні форми психіки, і як сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, як найпоширеніші в ту або іншу епоху міфологеми, що виражають «дух часу». На думку Юнга, таким новітнім прикладом є створений вже в нашу епоху міф про літаючі тарілки. У снах, фантазіях багатьох людей є певна схожість із міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть із якнайдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла й не знати, не бути з ними ознайомленою. Але архетип як такий відрізняється від перероблених форм – від казок, міфів тощо. Він є несвідомим змістом, який змінюється в міру його усвідомлення і сприйняття: він трансформується під впливом тієї індивідуальної свідомості, на поверхні якої виникає. Образно архетип можна порівняти з «руслом річки», він, як «русло», дає загальний напрям, але конкретний зміст набуває форми, що індивідуалізувалися.

Архетип особистість успадковує, тому він є в ній, але водночас він є і ззовні. Частина архетипу, засвоєна і спрямована зовні, утворює «персону» («маску»), бік архетипу, обернутий усередину індивіда, – це «тінь» («тінь має природжений характер: якщо «зірвати «маску», то побачимо «тінь», яка виявляється в комплексах, симптомах»).

Комплекси виявляються через симптоми, а сукупність симптомів утворює синдром (наприклад, страх, агресивність). Коректувати треба комплекси



загалом, а усувати окремі симптоми марно, прибравши один симптом, одержуємо нові симптоми, оскільки першопричина – комплекс – продовжує існувати і має свою руйнівну силу. Щоб коректувати «комплекс», необхідно витягнути з несвідомого емоційно заряджений «комплекс», переусвідомити його і змінити його емоційний знак, змінити напрям афекту, тобто мета – усунути не симптом, а той афект, який лежить в основі «комплексу».

Ментально-психічне відтворює інтегроване поєднання неусвідомлюваних пластів соціальної психіки нації в індивідуальній психіці, яке утримує колективний досвід усіх попередніх поколінь, особливості й неповторність філогенетичного розвитку нації у відповідних природних і соціокультурних умовах, її світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння й світоставлення, а також суттєво впливає на національну чуттєвість (емоційність), інтровертність чи екстравертність, раціональність, прагматичність, демократичність, характер, совість, гідність та інше, особливості мислення, реагування, взаємодії й спілкування тощо. Ця підсистема є відносно сталим специфічним утворенням ланки «колективне несвідоме – колективне підсвідоме», що утримує риси соціально-психологічного образу етносу в конкретних географічних, історичних і культурних умовах, які постійно проектується на теперішню соціальну дійсність. Така проекція за своєю суттю є системою розумових і чуттєвих образів, які опосередковано та неусвідомлено стимулюють і регулюють поведінку членів етносу в конкретних соціокультурних умовах.

Можна сказати, що через неї виявляється генетично закладений досвід предків. У ній вміщується унікальний досвід самоорганізації соціального буття нації (етносу), її неповторне бачення й тлумачення світу, а також стиснутий, згорнутий ландшафтно-кліматичний простір розвитку.

Змістовно ментально-психічний компонент втілюється у характерні особливості світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння, у моральні вимоги, норми та цінності, котрі переважають почуття й настрої, традиції й вірування, взаємини всередині етносу та з іншими етносами й соціальними групами, у ставленні до держави, інших етносів, народів, соціальних груп, конфесій, політичної системи, політики, праці, державності, єдності тощо. Він також визначає ставлення представників нації до землі, природи, води, сонця, кохання, шлюбу, батьків, сімейного життя, до представників своєї та інших націй, роботи, держави, волі, закону, порядку, Батьківщини, честі, гідності, дружби, зради та іншого.

Культурологічні феномени, мова, традиції, звичаї, обряди, без сумніву, є специфічним психічним, яке належить до ментально-психічної підсистеми соціальної психіки нації.

Мова – це внутрішнє психічне, у ній зливаються в єдине ціле засвоєний етносом світ, його сприйняття й взаємодія з ним, світопочуття, духовність, культура, неповторність бачення земної краси, гармонія й любов до рідної землі, стиль мислення й особливості спілкування, душевна чуйність і милосердя, характер і внутрішнє єство нації.

До ментально-психологічного належать також старовинні традиції. Зрозуміло, що традиції мають глибокий психологічний підтекст. Вони є тим

психічним, яке, періодично відтворюючись, породжує додаткову психоенергію, що заново вливається в соціальну психіку етносу (нації). З позиції полярності вона може бути позитивною, нейтральною або негативною.

Завдяки особливостям вияву ментально-психічного можна говорити про історичну долю, шлях нації, її загартованість, вистражданість, боротьбу, поневір'яння, страждання, а також характер вірувань, потягів.

#### 4. Деякі явища підсвідомого

Найбільш поширеними проявами підсвідомого є сон і сновидіння. Сон – періодичний функціональний стан мозку і усього організму, зі своїми специфічними якісними особливостями діяльності нервової системи. Сон характеризується неповним зупиненням свідомої діяльності і зниженням активної взаємодії із навколишнім середовищем.

Сон є циклічним. За фізіологічними проявами він поділяється на дві фази – повільну і швидку (парадоксальну). Кожен цикл складається з окремих стадій повільного і швидкого сну. Тривалість одного циклу 1,5-2 години. За ніч може спостерігатися до 3-5 циклів.

У період «швидкого» сну виникають сновидіння. Функціями швидкого сну є: підвищення готовності індивіда взаємодіяти із невирішеною проблемою; відновлення почуття власної компетентності; зникнення почуття безпорадності; тренування механізму пошукової активності. Фактично швидкий сон підвищує стійкість організму до стресів. У маленьких дітей сновидіння виконують функцію безпосереднього реагування, символічного задоволення незадоволених потреб під час відпочинку від сну. У дорослих у сновидіннях відбувається пошук шляхів взаємного примирення потреб, які визначають соціальну поведінку, із тими, які суперечать їм і тому витіснені зі свідомості.

Під час «повільного» сну здійснюються відновні обмінні (анаболічні) процеси у різних тканинах організму, впорядковується інформація, отримана у денний період, та її організація за ступенем значущості. Усувається інформаційне перевантаження, в оперативній пам'яті залишається лише інформація, необхідна для успішної наступної діяльності. Повільний сон ще виконує функцію емоційної розрядки: так, під час дельтасну трапляються напади сноходіння та жахи, які сприяють зменшенню психічного напруження у стані поза сном.

У зарубіжній психології, зокрема, у психоаналізі З. Фрейда, стверджується конфліктність свідомих і підсвідомих процесів. Свідоме життя стає повністю залежним від автономної ділянки підсвідомості, де знаходяться «витіснені свідомістю, несумісні з нею ідеї та уявлення», передусім пов'язані зі статевим інстинктом. Підсвідоме домінування сексуального інстинкту, затримка його проявлення сукупне з «інстинктом руйнування, агресії» психоаналітики вважають його основним джерелом усіх складних проявів психіки, соціальної поведінки та різних видів патології.

Наступники психоаналізу, неофрейдисти (Е.Фромм та ін.) обмежують роль біологічного першоджерела в людині і визнають механізми соціального

порядку. Підсвідоме наповнюється новим змістом: місце нереалізованих сексуальних потягів займає потяг до влади внаслідок переживання комплексу меншовартості (А.Адлер), колективна підсвідомість, яка виражається в міфології, релігійній символіці, мистецтві і спадкове (К. Юнг), неможливість досягти гармонії в соціальній структурі суспільства і викликане цим почуття самотності (Е. Фромм). Переважна частина з них стверджує, що сучасна цивілізація чинить перепони успішній реалізації інстинктів. Значною заслугою прихильників психоаналізу є те, що вони вперше звернули увагу людини на проблеми підсвідомого, впливу інстинктивних потреб на поведінку особистості.

Великий внесок у вивчення підсвідомих психічних процесів у структурі цілісної психічної діяльності був зроблений вітчизняними вченими: І.М.Сеченовим, І.П.Павловим, Д.Н.Узнадзе, В.М.Мясищевим, Г.В.Гершуні, В.Є.Рожновим, Д.І.Дубровським, О.Т. Соколовою та іншими. Також числі зроблений значний науковий внесок у вивчення підсвідомих захисних психологічних механізмів особистості. Початок їх вивченню поклав З. Фрейд, який визначав їх як засоби вирішення конфлікту між свідомістю та підсвідомістю і спрямування енергії лібідо у соціально прийнятні форми діяльності, захист від внутрішніх і зовнішніх конфліктів, компроміс між конфліктними імпульсами з усуненням внутрішнього напруження. З позицій неофрейдизму, захисні механізми – це звичні форми поведінки, котрим людина навчилася з дитинства, але процес їх засвоєння та реалізації залишається незмінним. Вони можуть виконувати як конструктивно-адаптивну роль для особи, сприяти її розвитку, так і деструктивну роль, сприяючи стагнації і деградації особистості.

Досліджені захисні механізми витіснення, раціоналізації, проєкції, переносу, гіперкомпенсації, сублимації, регресії, опору, ідентифікації та інші.

*Витіснення* – забезпечує усунення неприйнятних потягів, почуттів, бажань і думок із свідомості у підсвідоме. Те, що було витіснене, не руйнується: при послабленні механізму пригнічення воно частково сягає рівня свідомості і викликає почуття тривоги та інші захисні реакції (специфічні сновидіння, раціоналізацію, проєкцію тощо). Воно відображається у рисах особистості, у системі переконань і цінностей, у невротичних, психосоматичних і психотичних симптомах. Проявляється у вузьконаправленому забуванні, запізненнях, ігноруванні очевидних фактів, хвороб та ін.

*Раціоналізація* – один з найбільш загальних механізмів установалення почуття власної гідності та ліквідації почуття провини. Забезпечує раціональне («розумне») пояснення вчинків, справжні мотиви яких лишаються неосмисленими. Це – неусвідомлене прагнення до самовиправдання, пошук причин і мотивів своїх вчинків у зовнішньому середовищі, звинувачення, наприклад навколишніх у своїй хворобі, у своїх невдачах та ін.

*Проєкція* – засіб захисту, при якому власні неусвідомлені риси, потяги і мотиви (агресивні, несхвальні – ненависть, страх, нечесність) приписуються іншим, ніби проєктуються на них. Людина при цьому відчуває себе невинною і жертвою іншого. Механізм проєкції часто буває причиною упередженого і

ворожого ставлення до інших осіб, на яких проектується власні негативні тенденції, і легко призводить до розвитку взаємного відчуження.

*Заміщення* (перенос) – механізм, при якому недосяжна (неприйнятна) мета (емоція, об'єкт, наприклад людина) заміщується підсвідомо більш прийнятними і досяжними. Так забезпечується замісне задоволення підсвідомого потягу до будь-чого чи будь-кого, почуття переноситься з актуального об'єкта на його замішувач. Особливо часто переносяться з однієї особи на іншу почуття та відношення (любові, ненависті). Наприклад, почуття ворожості до батьків чи до дітей може бути настільки інтенсивним, що свідомо воно несприйнятне, а соціально аморальне, і тоді переноситься на іншу людину і тим самим оберігає особу від усвідомлення даного факту.

При *фобії* відбувається підсвідомий перенос страху від прихованого початкового внутрішнього джерела на інший, зовнішній і усвідомлений.

*Гіперкомпенсація* – прагнення досягнення успіху у тій області, яка досі була найбільш важкою: фізично слабкий за допомогою інтенсивних тренувань прагне стати сильним в будь-якому виді спорту, боязкий і несміливий – маскується під напускною розкутістю і грубістю; брехливий – прагне впевнити оточуючих і навіть сам впевнений у своїй виключній чесності тощо.

*Сублімація* – механізм трансформації і спрямування енергії інстинктивних, неприйнятних на теперішній час імпульсів і потреб на соціально-сприйнятливую мету (мистецтво, літературу, релігію, науку, спорт і т.ін.).

*Регресія* – захисне повернення у поведінці на той рівень розвитку, де особа нездатна реалістично і конструктивно вирішувати проблеми (так званій «вихід назовні латентної інфантильної реактивності»): регрес навичок охайності (енурез, енкопрез), самообслуговування (неохайність, втрата навичок користування столовими приборами), рухів («поза ембріона», порушення статички тіла, істеричні астазія-абазія), мови (невиразна мова, відмова від мови – мутизм – повний, або вибірковий – лише з особами, що здатні викликати психотравмуючі переживання). Спостерігається при неврозах і психозах.

*Опір* – підсвідома відмова (опозиція) пригадувати травмуючі події, неприйнятні комплекси і тим самим усвідомлювати їх. Так уникаються спомини, які можуть викликати тривогу та інші неприємні емоції.

*Ідентифікація* – забезпечує досягнення внутрішнього психічного заспокоєння шляхом співставлення (ідентифікації) себе з будь-ким (мати, ідентифікуючи себе зі своєю дитиною, говорить замість «вона, йому» – «ми, нам»; бажання, щоб діти досягли у житті того, до чого прагнув, але не досяг сам). Формами ідентифікації є емпатія (здатність до проєкції себе у ситуацію та почуття інших, здатність відчутти і розуміти стан іншої людини), реакції підліткової ідентифікації – прагнення максимально бути схожим на лідера групи чи естрадного кумира. Лікарі нерідко свідомо звертаються до прямої чи побічної ідентифікації пацієнта з іншими, одужуючим чи вже одужавшим пацієнтом.

Д.Н. Узнадзе до медико-психологічної термінології увів поняття «Установка»: це специфічний стан, що виникає і фіксується при перебуванні людини в ситуації задоволення певної потреби, і що виражається у

підсвідомому прагненні до дії, яка може задовольнити цю потребу. Описана «установка на хворобу», яку сам пацієнт не усвідомлює, що приносить йому певну вигоду по каналах підсвідомих захисних механізмів особи, і яку завжди необхідно враховувати при лікуванні хронічних захворювань.

## 5. Поняття самосвідомості і Я-концепції особистості

Самосвідомість є особливою форма свідомості, яка, як і свідомість, має відображальну природу. Тільки свідомість направлена на об'єктивний світ, а об'єктом самосвідомості є сама особистість, її внутрішній світ.

У самосвідомості особистість виступає в якості і суб'єкта, і об'єкту пізнання.

Самосвідомість – це перш за все процес, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Продуктом самосвідомості є Я-концепція.

Це розрізнення процесу і продукту в психології було введено У. Джемсом у вигляді розрізнення «чистого Я» (що пізнає) і «емпіричного Я» (пізнаваного). Пізнає, звичайно, не свідомість, а людина, що володіє свідомістю і самосвідомістю, при цьому вона користується цілою системою внутрішніх засобів: уявлень, образів, понять, серед яких важливу роль грає уявлення людини про себе саму, про свої особистісні риси, здібності, мотиви. Уявлення про себе, будучи продуктом самосвідомості, одночасно є і істотною умовою, моментом цього процесу.

Р. Бернс визначає «Я концепцію» як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язану з їх оцінкою.

Наступне визначення належить К. Роджерсу (1951): «Я-концепція складається з уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлень про можливості його взаємодії з іншими людьми і з навколишнім світом, ціннісних уявлень, пов'язаних з об'єктами і діями, і уявлень про цілі або ідеї, які можуть мати позитивну або негативну спрямованість. Таким чином, це – складна структурована картина, що існує в свідомості індивіда як самостійна фігура або фон, і що включає як власне Я, так і відносини, в які воно може вступати, а також позитивні або негативні цінності, пов'язані із сприйнятими якостями і відносинами Я, – у минулому, сьогодні і майбутньому».

### Структура Я-концепції

Виділення описовою і оцінною складових дозволяє Р.Бернсу розглядати «Я концепцію» як властиву кожному індивідові набір установок, направлених на себе. У більшості визначень установки підкреслюється три головні елементи:

1. Переконавання, яке може бути як обґрунтованим, так і необґрунтованим (когнітивна складова установки).

2. Емоційне ставлення до цього переконання (емоційно-оцінювальна складова).

3. Відповідна реакція, яка, зокрема, може виражатися в поведінці (поведінкова складова).

Стосовно Я-концепції ці три елементи установки можна конкретизувати таким чином:

1. «Образ Я» – уявлення індивіда про самого себе.
2. Самооцінка – афектна оцінка цього уявлення, яка може володіти різною інтенсивністю, оскільки конкретні риси «Образу Я» можуть викликати більш менш сильні емоції, пов'язані з їх ухваленням або засудженням.
3. Потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані «образом Я» і самооцінкою.

Крім того, Р. Бернс описує будову «Я концепції» у вигляді ієрархічної структури, на вершині якої розташовується глобальна «Я концепція», що включає грані індивідуальної самосвідомості. Глобальну «Я концепцію» він розглядає як сукупність установок індивіда, направлених на самого себе. На його думку існує принаймні три основні модальності самоустановок:

1. Реальне Я – установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, який він насправді.
2. Дзеркальне (соціальне) Я – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші.
3. Ідеальне Я – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати.

У кожній з модальностей Р.Бернс виділяє наступні аспекти: фізичне Я, соціальне Я, розумове Я, емоційне Я.

#### *Когнітивна складова Я-концепції.*

Описуючи яку-небудь людину, ми зазвичай вживаємо прикметники: надійний, товариський, сильний, сумлінний і т.п. Те ж відбувається, коли ми намагаємося описати самих себе. Ці характеристики нашого звичного самосприйняття можуть включати будь-які атрибутивні, рольові, статусні, психологічні характеристики, а також опис життєвих цілей і т.д. Всі ці характеристики входять в образ-Я з різною питомою вагою: одні уявляються індивідові більш, інші – менш значущими. Причому значущість елементів самоопису і їх ієрархія може мінятися залежно від значущості ситуації, життєвого досвіду і просто під впливом моменту.

#### *Оцінювальна складова Я-концепції.*

Я-концепція – це не тільки опис рис своєї особистості, але і вся сукупність їх оцінюючих характеристик і пов'язаних з ним переживань. Навіть емоційно нейтральні, на перший погляд, характеристики власної особистості зазвичай містять в собі приховану оцінку. Наприклад, така характеристика, як місцепроживання, може в деяких випадках набувати оцінюючого звучання, пов'язаного, з «престижністю» даного району в очах певної соціальної групи. Або, наприклад, досягнення 40-річного віку одні вважають розквітом, а інші – початком старіння. Ріст у 170 см одні чоловіки сприймають як прийнятний, іншим він здається недостатнім і т.д.

#### *Поведінкова складова Я-концепції.*

Я-концепція є засобом, який забезпечує внутрішню узгодженість особистості.

Якщо новий досвід, отриманий індивідом, узгоджується з існуючими уявленнями про себе, він легко асимілюється, входить всередину якоїсь умовної оболонки, в яку поміщена Я-концепція. Якщо ж новий досвід не вписується в існуючі уявлення, то оболонка спрацьовує як захисний екран, не допускаючи неприроде тіло всередину цього збалансованого організму.

Уявлення, почуття або ідеї входять в суперечність з іншими уявленнями, почуттями або ідеями індивіда і призводять до дегармонізації особистості, до ситуації психологічного дискомфорту. Психологи називають такий стан *когнітивним дисонансом*. Маючи потребу в досягненні внутрішньої гармонії, людина готова робити різні дії, які сприяли б відновленню втраченої рівноваги.

## ЛЕКЦІЯ 15. Активність і діяльність

1. Поняття про діяльність. Теорії діяльності.
2. Предметний характер людської діяльності.
3. Єдність свідомості і діяльності.
4. Потреби як джерело активності, їх види.
5. Будова людської діяльності.

**Ключові поняття:** активність, діяльність, потреби, мета, дія.

### 1. Поняття про діяльність. Теорії діяльності

Поняття діяльності є одним із основних понять психологічної науки. Однак не дивлячись на методологічну і теоретичну важливість проблема діяльності і її зв'язок із свідомістю розроблена недостатньо. Численні спроби психологів і філософів дати чітке визначення поняття не дало бажаних наслідків. Тому це поняття вживається вченими в самих різноманітних значеннях. Що ж собою являє діяльність?

Загальною характеристикою живої матерії є її активність, за допомогою якої здійснюється обмін речовин із середовищем. Чим вищий рівень розвитку живої матерії, тим складнішою і різноманітнішою є її активність. Активність рослин практично обмежена обміном речовин з оточуючим середовищем. Активність тварин включає елементарні форми дослідження цього середовища і науціння. Самою різноманітною є активність людини. Вона суттєво відрізняється від активності тварин, а тому для її характеристики використовують поняття «діяльність», залишаючи для тварин поняття «життєдіяльність».

Діяльність – це зовнішня ( фізична ) і внутрішня ( психічна ) активність людини, що регулюється усвідомлюваною метою

Це специфічний вид активності людини, який спрямований на пізнання і творче перетворення оточуючого середовища, включаючи себе і умови свого існування. Суттєвою відмінністю діяльності людини від поведінки тварин є те, що вона регулюється усвідомлюваною метою. Поведінка тварин спрямована на задоволення біологічних потреб є генетично заданою. Вона має пристосувальний характер. Поведінка людини регулюється суспільно встановленими нормами задоволення потреб.

Поняття діяльності є найбільш загальним у психології. Тому його дослідженню надається особливе значення. У вітчизняній психології існує дві теорії діяльності: теорія індивідуальної діяльності, розроблена О.М.Леонтьєвим, і теорія спільної (сумісної) діяльності, розроблена Б.Ф.Ломовим. Останній вважав, що теорія індивідуальної діяльності є лише частковим випадком більш загальної теорії спільної діяльності, бо ніяка індивідуальна діяльність неможлива без діяльності багатьох інших людей.



## **2. Предметний характер людської діяльності. Єдність свідомості і діяльності**

Основною характеристикою діяльності є її предметність. Власне, в самому понятті діяльності уже імпліцитно міститься поняття її предмету. Вираз «безпредметна діяльність» позбавлений всякого змісту. Діяльність може здаватися безпредметною, але наукове дослідження діяльності необхідно вимагає відкриття її предмету. При цьому предмет діяльності виступає дwoяко: первинно – у своєму незалежному існуванні, як такий, що підкоряє собі і перетворює діяльність суб'єкта, вторинно – як образ предмету, як продукт психічного відображення його властивостей, яке здійснюється в результаті діяльності суб'єкта і інакше здійснюватися не може. Уже в самому зародженні діяльності і психічного відображення виявляється їх предметна природа». (О.М.Леонтьєв ).

Життєвий смисл свідомості не був би виправданим, якби вона не була пов'язана з діяльністю. В діяльності відбувається формування свідомості людини. Виникнувши, свідомість не стала осторонь діяльності, а справляє на неї певний вплив. Між свідомістю і діяльністю існує тісний взаємозв'язок, який С.Л.Рубінштейн в середині 30-х років ХХ ст.. сформулював у вигляді принципу єдності свідомості і діяльності. «Основний позитивний зміст положення про єдність свідомості і діяльності полягає в ствердженні їх взаємозв'язку і взаємообумовленості: діяльність людини обумовлює формування її свідомості, її психічних зв'язків, процесів і властивостей, а останні, здійснюючи регуляцію діяльності людини є умовою її адекватного виконання» (Рубінштейн). Цей принцип набув важливого методологічного значення оскільки в ньому стверджувалося, що не може бути діяльності без свідомості і свідомості без діяльності і, тим самим, захищалося положення про можливість через діяльність вивчати всю свідомість людини.

Сучасна вітчизняна наукова психологія розглядає діяльнісний підхід до вивчення психіки, як один із своїх основних принципів.

## **3. Потреби як джерело активності, їх види**

Людські потреби, що є джерелом активності, дуже мінливі і різноманітні. Їх аналіз свідчить про те, що в процесі задоволення вони змінюються, збагачуються і зростає їх кількість. Причиною цього є незавершеність вигляду продукту людської діяльності, який постійно вдосконалюється і видозмінюється. Це приводить до зміни потреб, які породжують нові форми активності.

Потреби людини мають і особистий і суспільний характер. Навіть у задоволенні вузько особистої потреби бере участь багато членів суспільства. Так, наприклад, при задоволенні потреби в їжі хліб виступає як оречевлена праця багатьох людей: агрономів, трактористів, комбайнерів, пекарів тощо.

Всю різноманітність людських потреб розрізняють за походженням і предметом.

За своїм походженням потреби бувають природні і культурні.

До природних потреб відносять ті, що життєво необхідні для людини, незадоволення яких протягом тривалого часу може призвести до загибелі організму. Так, усім людям властиві природні потреби в їжі, сні, одязі, житлі, особі протилежної статі тощо. Хоч природні потреби людини не змінилися на протязі всього періоду її історичного розвитку, проте за своєю психологічною суттю вони докорінно відрізняються від природних потреб тварин. Змінюються способи і знаряддя задоволення, зазнають змін і самі потреби.

У культурних потребах виявляється залежність активної діяльності людини від продуктів людської культури. До об'єктів культурних потреб відносять як предмети необхідні для задоволення природних потреб ( тарілка, ложка тощо ), так і предмети необхідні для спілкування і громадського життя людини ( книга, радіо, телевізор тощо ). З розвитком суспільства змінюється характер культурних потреб.

За характером предмету потреби поділяють на матеріальні і духовні.

У матеріальних потребах виявляється залежність людини від предметів матеріальної культури ( потреба в житлі, одязі тощо ), в духовних – залежність від предметів суспільної діяльності. Обидва види потреб тісно пов'язані між собою. Для задоволення духовних потреб використовуються матеріальні предмети ( газети, книги, телевізор та ін.).

Отже, природна за походженням потреба може бути матеріальною за предметом, а культурна за походженням може бути матеріальною або духовною за предметом. В потребах залежність суб'єкта від умов існування виступає своєю активною стороною як мотивація поведінки чи діяльності. Причому не сама потреба, а суспільно встановлені норми її задоволення визначають стиль поведінки людини. Наприклад, побачивши в магазині предмет, необхідний для задоволення певної своєї потреби, вона не кидається на нього як хижак на здобич, а здобуває його способом дій, який прийнятий в суспільстві (спочатку розглядає товар, узнає ціну, оплачує в касі виписаний чек і тільки після цього одержує куплену річ.).

## 5. Будова людської діяльності

Першопричиною діяльності виступає потреба. Це – неусвідомлюваний стан організму, який ще не має конкретно предметного вираження. Вона виникає як своєрідний сигнал про те, що для нормальної життєдіяльності чогось не вистачає, людина переживає певний дискомфорт. Усвідомлений аналіз цього стану приводить до виникнення мети.

Мета ( ціль ) – це ідеальний образ об'єкта який в свідомості людини може задовольнити виниклу потребу. Будучи образом кінцевого результату, вона може бути близькою і далекою. Віддалена мета завжди конкретизується в ряді ближніх цілей.

Іноді потреба зразу спонукає людину до діяльності, тобто породжує мотив, але частіше мета виступає своєю активною стороною в якості мотиву.

Мотив – це те, що спонукає до діяльності і надає їй специфічні риси у

виборі засобів і способів досягнення мети. Мотивами можуть бути потреби, інтереси, емоції, переконання та ідеали. Різноманітність діяльності породжує різноманітність мотивів. Як і мета, вони бувають близькими і далекими, особистими і суспільними. Залежно від наявних мотивів люди по різному ставляться до діяльності

Отже, при мотиваційному підході до аналізу діяльності в якості складових компонентів виділяють потребу, мотив і мету

Для одержання кінцевого результату, який реально задовольнить наявну потребу, необхідні ще предмет і засоби діяльності. Предмет діяльності – це об'єкт або сукупність об'єктів, перетворюючи які можна досягти поставленої мети. Наприклад, якщо метою діяльності було приготування якоїсь страви, то предметом діяльності будуть продукти, з яких її готують. Засоби діяльності становлять інструментальну сторону активності. До них відносять необхідні для виконання діяльності знаряддя, а також відповідні знання, навички і вміння.

Діяльність можна аналізувати і з точки зору її моторних компонентів.

Мета, на досягнення якої спрямовується діяльність, як правило, є віддаленою. Тому досягнення її складається з послідовного розв'язування людиною ряду часткових завдань, які постають перед нею під час руху до цієї мети. Так, наприклад, випускник школи поставив собі за мету оволодіти професією інженера – конструктора. Для цього йому треба спочатку успішно закінчити навчання в школі, успішно скласти вступні іспити у вуз та семестрові екзамени, зробити і захистити дипломний проект.

Всякий відносно завершений елемент діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної мети і підпорядкований загальному мотиву діяльності називається дією.

Дія – це моторна функція живого організму. Будь – яка конкретна діяльність є поєднанням певної системи дій. Кожна дія складається із системи рухів., тобто операцій, підпорядкованих завданню, яке виконується в тих чи інших конкретних умовах. Серед великої кількості відомих людських дій ( трудові, комунікативні, соціальні та ін.) найбільш розповсюдженими є предметні дії, які спрямовані на зміну стану чи властивостей предмету. Їх аналіз показує, що, не дивлячись на зовнішню різноманітність, всі вони, як правило, складаються в основному з трьох простих елементів – взяти, перемістити і відпустити в поєднанні з допоміжними рухами корпусу тіла, ніг і голови.

У різних видах рухів ці елементи розрізняються особливістю поєднання, траєкторією, силою, швидкістю, амплітудою і тим, якими частинами тіла вони виконуються.

Поряд з предметними рухами в діяльності беруть участь рухи, які забезпечують переміщення, комунікацію, зберігають положення тіла.

Саме виконання руху безперервно контролюється і коригується шляхом співставлення його виконання з кінцевою метою дії. Але як здійснюється цей контроль в психології поки-що не з'ясовано, хоч відомо, що певну роль тут відіграє сенсорний контроль. Його порушення часто приводить до неможливості виконання дії. Про це свідчать досліді з призматичними

окулярами Менсьє, які повертають відображені об'єкти на 180 градусів. Тому П.К.Анохін вважає, що керування рухами здійснюється за принципом зворотного зв'язку. Каналом зв'язку є органи чуття, джерелом інформації – властивості і ознаки предметів і рухів, що є орієнтирами дії. Цю форму зв'язку Анохін назвав зворотною аферентацією.

Отже, виконання предметної дії крім системи рухів потребує сенсорного контролю і корекції рухів. Сама ж система рухів керується і регулюється ціллю діяльності. З точки зору цілі оцінюються результати виконаних дій і проходить їх корекція. Але в більшості випадків ціль ідеальна. Вона представлена в мозку людини динамічною моделлю майбутнього результату діяльності. З цією моделлю бажаного майбутнього порівнюються фактичні результати дії.

Модель майбутньої дії (програма рухів) і її результатів (програма цілі), які випереджують в мозку людини саму дію Анохін назвав акцептором дії і випереджувачим відображенням.

## ЛЕКЦІЯ 16. Спілкування

1. Поняття про спілкування.
2. Функції спілкування.
3. Розвиток спілкування в онтогенезі.
4. Спілкування і діяльність.
5. Види спілкування.
6. Бар'єри спілкування.

**Ключові поняття:** спілкування, діяльність, бар'єри спілкування, монологічне спілкування, діалогічне спілкування, опосередковане спілкування, міжособистісне спілкування, емоційне спілкування.

### 1. Поняття про спілкування

**Спілкування** — багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який передбачає обмін інформацією, певну тактику і стратегію взаємодії, сприймання і розуміння суб'єктами спілкування один одного.

Спілкування історично склалося в процесі спільної діяльності, де спочатку відіграло допоміжну роль: супроводжувало і обслуговувало певні дії. З ускладненням діяльності воно набуває відносної самостійності, починає виконувати специфічну функцію передачі наступним поколінням форм культури і суспільного досвіду. В онтогенезі спілкування також поступово стає особливою діяльністю. Задовольняючи потребу в спілкуванні, дитина оволодіває мовленням, освоює соціальні норми, культуру в цілому, будує образ світу і свого Я. В процесі спілкування відбувається перехід від одного рівня життя до іншого. Спілкуючись, людина виявляє себе індивідом і заявляє про себе як особистість.

Експерименти з позбавленням людини можливості спілкуватись, випадки виживання дітей, що виростили серед тварин, переконливо свідчать: спілкування — необхідна умова повноцінного психічного розвитку індивіда, нормального життя.

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 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.

На відміну від предметної діяльності, яка реалізує суб'єкт-об'єктні стосунки, спілкування — зв'язок суб'єкта з суб'єктом.

Спілкування — це взаємини, в процесі яких його суб'єкти заявляють про себе і висловлюють своє ставлення один до одного. Однак суб'єкт-суб'єктні стосунки не існують безвідносно суб'єкт-об'єктних. у будь-якому разі вони є способом вияву суспільних стосунків між людьми і несуть у собі не тільки інформацію, а й суспільні цінності, соціальні норми

Отже, спілкування є однією з потреб особистості і забезпечує її розвиток.

## 2. Функції спілкування

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 міжособистісної 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 зрозуміє його поради та рекомендації щодо лікування.

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.

Зважаючи на мету спілкування, розрізняють функції, які реалізуються в будь-якому процесі взаємодії і забезпечують досягнення в ньому певних цілей (Л. Карпенко):

- контактна. Передбачає встановлення контакту як стану взаємної готовності до прийому і передавання повідомлення та підтримання взаємозв'язку під час взаємодії;
- інформаційна. Полягає в обміні повідомленнями (інформацією, думками, рішеннями, задумами);
- спонукальна. Стимулювання активності партнера по спілкуванню, що спрямовує його на виконання дій;
- координаційна. Взаємне орієнтування і узгодження дій для організації спільної діяльності;
- розуміння. Адекватне сприймання і розуміння сутності повідомлення, а також партнерами один одного;
- емотивна. Реалізується через стимулювання у партнера по спілкуванню потрібних емоційних переживань і станів, у зміні за його допомогою власних

переживань і станів;

- встановлення відносин. Полягає в усвідомленні і фіксуванні індивідом свого місця в системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків;
- здійснення впливу. Наслідками її дії є зміна стану, поведінки, особистісно-змістових утворень партнера.

### 3. Розвиток спілкування в онтогенезі

Індивід може реалізовуватися як соціальна істота лише в спілкуванні з іншими людьми. Людина, з'являючись на світ, не має ніяких навичок, здібностей для існування. Ті якості, які забезпечують її життєдіяльність у певному соціумі, вона набуває в процесі спілкування. Іноді говорять, що якби раптово на Землі зникли люди віком старші двох років, то малюки, які вижили, вирости б дикунами. Вони не змогли б скористатися досягненнями прогресу людства. Більше того, вони не змогли б розмовляти один з одним, не знали мови. Все це виникло в процесі спілкування в далекій давнині людства, і всього цього навчається кожна людина від інших людей теж у процесі спілкування з ними.

Коли говорять про роль спілкування у формуванні людської психіки, то наводять приклади дітей-мауглі. Ці класичні приклади показують, що без спілкування з людьми дитина не стане людиною в повному розумінні цього слова. Але відносно мауглі існує цікава наукова гіпотеза, яка дає можливість подивитися на цю проблему з іншого боку. Згідно з цією гіпотезою, всі мауглі — діти розумово неповноцінні.

Знижені інтелектуальні здібності сприяють пробудженню інстинктів і адаптивних механізмів, що дозволяє таким дітям вижити в природному середовищі. Психічно повноцінна дитина в подібній ситуації не змогла б вижити, тому що інстинкти зникли заради того, щоб дати життя новим силам, які дозволяють дитині ввібрати багатства світу людей.

На ранніх етапах онтогенезу спілкування має особливо велике значення для розвитку особистості дитини. Поведінка, діяльність і ставлення дитини до світу і самого себе значною мірою визначається її спілкуванням з дорослими. Як підмічав Д.Б. Ельконін, дитина — це завжди дві людини: вона і дорослий. Дослідження поведінки немовлят (О.В. Запорожець, М.І. Лісіна, Д.Б. Ельконін) показали, що в перші дні після народження діти не виявляють потреби у спілкуванні з дорослими. Це свідчить про те, що потреба у спілкуванні не природжена, а формується в процесі взаємодії з дорослим.

Спілкування з оточуючими людьми складається в онтогенезі поступово. Його передумовою є реакції зосередження, які виникають у малюка в перші дні життя в контакті з дорослими. Однією з перших ознак цих контактів є посмішка дитини у відповідь на ласку дорослого (на 4-ому тижні життя). Вже на другому місяці життя виникає специфічно людська соціальна за своєю природою потреба — потреба в дорослій людині, у спілкуванні з дорослими, що доглядають дитину. Первинною формою вияву цієї потреби є реакція



пожвавлення. Це є безпосередньо-емоційне спілкування з партнером. В такому спілкуванні, виражаючи своє ставлення до партнера, діти використовують різні експресивно-мімічні засоби (погляд, посмішка, виразні рухи, вокалізація).

Отже, виділимо основні етапи оволодіння процесом комунікації в онтогенезі дитини:

1. Домовленнєвий етап, який триває приблизно до 11 місяців. На початку відбувається розвиток фонематичного слуху: не- мовля вчиться розрізняти інтонацію, тембр голосу людей, які його оточують, а з двомісячного віку починає агукати — співати голосні звуки. Це і є початок зворотного зв'язку — прагнення маленької дитини відповісти оточенню, увійти з ним у контакт. Агукання переростає в лемент, нескінчене повторення складів («ма-ма», «та-та», «ба-ба»), а згодом — у свідоме вимовляння слів.

2. Етап початкового оволодіння мовою: дитина, коли їй виповнюється рік, починає вимовляти слова, спочатку просто на- слідуючи дорослих — вона прагне насамперед задоволення своїх елементарних потреб. Слів ще не вистачає, і вони є багатозначними. Так, вимовляючи слово «мама», малюк сигналізує про різні речі: можливо, йому хочеться пити, можливо — на руки, а може, слід допомогти йому щось зробити. На допомогу приходять активна жестикуляція, міміка тощо.

3. Етап оволодіння граматичною структурою мови — наступний: лексикон розширяється, у мовленні дитини з'являються певні граматичні конструкції тощо; цей період триває до 7 років. Саме цей вік, який педагоги називають дошкільним, особливо відкритий для оволодіння й рідною, і, паралельно, різними іноземними мовами.

#### 4. Спілкування і діяльність

Поняття спілкування та діяльності можна сприймати як взаємопов'язані та взаємозалежні. Спілкування можна розглядати як процес передачі інформації та взаємодії між людьми, що має мету досягнення спільної згоди, розуміння, або розв'язання проблем. Діяльність, з іншого боку, можна розглядати як будь-яку дію або процес, який має мету досягнення певного результату.

У більшості випадків спілкування є важливою складовою діяльності. Наприклад, коли люди спілкуються на роботі, вони можуть обговорювати проекти або плани, щоб досягти спільної мети. Коли студенти спілкуються в класі, вони можуть обговорювати матеріал, щоб краще зрозуміти тему. Таким чином, спілкування може відігравати важливу роль в досягненні мети діяльності.

З іншого боку, діяльність може впливати на спілкування. Наприклад, коли люди спілкуються на тему, яка їх цікавить, вони можуть діяти разом, щоб досягти спільної мети. Коли люди спілкуються в рамках командної роботи, вони можуть працювати разом, щоб досягти спільної мети. Таким чином, діяльність може сприяти досягненню спільних цілей, а спілкування може бути важливим засобом забезпечення ефективної діяльності.

Спілкування можна називати діяльністю, оскільки воно передбачає

взаємодію між людьми, що має певну мету та наслідки. Кожне спілкування є дією, яка передбачає певний рух у напрямку досягнення мети. Наприклад, коли люди спілкуються, щоб вирішити проблему, вони діють разом, обмінюючись інформацією та взаємодіючи між собою з метою досягнення спільної мети.

Спілкування є процесом, який вимагає певного рівня зусиль та активності з боку учасників. Люди повинні слухати, висловлюватись, реагувати на повідомлення інших, а також використовувати необхідні навички та знання, щоб забезпечити ефективне спілкування. Це робить спілкування подібним до інших дій, які люди зазвичай вважають діяльністю, таких як робота, навчання або заняття спортом.

Крім того, спілкування постає як один з видів діяльності в процесі онтогенетичного розвитку – провідна діяльність.

## 5. Види 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. 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

## **6. Бар'єри спілкування**

Бар'єри спілкування – це будь-які перешкоди, які перешкоджають ефективному спілкуванню між людьми. Ці бар'єри можуть бути фізичними, психологічними, культурними та мовними.

Фізичні бар'єри. Ці бар'єри включають будь-яку перешкоду, яка перешкоджає прямому контакту між співрозмовниками. Наприклад, відстань між людьми, шум в приміщенні, погане освітлення або недостатнє місце для сидіння. Ці фізичні бар'єри можуть знижувати рівень комунікації між людьми і навіть перешкоджати зрозумінню інформації, яку намагаються передати.

Психологічні бар'єри. Ці бар'єри виникають з-за психологічних факторів, таких як емоції, переконання та стереотипи. Наприклад, якщо людина має страх перед говорінням на публіці, то це може стати бар'єром для ефективного спілкування на зібранні або в засіданні. Другий приклад – це переконання, що людина молодшого віку не може бути в змозі надати цікаву та корисну інформацію старшим колегам на роботі, це також може стати бар'єром для ефективного спілкування та обміну думками.

Культурні бар'єри. Ці бар'єри виникають з-за різниці в культурних нормах, цінностях та традиціях. Наприклад, в одній культурі може вважатися прийнятним дотикатися до іншої людини під час спілкування, тоді як в іншій культурі це може викликати дискомфорт у співрозмовника. Крім того,

культурні бар'єри можуть включати різні ступені ввічливості, що можуть впливати на стиль комунікації та сприйняття інформації.

Мовні бар'єри. Ці бар'єри виникають, коли люди спілкуються на різних мовах або мають різний рівень мовної компетенції. Наприклад, коли дві людини спілкуються на різних мовах, вони можуть не зрозуміти один одного або неправильно інтерпретувати певні фрази чи слова. Крім того, різниця у мовній компетенції може також стати бар'єром для ефективного спілкування, коли одна сторона використовує складні терміни або висловлюється надто технічно для іншої сторони.

Щоб подолати ці бар'єри спілкування, можна використовувати різні підходи. Наприклад, можна звернутися до міжкультурної освіти, щоб зрозуміти культурні нюанси та дотримуватися правил етикету в різних країнах. Можна також звернутися до мовних курсів, щоб вдосконалити свою мовну компетенцію та зменшити мовні бар'єри. Також важливо розуміти свої психологічні бар'єри та звертатися до професійних психологів, якщо це необхідно.

## ЛЕКЦІЯ 17. Темперамент

1. Поняття про темперамент. Історія розвитку вчення про темперамент.
2. Фізіологічні основи темпераменту.
3. Типи темпераменту та їх характеристика.
4. Роль темпераменту в діяльності людини.

**Ключові поняття:** темперамент, гуморальна теорія темпераменту, екстраверсія, інтраверсія, вища нервова діяльність, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

### 1. Поняття про темперамент. Історія розвитку вчення про темперамент.

Щоденні спостереження за людьми показують, що одні люди збуджуються сильно, діють енергійно, пристрасно, інші – слабо, неенергійно. Одні відзначаються врівноваженістю поведінки, діють стримано, не виявляють різко назовні своїх почуттів, інші ж при аналогічних обставинах одразу спалахують, діють порив часто, нервуються. Є люди, які легко переходять від одних життєвих умов до інших, легко пристосовуються до змінених умов життя; інші ж цю зміну переживають дуже гостро і з великими труднощами пристосовуються до нових умов.

Ці особливості людей виявляються в їх розумовій та практичній діяльності, причому виявляються досить рано: вже немовлята з різною активністю реагують на зовнішні подразники, характеризуються більшою чи меншою збудливістю. З віком ці особливості ускладнюються й певним чином змінюються, та все ж продовжують досить стійко характеризувати індивіда. Вразлива й легко ранима людина часто залишається такою до старості.

Такі індивідуальні особливості, що виявляються в динамічних проявах психіки людини отримали назву «темперамент».

**Темперамент** (від латинського *tempero* – змішую в належному співвідношенні) – індивідуальні особливості людини, що виявляються в певній її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості і швидкості перебігу її психічної діяльності. (Г.С. Костюк).

**Темперамент** – індивідуальна, природно обумовлена сукупність динамічних проявів психіки.

В історії психології відомо кілька теорій, що пояснюють природу темпераменту.

1. Гуморальна теорія, якій уже понад XXV століть (від латинського *humor* - волога) пов'язує темперамент з особливостями внутрішнього середовища організму.

Перші відомі нам спроби пояснити індивідуальні відмінності людей здійснив відомий давньогрецький лікар Гіппократ (V ст. до н. ери). Він вважав, що стан організму залежить від певного співвідношення рідин, які є в організмі – кров, лімфа, жовч. Пропорція, в якій змішуються ці рідини називають «красис». Пізніше римські лікарі позначили це поняття лат. *temperamentum*, що

означає «необхідне співвідношення частин» > термін темперамент.

Далі римський лікар та послідовник Гіппократа Гален дійшов висновку, що ці відмінності зумовлені різним співвідношенням основних видів рідин в організмі. Якщо переважає кров – людина – сангвінік (sanguis – кров), слиз – флегматик (phlegma – слиз), жовта жовч (chole – жовч) – холерик, чорна жовч – меланхолік (melaina chole). Ця теорія дістала назву гуморальної теорії темпераменту Гіппократа – Галена і довгий час була провідною. До середини XVII ст. всі дослідники вбачали анатомо-фізіологічні основи темпераменту в будові та функціонуванні кровоносної системи. Так, німецький філософ Кант вважав, що природною основою темпераменту є індивідуальні особливості хімічного складу крові.

Близькі до такої точки зору ідеї російського педагога, анатома і лікаря П. Лесгафта (кін. XIX – поч. XX ст.), який розробив теорію, в якій основою темпераменту є особливості системи кровообігу (товщина стінок, діаметр просвіту кровоносних судин, будова і форма серця). Діаметр і товщина стінок визначають швидкість і силу кровообігу, а від цього залежить швидкість обміну речовин, і в підсумку – індивідуальна характеристика темпераменту як міри збудження організму та тривалості реакцій.

2. Соматичні теорії. (гр. soma – тіло) пов'язували якості темпераменту із будовою тіла. Французький лікар Клод Сіго (20 рр. XX ст.) створив типологію, за якою кожній системі організму відповідає певне зовнішнє середовище, що впливає на цю систему: повітря – джерело дихальних реакцій, їжа – реакцій травлення, фізичне середовище – моторних реакцій, соціальне середовище – мозкових реакцій. Переважання певної системи призводить до специфічних реакцій індивіда на зміни навколишнього середовища, тобто кожному типу будови тіла відповідають певні особливості темпераменту. Виходячи з цього, К. Сіго вирізнив чотири основних типи будови тіла та, відповідно, темпераменту: дихальний, травний, мускульний та мозковий.

Е. Кречмер у 1921 р. у своїй праці «Будова тіла та характер» стверджував, що «люди з певним типом будови тіла мають певні психічні особливості та схильність до психічних захворювань». Кречмер стверджував, що у здорових людей існує залежність між будовою тіла та психічними якостями і визначав три типи темпераменту, що залежать від типу будови тіла.

1) лептосоматик (leptos – слабкий) – тендітна будова, високий зріст, витягнуте обличчя, довгий ніс – тип темпераменту шизотимік;

2) пікнік (pyknon – товстий) – велика кількість жирової тканини, надмірна повнота, малий або середній зріст, великий живіт, кругла голова – тип темпераменту циклотимік;

3) атлетик (athlon – боротьба) – розвинена мускулатура, міцна будова тіла, високий або середній зріст, широкі плечі, вузькі стегна, випуклі кістки обличчя – тип темпераменту іксотимік;

4) диспластик (dys – погано; plastos – сформований) – будова безформна, неправильна. Можливі різні деформації тіла. Тип темпераменту змішаний або не визначається зовсім.

У 40-і рр. 20 ст. У. Шелдон визначив якості темпераменту залежно від

переважання функцій певних органів тіла:

- 1) вісцеротонія (viscera – нутрощі) – вісцеротоніки;
- 2) соматотонія (soma – тіло) – соматотоніки;
- 3) церебротонія (cerebrum – мозок) – церебротоніки;
- 4) змішаний тип.

3. Нервова теорія І.П. Павлова.

Основа темпераменту – властивості центральної нервової системи, врівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування. Поєднання цих властивостей створює певний тип нервової системи, який обумовлює і тип темпераменту, тобто індивідуальні особливості протікання психічних процесів. Дослідження властивостей нервової системи, здійснені в межах нервової теорії темпераменту, довели складність їх структури, зумовлену багатоаспектністю роботи мозку.

Криза нервової теорії зумовила появу у середині ХХ ст. конституційної теорії темпераменту.

4. Конституційна теорія темпераменту – своєрідний синтез попередніх підходів до вивчення природи темпераменту. (Василевський, Русалов, Стреляу).

Згідно з цією теорією, темперамент ґрунтується на роботі цілісного організму в сукупності його біохімічного, соматичного і нейродинамічного рівнів. Серед них властивості нервової системи є характеристикою найвищого рівня і тому вони найщільніше пов'язані з властивостями темпераменту. Принаймі вплив на властивості обмінних процесів організму опосередковується впливом нервової системи.

Загалом ж, темперамент базується не на властивостях нервової системи самих по собі, а на властивостях багаторівневої конституції організму людини, закріпленої в її спадковому апараті.

Проте ця теорія має більше гіпотетичний характер, що пояснюється труднощами дослідження різних рівнів функціонування організму та переходів між ними у їх відношенні до властивостей темпераменту.

Таким чином, протягом історії проблема темпераменту вивчалася в межах гуморальної, соматичної, нервової та конституційної теорій. Кожна з них бере за основу темпераменту ті чи інші властивості організму.

Очевидно, що природні передумови темпераменту існують. Серед них властивості нервової системи безпосередньо стосуються темпераменту і визначають стійкість його виявів. Тому, щоб ознайомитись із фізіологічними основами темпераменту, ми докладніше розглянемо вчення І.П. Павлова.

## 2. Фізіологічні основи темпераменту

І.П. Павлов та його співробітники, вивчаючи умовно-рефлексні реакції собак, звернули увагу на індивідуальні відмінності в їхній поведінці, що проявляються насамперед у швидкості й точності утворення умовних реакцій, їхній інтенсивності. В результаті тривалих досліджень було встановлено, що в основі індивідуальних відмінностей лежать фізіологічні властивості нервових

процесів:

- сила збудження і гальмування;
- рухливість цих процесів;
- врівноваженість збудження і гальмування.

Послідовники й учні І.П.Павлова зазначили, що найбільш значимим відкриттям І.П.Павлова було не вчення про темперамент чи другу сигнальну систему, а відкриття ним загальних властивостей нервових процесів – збудження і гальмування.

1. Сила нервових процесів визначає працездатність нервової системи. Від сили збудливого і гальмівного процесу залежить працездатність клітин кори великих півкуль, їх витривалість. Сила нервових процесів виявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі або короткочасні, але сильні збудження.

Оточуючий світ постійно спричиняє нашій нервовій системі різноманітні впливи. Часто потрібно довго виконувати важку роботу, в житті зустрічаються подразники великої сили, що вимагають значного нервового напруження. Від сили збудження і гальмування залежить яке навантаження може витримати нервова система.

2. Врівноваженість нервових процесів – це баланс між процесами збудження і гальмування. Не завжди сила збудливого і гальмівного процесів відповідають одна одній. Нерідко гальмівний процес відстає по силі від процесу збудження, і тоді збудження великої сили не може повністю врівноважитись гальмуванням. Протилежною властивістю є неуврівноваженість нервових процесів.

3. Рухливість процесів збудження і гальмування – швидкість зміни збудження і гальмування. Оточуючий світ постійно змінюється і ці зміни часто бувають різкими і несподіваними. Нервові процеси повинні «встигати» за ними. Рухливість нервових процесів виявляється в здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного до активного стану чи навпаки. Протилежною рухливості є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Але, як показали дослідження Павлова, особливості вищої нервової діяльності обумовлені не однією із властивостей, а завжди їх сукупністю, поєднанням у певних співвідношеннях. Три властивості нервової системи можуть створювати різні поєднання. Таким чином, Павловим була створена класифікація основних типів вищої нервової діяльності (ВНД).

Залежно від сили нервових процесів Павлов поділив собак на сильних і слабких.

1. Слабкі тварини складають один тип. У представників такого типу слабкими є обидва процеси -- збудження і гальмування. Такі собаки метушливі, безперервно оглядаються, або навпаки, завмирають у якійсь позі. Тривалі або сильні подразники викликають у них швидке виснаження. Тварини слабого типу розрізняються між собою й іншими властивостями нервової системи (крім сили), але на тлі загальної слабкості нервових процесів ці відмінності не мають



істотного значення.

Отже, слабка, чутлива, легко гальмівна нервова система є типом ВНД – слабким.

2. Сильний тип поділяється на врівноважений і неврівноважений.

Сильна неврівноважена нервова система виражається в швидкій зміні настрою, поведінки: дуже сильний збудливий процес і відносно слабе гальмування. Оскільки збудливий процес не врівноважується гальмівним, то при дуже великому нервовому навантаженні часто буває нервовий зрив. Індивід з таким поєднанням властивостей нервової системи відноситься до нестримного типу (за визначенням І.П.Павлова).

3. Сильні врівноважені, в свою чергу поділяються на рухливий та інертний типи – в залежності від того, швидко чи повільно відбувається зміна нервових процесів.

Таким чином, три властивості нервової системи в класифікації І.П.Павлова в різних поєднаннях дали чотири типи ВНД.

Порівнюючи типи нервової системи з традиційною, класичною типологією Гіппократа – Галена, російський фізіолог співвідносить тип ВНД з типом темпераменту таким чином:

- 1) слабка нервова система – слабкий тип – меланхолік;
- 2) сильна, неврівноважена нервова система – нестримний тип – холерик;
- 3) сильна врівноважена рухлива нервова система – живий (жвавий) тип – сангвінік;
- 4) сильна врівноважена інертна система – інертний, спокійний тип – флегматик.

Отже, той чи інший тип ВНД складає фізіологічну основу темпераменту.

Вчення Павлова про індивідуальні відмінності динамічної сторони психіки дало поштовх до подальших досліджень в цій галузі.

Наприкінці 50-х років 20 ст. були проведені лабораторні дослідження під керівництвом Б.М.Теплова, В.Д.Небиліцина, В.С.Мерліна, які доповнили типологію І.П.Павлова новими елементами. Було розроблено багато прийомів дослідження нервової системи людини, які дали змогу глибше зрозуміти роль індивідуальних особливостей темпераменту в діяльності людини, визначити додаткові властивості нервових процесів.

На даний час в психології розрізняють наступні властивості темпераменту:

- 1) лабільність – швидкість виникнення та протікання збудження і гальмування;
- 2) сенситивність (підвищена чутливість) – визначається тим, яка сила впливу необхідна, щоб викликати в людини реакцію. (Якщо у однієї людини ступінь незадоволення потреби не помічається, то в іншого – та ж сама ступінь викликає страждання – другий має більшу сенситивність)
- 3) реактивність (емоційність) – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники; інтенсивність реагування індивіда на зміни ситуації життя. Основний показник – час, що минає від події до початку відповідної поведінки. Високо реактивні особи імпульсивні, низько реактивні – розважливі і помірковані.

4) Активність (резистентність) – характеризується тим, наскільки людина активна під час подолання перешкод, здатна чинити опір несприятливим умовам, що гальмують діяльність. Найбільш яскраво ця якість темпераменту виявляється у протидії опору стресу, у відсутності зниження функціонального рівня діяльності при сильному нервовому напруженні. Загалом активність і реактивність перебувають в обернено пропорційному співвідношенні – чим більш активною є людина, тим вона менш реактивна.

5) Темп реакцій – протікання психічних процесів та реакцій; Показником є швидкість переробки інформації, що впливає органи чуттів, час розв'язання мислительних задач, протікання мнемічних процесів.

6) Пластичність – ригідність. Перша властивість характеризується гнучкістю, легкістю пристосування до нових умов. Людина з ригідними властивостями важко пристосовується, характеризується інертністю, нечутливістю до зміни умов.

7) Екстраверсія – інтроверсія характеризує спрямованість особистості на довкілля або на себе. Екстраверт – спрямований на оточуючих людей, предмети, події. Інтроверт – фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість.

8) Емоційна збудливість – характеризується тим, якої сили потрібен вплив, щоб викликати емоційну реакцію. Вказує на швидкість виникнення і перебігу реакцій. Емоційно нестійкі, збудливі люди відгукуються навіть на слабкі впливи оточуючого середовища, тоді як емоційно стійкі – тільки на сильні.

### 3. Типи темпераменту та їх характеристика

Тип вищої нервової діяльності – поняття фізіологічне, а темперамент психологічне. Темперамент є психологічним проявом комплексу властивостей ВНД. Темперамент – це динамічна характеристика діяльності, що виражається не стільки в її кінцевому результаті, скільки в особливостях її здійснення. Розглянемо докладніше, як властивості нервової системи впливають на особливості темпераменту та як це виявляється у діяльності та поведінці людей з певним типом темпераменту.

#### І. Холеричний тип темпераменту.

1. Умовні (позитивні) рефлексії утворюються легко, відзначаються точністю і міцністю (залишаються стійкими при різноманітних умовах). Гальмівні рефлексії виробляються з труднощами. Зустріч двох протилежних процесів призводять до зриву нервової діяльності з боку гальмування – відмовляються працювати.

2. Характерна циклічність у діяльності і поведінці. Це пояснюється неврівноваженістю ВНД, що виявляється у переважанні збудливого процесу і недостатку гальмування + неврівноваженість кіркової і підкіркової діяльності (підкіркова діяльність не завжди регулюється корою). Неврівноваженість ВНД + неврівноваженість підкіркової і кіркової діяльності > циклічність у діяльності і поведінці.

3. Характеризується підвищеною збудливістю і емоційною реактивністю.

Холерик буває запальним, нетерплячим, різким у стосунках, прямолінійним, може довгий час невтомно працювати. Але прояви холеричного темпераменту залежать від спрямованості особистості; можуть по різному виявлятися в життєвих обставинах. У людей з серйозними позитивними інтересами емоційність та запальність знаходять свій вияв в ініціативних, енергійних та принципових діях. Там, де немає таких інтересів, підвищена збудливість може виявлятися в афективних переживаннях, роздратованості та нестриманості.

4. Вольові дії дуже поривчасті, якщо холерику цікаво, він здатний до високої концентрації уваги, але виявляє недостатню здатність до переключення.

5. За спрямованістю – екстраверт, любить бути в центрі уваги, але в спілкуванні непоступливий, прагне, щоб усе було так, як він хоче. Має організаторські здібності.

6. Жвава міміка, виразна жестикуляція, часто швидкий темп мовлення.

## II. Сангвінічний тип темпераменту.

1. Умовні рефлекси (як позитивні, так і гальмівні) утворюються легко, виявляються міцними і точними. Сангвініки легко збуджуються і так само легко гальмують свої дії, бажання. Швидке та легке утворення нових тимчасових нервових зв'язків сприяє легкій переробці інформації та рухливість динамічного стереотипу.

2. Завдяки пластичності, сангвініки дуже легко пристосовуються до нових умов життя, швидко знаходять контакт у стосунках з оточуючими людьми, у колі незнайомих людей почувають себе вільно, відрізняються товариськістю. Серед товаришів веселі, життєрадісні, охоче беруть на себе організаторські обов'язки.

3. Характерна підвищена реактивність: сангвініки голосно сміються та бурхливо сердяться.

4. Безумовні рефлекси повністю регулюються у сангвініків функціонально сильною корою. Коркові реакції у сангвініків інтенсивні і звичайно відповідні силі подразників. Характерною для сангвініків є оптимальна взаємодія кори і підкірки, внаслідок чого вони легко контролюють свої емоції відповідно до вимог середовища. Настрій – здебільшого оптимістичний. Почуття виникають легко, і так само легко змінюються.

5. Гнучкість розумової діяльності дозволяє швидко схоплювати все нове, легко переключати увагу, засвоювати нові навички. Добре розвинене почуття гумору.

6. Риси сангвінічного темпераменту по-різному виявляються залежно від спрямованості діяльності людини: за відсутності серйозних глибоких інтересів у житті сангвініки можуть бути поверховими та легковажними.

## III. Флегматичний тип темпераменту.

1. Умовні рефлекси утворюються дещо повільніше, ніж у сангвініка, але також є стійкими. Реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, тобто флегматики адекватно реагують на впливи середовища: слабкі подразники викликають слабку, сильні – сильну реакцію, але через свою інертність вони часто не встигають реагувати на швидкі зміни середовища.

Б.М. Теплов: «Інертність нервової системи – це і малі показники швидкості

в її роботі, і високі показники міцності окремих зв'язків та їх систем.»

2. Нормальна взаємодія між кірковими і підкірковими процесами дає можливість флегматикам затримувати і регулювати безумовні рефлекси і емоції. Тому, у своїй поведінці, рухах, розмові, вони повільні та спокійні. При зустрічах з труднощами вони підвищують свою активність і усілякими способами намагаються подолати перешкоди.

3. Почуття у флегматиків виникають повільніше, ніж у сангвіників і холериків, але відзначаються силою, тривалістю і водночас стриманістю у своїх зовнішніх проявах, слабкою експресивністю. В звичайних умовах флегматики спокійні, рівні у відносинах з людьми, рідко «виходять з себе», не схильні до афектів, в міру товариський, не люблять марно базікати. Вони відзначаються великим терпінням і самовладанням, завдяки чому досягають високої продуктивності своєї роботи.

4. Флегматики точно дотримуються виробленого розпорядку життя, і тому ніщо не може відвернути їх від основної діяльності. Вони працюють зосереджено, наполегливо, вирізняються посидючістю. Увага – стійка, але спостерігаються труднощі із переключенням уваги.

5. За спрямованістю флегматики – інтроверти, тому важко сходяться з людьми, не мають потреби в нових знайомствах. Разом з тим їм властиві товариськість, рівне ставлення до інших людей.

#### IV. Меланхолічний тип темпераменту.

1. Слабкість як збудливого, так і гальмівного процесів означає, що умовні рефлекси є нестійкими і від зміни оточення легко гальмуються.

2. Реакції на подразники часто бувають неадекватні. У меланхоліків особливо послаблене внутрішнє гальмування з переважанням зовнішнього гальмування, отже, їм властиве легке відхилення уваги, низька комплексна реактивність, недовгочасне зосередження на об'єктах діяльності. Будь-який сильний вплив з боку оточуючих викликає у меланхоліка застійні гальмівні процеси.

3. Меланхоліки дуже вразливі люди, схильні до астеничних емоцій. Почуття їхні вирізняються повільністю перебігу, стійкістю та слабкою експресивністю. Це люди з чутливою натурою.

4. Характерним є пасивно – захисний рефлекс, рефлекс природної обережності. Тому вони бувають надміру сором'язливими, замкненими, боязкими, нерішучими.

5. У звичному, спокійному, позитивно налаштованому середовищі меланхоліки відчувають себе добре, виявляються прекрасними працівниками і успішно виконують життєві та робочі завдання.

6. За спрямованістю меланхоліки – інтроверти, що поєднується із низькою пластичністю, тому вони важко переживають зміну життєвого оточення, потрапляючи в нові умови життя, дуже розгублюються. Не люблять нових знайомств і галасливих компаній, спрямовані на свої внутрішні переживання.

Описані типи темпераменту у чистому вигляді рідко трапляються у житті. У більшості людей поєднуються риси різних темпераментів, тоді слід говорити про змішаний тип темпераменту.

#### 4. Роль темпераменту в діяльності людини

Успішність діяльності безпосередньо не залежить від темпераменту, оскільки в цьому разі йшлося б про «кращий» або «гірший» (тобто психологічно недоцільний) темперамент.

Потрібно усвідомити, що відмінності в темпераменті – це відмінності не за рівнем можливостей психіки, а за своєрідністю її проявів. Кожний тип темпераменту має свої позитивні та негативні сторони, які виявляються в діяльності.

Особливо показово це виступає на прикладі порівняння діяльності людей із сильною і слабкою нервовою системою. Спеціальні дослідження встановили, що слабкість типу виражає не тільки недолік сили збудливого і гальмівного, але й пов'язану із ним високу чутливість, реактивність, а сильна нервова характеризується низькою чутливістю, що забезпечує їх приблизно рівний пристосувальний ефект.

Наприклад. У досліджуваних заздалегідь визначали тип ВНД і давали завдання виконувати арифметичні обчислення «про себе» протягом 40 хвилин. В ході виконання цього завдання виявили закономірності: учні «слабкого» типу на початковому етапі розв'язали більше задач, а з 35 хвилин продуктивність діяльності зменшувалась (що пояснюється підвищеною реактивністю), а учням «сильного типу» необхідний був час, щоб включитись у роботу, але вони могли виконувати завдання довше, не знижуючи продуктивності. Зрештою, і ті, й інші виконали майже однаковий обсяг роботи.

Ці дані засвідчують, що властивості нервової системи впливають на діяльність не прямо, а опосередковано – через індивідуальний стиль діяльності.

Індивідуальний стиль діяльності – характерна для даного індивіда сукупність способів, що забезпечують успішність виконання певної дії.

Для прикладу, інертність нервових процесів має як негативні сторони – повільність протікання нервових процесів, повільне переключання, так і позитивні сторони – тривалість збереження, стійкість психічних процесів.

Наприклад: продуктивність праці ткаць – багатостатниць безпосередньо не залежить від таких властивостей, як рухливість та інертність. Проте «рухливі» ткаць прагнуть якомога швидше впоратися із виконавчою частиною діяльності, що вдається за рахунок їхньої пластичності. «Інертні» ж роблять все, щоб позбавитися нерівномірності в роботі, а тому більше уваги приділяють підготовчій частині (перевіряють роботу верстатів, чергують там, де може статись обрив нитки), які компенсують притаманну їм ригідність.

Тобто індивідуальний стиль діяльності залежить не лише від властивостей нервової системи, а й від властивостей темпераменту. Ймовірно, що їх носій, оволодіваючи професійною діяльністю, мимовільно обирає відповідні їм способи виконання дій. Таким чином, в більшості професій риси темпераменту, надаючи своєрідності процесу діяльності, не впливають на її кінцеву продуктивність. Недоліки темпераменту можуть компенсуватися спеціальною підготовкою, вольовими зусиллями та оволодінням особливими способами

виконання дій.

Психологи, які вивчали індивідуальний стиль діяльності (В.С.Мерлін, Е.А.Климов), показали, що він не виникає у людини відразу і стихійно. Індивідуальний стиль діяльності виробляється та відшліфовується, коли людина активно шукає прийомів та засобів, що допоможуть досягти найкращих результатів. Таким чином індивідуальний стиль діяльності має компенсаторне значення: врівноважує (компенсує) властивості індивіда з вимогами його професії.

Але є коло професій, якими неможливо оволодіти лише за рахунок індивідуального стилю діяльності, в яких від властивостей темпераменту може залежати не лише хід виконання, але й, у певній мірі, і результат. У тих галузях професійної діяльності, де висуваються досить жорсткі вимоги до темпу чи інтенсивності дій( їх ще називають екстремальними професіями), індивідуальні особливості динамічних проявів психіки можуть стати фактором, що впливає на придатність до діяльності.

Наприклад: для оволодіння навичками жонгливання, потрібна така властивість нервової діяльності, як рухливість, тому жонглерами не можуть стати носії інертної нервової системи. Ще більше значення має лабільність: лабільні особи навчаються жонгливати удвічі – утричі швидше за рухливих. Наприкінці першого курсу «інертні» учні циркового училища жонгливали лише трьома – чотирма предметами, тоді як лабільні п'ятьма – сімома.

Отже, є коло професій, якими неможливо успішно оволодіти лише за рахунок індивідуального стилю діяльності. Очевидно, що такі властивості темпераменту, як висока тривожність, ригідність, емоційність, низький тип реакцій, не сприятимуть успішності екстремальної діяльності, якою є праця диспетчера аеропорту, залізниці, льотчика – випробувача, космонавта, рятувальника, пожежника. Тут потрібна професійна придатність – сукупність певних властивостей темпераменту індивіда які зумовлюють успішність складної професійної діяльності. В цьому випадку доцільно застосовувати професійний відбір – спеціальну процедуру визначення професійної придатності, яка здійснюється на підставі психологічної діагностики властивостей темпераменту.

Таким чином, йдеться не про абсолютну, а про відносну рівноцінність властивостей темпераменту стосовно відповідних для цього умов діяльності.

## ЛЕКЦІЯ 18. Характер

1. Поняття про характер.
2. Структура характеру.
3. Основні риси типового характеру.
4. Порушення у характері.
5. Формування характеру.

**Ключові поняття:** характер, структура характеру, риси характеру, формування характеру, акцентуація.

### 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 — лінькуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи. Ці 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. *charakte'r* — «риса», «прикмета», «відбиток»). Введений він для позначення цих властивостей людини другом Арістотеля 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.

## 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 розрізняти 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 вивлятися 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 на полягати на справедливості, виявляють нерішучість, боязливість.

Вивчення і розуміння такого складного цілого, як характер, не є можливим без аналізу його окремих сторін або типових проявів — *рис характеру*. Під рисами характеру розуміють індивідуальні звичні форми поведінки людини, через які аналізується його ставлення до дійсності. В структурі характеру умовно виділяють дві групи рис. *Першу* групу складають риси, які входять до підструктури спрямованості особистості. Це сталі потреби, інтереси, нахили, цілі, ідеали, а також система ставлень особистості, які виступають підставою для класифікації основних рис характеру, а саме:

- *ставлення до інших людей*, яке виявляється через такі риси характеру як «товариськість — замкненість», «правдивість — облудність», «тактовність — брутальність»;
- *ставлення до справи*, яке виявляється через такі риси характеру як «відповідальність — несумлінність», «працьовитість — лінощі»;
- *ставлення до себе*, яке виявляється через такі риси характеру як «скромність — самозакоханість», «гордість — смиренність», «самокритичність — самовпевненість»;
- *ставлення до власності*, яке виявляється через такі риси характеру як «щедрість — жадібність», «акуратність — неохайність», «ощадливість — марнотратність».

До *другої* групи відносять інтелектуальні, вольові та емоційні риси характеру: кмітливість, рішучість, ніжність та ін.

Усі риси характеру можна також розподілити на *основні* (провідні), які

задають загальну спрямованість розвитку всього комплексу його проявів, і *другорядні*, зумовлені основними. Знання провідних рис характеру дозволяє зрозуміти його суть, передбачити основні прояви. Наприклад, якщо провідною рисою студента є відповідальність, він прагне виконувати усі навчальні завдання, складати заліки та іспити у встановлений термін. Якщо ж провідна риса – лінощі, студент завжди знаходитиме виправдання невчасному виконанню графіка навчального процесу.

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.

Аналізуючи риси характеру, слід враховувати, що характер як інтегральне утворення найбільш повно виявляє себе у таких основних властивостях: *повноті, цілісності, визначеності, силі*. Кожна з цих властивостей акумулює у собі декілька якостей особистості. *Повнота характеру* вказує на гармонійний розвиток розумових, моральних, емоційно-вольових якостей особистості, різнобічність її прагнень і захоплень. *Цілісність характеру* – це єдність психічного складу людини, незалежність проявів рис характеру від ситуацій, відсутність розбіжностей у поглядах, єдність слова та діла. *Визначеність характеру* виявляється у сталості поведінки, яка базується на переконаннях та моральних уявленнях, що складають смисл життя і діяльності людини. *Сила характеру* – це енергія, з якою людина прагне досягти поставлених цілей, її здатність до концентрації зусиль при зустрічі з перешкодами і труднощами, вміння їх долати.

В характері кожної людини можна виділити типові (загальнолюдські, національні тощо) та індивідуальні риси, які взаємодоповнюють одні одних і утворюють цілісний психічний склад особистості.

Людина виявляє ті чи інші особливості поведінки залежно від того, які властивості переважають у її характері.

### **3. Основні риси типового характеру**

Носієм характеру є людина. Риси її характеру позначаються на діяльності, стосунках, способах дії в найширшому їх розумінні — в 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 виникають у міжособистісних контактах і зумовлюються 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, гордіня, 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 са мосвідомості, 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, гордіня, самовпевненість тощо.

#### 4. Порушення у характері

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. 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 патологічних. Проте надмірно складні умови, які викликають акцентуацію рис особистості, частота їх повторення можуть спричинити невротичні, істеричні та інші патологічні реакції.

Отже, надмірний вияв окремих рис характеру та їх поєднань, крайні варіанти норми в психології називають *акцентуаціями* характеру.

У людей, акцентуації яких відхиляються від середньої норми, іноді можуть виникати деякі проблеми і труднощі, а при певних обставинах – однотипні конфлікти і нервові зриви.

Для запобігання неправильних вчинків, перевантажень та ускладнень на роботі, у навчанні і в побуті кожній людині належить знати слабкі місця свого характеру.

Німецький вчений К. Леонгард виділив 12 типів акцентуацій характеру. Його класифікація базується на оцінці стилю спілкування людини з оточуючими. Типи акцентуацій характеру поділяються К. Леонгардом на дві групи за принципом акцентуації рис або характеру, або темпераменту.

До акцентуації рис характеру К. Леонгард відносить демонстративний, педантичний, застряглий та збудливий типи.

*Демонстративний тип.* Для осіб цього типу акцентуації є характерними схильність до «витіснення» зі свідомості тих оцінок, які є неприємними для образу «Я»; прагнення за будь-яку ціну завжди бути в центрі уваги; завищена самооцінка, намагання приймати «бажане за дійсне».

*Педантичний тип.* Цьому типу акцентуації притаманні інертність психічних процесів, схильність «загрузати» в дрібницях, наявність проблеми складності прийняття рішення. В спілкуванні люди цього типу приваблюють рівним настроєм, надійністю в справах, сумлінністю та охайністю.

*Застряглий тип.* Основна риса цього типу акцентуації – значна стійкість афекту, «злопам'ятність», прагнення і в головному і в дрібницях відстоювати свою точку зору, не враховуючи позицію групи.

*Збудливий тип.* Для таких осіб є характерною схильність до «вибуху» емоцій, як засобу періодичної розрядки нервової системи.

До акцентуацій рис темпераменту відносяться гіпертимний, дистимічний, тривожний, циклоїдний, екзальтований, екстравертований та інтравертований типи.

*Гіпертимний тип.* Людям цього типу притаманні високий рівень оптимізму, а також жадоба діяльності при можливій схильності до поверхових висновків.

*Дистимічний тип.* Для цього типу акцентуації є характерною песимістична спрямованість особистості, фіксація на похмурих сторонах життя.

*Тривожний тип.* Головна риса – високий рівень тривожності, сильно розвинений «комплекс неповноцінності» – як підтвердження заниженої самооцінки.

*Циклотимічний тип.* Провідна ознака – схильність до невмотивованих різких змін настрою протягом короткого часового інтервалу: від підвищено-оптимістичного до знижено-песимістичного і навпаки.

*Екзальтований тип.* Для носіїв цього типу акцентуації є характерним великий діапазон емоційних станів, вони захоплюються чимось радісним і так само легко впадають у відчай.

*Емотивний тип.* Це чутливі та вразливі люди, що відзначаються глибиною переживань у галузі тонких емоцій.

*Екстравертований тип.* Люди цього типу відкриті до всякої інформації, готові вислухати і надати допомогу кожному, хто до них звертається, здатні до конформізму. їм притаманні високий рівень товариськості, балакучості, поступливість, ретельність.

*Інтровертований тип.* Для таких осіб є характерними низька контактність, замкненість, відірваність від реальності, схильність до філософствування. Вони орієнтовані на свій внутрішній світ, на свою оцінку предмета або події, а не на предмет як такий.

Зазначені типи акцентуацій проявляються не завжди. Оскільки структура характеру є динамічною і змінюється протягом життя людини, акцентуації характеру можуть бути зменшені в процесі виховання, самовиховання або психокорекції. Людині слід знати свої характерологічні особливості й удосконалювати їх у разі необхідності.

Таким чином, 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.

На основі різноманітних класифікацій (К. Леонгард, П.Б. Ганнушкін, А.Б. Личко) виділяють наступні типи акцентуацій характеру:

1. Циклоїдний – зміна фаз з гарного на поганий настрій, які мають різний час тривалості.

2. Гіпертимний – постійно піднесений настрій, підвищена психічна активність з жадібністю діяльності і з тенденцією не доводити справу до кінця.

3. Лабільний – різка зміна настрою в залежності від ситуації.

4. Астенічний – швидке втомлення, роздратування, схильність до депресій і іпохондрії.

5. Сенситивний – підвищена вразливість, боязнь, загострене відчуття особистої неповноцінності.

6. Психастенічний – підвищена тривога, підозрілість, нерішучість,

схильність до самоаналізу, до постійних сумнівів і міркувань, тенденція до нав'язливих, ритуальних дій.

7. Шизоїдний – відгородженість, відчуження, інтраверсія, емоційна холодність, відсутність хвилювання про інших, труднощі у встановленні емоційних контактів, відсутність інтуїції в процесі спілкування.

8. Епілептоїдний – схильність до злісно нудьгуючого настрою, що проявляється у вигляді люті та гніву (інколи з елементами жорстокості), конфліктність, скрупульозна педантичність.

9. Застраваючий (параноїдальний) – підвищена підозрілість і марна образливість, стійкість негативних емоцій, прагнення до домінування, не рахуючись з поглядами інших і, як наслідок, підвищена конфліктність.

10. Демонстративний (істероїдний) – виражена тенденція до витіснення неприємних суб'єктові факторів і подій, до брехливості, фантазування і перевтілення, які використовуються для привернення до себе уваги, авантюристичність, марнославство, «утеча в хворобу» при незадоволеній потребі в зізнанні.

11. Дістимний – перевага зниженого настрою, схильність до депресії, зосередженість на похмурому та сумному боці життя.

12. Нестійкий – схильність легко піддаватися впливу оточуючих, постійний пошук нових вражень, компаній, вміння легко встановлювати контакти, які мають легковажний характер.

13. Конформний – надмірна підпорядкованість і залежність від думки інших людей, відсутність критичності і ініціативності, схильність до консерватизму.

Найчастіше зустрічаються змішані форми акцентуації характеру ніж «чисті» типи (істеро-збудливий, нестійко параноїдальний і т. ін.) – тобто проміжні типи.

## 5. Формування характеру

Перші ознаки виникнення і закріплення рис характеру можна спостерігати вже на початку життя людини. Вік від 2-3 до 9-10 років є сенситивним для становлення характеру. Цей період є оптимальним для розвитку рис характеру завдяки притаманній людині віковій сенситивності. Під впливом дорослих можуть формуватися як позитивні так і негативні риси, наприклад, доброта, чуйність, товариськість або, навпаки, егоїстичність, байдужність до людей, черствість. Початок формування таких рис пов'язаний з першими місяцями життя і значною мірою залежить від стилю спілкування з дитиною матері чи особи, що її заміняє.

Пізніше формуються працьовитість, акуратність, сумлінність, відповідальність, наполегливість та інші «ділові» якості (як і їхні антиподи). Відбувається це у процесі дитячих ігор та виконання доступних видів домашньої праці зі стимулюючою підтримкою з боку дорослих. Комунікативні риси характеру стають більш виразними в початкових класах середньої школи, коли в дитини різко зростає діапазон контактів з однокласниками і вчителями,

з'являються нові шкільні друзі.

Розвиток і закріплення вольових рис характеру відбуваються в підлітковому віці, а його моральних й світоглядних основ – у старших класах середньої школи (період ранньої юності). В студентські роки (другий період юності) найбільш активним є розвиток «моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що важливо, оволодіння повним комплексом функцій дорослої людини, включаючи громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудова» (Б. Г. Ананьев). По закінченні вищого навчального закладу характер фактично сформований.

## ЛЕКЦІЯ 19. Здібності

1. Поняття здібностей. Розробка проблеми здібностей вітчизняними та зарубіжними дослідниками.
2. Проблема вимірювання і визначення здібностей.
3. Структура здібностей. Спеціальні та загальні здібності. Творчі здібності.

**Ключові поняття:** здібності, загальні здібності, спеціальні здібності, розумові здібності, творчі здібності, талант, задатки.

### 1. Поняття здібностей. Розробка проблеми здібностей вітчизняними та зарубіжними дослідниками

Однією з важливих рис сучасного розвитку суспільства є швидкий ріст потреби у науково-технічних кадрах, які володіють глибокими знаннями і здатні здійснювати творчий, дослідницький підхід до розв'язання різноманітних теоретичних і практичних завдань. Правильний добір і розстановка кадрів передбачають максимальну реалізацію можливостей кожної людини, а для цього необхідно виявляти ці можливості та розвивати їх. Виходячи із сказаного, можна зрозуміти той інтерес, який за останні 20-30 років проявляється в психолого-педагогічній літературі до проблеми здібних та обдарованих дітей, діагностики та формування здібностей на різних вікових етапах розвитку людини. Для вітчизняної психології останні роки були досить продуктивними щодо використання існуючих у світовій науці та створенні нових методик, спрямованих на об'єктивне вивчення психічних явищ і на цій основі надання кваліфікованої допомоги конкретній людині.

Проблема здібностей є складною та багатогранною. Її комплексне дослідження проводиться на психофізіологічному, психологічному і соціально-психологічному рівнях. Однак сьогодні ми ще не можемо сказати, що вона у психології є повністю розв'язаною. У вітчизняних і зарубіжних психологів існують значні розбіжності при тлумаченні самого поняття «здібності», продовжуються дискусії про роль біологічного і соціального в структурі здібностей, залишається нерозв'язаним питання діагностики і вимірювання здібностей, продовжуються наполегливі пошуки ефективних стратегій формування і розвитку здібностей до конкретних видів діяльності.

Кожен з авторів (Б.М. Теплов, К.К. Платонов, О.Г. Ковальов та ін.) дає своє визначення поняття «здібності», яке, в принципі, є вірним і разом з тим неповним.

Так, О.Г. Ковальов розуміє під здібностями синтез властивостей людської особистості, що відповідає вимогам діяльності і забезпечує високі досягнення в ній. Дещо іншої точки зору дотримується Б.М. Теплов, який зазначає, що здібності – це такі індивідуально-психологічні особливості, які мають відношення до успішності виконання однієї чи декількох діяльностей. Вони не зводяться до наявних навичок, умінь і знань, але можуть пояснити легкість і швидкість набуття цих навичок і знань. Схожу позицію займають Г.С. Костюк і



А.В. Петровський . Г.С. Костюк розуміє під здібностями такі істотні психологічні властивості людської особистості, які виявляються в її цілеспрямованій діяльності і зумовлюють її успіх.

Отже, визначаючи поняття здібності, всі автори сходяться в тому, що здібності – це не одна якась психологічна властивість особистості, а цілий її комплекс, що проявляється в активній діяльності людини.

Найповніше здібності виявляються в тому, як особистість засвоює людські надбання, збагачує їх, виступаючи творцем матеріальних і духовних цінностей, чим значніший і важливіший цей внесок, тим вищими будуть її здібності (Г.С. Костюк). Деякі автори (А.В. Крутецький, К.К. Платонов та ін.) вважають, що істотною особливістю здібностей є їх зв'язок з конкретним видом діяльності: саме завдяки відмінностям у відповідній діяльності особистості та проводячи порівняльний аналіз діяльності людей, яких вважають здібними у відповідній галузі, та людей, котрі явно не здатні до даної діяльності, можна визначити їх здібності.

К.К. Платонов, визнаючи доцільність діяльнісного підходу до проблеми здібностей, наголошує на зв'язку здібностей із структурою особистості, яка включає досвід, функціональні особливості психічних процесів, біологічно обумовлені якості і спрямованість. Він вважає, що властивості особистості в певній системі пов'язані між собою і взаємодіють: одні з них, виходячи на перший план, стають провідними, інші – опорними, а деякі мають допоміжне значення.

Проаналізувавши різні підходи до визначення поняття «здібності», під здібностями розумітимемо таку структуру досить стійких індивідуально-психологічних особливостей особистості, яка, актуалізуючись в конкретній діяльності, визначає якість виконання певної діяльності та її результативність.

Розглядаючи проблему здібностей, більшість авторів вводять поняття «здатність до діяльності» і «задатки».

Так, В.А. Крутецький і С.Л. Рубінштейн вважають, що здатність до діяльності може бути обумовлена лише всім комплексом необхідних властивостей особистості, які стосуються інтелектуальної, емоційної і вольової сфер. Під задатками більшість авторів розуміють певні природні передумови здібностей. Так, С.Л. Рубінштейн, О.Г. Ковальов, Г.С. Костюк, В.М. Мясищев, Н.С. Лейтес, К.К. Платонов стверджують, що не відповідають дійсності як ті теорії, які стверджують про вродженість здібностей і зводять їх до задатків (теорія успадкованих здібностей), так і теорії, які повністю ігнорують природні передумови здібностей, вважаючи їх залежними лише від середовища і виховання (теорія набутих здібностей). У першому випадку детермінація здібностей зводиться лише до внутрішніх, а в другому – лише до зовнішніх умов. Вказані автори наполягають на тому, що при формуванні здібностей зовнішні умови діють опосередковано – через внутрішні природні фактори.

Отже, у питанні про співвідношення вродженого і набутого в здібностях вітчизняні психологи дотримуються думки про вирішальну роль у розвитку здібностей соціального досвіду людини, умов її життя і діяльності, не відкидаючи при цьому значення індивідуально-природних передумов

психічного розвитку, найбільш вивченими з яких є властивості типу вищої нервової діяльності. Б.М. Теплов, вивчаючи це питання, довів, що вони є природними передумовами здібностей, отже, є так званими задатками. Саме задатки – вроджені, а здібності є наслідком їх розвитку .

Аналізуючи проблему взаємозв'язку вродженого і набутого, О.М. Леонтьєв стверджує про необхідність розрізняти в людині два види здібностей: природні (біологічні) і здібності специфічно людські (суспільно-історичного походження). Розвиток, формування психічних функцій, специфічно людських, відбувається в онтогенезі, у формі процесу активного присвоєння індивідом досвіду попередніх поколінь. Людина наділена від природи лише однією здатністю – здатністю до формування специфічно людських здібностей. Задатки відіграють значнішу роль у процесі формування таких здібностей, як музичні, математичні, лінгвістичні. Не без підстав автор вважає, що чим вищий рівень досягнень, тим більшу роль у цьому процесі відіграють задатки.

Думка про задатки як необхідні внутрішні передумови, від яких залежить розвиток здібностей, висловлена в багатьох роботах провідних психологів (О.Р. Лурія, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн).

До них відносять, крім типологічних властивостей нервової системи, функціональну асиметрію півкуль головного мозку, природні властивості аналізаторів, індивідуальні варіанти будови кори мозку, ступінь функціональної зрілості її окремих ділянок. Г.С. Костюк, О.Г. Ковальов, В.М. Мясіщев вважають, що під задатками слід вважати не стільки анатомо-фізіологічні властивості мозку, скільки психофізіологічні, в першу чергу ті, які виявляються на найбільш ранніх стадіях розвитку дитини. Здібності пов'язані також з вродженими анатомічними особливостями структури мозку, в першу чергу з особливостями його мікроструктури. Дослідження Н.С. Преображенської і С.А. Саркісова показали, що існують суттєві індивідуальні відмінності в розміщенні клітинних полів у корі великих півкуль головного мозку людини, що, певне, важливе для функціонування мозку і, зокрема, функціонування здібностей.

Значним є внесок вітчизняних психологів у розвитку іншого напрямку проблеми здібностей, а саме дослідження структури і умов їх формування. Зокрема, Б.М. Теплов вважав, що кожна діяльність вимагає від людини різних якостей: вона не просто шліфує якусь єдину якість, але об'єднує різні психічні якості, які в сукупності й забезпечують успішне виконання даної діяльності.

Здібності були вище охарактеризовані як індивідуально-типологічні особливості, тобто такі якості, якими відрізняється одна людина від іншої. Вони можуть бути якісними і кількісними. Для педагога, зокрема, важливо знати, і до чого виявляють здібності учні, і, значить, які індивідуально-типологічні особливості їх особистостей включаються в процес діяльності як обов'язкова умова її успішності /якісна характеристика здібностей/, і в якій мірі здатен учень виконати вимоги, які пред'являються діяльністю, наскільки швидше, легше і ґрунтовніше він оволодіє навичками, уміннями і знаннями у порівнянні з іншими /кількісна характеристика здібностей /.

Зі сторони якісних особливостей здібності виступають як складний

комплекс психологічних особливостей людини, які забезпечують успіх діяльності, як набір «змінних величин», дозволяючи іти до мети різними шляхами. Наприклад, просуваючись кар'єристськими сходами, одна людина це робить завдяки таким психологічним якостям, як ініціативність, чуйність і увага до людей, що поєднуються з розумною вимогливістю, винахідливістю, велике почуття відповідальності перед колективом. Інша ж досягає високих шаблів за допомогою жорстокості, уміння й бажання грати на слабких сторонах кожного члена колективу, властолюбства, загравання з вищестоящими керівниками і т. п. Проте обидва керівники можуть бути прекрасними професійними знавцями, чудовими організаторами діяльності свого колективу співробітників.

Таким чином, в основі однакових або в чомусь схожих досягнень при виконанні певної діяльності можуть лежати поєднання досить різних здібностей, що відкриває перед нами важливу сторону здібностей особистості – широкі можливості компенсації одних якостей іншими, які людина розвиває в собі, наполегливо і вперто працюючи (приклад Ольги Скороходової).

Загалом, властивість компенсації одних здібностей за допомогою розвитку інших відкриває величезні можливості перед кожною людиною, оскільки дає змогу розширити межі вибору професії та удосконалення в ній. Про це свідчить ряд фактів. Так, вітчизняний психолог Б.М.Теплов показав, що відсутність такої важливої музичної /музикальної/ здібності, як музичний слух, не може виступати перешкодою на шляху розвитку професійних музичних здібностей. Він працював з групою дітей, що не володіли абсолютним музичним слухом. За певною методикою вдалося виробити комплекс якостей, який включав в себе тембровий слух, пам'ять на музичні інтервали і т. д. Цей комплекс якостей брав на себе функції звуковисотного розрізнення, тобто такі, які виконує у інших людей абсолютний слух. Аналогічно можна досягти успіху й у інших галузях діяльності.

Отже, якісна характеристика здібностей дозволяє відповісти на запитання, в якій сфері людської діяльності людині легше знайти себе, виявити великі успіхи і досягнення. Наприклад, встановивши, що учень володіє такими індивідуальними особливостями, як: здатність до формалізованого сприймання матеріалу, до узагальнення, здатність мислити математичними символами, гнучкість мислительних процесів, прагнення до раціональності в розв'язанні задач, математична пам'ять, математична спрямованість розуму, ми можемо вважати, що в нього достатньо здібностей для математичної діяльності.

## **2. Проблема вимірювання і визначення здібностей**

Вияснивши, які конкретно-психологічні якості відповідають вимогам певної професії, можна відповісти на питання, в якій мірі вони розвинені в людини стосовно інших. Тим самим якісна характеристика здібностей нерозривно пов'язана з характеристикою кількісною.

Проблема кількісних вимірювань здібностей має велику історію у психології. Ще в кінці XIX – поч. XX ряд зарубіжних психологів / Кеттел,

Термен, Спірмен / під впливом вимог, викликаних необхідністю здійснювати професійний відбір для масових спеціальностей, виступили з пропозицією виявляти рівень здібностей учнів. Отже, тим самим передбачалось, що буде встановлено рангове місце особистості та її придатність до виконання певного виду діяльності. Дана проблема мала двоякий характер. З однієї сторони, вона давала можливість об'єктивно виявляти реальні здібності людини праці до конкретної трудової діяльності та відібрати людей, здатних для даної роботи / профорієнтація і профвідбір /. Як бачимо, досить прогресивна ідея, яка й до сьогодні не втратила своєї актуальності. Проте була й друга сторона проблеми. Деякі зарубіжні вчені використали цю ідею для обґрунтування привілейованого становища пануючих класів, у яких за допомогою спеціальних прийомів «виявляли» більш високий рівень здібностей.

Способом вимірювання здібностей стали тести. Переважно окремі тести зводились в батарею тестів. Потім визначався так званий коефіцієнт розумової обдарованості IQ. Враховуючи те, що середня сума балів для дітей віком 11,5 років становить приблизно 120, робився висновок: будь-яка дитина, набравши 120 балів, наближалась у розумовому розвитку до віку 11,5 років. Таким чином і обчислювався IQ :

$$IQ = \frac{\text{розумовий вік} * 100\%}{\text{фактичний вік дитини}} .$$

Коли б одну й ту ж кількість балів / 120 / набрали діти віком 10 та 13 років, то, звичайно, коефіцієнт розумової обдарованості був би вищим в першій дитини.

Коефіцієнт розумової обдарованості визнавався незмінною, всесторонньою обдарованістю, тобто загальним інтелектом. В дійсності така схема визначає не здібності дитини, а лише наявні в неї уміння, знання, навички, динаміка ж надбання цих знань, умінь та навичок залишається незрозумілою, а саме в цьому й полягає суть здібностей. Не враховувалось і те, що діти по-різному були підготовленими: хто – репетиторами, хто – батьками і т. п.

У розробці проблеми здібностей простежується ще й інший напрямок, а саме – дослідження структури і умов формування здібностей. Особливо важливий вклад внесено роботами Б.М.Теплова. Він вважає, що кожна діяльність вимагає від людини різних якостей. Вона шліфує не одну якусь якість, а створює зв'язок і єдність різних психічних якостей, які в сукупності забезпечують успішне виконання даної діяльності. Таким чином, структура здібностей складна й багатогранна, причому її компоненти не рівноцінні.

Серед сукупності різних сторін здібностей можна виділити провідні й підпорядковані якості, які утворюють підструктури, а також загальні й спеціальні (специфічні) властивості. У загальних властивостях виражаються ті риси, які властиві для ряду професій. Так, розвинена уява і творче мислення властиві не лише художнику, актору, але й конструктору, архітектору, вчителю і представникам багатьох інших професій. Помітний розвиток в окремої людини загальних властивостей робить її різносторонньою, здатною до багатьох споріднених видів діяльності.

Специфічні особливості тісніше пов'язані з вимогами конкретної діяльності. Так, у актора і літератора добре розвинута уява, однак її спрямованість одержує в обох випадках різне вираження. Мета першого – сценічне втілення образу, уже створеного письменником, мета другого – створити за допомогою слова новий оригінальний образ.

Загальні здібності не протиставляються спеціальним, а утворюють таку структурну єдність, в якій більш загальні і широкі здібності допомагають успіхам, досягненням у тому чи іншому конкретному виді діяльності.

Є різні підходи до сутності загальних здібностей. Так, М.Д.Левітов вказував, що вони переважно стосуються мислительних процесів і фізіологічно визначають той рівень аналітико-синтетичної діяльності, на якому відбувається систематизація складних зв'язків і рухливий зв'язок між I-ою і II-ою сигнальними системами. Крім того, вони включають в себе ті якості, які визначають як кмітливість ( швидкість розумової орієнтації ), вдумливість, критичність тощо.

Деякі автори ставлять під сумнів існування спеціальних здібностей, вказуючи, що існують лише загальні здібності, а специфічною є їх спрямованість. Схожої точки зору дотримуються О.Г.Ковальов і В.М.Мясіщев, так ставлячи питання щодо всіх спеціальних наукових здібностей: «Може бути, в цьому випадку мова йде про здоровий мозок з достатньою пластичністю, діяльність якого спрямовується, з однієї сторони, потребою в діяльності, а з другої сторони, збігом обставин?»

В сучасних дослідженнях нагромаджуються матеріали про залежність можливостей людини в діяльності саме від особливостей її психічних процесів. Так, в дослідженнях Е.О.Голубевої та її співробітників показано певну залежність продуктивності мимовільної та довільної пам'яті (від якої залежить і успішність учіння) від індивідуально-природних властивостей типу нервової системи. Н.С.Лейтес також вважає, що найбільш перспективним є таке піднесення інтелекту, яке несе в собі й деяку спрямованість, риси самовизначення. Тобто поєднується з міцніючим з роками нахилом до певних видів занять.

Раннє самовизначення дитини невіддільне від спеціалізації її розумових здібностей. Загальний розумовий розвиток веде до формування інтелекту в цілому і разом з тим до виявлення і розвитку більш часткових його сторін. Це означає, що поряд з розрізненням загальних (розумових) і спеціальних здібностей, не можна не враховувати і певної спеціалізації всередині самих розумових властивостей. Те, що їх називають загальними, є досить умовним: розум людини включає в себе і більш загальні, і більш спеціальні моменти. Тому, розглядаючи структуру розумових здібностей, К.К.Платонов виділяє в ній ряд специфічних компонентів: здатність до аналізу і синтезу, здатність до відокремлення істотного від неістотного, здатність діалектичного охоплення явища в цілому, здатність до смислової пам'яті тощо.

Вітчизняними вченими зроблено значний вклад у вивченні структури і шляхів формування спеціальних здібностей: математичних здібностей (В.А.Крутецький, В.М.Мясіщев), літературних (О.Г.Ковальов, В.П.Ягункова),

образотворчих (В.І. Кирієнко, О.Г. Ковальов ), учбових (О.О.Бодальов), педагогічних (Н.В.Кузьміна, І.О.Синиця), організаторських (О.Г.Ковальов), конструктивно-технічних (В.М.Колбановський, П.М.Якобсон), дослідницьких здібностей (В.І. Андреев, В.Г. Розумовський ) та ін.

### **3. Структура здібностей. Спеціальні та загальні здібності. Творчі здібності**

Проблема структури спеціальних здібностей широко досліджується і в зарубіжній психології. Проте підхід до її розв'язання принципово інший. Якщо вище згадані психологи намагались виявити структуру здібностей на основі якісного аналізу діяльності учнів, то в західноєвропейській і американській психології домінуючим є кількісний підхід. Визначаючи величину коефіцієнтів кореляції між різними запропонованими учням тестами, вони (Х.Олдхем, М.Баракат, А.Блекуелл та ін.) з допомогою факторного аналізу виділяють різні фактори, які вважають компонентами спеціальних здібностей. Очевидно, такий підхід до дослідження структури спеціальних здібностей поряд з позитивними сторонами має і ряд суттєвих недоліків. Базуючись лише на кількісних результатах розв'язання тестів і не аналізуючи характер діяльності учнів при цьому, важко добитись об'єктивних результатів, адже вони в значній мірі будуть залежати від характеру запропонованих тестів і підготовленості дітей.

Загальні й спеціальні здібності можуть знаходитись у різному поєднанні між собою. Леонардо да Вінчі був всебічно обдарованою людиною, як і Й.Гете. Всім їм характерними є високий рівень загальних здібностей, а також високими рівнями спеціальних здібностей до великої кількості різноманітної діяльності – наукових, прикладних, літературних та ін. У деяких людей ми зустрічаємо поєднання двох-трьох здібностей: Т.Г.Шевченко – поет і художник. Але є й такі, які проявили себе в одній галузі: І.П.Павлов – у фізіології, П.Тичина – в поезії, П.І.Чайковський – в музиці, І.П.Кулібін – у винахідництві і т.д.

Ось які заповіді для творчої особистості склав Поль Вайнцвайг, доктор соціальної психології:

1. Будь господарем своєї долі.
2. Досягни успіху в тому, що ти любиш.
3. Внеси свій конструктивний вклад в загальну справу.
4. Будуй свої відносини з людьми на довір'ї.
5. Розвивай свої творчі здібності.
6. Культивуй в собі сміливість.
7. Не губи віру в себе.
8. Намагайся мислити позитивно.
9. Піклуйся про своє здоров'я.
10. Поєднуй матеріальне благополуччя з духовним задоволенням.

Незважаючи на досить великий обсяг досліджень з проблем творчості, на даний час ще немає чіткого визначення понять «творчість» і «творчі здібності», ще не розроблені єдині підходи до виявлення структурних компонентів творчої діяльності та творчих здібностей.

Не менш важливою є проблема розвитку творчих здібностей. Більшість

психологів та педагогів-дослідників єдині в тому, що розвиток творчих здібностей здійснюється успішно лише при врахуванні індивідуально-вікових особливостей особистості (Н.С.Лейтес, А.М.Матюшкін, В.О.Моляко, Б.П.Нікітін). Так, наприклад, Б.П.Нікітін вказує, що для розвитку творчих здібностей потрібно створювати певні умови, а саме: рання діагностика творчих здібностей, реалізація зони найближчого розвитку, створення умов максимального напруження сил дитини, свобода у діях дитини.

Найвищу міру розвитку здібностей називають талантом. Талант – це поєднання здібностей, що дає людині можливість успішно, самостійно й оригінально виконувати певну складну трудову діяльність. Талант, як і здібності, є лише можливістю досягнення високої майстерності і значних успіхів у творчості. Зародження таланту є суспільно обумовленим. Якщо суспільство відчуває потребу в талановитих людях, якщо підготовлені умови для їх розвитку, то поява таких людей стає можливою (поява видатних полководців у воєнні роки).

Структура таланту визначається характером вимог, що висуває особистості дана діяльність (художня, політична, наукова, спортивна і т. п.). Тому здібності, що складають талант, не ідентичні, якщо порівнювати, наприклад, між собою талановитого співака і конструктора. Психологічний аналіз таланту дозволяє виділити загальні структури здібностей (на основі вивчення діяльності обдарованих дітей). Вони виступають як найбільш характерні групи психічних якостей, що забезпечують можливість здійснювати на найвищому рівні різні види діяльності. До першої групи належать уважність, зібраність, постійна готовність до напруженої роботи (досліджувані учні були зосередженими на уроках, постійно готовими до відповіді). Друга група пов'язана з першою, і полягає у тому, що готовність до праці переростає в схильність до праці, в необхідність трудитися. Третя група пов'язана з інтелектуальною діяльністю: це особливості мислення, швидкість мислительних процесів, підвищені можливості аналізу і узагальнення, висока продуктивність розумової діяльності.

Структура спеціальної обдарованості включає в себе загальні, розумові здібності і доповнюється рядом здібностей, що відповідають вимогам конкретної діяльності. Так, встановлено, що математична обдарованість характеризується наявністю специфічних здібностей, серед яких – формалізоване сприймання математичного матеріалу, здатність до узагальнення математичних об'єктів, відношень, здібність до згортання систематичних міркувань і дій (В.А.Крутецький).

## ЛЕКЦІЯ 20. Психологія емоційного інтелекту

1. Поняття про інтелект та емоційний інтелект.
2. Структура емоційного інтелекту.
3. Застосування емоційного інтелекту.

**Ключові поняття:** інтелект, емоційний інтелект, соціальний інтелект, саморегуляція, управління емоціями.

### 1. Поняття про інтелект та емоційний інтелект

Інтелект (від лат. *intellectus* – розуміння) – відносно стійка структура розумових здібностей людини. Він включає в себе досвід, набуті знання і здатність швидко й доцільно використовувати їх у нових ситуаціях, які досі не зустрічалися, а також у процесі розв'язання складних завдань.

Структура інтелекту (за Терстоуном):

- 1) здатність оперувати числами та виконувати арифметичні дії;
- 2) вербальна гнучкість, за допомогою якої люди здатні порозумітися, використовуючи найбільш вдалі слова;
- 3) вербальне сприйняття, тобто здатність розуміти усне та писемне мовлення;
- 4) просторова орієнтація або здатність уявляти різноманітні предмети та форми у просторі;
- 5) пам'ять;
- 6) здатність до міркування;
- 7) швидкість визначення спільних або відмінних рис між предметами або зображеннями.

У ряді психологічних концепцій інтелект ототожнюють з системою розумових операцій, зі стилем і стратегією вирішення проблем, з ефективністю індивідуального підходу до ситуації, що вимагає пізнавальної активності, з когнітивним стилем і т. д.

**Інтелект** – відносно стійка структура розумових здібностей індивіда, що включає в себе набуті знання, досвід і здатність до їх подальшого накопичення та використання при розумовій діяльності. Інтелектуальні якості людини визначаються колом його інтересів, обсягом знань.

У широкому розумінні інтелект – це розумові здібності людини, сукупність всіх пізнавальних процесів. У більш вузькому сенсі – розум, мислення. У структурі інтелекту людини провідними компонентами є мислення, пам'ять і здатність до розумного поведінки у проблемних ситуаціях.

Поняття «інтелект» і «інтелектуальні особливості» особистості близькі до більш часто вживаним поняттям – здатності, загальні та спеціальні здібності. До загальних здібностей ставляться, передусім, властивості розуму, і тому часто загальні здібності називаються загальними розумовими здібностями чи інтелектом.

Можна навести деякі визначення інтелекту: інтелект як здатність до



навчання, інтелект як здатність до абстрактного мислення, інтелект як здатність до адаптації і вирішення завдань.

Визначення інтелекту як сукупності загальних здібностей пов'язано з роботами С. Л. Рубінштейна та Б. М. Теплова. Можна сказати, що інтелектуальні особливості особистості відіграють велику роль в загальній успішності діяльності. Здібності розглядаються як регулятори діяльності, а інтелектуальна активність виділяється в таку одиницю, в якій синтезуються розумові здібності і мотиваційна структура особистості.

Взагалі, поняття «інтелект» в психологічній літературі має щонайменше три значення:

1) загальна здатність до пізнання і вирішення проблем, визначальна успішність будь-якої діяльності і лежача в основі інших здібностей;

2) система всіх пізнавальних здібностей індивіда (від відчуття до мислення);

3) здатність до вирішення проблем без зовнішніх проб і помилок (в умі), протилежна здатності до інтуїтивного пізнання.

Дослідження вітчизняними вченими особливостей взаємодії емоцій та інтелекту можна вважати передумовами уявлень про емоційний інтелект.

Наукові розробки з проблем емоційності та емоційної культури впроваджено в практику південноукраїнськими дослідниками. Теорія емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності О. Чебикіна сприяла створенню комплексу психолого-педагогічних прийомів, спрямованих на забезпечення емоційного спілкування в ході навчальної діяльності. Під керівництвом О. Чебикіна досліджено різноманітні аспекти становлення емоційної зрілості (І. Павлова), вікові особливості емоційної саморегуляції (Н. Шевчук).

Вивчення окремих складових емоційного інтелекту започатковано в роботах О. Саннікової. Дослідниця виділила характерні ознаки актуальних (ситуативних) емоцій та стійких (позаситуативних) емоційних переживань. Під керівництвом О. Саннікової досліджено емоційність – у зв'язку з психологічною проникливістю (О. Кисельова); у зв'язку з адаптивністю особистості (О. Кузнецова); поглиблено структуру емпатії (О. Орищенко).

Перші роботи вітчизняних дослідників, присвячені власне проблемі емоційного інтелекту, з'явилися в дослідженнях Дніпропетровської наукової школи. Під керівництвом Е. Носенко започатковано вивчення адаптивних та стресозахисних властивостей емоційного інтелекту. У роботі І. Аршави охарактеризовано адаптаційні властивості емоційного інтелекту.

У дослідженнях Е. Носенко, Н. Ковриги емоційний інтелект розглядається як «складова внутрішнього світу особистості», як «форма виявлення позитивного ставлення людини до себе, до інших, до світу», що відображає цінніснзначення емоційного інтелекту.

Вагомим внеском у психологію емоційного інтелекту є дослідження вчених Київської школи. Зокрема, у роботі О. Власової досліджено особливості розвитку емоційного інтелекту як окремої підсистеми соціальних здібностей. Дослідниця визначає емоційний інтелект як емоційно-інтелектуальну здатність, що полягає в емоційній сенситивності, обізнаності та здатності управляти

емоціями, які дозволяють людині контролювати відчуття психічного здоров'я.

Найбільш ґрунтовною є двокомпонентна модель емоційного інтелекту Д. Люсіна, одночасно пов'язана як із когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками:

1) внутрішньоособистісний емоційний інтелект (розуміння та управління власними емоціями, контроль експресії);

2) міжособистісний емоційний інтелект (розуміння та управління емоційними станами інших).

Загалом, у вітчизняних дослідженнях спостерігається тенденція до використання таких понять, як «емоційне самоусвідомлення» (О. Власова), «емоційна розумність» (Е. Носенко), «емоційна освіченість» (О. Приймаченко). Загалом, розкриття змісту емоційного інтелекту відбувається через застосування понять «здатність», «спроможність». При цьому наголошується на ціннісній сутності емоційного інтелекту, на його основній функції відображати внутрішній світ особистості.

Емоційний інтелект розглядається, переважно, в якості підструктури соціального інтелекту. Проте існує й протилежна точка зору: емоційний інтелект уявляється як більш широке поняття, і соціальний інтелект – один із його аспектів. В обох випадках соціальний та емоційний інтелект частково ототожнюються. Це пояснюється тим, що у структурі емоційного інтелекту досить часто виділяють здібності, які є складовими соціального інтелекту (наприклад, Д. Гоулмен виокремлює в емоційному інтелекті соціальні навички, Дж. Майєр – перцептивні здібності розпізнавання емоцій в міжособистісних стосунках).

Д. Люсін здійснив спробу конкретизувати межі вияву емоційного та соціального інтелекту – емоційний інтелект завжди є спрямованим на емоційний (внутрішній) світ (як власний, так й інших людей), соціальний інтелект – пов'язаний із поведінковими (зовнішніми) проявами.

Об'єднувальною характеристикою для обох видів інтелекту є «спілкування». Реалізація емоційного інтелекту відбувається в сфері емоційного спілкування (емоційне ставлення, емоційний вплив), а соціальний інтелект – у сфері міжособистісного спілкування; для емоційного інтелекту спілкування є стимулом, а для соціального інтелекту – метою.

## 2. Структура емоційного інтелекту

Емоційний інтелект складається з двох компонентів: раціонального (здатність до розуміння емоцій) та регулятивного (здатність до управління емоціями).

### **Раціональний компонент емоційного інтелекту (розуміння емоцій)**

*Розуміння емоцій як психологічний феномен.*

Виокремлюється кілька основних підходів щодо інтерпретації сутності поняття «розуміння емоцій». Відповідно до одного з підходів, даний феномен розглядається як процес розпізнавання емоцій (Є.П. Ільїн, А.Ю. Бергфельд).

При цьому акцентуються такі аспекти розуміння емоцій як ідентифікація

(визначення емоційних станів) і вербалізація (словесне вираження емоційних переживань), що зачіпає також сферу перцепції. А. Ю. Бергфельд вводить поняття «сприймання власних емоцій» (усвідомлення, вербальна переробка та ідентифікація емоційних переживань) і «сприймання емоцій інших людей» (розпізнавання, ідентифікація емоцій іншої людини за вербальною і невербальною експресією), що частково сприяє ототожненню понять «розуміння» та «сприймання» емоцій.

При іншому підході розуміння емоцій інтерпретується як емоційне самоусвідомлення (О.І. Власова, Г.Г. Гарскова, Д. Гоулман, Т.М. Кумскова, М.О. Манойлова та ін.). При даному підході вказується на можливість осмислення емоцій і прийняття емоційних переживань.

Процес розуміння емоцій складається з перцепції, ідентифікації, вербалізації, усвідомлення, осмислення.

Перцепція емоцій – це сприймання емоційних переживань, або їхніх експресивних проявів. Ідентифікація емоцій передбачає конкретне визначення певного стану або переживання. Вербалізація емоцій включає вислови про окремі прояви та стани. Усвідомлення емоцій виявляється в розуміння причин, які викликають дану емоцію, та наслідків, до яких вона може призвести. Осмислення емоцій спрямоване на оцінку подій, які мають особистісний смисл.

Виділені аспекти розуміння емоцій умовно можна втілити у формулі:

П (перцепція) – О (осмислення) – П (пізнання): сприймання емоційних стимулів підлягає раціональній обробці та накопиченню власного емоційного досвіду.

### **Регулятивний компонент емоційного інтелекту (управління емоціями)**

*Управління емоціями як психологічний феномен.*

Існує багато термінів, пов'язаних з управлінням емоціями: емоційна регуляція, афективна регуляція, управління настроєм, управління стресом, стратегії копіngu.

У сучасній психології поняття «управління емоціями» розглядається у наступному значенні: 1) як загальна емоційна здібність; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту.

У межах першого підходу частіше використовується поняття «емоційна регуляція», при цьому розрізняються два компоненти: внутрішня емоційна регуляція (як «саморегуляція») та зовнішня емоційна регуляція (як «контроль експресії»).

При другому підході використовується власне поняття «управління емоціями», яке включає в себе: управління власними емоціями, їхнім вираженням, та управління емоціями інших людей.

Управління емоціями в структурі емоційного інтелекту розглядається як прояв здатності до:

- 1) управління власними емоціями;
- 2) контролю експресії;
- 3) управління емоціями інших людей.

Управління власними емоціями визначається як здатність і потреба

керувати власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і контролювати небажані емоції.

Контроль експресії інтерпретується як здатність контролювати зовнішні прояви власних емоцій; як здатність адекватно та повно демонструвати власні почуття і при цьому здатність відверто виражати себе.

Управління емоціями інших визначається як «зараження емоціями» (Д. Гоулмен); як здатність викликати в інших людей ті або інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій; схильність до маніпулювання іншими (Д.В. Люсін); як вміння зовнішньо виражати власний емоційний стан з метою впливати на партнера по спілкуванню (М. О. Манойлова).

*Процес управління емоціями.*

Виокремлюються два основні етапи в процесі управління емоціями: рефлексія та активізація.

Рефлексія є закономірним етапом процесу довільного управління емоціями. Виявляється у фіксації та усвідомленості емоційних переживань.

І. М. Андреева вважає, що усвідомлення є своєрідним засобом управління емоціями, що процесуально складається з усвідомлення себе як суб'єкта переживання емоцій та усвідомлення цього переживання як об'єкта аналізу. Вчена пов'язує усвідомлення емоцій з їхньою ідентифікацією, оскільки вербалізація власного емоційного стану знижує інтенсивність емоційного переживання.

А. Ленгле запропонував двопозиційну концепцію усвідомлення емоційних переживань: позиція усвідомлення на зовнішньому рівні (аналіз ситуації) і позиція усвідомлення на внутрішньому рівні (аналіз емоцій).

Отже, основний сенс рефлексивної стадії управління емоціями – емоційні переживання повинні бути осмислені.

Активізація, як послідовний етап довільного або мимовільного управління емоціями, пов'язана з вибором регулятивних стратегій та прийомів. Основним засобом активізації управління емоціями за І. М. Андреевою є розширення або обмеження потоку емоційної інформації: захисна стратегія, яка обмежує емоційний досвід, супроводжується думками за типом «Я не реаую»; думки «Дізнаюся про це більше», «Відкрий для себе це почуття» і т. п., свідчать про відкритість свідомості для емоційних переживань, а це сприяє збагаченню емоційного досвіду.

### **3. Застосування емоційного інтелекту**

#### *Механізми розпізнавання емоцій*

Розпізнавання емоцій визначається вченими як процес сприймання, інтерпретації та розуміння експресивних проявів, як процес декодування ознак вираження емоцій.

Основні механізми розпізнавання емоцій:

1) Механізм ідентифікації; відбувається в двох основних формах: ідентифікація емоцій за допомогою переживань та ідентифікація емоцій за допомогою аналізу ситуації. Перша форма вияву ідентифікаційних реакцій

залежить від впливу індивідуально-особистісних факторів (вік, стать, темпераментальні характеристики), друга – від чинників культури (етнічної належності, загальнокультурних норм, ситуаційних особливостей).

2) Механізм декодування експресивної інформації; виявляється у здатності розрізняти вирази мимічної експресії, а також визначати їх як сигнали певних емоційних станів.

3) Механізм емоційного зараження (резонансу); розпізнаванню емоцій сприяє реакція на мимічну експресію партнера з відтворенням його миміки.

Розвиток здатності до розпізнавання емоцій не є лінійним. Точність розпізнавання емоцій найвиразніша з 8 до 25 років; представники раннього юнацького віку більш чутливі до емоційної експресії обличчя, ніж старші юнаки; у похилому віці у людини з'являються труднощі в розумінні емоційних проявів за виразом обличчя, оскільки вона стає більш категоричнішою у своїх судженнях.

### *Ідентифікація емоцій*

Ідентифікувати емоцію – означає виявити сукупність ознак, які спостерігаються за «когнітивною схемою емоцій» (це саме той комплекс ознак, що свідчить про наявність вираження певної емоції).

Основні групи ознак ідентифікації емоцій:

1. Антецеденти. Це передумови або причини прояву певної емоції: ситуація та ціль дій людини в цій ситуації. Якщо той, хто спостерігає за проявом емоцій, уявляє собі ситуацію, в якій опинилась людина, її ціль в даний момент та зовнішні прояви емоцій – то ця людина має достатньо інформації для того, щоб впізнати емоцію.

2. Наслідки вираження емоцій. Це зовнішні прояви емоцій, які спостерігаються в миміці (мимічна експресія), позі та жестах (пантоміміка), зміненні мовлення та голосу (інтонація), вегетативних реакціях (збліднення або почервоніння шкіри та ін.).

3. Медіатори. Це додаткова інформація про людину, яка виражає певну емоцію. Оскільки немає однозначного зв'язку між емоцією та її зовнішнім вираженням, то обов'язково необхідно враховувати такі дані, як індивідуальні особливості людини (наприклад, темперамент), культурні особливості середовища, до якого належить ця людина, актуальний фізичний та психічний стан цієї людини. Ці дані дають змогу точніше ідентифікувати емоцію.

## ГЛОСАРІЙ

**Абстрагування** – це мисленнева операція, яка виділяє окремі ознаки, елементи і відділяє їх від інших і від самих об'єктів.

**Адаптація** – це пристосування організму до умов зовнішнього середовища.

**Адаптація відчуттів** – це зміна чутливості аналізаторів під впливом дії подразників.

**Активна уява** – динамічний процес, спрямований на продукування образів уяви.

**Активність** – це загальна характеристика живих організмів, джерелом якої є потреби.

**Акцентуація характеру** – це межові варіанти норми як результат підсилення його окремих рис.

**Амбівалентність почуттів** – одночасне переживання високої інтенсивності позитивних і негативних почуттів щодо одного об'єкта.

**Аналіз** – це мисленнева операція, сутність якої полягає у здійсненні поділу цілого на частини, елементи, у вирізненні окремих його ознак.

**Аналізатор** – нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, котрі прийшли з зовнішнього і внутрішнього середовища організму.

**Аналітичне мислення** – це розгорнутий у часі процес, який має чітко виражені етапи, достатньою мірою усвідомлені суб'єктом.

**Анкетування** – метод збирання фактів на основі письмового самозвіту досліджуваних за спеціально розробленою програмою.

**Апатія** – психічний стан, спричинений втомою, тяжкими переживаннями, або хворобою, який виявляється у втраті інтересу, байдужості до оточення.

**Асоціація** – встановлення зв'язків між окремими частинами досвіду, який актуалізується при певних умовах.

**Астенічні почуття** – переживання, що знижують активність особистості.

**Афект** – це сильний, короточасний емоційний стан, який раптово виникає під впливом несподіваної негативної інформації, має бурхливий перебіг і не контролюється свідомістю.

**Безумовні рефлекс** – це вроджені видові реакції організму на багатозначущі подразники, які забезпечують адаптацію організму до незмінних умов середовища.

**Бесіда** – метод збирання фактів про психічні явища в процесі безпосереднього спілкування за спеціально розробленою програмою.

**Вегетативна (автономна) нервова система (ВНС)** – частина нервової системи, що регулює діяльність органів кровообігу, дихання, травлення, виділення, розмноження, а також обміну речовин.

**Взаємодія** – це процес безпосереднього чи опосередкованого впливу суб'єктів (об'єктів) один на одного, що породжує їхню взаємозумовленість і взаємозв'язок між ними.

**Взаємодія відчуттів** – це закономірність відчуттів, яка виявляється у зміні

чутливості однієї аналізаторної системи під впливом діяльності іншої.

**Випереджувальна увага** – вид уваги, який передбачає цілеспрямований пошук та відбір інформативних ознак об'єктів, результатів діяльності, планів здійснення мети, оптимальних методів її досягнення.

**Витіснення** – це механізм психологічного захисту особистості як спосіб уникнення внутрішнього конфлікту завдяки активному вилученню зі свідомості негативної інформації.

**Відображення** – це всезагальна властивість матерії, яка пов'язана зі здатністю об'єктів, явищ до взаємодії та взаємовідтворення.

**Відтворення** – це мнемічний процес, який актуалізує знання, вміння, навички, що зберігаються в пам'яті.

**Відтворювальна (репродуктивна) уява** – створення образів, які раніше були сприйняті і закріплені в досвіді людини.

**Відчуття** – це пізнавальний психічний процес відображення окремих властивостей та якостей предметів і явищ навколишньої дійсності та внутрішніх станів організму, який виникає внаслідок безпосереднього впливу подразників на органи чуття в даний момент.

**Внутрішня увага** – увага суб'єкта, пов'язана зі структурною організацією його діяльності і спрямована на потреби, мотиви, цілі, плани, рішення діяльності.

**Вольова регуляція** – це опосередкований метою і мотивами стан оптимальної мобілізованої людини, оптимального режиму її активності й правильного спрямування цієї активності.

**Вольова регуляція поведінки** – це регуляція спонукання до дій, яка відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина умисно й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну смислу дії.

**Вольове зусилля** – це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

**Вольові дії** – це дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням зовнішніх та внутрішніх труднощів.

**Вольові риси** – риси, що проявляються в умовах, які спонукають особистість головно до вольових зусиль, здійснення вольових дій і зумовлюються потребою людини в активній та змістовній діяльності.

**Вольові якості** – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

**Воля** розуміється як внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

**Впізнавання** – найпростіше відтворення минулого досвіду в умовах його повторного сприймання.

**Врівноваженість нервових процесів** – це баланс між процесами збудження та гальмування.

**Ганглії** (гр. ganglion – вузол) – нервовий вузол, скупчення тіл та відростків нейронів. Вони здійснюють переробку та синтез нервових імпульсів.

**Геніальність** – особистісна характеристика людини, найвищий ступінь розвитку її обдарованості, таланту.

**Гіперболізація** – прийом створення образів уяви, що полягає у збільшенні предмета або окремих його частин.

**Гнів** – емоційний стан сильного обурення, невдоволення.

**Гнучкість розуму** – це індивідуальна особливість мислення, яка виявляється у вмінні змінити припущення, обраний шлях у вирішенні проблеми, коли змінилися її умови і вибір не підтвердився.

**Гра** – це вид діяльності, спрямований на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого в соціально-закріплених способах здійснення предметних дій – у предметах науки і культури, кінцевим

**Дедуктивний умовивід** – це форма мислення, яка дає змогу зрозуміти конкретний факт на основі загального положення.

**Депресія** – емоційний стан пригніченості, сумного настрою, який пов'язаний з усвідомленням власної неповноцінності та песимізмом.

**Диференціація** – це процес поділу, розчленування цілого на якісно відмінні частини.

**Дія** – відносно завершений елемент діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної усвідомленої мети.

**Діяльність** – це усвідомлена і цілеспрямована активність людини, зумовлена потребами та спрямована на пізнання та перетворення світу.

**Довготривала пам'ять** – виявляється в запам'ятовуванні та відтворенні знань, умінь і навичок, розрахованих на їхнє довгочасне зберігання та використання у діяльності.

**Довільна пам'ять** – це вид пам'яті, що характеризується усвідомленням мети щось запам'ятати, відтворити.

**Довільна увага** – це вид уваги, зумовлений потребами діяльності, який полягає у свідомому спрямованому зосередженні уваги.

**Довільна уява** – це вид уяви, який полягає у створенні того чи іншого нового образу зі спеціальною метою.

**Довільні дії** – це цілеспрямовані дії, які виходять з усвідомлених мотивів та нерозривно пов'язані з відображенням мети і засобів її досягнення.

**Думка** – одиниця мислення, в якій виражається процес пізнання світу, інших людей і самого себе.

**Експеримент** — метод збирання фактів у спеціально створених умовах, які забезпечують активний прояв необхідних психічних явищ.

**Експресія** – зовнішнє вираження емоцій.

**Екстеріоризація** – процес переходу від внутрішньої (психічної) до зовнішньої (предметної) дії.

**Екстероцептивні відчуття** – це вид відчуттів, які відображають якості предметів і явищ довколишнього світу, утворені аналізаторами, рецепторна



частина яких перебуває на поверхні тіла.

**Екстраверсія** – спрямованість особистості на довкілля, на оточуючих людей, предмети, події.

**Емоційність** – загальна характеристика емоційної сфери людини.

**Емоція** – переживання людиною свого ставлення до якогось об'єкта або події; рефлексорна психотерапевтична реакція, пов'язана з проявом свого суб'єктивного пристрасного ставлення (у вигляді переживання) до ситуації та її результату.

**Емпатія** – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність емоційно відгукнутися на її проблеми, переживати разом з нею, співчувати їй.

**Забування** – це мнемічний процес, який призводить до втрати чіткості й зменшення обсягу запам'ятованого та виникнення помилок у відтворенні і, нарешті, унеможлиблює впізнання.

**Заміщення** – це механізм психологічного захисту особистості як перенесення дії, спрямованої на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

**Запам'ятовування** – це процес пам'яті, який забезпечує прийом, відбір і фіксацію інформації.

**Заперечення** – механізм психологічного захисту особистості, який виявляється в тому, що інформація, яка тривожить і може призвести до конфлікту, не сприймається.

**Зберігання** – процес пам'яті, що забезпечує утримання матеріалу в пам'яті впродовж певного часу.

**Звичка** – негнучка, малоусвідомлювана форма поведінки, яка не має

**Згуртованість групи** – ступінь міцності соціально-психологічних зв'язків у групі.

**Здібності** – індивідуально-психологічні особливості, які є суб'єктивними умовами успішного виконання певного різновиду діяльності.

**Злість** – роздратовано-ворожий стан.

**Знання** – це сукупність відомостей про навколишній світ, здатність людей орієнтуватись у системі соціальних взаємин, діяти відповідно до обставин у різних життєвих ситуаціях.

**Зовнішня увага** – це вид уваги, яка спрямована і викликається зовнішніми подразниками.

**Зосередженість** – це властивість уваги, яка означає не тільки відволікання від другорядного, а й гальмування побічних подразників, які не стосуються діяльності, що становить предмет уваги суб'єкта.

**Ідентифікація** – механізм психологічного захисту особистості як несвідоме перенесення на себе почуттів і якостей, властивих іншій людині і недоступних, але бажаних для себе.

**Ілюзія** – неадекватні сприймання, які неправильно відображають об'єкти, що діють на аналізатори.

**Індивідуальна увага** – це вид уваги, який полягає у зосередженні уваги суб'єкта на своєму завданні.

**Індивідуальність** – це поєднання психологічних особливостей людини,

що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

**Індукція** – умовивід, у результаті якого на підставі знань про окремі об'єкти певного класу дістають загальний висновок, який стосується всіх об'єктів цього класу.

**Інстинкт** – це ланцюжок безумовних рефлексів, вроджена, видова форма поведінки тварин.

**Інтелект** – індивідуальні особливості структури пізнавальної сфери людини.

**Інтенсивність відчуттів** – це кількісна характеристика відчуттів.

**Інтенсивність уваги** – це властивість уваги, яка означає напругу, силу зосередженості уваги на об'єкті.

**Інтерв'ю** – метод отримання соціально-психологічної інформації шляхом усного опитування.

**Інтерес** – форма прояву пізнавальної потреби, яка забезпечує спрямованість особистості, усвідомлення мети діяльності; емоційний вияв пізнавальних потреб особистості.

**Інтеріоризація** – процес переходу від зовнішньої реальної дії до внутрішньої, ідеальної.

**Інтеріоцептивні відчуття** – це відчуття, рецептори яких розташовані на внутрішніх органах і відображають їхній стан.

**Категоризація** – віднесення поодинокого об'єкта, події, переживання до певного класу.

**Класифікація** – це операція пошуку істотних і спільних ознак, елементів, зв'язків для певної групи об'єктів з метою створення основи для розподілу об'єктів на групи, підгрупи, класи.

**Конкретизація** – це мисленнєва операція здійснення переходу від загального до часткового з метою встановлення їхньої відповідності істотному.

**Контраст відчуттів** – це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

**Концентрація уваги** – це властивість уваги, яка виражає єдність зосередженості та інтенсивності уваги.

**Короткочасна пам'ять** – характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і нетривалим зберіганням.

**Креативність** – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

**Критичність розуму** – усвідомлений контроль за перебігом інтелектуальної діяльності людини, під час якого відбувається оцінювання роботи думки, вироблених гіпотез, шляхів їхнього доведення.

**Лабільність** – швидкість виникнення та перебігу процесів збудження і гальмування.

**Логічне мислення** – це вид мислення, що відбувається з опорою на поняття, судження, в яких виражені виділені властивості за допомогою логіки, без використання емпіричних даних.

**Ментальність** – це притаманний нації варіант світосприймання, поведінки, який реалізується на спільній мовній, культурній і морально-етичній основі.

**Мимовільна пам'ять** – це вид пам'яті, при якій фіксація інформації здійснюється без мети, без вольового зусилля, спрямованого на запам'ятовування.

**Мимовільна увага** – це вид уваги, що виникає незалежно від наміру та мети людини.

**Мимовільна уява** – створення нових образів, що не скеровується спеціальною метою.

**Мислення** – процес опосередкованого та узагальненого відображення предметів і явищ довкілля в їхніх істотних властивостях і зв'язках.

**Міжособистісна взаємодія** – це певна форма життєдіяльності людей, спосіб передачі форм культури та суспільного досвіду.

**Міжособистісні стосунки** – це взаємозв'язки між окремими людьми (групами людей), які об'єктивно виявляються в характері і способах взаємних впливів людей один на одного в процесі різних видів спільної діяльності і, зокрема, спілкування, суб'єктивно переживаються та оцінюються ними

**Міцність запам'ятовування** – це індивідуальна особливість пам'яті, яка виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу або повільності його забування.

**Мова** – це система словесних знаків, яка включає в себе слова з їхніми значеннями і синтаксис – сукупність правил, за якими будується речення.

**Мовленнєва діяльність** – процес використання людиною мови для спілкування.

**Мозок** – центральний відділ нервової системи у тварин та людини, що забезпечує регуляцію всіх життєвих функцій організму, у тому числі й вищу нервову діяльність, а в людини також психічні функції, включаючи мислення.

**Мотивація досягнення** – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання досягти успіху.

**Мотиви** – це пов'язані із задоволенням певних потреб спонукання до діяльності.

**Навички** – це опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.

**Навіювання** – це цілеспрямований вплив однієї людини на іншу, яка некритично, пасивно, в обхід своїх думок сприймає цей вплив.

**Навчання** – вид практичної чи теоретичної діяльності, який за своєю сутністю є пізнавальним процесом засвоєння людиною соціального досвіду.

**Наочно-дійове мислення** – це вид мислення, який полягає у тому, що розв'язання задач здійснюється шляхом реального перетворення ситуації та здійснення рухового акту.

**Наочно-образне мислення** – це вид мислення, який полягає в оперуванні образами уявлень та перетворенні ситуації в плані образів.

**Наслідувальність розуму** – виявляється в постійному копіюванні відомих способів міркування, у відсутності потреби зробити самостійні кроки в розв'язанні проблеми.

**Настанова** – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до певної

діяльності чи поведінки.

**Настрій** – це загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

**Наукові поняття** – це форма мислення, яка полягає у відображенні об'єктивно істинного в об'єктах або явищах.

**Національна самосвідомість** – це усвідомлення людиною своєї причетності до певного народу, його культури і мови, усвідомлення свого місця й ролі у світовій цивілізації та права на національну незалежність.

**Нерв** (лат. nervus, гр. neuron — жила) — тяжі нервової тканини, що з'єднують мозок та нервові вузли з іншими тканинами та органами тіла й утворюються з нервових волокон.

**Нервова система** – це сукупність утворень (рецептори, нерви, ганглії, мозок) у тварин та людини, яка здійснює сприймання подразників, що впливають на організм, а також проведення та обробку збудження, що виникає, формування відповідних пристосувальних реакцій, регуляцію та координацію всіх функцій організму в його постійній взаємодії із зовнішнім середовищем.

**Неуважність** – нестійкість уваги, поверхова зосередженість, легкість

**Обдарованість** – це загальна здатність індивіда свідомо орієнтувати своє мислення на нові вимоги, загальна здатність психіки пристосуватись до нових завдань і умов життя.

**Образ** – суб'єктивне цілісне відображення дійсності, в якому одночасно виявляються три форми існування матерії, виражені в категоріях простору, руху і часу.

**Образна пам'ять** – виявляється в запам'ятовуванні і відтворенні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їхніх властивостей, наочно даних зв'язків між ними.

**Обсяг поняття** – це певна сукупність, множина, клас предметів, кожний з яких має ознаки, відображені в змісті поняття.

**Обсяг уваги** – це властивість уваги, яка полягає у відображенні кількості об'єктів, які сприймаються одночасно з достатньою чіткістю.

**Особистість** – це системна соціальна якість індивіда, яка виникає в результаті його активної взаємодії з довкіллям.

**Пам'ять** – психічний процес відбиття, збереження та послідовного відтворення і впізнавання всього того, що раніше було сприйняте, пережите або зроблене, тобто відображення минулого досвіду людини.

**Пасивна уява** – вид уяви, що не передбачає визначення мети, інколи -це ілюзія життя.

**Передувага** – стан підвищеної готовності свідомості до виконання завдання, до включення в роботу.

**Переключення** – це властивість уваги, яка полягає у довільній зміні людиною спрямованості своєї уваги з одного об'єкта на інший.

**Переконання** – це система усвідомлюваних потреб, які спонукають діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду.

**Периферична нервова система** — частина нервової системи представлена нервами, що з'єднують ЦНС із сенсорними органами,

рецепторами та афекторами (м'язами та залозами) та об'єднує їх у взаємодії.

**Підкреслення** – це спосіб створення образів уяви, що полягає в акцентуванні якоїсь частини образу або якоїсь якості.

**Післядовільна увага** – це вид уваги, зумовлений пізнавальним інтересом, під впливом якого довільна увага переростає в мимовільну.

**Пластичність** – гнучкість, легкість пристосування до нових умов.

**Поверховість розуму** – протилежна глибині індивідуальна якість мислення, що виявляється у вирізненні поверхових, несуттєвих, випадкових особливостей та зв'язків між ними, на основі яких не можна зробити правомірних висновків.

**Подразливість** – здатність живого організму реагувати на зовнішні впливи середовища певними біологічними процесами.

**Поняття** – це форма мислення, яка відображає предмети і явища реального світу в їхніх істотних ознаках і відношеннях.

**Порівняння** – це мисленнєва операція, яка полягає у відображенні ознак подібності. Індивід може порівнювати наочно дані або уявлювані об'єкти, створюючи їхні образи.

**Потреба** – це стан живої істоти, що відображає залежність її від умов існування та спричиняє активність у ставленні до цих умов.

**Потяг** – це спонукання до діяльності, що є недиференційованою, недостатньо чітко усвідомленою потребою, невиразна потреба в чомусь.

**Почуття** – стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів.

**Прагнення особистості** – це мотиви поведінки, в яких виявлена потреба в чомусь, що може бути досягнуто вольовими зусиллями.

**Практичне мислення** – це вид мислення, який полягає у фізичному перетворенні дійсності.

**Праця** – соціально зумовлений вид діяльності, який виявляється у зв'язку із значеннями, зафіксованими в закріплених знаряддями схемах дій, мовленнєвих поняттях, соціальних ролях, цінностях і соціальних нормах.

**Пригадування** – вид довільного відтворення, що вимагає від людини активних вольових і розумових зусиль.

**Пристрасть** – це стійке й тривале почуття, пов'язане зі стійким прагненням людини до певного об'єкта.

**Проблемна ситуація** – це суперечність між обставинами та умовами, між тим, якими знаннями володіє на сьогодні суб'єкт, і тим, до чого він прагне.

**Продуктивне мислення** – це вид мислення, у якому найповніше виявляються інтелектуальні здібності людини, її творчий потенціал, які впливають на темп засвоєння знань, на широту їхнього перенесення в нові умови, в самостійному оперуванні ними.

**Проекція** – несвідоме перенесення (приписування) власних почуттів, бажань і прагнень, у яких людина не хоче собі зізнатися, розуміючи їхню соціальну неприйнятність, на інших.

**Пропріоцептивні відчуття** – відчуття, рецептори яких розміщені в рухових апаратах нашого організму, дають інформацію про рух і положення

нашого тіла в просторі.

**Радість** – це позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю задовольняти актуальну потребу, вірогідність якої в цей момент була невеликою й невизначеною.

**Раціоналізація** – механізм психологічного захисту особистості як псевдорозумне пояснення людиною своїх бажань, учинків, насправді зумовлене причинами, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги.

**Реактивність** – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники.

**Репродуктивне мислення** – це вид мислення, яке забезпечує розв'язання задачі, спираючись на відтворення вже відомих людині способів.

**Рецептор** (лат. receptor – той, що приймає) — спеціальне чуттєве утворення у тварин та людини, яке сприймає та перетворює подразнення із зовнішнього та внутрішнього середовища в специфічну активність нервової системи.

**Рефлексія** – усвідомлення суб'єктом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільноти; аналіз власного психічного стану.

**Ригідність** – інертність, нечутливість до зміни умов, нерухомість, стереотипність мислення.

**Риси характеру** – це набуті впродовж життя складні індивідуальні особливості людини, які дають змогу з певною вірогідністю передбачати її поведінку в тому чи іншому конкретному випадку.

**Рівень домагань особистості** – це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною.

**Розвиток** – це рух від простих форм і структур до вищих, складніших.

**Розподіл уваги** – це властивість уваги, що виявляється в одночасній увазі до двох або кількох об'єктів та виконанні дій з ними чи спостереженні за ними.

**Розуміння** – завжди пов'язане з мисленням і є однією з форм, властивістю, компонентом мислення.

**Рухливість нервових процесів** – швидкість зміни збудження та гальмування, здатність змінювати поведінку залежно від умов.

**Рухова пам'ять** – це запам'ятовування, зберігання і відтворення людиною своїх рухів.

**Самоактуалізація особистості** – це використання індивідом усіх своїх талантів, здібностей, можливостей.

**Самооцінка** – це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим сторонам своєї особистості, діяльності, поведінки.

**Самоповага** – співвідношення справжніх досягнень особистості і того, на що людина претендує, розраховує.

**Самосвідомість особистості** – усвідомлене ставлення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведінки, переживань і думок.

**Самостійність розуму** – це індивідуальна особливість мислення людини, яка полягає в тому, що суб'єкт виявляє прагнення самостійно проаналізувати задачу, прийняти рішення, обстояти правильність його.

**Свідомість** – це вища, інтегрована, керована форма психіки, яка

складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми.

**Сенситивність темпераменту** – властивість темпераменту, що визначається тим, яка сила впливу необхідна, щоб викликати в людини реакцію.

**Сенсибілізація** – це форма взаємодії відчуттів, яка виявляється у підвищенні чутливості одного аналізатора при зниженні чутливості іншого, або як результат вправлення.

**Сенсорна пам'ять** – це вид пам'яті, що виявляється у миттєвому відбитку різної модальності в аферентній частині аналізатора.

**Сентиментальність** – схильність до легкого виникнення розчуленості. Сила волі – це сукупність виявів позитивних (базальних і системних) вольових якостей особистості.

**Сила нервової системи** – функціональна витривалість, здатність витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження.

**Синестезія** – це взаємодія відчуттів, яка полягає у виникненні під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора.

**Синтез** – розумова операція, пов'язана з мисленнєвою побудовою цілого із частин або з поєднанням різних елементів, сторін об'єктів у єдине ціле.

**Система** – сукупність елементів, система з її елементами, зв'язками, взаємозв'язками, що утворює певну цілісність, єдність.

**Систематизація** – мисленнєва операція, яка спрямована на виділення істотних і загальних ознак та подальше утворення за ними груп або класів об'єктів.

**Словесно-логічна пам'ять** – це запам'ятовування та відтворення понять, суджень, умовиводів, які відображають предмети та явища в їхніх істотних властивостях.

**Соціометрія** — метод кількісного визначення взаємозв'язків, які утворюються між членами групи в процесі міжособистісного спілкування і взаємодії.

**Спілкування** – взаємодія двох чи більше людей, яка полягає в обміні між ними інформацією пізнавального чи афективно-оцінного характеру.

**Спогади** – це форма відтворення індивідом подій власного життя.

**Спостереження** — цілеспрямоване збирання психологічних фактів поведінки і діяльності особистості з метою їх подальшого аналізу і тлумачення.

**Сприймання** — це пізнавальний психічний процес цілісного відображення предметів і явищ дійсності при їхній безпосередній дії на органи чуття в даний момент.

**Стенічні почуття** – переживання, які підвищують активність особистості.

**Стереотип** – це відносно стійкий і спрощений образ об'єкта, який складається в умовах недостатньої інформації або є результатом узагальнення власного досвіду особистості.

**Стиль спілкування** – це індивідуально-стабільна форма комунікативної поведінки людини, яка виявляється в будь-яких умовах взаємодії – в ділових і особистісних стосунках у стилі керівництва і виховання дітей, способах

прийняття рішень і розв'язання конфліктів, у прийомах психологічного впливу на людей.

**Стійкість розуму** – це індивідуальна особливість мислення, яка виявляється у постійному орієнтуванні на закономірні характеристики об'єкта.

**Стійкість уваги** – це властивість уваги, яка полягає у тривалому утриманні уваги на предметі чи якійсь діяльності.

**Стрес** – психофізіологічний стан крайньої психологічної (емоційної) напруги, який призводить до негативних наслідків для здорової людини.

**Стресори** – стимули, які призводять до розвитку стресу.

**Сублімація** – форма психологічного захисту в ситуації конфлікту шляхом трансформації нижчих (наприклад, інстинктивних) форм у вищі форми.

**Судження** – це форма мислення, яка відображає окремі зв'язки між об'єктами та їхніми ознаками, шляхом ствердження або заперечення.

**Схематизація** – спосіб створення образів уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожості виступають на перший план.

**Талант** – природний хист, обдарованість, вища здатність людини до певного виду діяльності (творчої, наукової, політичної, виробничої).

**Творча уява** – вид уяви, що полягає у самостійному створенні нових, оригінальних образів.

**Тест** – короткочасне стандартизоване випробування, спрямоване на визначення у того, кого досліджують, показників розвитку певних психічних властивостей.

**Темп реакцій** – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій.

**Темперамент** – це вроджені форми поведінки, які виявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості наших реакцій на життєві впливи.

**Теоретичне мислення** – це вид мислення, який полягає у пізнанні законів, правил та оперуванні ними.

**Типізація** – спосіб створення образів уяви як виділення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах.

**Точність запам'ятовування** – це відповідність відтвореного тому, що запам'ятовувалось.

**Тривалість відчуттів** – часова характеристика відчуттів.

**Туга** – стан душевної тривоги, поєднаний із сумом.

**Увага** – це форма психічної активності, яка полягає у зосередженості суб'єкта в певний момент часу на якомусь реальному або ідеальному об'єкті – предметі, події, образі, міркуванні.

**Узагальнення** – це мисленнєва операція, яка полягає у відображенні груп предметів та явищ за істотними ознаками, спільними для цих груп.

**Уміння** – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання адекватно новим обставинам діяльності.

**Умовивід** – це форма мислення, в якій з одного або кількох суджень виводять нове судження.

**Умовні рефлекси** – це тимчасові нервові зв'язки в корі головного мозку, які закріплені шляхом повторення.

**Уява** – психічний пізнавальний процес, що виражається: 1) у побудові



нового образу; 2) у створенні програми поведінки, коли проблемна ситуація невизначена; 3) у створенні образу, відповідного до опису об'єкта, тощо.

**Характер** – це набута в процесі взаємодії з довкіллям індивідуальна особливість особистості, функція якої полягає в об'єктивізації її спрямованості у формі стійких рис, виражених у специфічних та відносно константних способах поведінки.

**Центральна нервова система (ЦНС)** — основний відділ нервової системи тварин та людини, виконує регулюючу функцію і в людини складається з головного та спинного мозку.

**Швидкість запам'ятовування** – визначається кількістю повторень, необхідних для запам'ятовування нового матеріалу.

**Якість відчуттів** – загальна властивість, за якою відрізняються відчуття одного виду від іншого, а також різні відчуття в межах одного й того самого виду.

**Я-концепція** – це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінювання та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ.вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій – [3-є вид.]. – К. : Кондор, 2009. – 1007 с.14.
2. Гуменюк О. Психологія Я- концепції / О. Гуменюк. – К. : Економічна думка, 2002. – 186 с.
3. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с
4. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навч. посіб. / С. Д. Максименко. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 288 с.
5. Загальна психологія: підручник / Р. В. Павелків. – Київ. : Кондор, 2009. – 576 с.
6. Загальна психологія / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Вінниця : Нова Книга, 2004. – 704.с.
7. Загальна психологія. Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Каравела, 2009. – 464 с.
8. Загальна психологія: Хрестоматія / Л. В. Долинська та ін.: Посібник. – К. : Каравела, 2008. – 640 с.
9. Корольчук М. С. Основи психології: опорні конспекти, схеми, методики / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 320 с.
10. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук. – К. : ІНКОС, 2002. – 272 с.
- 11.Марія Августюк. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 3-9
- 12.Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура / А. О. Марченко // Вісник Національного університету оборони України. – 2011. – №. 1. – С. 172-175.
13. Павелків Р. В. Загальна психологія / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2009. – 263с.
14. Полунін О. В. Переживання людиною плину часу: експериментальне дослідження: монографія / О. В. Полунін. К. : Гнозис, 2011. – 360 с.
15. Психологія діяльності та навчальний менеджмент. Навч.-методичний посібник / за ред. В. А. Козакова. – К. : КНЕУ. – 2003. – С. 407–410.
16. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
17. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 2000. – 558 с.
18. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
19. Скрипченко О. В. Загальна психологія / О. В. Скрипченко. – К. : Кондор, 2009. – 325 с.
20. Kalat J. W. (2013) Introduction to Psychology (10th ed.). Belmont, CA:

Wadsworth, Cengage Learning.

21. Komatsu, Lloyd K. (1994) *Experimenting With The Mind*. Pacific Grove, CA: Thomson Brooks/Cole.
22. Mitchell, P. & Ziegler, F. (2007) *Fundamentals of Development*. Hove, UK: Psychology.
23. Myers, D. G. (2010). *Psychology* (9th ed.). New York: Worth Publishers.