

Міністерство освіти і науки України Львівський
національний університет імені Івана Франка

Т. Б. ПАРТИКО _____

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Підручник

*Затверджено
Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів
вищих навчальних закладів*

Київ 2008

Рецензенти: **Васютинський В. О.** — провідний наук, співроб., д-р психол. наук (Інститут соціальної та політичної психології АПНУКРАЇНИ); **Скотна Н. В.** — проф., канд. психол. наук, д-р філос. наук (Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка); **Колісник О. П.** — доц., канд. психол. наук (Волинський державний університет імені Лесі Українки)

Партико, Т. Б.

Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.

ISBN 978-966-313-374-4.

У підручнику «Загальна психологія» висвітлено головні феномени, властивості та закономірності психіки людини. Показано місце психології в системі сучасних наук, описано методи сучасної психології, природу та сутність психіки людини. Проаналізовано головні засади персонології, описано індивідуально-типологічні характеристики людини та особливості її перебування в соціумі. Розглянуто феноменологію пізнавальних та емоційно-вольових процесів людини.

Видання розраховано на студентів вищих навчальних закладів, слухачів факультетів післядипломної освіти неспіхологічного профілю, магістрів, аспірантів і викладачів.

ББК 88.3я73

Передмова

На сьогодні немає студента, який би не чув про психологію. Інформацію про цю найдревнішу науку про людину можна почути також під час популярних лекцій, із засобів масової інформації, від друзів, а також знайти на сайтах інтернету. Однак, здебільшого, це знання про побутову психологію, у яких не відображено всіх можливостей психології. Іноді вони перебільшують, а іноді недооцінюють її реальних можливостей.

Мета підручника — сформувати у студентів різних спеціальностей поняття про наукову психологію: її основні категорії, закони, практичні можливості. Водночас головню розглянуто питання загальної психології, соціальної, вікової, педагогічної та інженерної психології. В основі підручника лежать лекції, прочитані студентам Львівського національного університету імені Івана Франка і Українського Католицького університету.

Підручник складається з п'яти розділів та словника психологічних термінів. У I розділі — «Вступ до загальної психології» — розглянуто питання історичного розвитку і сучасного стану психології як науки; методи, які використовують сучасні психологи і які можуть застосувати молоді спеціалісти для пізнання природи людини і розуміння її неповторності; природа та сутність психіки людини, зокрема її свідомої і несвідомої сфери.

Розділ II — «Персонологія» — присвячено актуальним питанням особистості людини: її структурі та формуванню, потребам, мотивам, ціннісним орієнтирам, особистісній зрілості тощо. Цей розділ охоплює також такі теми, як «Темперамент», «Характер» і «Здібності». Зазвичай, вони викликають особливу зацікавленість у студентів.

Логічним продовженням проблем персонології є розділ III — «Особистість у соціальному оточенні». У ньому висвітлено соціально-психологічні основи спілкування і соціальну психологію груп. Для успішної професійної діяльності молода людина має розуміти механізми міжособистісного сприймання, опанувати ефективне спілкування і уникати конфліктне. Особливу увагу студентів мають викликати параграфи, присвячені особливостям спілкування під час екзамену, входженню особистості в групу та лідерству.

У розділі IV — «Пізнавальні процеси особистості» — розглянуто природу та закономірності відчуттів; особливості та індивідуальні відмінності сприймань; процеси пам'яті, зокрема умови успішного запам'ятовування, збереження і відтворення матеріалу, прийоми ефективного заучування матеріалу і закономірності забування.

Навчання у вищому закладі освіти спрямоване на формування теоретичного мислення студентів, вміння обґрунтовано обстояти свій погляд і продемонструвати творчий підхід до справи. Детальніше про

ISBN 978-966-313-374-4

© Т. Б. Партико, 2008
© Видавничий Дім «Ін Юре», 2008

це можна дізнатися, ознайомившись з темами «Мислення», «Мовлення» і «Уява». Завершується розділ про пізнавальні психічні процеси темою «Увага», в якому розглянуто її можливості.

Останній розділ V — «Емоційно-вольова сфера людини». Емоції і почуття можуть не тільки допомагати, а й заважати людині у її діяльності. Студенти дізнаються багато нового, прочитавши про емоційні стани людини, про стрес та шляхи його подолання, а також про теорію кохання. Людина не може реалізувати свої професійні можливості, якщо вона пасивна і не має сили волі. Про основні засоби та провідні види діяльності, психологічні механізми вольової регуляції, вольові якості особистості та розвиток сили волі студенти дізнаються, опрацювавши тему «Вольова діяльність людини».

Кожний із запропонованих розділів завершує список сучасної наукової літератури, рекомендованої студентам для самостійного опрацювання. Також наприкінці підручника уміщено «Словник психологічних термінів», що налічує близько 650 найменувань. Його призначення — упорядкування понятійної бази загальної психології.

Підручник призначено для студентів, які навчаються у вищих закладах освіти за різними спеціальностями. Рекомендовано також аспірантам і молодим спеціалістам, які хочуть поглибити свої знання з психології.

Автор висловлює подяку колегам — професорам, доцентам та асистентам кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка за критичні зауваження, які допомогли суттєво покращити підручник, а також студентам, допитливість яких сприяла досконаліших способів викладання матеріалу. За технічну допомогу в оформленні рисунків висловлюємо подяку Мар'яні Партико. Особлива подяка рецензентам підручника: доктору психологічних наук, провідному науковому співробітнику Інституту соціальної та політичної психології АПН України Васютинському Вадиму Олександровичу, кандидату психологічних наук, доктору філософських наук, професору, декану Соціально-гуманітарного факультету Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка Скотній Надії Володимирівні та кандидату психологічних наук, доценту, завідувачу кафедри загальної та соціальної психології Волинського державного університету імені Лесі Українки Коліснику Олексію Петровичу.

Тетяна Партико ➤

доцент кафедри психології

Львівського національного університету

імені Івана Франка, кандидат психологічних наук

Розділ I Вступ до загальної психології

1. Психологія як наука

- 1.1. Історичний розвиток психології.
- 1.2. Психологія в системі сучасних наук.
- 1.3. Об'єкт та предмет психології.
- 1.4. Галузі психології.
- 1.5. Практичне значення психології.

1.1. Історичний розвиток психології

Сучасна психологічна наука зародилась у стародавні часи і формувалася не одне тисячоліття. На шляху свого історичного розвитку психологія пройшла декілька етапів, упродовж яких змінювалось розуміння її предмета та основних завдань.

Перші уявлення про душу бачимо ще в міфологічному світогляді античних людей. Однак вже у VI ст. до н.е. в Стародавній Греції з'явилися перші філософські вчення, започатковані Фалесом, Анаксимандром, Анаксіменом тощо, які душу розглядали як частинку матеріальної стихії. Стародавні греки душу називали словом *psyche* (психе), що й дало назву майбутній науці психології (від гр. *psyche* — душа; *logos* — наука, вчення, слово).

Наступні покоління філософів античності та середньовіччя (Геракліт, Демокріт, Платон, Арістотель, Авіценна, Аверроес тощо), а також лікарів (Алкмеон, Гіппократ, Герофіл, Еразістрат, Гален тощо) збагатили уявлення людства про душу як з ідеалістичного погляду (наприклад, про її божественну сутність, безсмертя), так і матеріалістичного (наприклад, про зв'язок із нервовою і гуморальною системами). Особливо слід відзначити давньогрецького філософа Арістотеля, який близько 2500 років тому вперше в історії людської думки написав науковий психологічний трактат «Про душу». Саме з цим твором пов'язують початок формування науки «психологія».

В. епоху Відродження (XIV — початок XVII ст.) з'являються нові новаторські думки щодо сутності душі людини, що спричинило на початку XVII ст. те, що вчені починають звертати основну увагу на свідомі прояви душі. Найперше це було пов'язано з іменем видатного французького філософа, фізика, математика та фізіолога *Рене Декарта*.

Декарт вважав, що тіло і душа існують незалежно одне від одного; принцип роботи тіла — рефлекс (реакція організму на подразник, зумовлена діяльністю центральної нервової системи), а душі — рефлексія (усвідомлення власних дій та станів). Оскільки єдиною ознакою душі є здатність до усвідомлення самої себе, а цього досягають за допомогою мислення, несвідомих явищ не існує. Отже, психологія має вивчати саме свідомість.

Питання про співвідношення душі і тіла цікавило багатьох філософів і фізіологів XVII-XVIII ст. (Б. Спіноза, Г.-В. Лейбніц тощо). Різні способи його вирішення загострило психофізичну проблему — проблему співвідношення між психічними та фізичними явищами і породило психофізіологічну проблему — проблему співвідношення між психічними та фізіологічними процесами.

Наукові праці філософів, а також успіхи класичної механіки дали поштовх для виникнення та розвитку першого напрямку у світовій психології — асоціанізму. Це напрям, який склався у XVII ст. і вважав асоціації головним механізмом психічного життя людини. Поняття асоціації для психології того періоду мало таку саму силу, як і закон всесвітнього тяжіння для фізики.

У цей період свої погляди на природу психічних явищ викладають відомі українські філософи Києво-Могилянської академії — найбільшого науково-навчального центру Європи XVII-XVIII ст.: Інокентій Гізель, Георгій Кониський та ін. Видатний український філософ XVIII ст. Григорій Сковорода зосереджує увагу на пізнанні себе як мікрокосмосу, який є образом і подобою макрокосмосу: через самопізнання своєї сутності пізнати сутність світу. У середині XIX ст. широку популярність здобули погляди українського філософа Памфила Юркевича. Його погляди значно випередили ідеї екзистенціалізму, персоналізму та інших філософсько-психологічних напрямів початку XX ст.

До середини XIX ст. психологія розвивалась як наука споглядальна. Поворот психологічних знань на шлях експериментальних досліджень розпочався у другій половині XIX ст. і пов'язаний із новими відкриттями в галузі природничих наук: законом збереження та перетворення енергії, еволюційним ученням, виявленням функцій кори головного мозку, рефлекторної дуги, та основного психофізичного закону, а також успіхами медицини у психіатричній практиці. Ці відкриття вказували шлях для застосування експерименту та інших об'єктивних кількісних методів у психології і доводили, що в психічному світі діють свої закони та причини, які не можна звести ні до фізіологічних, ні до філософських.

Отже, у 70-х роках XIX ст. назріла потреба у тому, щоб розрізнені у філософії, фізіології, медицині та інших науках знання про психіку об'єднати в окрему дисципліну. Утвердження статусу психології як самостійної науки почалось зі створення Вільгельмом Вундтом, німецьким філософом і фізіологом, у 1879 р. в Лейпцігу першої в світі психологічної експериментальної лабораторії. Згодом подібні лабораторії з'являються і в інших країнах світу, зокрема і в Україні (у Києві, Одесі і Харкові). Цей рік вважають роком офіційного визнання психології як самостійної галузі знань.

Виокремлення психології як окремої науки збіглося з її розколом на «дві психології»: об'єктивну і суб'єктивну, які демонструють два принципово відмінні підходи до людини. Об'єктивна психологія була орієнтована на природничі науки і об'єктивні ме-

тоди дослідження, суб'єктивна — на гуманітарні науки і суб'єктивні методи дослідження.

Різнобічні трактування природи психіки людини у XX ст. породили низку нових психологічних напрямів. Головними з них були **біхевіоризм**, або психологія поведінки (засновник — американський учений Дж. Уотсон), який психологію визначив як науку про поведінку; **психоаналіз** (засновник — австрійський психіатр З. Фройд), який вивчав несвідомі прояви психіки людини; **гештальтпсихологія** (засновники — німецькі вчені М. Вертгеймер, В. Келлер, К. Коффка), які вивчали цілісні структури свідомості; **когнітивна психологія** (засновники — американські вчені Дж. Брунер, П. Ліндсей, Д. Норман), яка вивчала пізнавальні процеси людини; **гуманістична психологія** (засновники — американські вчені К. Роджерс, А. Маслоу), яка була спрямована на розуміння неповторної людської індивідуальності тощо. Кожен із цих напрямів мав свою психотерапевтичну практику.

Зазначимо, що деякі з цих напрямів, зокрема гештальтпсихологія і когнітивна психологія, перебували під значним впливом математики, фізики, програмування і технічних наук; інші — біхевіоризм і психоаналіз — під впливом біології.

Відомими українськими психологами другої половини XIX - першої половини XX ст. були Юліан Охорович, який займався питаннями свідомості людини, методами психологічного дослідження, а також проблемами, суміжними з медициною педагогікою, етикою, криміналістикою, технікою; Василь Зеньківський, який вивчав дитячу психологію і цікавився проблемами християнського виховання молоді; Степан Балей — автор численних праць з дитячої, педагогічної та соціальної психології; Григорій Костюк, який займався загальною, віковою і педагогічною психологією, а також психологією творчості; Петро Зінченко — дослідник психології пам'яті. У 70-х роках XX ст. український психолог Володимир Роменець започаткував напрям, що був названий **психологія вчинку**, який проголошував, що кожне психічне явище слід тлумачити з позиції людського вчинку.

1.2. Психологія в системі сучасних наук

Починаючи з XX ст. психологія належить до фундаментальних наук, яка знаходиться на перехресті гуманітарних та природничих наук.

Зв'язок психології з **гуманітарними науками** традиційний, насамперед із філософією, від якої відокремилась лише наприкінці XIX ст. Давній зв'язок простежуємо також із логікою, зокрема, у вивченні логічних форм мислення. Вивчення психіки з соціального погляду засвідчує спорідненість психології з соціальними науками: соціологією, історією, етнологією, юриспруденцією, економікою, педагогікою тощо.

Водночас психологія тісно пов'язана з **природничими науками**, насамперед з біологією, хімією та фізикою. Значною мірою під їхнім впливом психологія наприкінці XIX ст. стала самостійною наукою і згодом виникли такі її галузі як психофізика, психофізіологія, психобіохімія тощо. Біологічна наука допомагає психологам з'ясувати матеріальні основи і фізіологічні механізми психічних явищ; хімічна — розкриває таємниці людської пам'яті та емоцій; фізична — пояснює сприймання простору, часу та руху.

Сучасна психологія пов'язана також з **математичними, технічними науками, кібернетикою**. Зв'язок психології з технічними дисциплінами дає змогу вивчати особливості діяльності людини як оператора, що, відповідно, приводить до «гуманізації» техніки та «технізації» психології. Поява математичних методів опрацювання результатів психологічних досліджень дає змогу обґрунтувати достовірність отриманих даних і таким чином наближує сучасну психологію до математики. Моделювання людської поведінки і окремих психічних процесів за допомогою комп'ютерної техніки, а також створення штучного інтелекту наближає психологію до кібернетичної науки.

Слід зазначити, що внаслідок тісної взаємодії психології з іншими галузями знань її місце в системі сучасних наук ще не є остаточно визначеним. Одні вчені відносять її до гуманітарних дисциплін, інші — до природничих. Через те, що «людський чинник» присутній у всіх видах діяльності людини, можна вважати, що сучасна психологія займає проміжне місце між гуманітарними і природничими науками.

1.3. Об'єкт та предмет психології

Об'єктом сучасної психології є *психічні явища* — факти суб'єктивного досвіду людини. Вони можуть набувати форму психічних процесів та станів і описуватися за допомогою психічних властивостей та особливостей.

Психічні процеси — це різні форми (пізнавальні, емоційні та вольові) єдиного, цілісного відображення індивідом об'єктивної дійсності та свого внутрішнього світу. Прикладом пізнавальних психічних процесів є сприймання, пам'ять, мислення; емоційних психічних процесів — емоції, почуття; вольових психічних процеси — прагнення, самогальмування.

Психічні процеси виявляються в єдності з психічними станами. **Психічний стан** — це психологічна характеристика, що відображує тривалі душевні переживання людини. Наприклад, уважність, сумніви, настрій, пристрасть, рішучість, наполегливість тощо.

Психічні процеси та стани формуються залежно від психічних властивостей та особливостей індивіда. **Психічна властивість** — це стала психічна якість, що формується під впливом біосоціальних чинників. Наприклад, властивостями сприймання є цілісність, константність, осмисленість; уваги — стійкість, розподіл, переключення. **Психічна особливість** — це специфічний, неповторний прояв психічного явища. Наприклад, особливостями особистості людини є темперамент, характер і здібності; мовлення — його зрозумілість, виразність, дієвість.

Предмет сучасної психології залежить від її орієнтації на об'єктивну чи суб'єктивну психологію. Сучасна об'єктивна психологія своїм предметом вважає *пояснення фактів, закономірностей і механізмів* виникнення, вияву та розвитку психіки людини; суб'єктивна психологія своїм предметом вважає *розуміння неповторної людської індивідуальності*.

1.4. Галузі психології

Галузь психології — це певна ділянка психологічної науки, яка займається вивченням властивих лише їй теоретичних та практичних питань. За час свого самостійного існування психологія перетворилась на багатогалузеву (понад 100 галузей) дисципліну.

До *теоретичних галузей* належать загальна, диференційна, експериментальна психологія та психодіагностика. Загальна психологія вивчає найзагальніші закономірності психічної діяльності людини; диференційна — індивідуально-психологічні відмінності між людьми; експериментальна — розробляє експериментальні методи дослідження психіки; психодіагностика створює тести.

Практичні галузі психології дуже різноманітні і можуть пов'язуватись із проблемами тих чи інших *видів людської діяльності* (наприклад, психологія праці, юридична, політична, військова, управління, медична, психофізика, психобіохімія, радіоекологічна, спорту, педагогічна тощо); специфікою *процесу розвитку* (наприклад, вікова психологія, генезисна, аномального розвитку, історія психології тощо); взаємодією людини з *соціальним оточенням* (наприклад, соціальна психологія, етнічна, релігії тощо).

Психологія праці вивчає психологічні особливості трудової діяльності людини, наприклад, операторів в автоматизованих системах управління, поведінку людини в умовах невагомості і дезорієнтації у просторі, а також в ситуаціях, пов'язаних із нервово-психічним напруженням під час надмірних перевантажень організму. Юридична психологія займається проблемами, пов'язаними з психологічним аспектом слідства, а також психологічною судовою експертизою; вивчає особистість злочинця; психологічно реконструює злочин у процесі попереднього розслідування. Політична психологія вивчає політичну поведінку людини. Актуальними проблемами військової психології є стосунки між солдатами та офіцерами, а також явище «дідовщини» в армії. Психологія управління вивчає психологічні основи підбору та навчання управлінських кадрів. Медичну психологію цікавить поведінка хворого на різних етапах перебігу хвороби, вплив різноманітних психічних станів людини на перебіг органічних процесів, а також патологічні зміни у психіці. Психофізика виникла на перетині психології та фізики, її основним завданням є дослідити кількісні залежності між фізичними характеристиками об'єктів зовнішнього світу та відчуттями і сприйманнями людини. Психобіохімія досліджує біохімічні основи поведінки та психіки, а також процеси пам'яті та емоцій. Радіоекологічна психологія вивчає вплив

радіоекологічного забруднення на сприймання індивідом «Я-образу», особливо у забруднених регіонах. Психологія спорту розв'язує питання психологічної підготовки спортсменів до змагань, займається розробкою діагностичних прийомів добору молоді для певних видів спорту, психологічним підкріпленням поведінки і діяльності спортсмена. Центральна проблема педагогічної психології — виявлення і використання психологічних резервів педагога та учня (студента) з метою оптимізації навчально-виховного процесу.

Вікова психологія вивчає вікову мінливість психічних явищ людини. Її завданням є пояснити психічні особливості та закономірності, характерні для конкретного вікового періоду життя людини (наприклад, дитинства, юнацького віку, дорослості). Генезисна психологія займається проблемами виникнення та розвитку психічних функцій людини (наприклад, функцій пам'яті, самосвідомості, волі тощо). Психологія аномального розвитку вивчає психічні особливості дітей і дорослих зі спеціальними потребами, тобто з вадами інтелекту, зору, слуху тощо. Історія психології досліджує розвиток знань про психіку в історичному аспекті.

Соціальна психологія вивчає поведінку людини в умовах групової діяльності, а також особливості спілкування. Етнічна психологія досліджує психологію етнічних спільнот, зокрема, національний характер, національні особливості прояву емоційності тощо. Психологія релігії — галузь психологічної науки, яка вивчає процес творення релігійних цінностей, соціально-психологічні умови формування релігійних уявлень.

1.5. Практичне значення психології

Досягнення теоретичних, а особливо практичних галузей знань, психологи використовують під час надання психологічних консультацій та з метою забезпечення психологічної реабілітації — системи заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, особистісного та соціально-трудового статусу осіб, що зазнали психічної травми.

Знання психології людини потрібне для професійного становлення фахівців як гуманітарних, так і «точних наук» (природни-

чих, технічних, математичних). Розроблення будь-яких нових технологій, відкриття законів природи чи створення математичних моделей не є самоціллю науки, а відбувається задля людини. Пізнати таємниці людських потреб, цінностей, прогнозувати, як ці досягнення застосує конкретна людина чи група людей можна, опанувавши психологію. Творцем цих досягнень є також людина, яка має творчі злети і падіння, сенситивні (сприятливі) і критичні (несприятливі) періоди свого розвитку, яка має загальні закономірності сприймання, збереження і забування інформації, а також відмінності, які роблять її неповторною індивідуальністю. Усім цим багатством людської душі треба вміти розпорядитися, причому вчасно, бо для того, щоб наші задатки досягли високого рівня розвитку, слід вчасно їх виявити і тренувати. Якщо знання психології допоможуть людині на шляху своєї самореалізації і саморозвитку, можна стверджувати, що ця наука має практичне значення не лише для вузького кола фахівців, а й для широких верств населення.

Психологія починала свій розвиток як описова наука у складі філософії. Вона пов'язана з іменами таких філософів Стародавньої Греції, як Фалес, Анаксимандр, Анаксимен, Геракліт, Демокріт, Платон, Арістотель, а також таких лікарів, як Алкмеон, Гіппократ, Герофіл, Еразістрат, Гален. Самостійною галуззю знань психологія була визнана 1879 року і зайняла проміжне місце між гуманітарними і природничими науками.

Різноманітне трактування природи психіки людини у XX ст. породило низку психологічних напрямів: біхевіоризм, психоаналіз, Гештальтпсихологію, когнітивну психологію, гуманістичну психологію, психологію вчинку. Традиційним є зв'язок сучасної психології з гуманітарними та природничими науками, математикою, технікою і кібернетикою.

Об'єктом сучасної психології є психічні явища, які можуть набувати форму психічних процесів, станів, властивостей та особливостей. Предметом психології є або пояснення фактів, закономірностей і механізмів виникнення, вияву та розвитку психіки людини (об'єктивна психологія); або розуміння неповторної людської індивідуальності (суб'єктивна психологія).

Галузь психології — це певна ділянка психологічної науки, яка вивчає властиві лише їй теоретичні та практичні питання. Сучасна психологія налічує понад 100 галузей, які поділяють на теоретичні та практичні.

Досягнення теоретичних і практичних галузей знань психологи використовують під час надання психологічних консультацій, для забезпечення психологічної реабілітації — системи заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, особистісного та соціально-трудоного статусу осіб, що зазнали психічної травми. Знання з психології можна застосовувати і в багатьох інших сферах життєдіяльності.

Список літератури

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: ЧеРо, 1996. — С. 9-134.
2. Губко А. Т. Роль Киево-Могилянської академії в зародженні психологічної науки на Україні // Вопросы психологии. — 1980. — № 1. — С. 82-93.
3. Кісарчук З. Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі // Практична психологія та соціальна робота. — 2001. — №3. — С. 10-12.
4. Максименко С. Д. Наукова психологія і психологічна практика // Практична психологія та соціальна робота. — 2001. — № 9. — С 2-6.
5. Москвичов С. Г. Про предмет екологічної психології // Практична психологія та соціальна робота. — 2000. — № 1. — С. 4-6.
6. Панок В. Г. Українська практична психологія: визначення, структура та завдання // Практична психологія та соціальна робота. — 1998. — № 1. — С 5-8.
7. Солсо Р. Психология в XXI в.: к новым пределам точности // Психологический журнал. — 1996. — Т. 17. — № 4. — С. 3-11.

2. Методи психології

- 2.1. Методи пояснення психіки людини.
- 2.2. Методи розуміння психіки людини.
- 2.3. Методи впливу на психіку людини.

Метод психології — це спосіб наукового пізнання людської психіки. Від розробки методів значною мірою залежить науковий потенціал психології.

2.1. Методи пояснення психіки людини

Методи пояснення психіки людини передбачають такі способи дослідження, які б застосовували зовнішні об'єктивні показники перебігу психічних явищ та були б максимально незалежними від впливу дослідника. Їхня мета — дослідити психічні прояви людини з метою їхнього наукового пояснення. До цієї групи належать методи теоретичні, організаційні, емпіричні, опрацювання даних та інтерпретаційні.

Теоретичні методи забезпечують лише теоретичне пізнання предмета дослідження. Одним із найпоширеніших є метод моделювання. *Моделювання* в психології — це дослідження психічних явищ за допомогою їхніх реальних або ідеальних моделей. Широке його застосування в психології почалося в 50-х роках XX ст. з появою кібернетики. Перші спроби використання моделювання пов'язані з вивченням психофізичних залежностей та процесів пам'яті. Одним із варіантів моделювання є метод математичного моделювання, коли для опису моделей застосовують математичний апарат.

Організаційні методи визначають, як буде організоване психологічне дослідження. Найуживанішими є методи поперечних та поздовжніх зрізів. Якщо порівнюють дані, отримані за певним параметром (наприклад, зіставляють рівень розвитку уяви) в один і той самий проміжок часу (упродовж кількох тижнів) у різних групах досліджуваних (наприклад, студенти-психологи і студенти-програмісти), то це *метод поперечних зрізів*. Перевагою є те, що його проводять досить швидко, але це не дає змогу побачити динаміку психічного розвитку.

Якщо зіставляють психічні явища (наприклад, гнучкість мислення) в одних і тих самих групах досліджуваних протягом тривалого часу (наприклад, студенти спеціальності комп'ютерних технологій на першому курсі й ті ж самі студенти через п'ять років, але вже на п'ятому курсі), то такий метод називають *методом поздовжніх зрізів*, або *лонгitudним*. Він визначає динаміку та подальший хід психічного розвитку людини, однак недоліком методу є те, що він потребує великих затрат часу.

Емпіричні методи. Це способи збору первинних даних про психічні явища людини. Найпоширенішими є спостереження, експеримент, опитування та тести.

Спостереження як метод дослідження є одним із найдавніших та найпоширеніших у психології. Він має свої переваги і недоліки. Перевага полягає в тому, що людину вивчають у природних умовах і дослідник розглядає її як цілісну особистість. Недоліками є те, що досліднику доводиться надто довго чекати, коли стануть помітними явища, які його цікавлять. Крім того, не завжди за допомогою спостереження можна визначити причину досліджуваного явища, а повторне спостереження того самого факту неможливе. Заважає також і те, що отримані дані складно інтерпретувати. Слід також зазначити, що спостереженню завжди властива певна суб'єктивність. Останнє означає, що на результати спостереження впливають і досвід, і упередження, і стереотипи психолога. Щоб цього уникнути, слід дотримуватись таких правил: людині не слід знати, що за нею спостерігають; заздалегідь складають план проведення спостереження; спостереження за одним і тим самим психічним виявом людини здійснюють кілька разів у різних умовах (наприклад, нормальних та стресових); можна звернутися до декількох спостерігачів, які проводитимуть незалежні записи. Якщо людина спостерігає за своїми психічними виявами, такий різновид спостереження називають *самоспостереженням*.

У час математизації та технізації методів психологічних досліджень спостереження не втратило свого значення. Явища, які вивчають у психології, унікальні й складні, їх не завжди можна побачити за допомогою технічних засобів та зафіксувати точними математичними формулами. Водночас вивести будь-які закони психіки лише на основі спостереження майже неможливо, хоча це

універсальний метод, на який покладаються в найрізноманітніших ситуаціях.

Для отримання наукових результатів у сучасній психології широко використовують **експериментальні методи** дослідження. Експеримент уперше було застосовано у механіці. У психологію його впровадив німецький дослідник Ернст Вебер у 40-х роках XIX ст., вивчаючи залежність між зростанням сили подразника та інтенсивністю відчуттів. Якщо спочатку експеримент застосовували під час вивчення елементарних психічних процесів, зокрема відчуттів та сприймань, то згодом його почали використовувати і в дослідженні вищих психічних процесів, наприклад, мислення. Змінились і самі ознаки експерименту: від визначення співвідношення між фізіологічними та психічними процесами до вивчення закономірностей перебігу самих психічних процесів.

Суть психологічного експерименту полягає в тому, що дослідник сам спричинює явище, яке вивчає. Крім того, щоб виявити закономірності психіки, він може змінювати умови досліджуваного явища, а також чинники, які на них впливають.

Психологічні експерименти можуть бути природними і лабораторними. Природний експеримент здійснюють у звичайних життєвих умовах, при цьому вплив чинять саме на ці умови. Лабораторний експеримент проводять у штучно створених умовах, його характерною особливістю є точність отриманих даних. Експериментатор впливає і на умови, і на досліджуваного. Лабораторні експерименти проводять як із використанням спеціальної апаратури, так і без неї. Наукову об'єктивність та практичну значущість лабораторного експерименту знижує штучність умов його проведення.

Без сумніву, психологічний експеримент має свої переваги, які полягають у тому, що експериментатору не слід чекати, поки виявляться ті психічні явища людини, які його зацікавили — він сам спричинює їх. Експериментатор чітко фіксує умови перебігу психічних процесів і чинники, які на них впливають, а це дає змогу повторити дослідження, встановити причини психічних явищ та їхні кількісні закономірності. Усе це підвищує об'єктивність такого методу дослідження. Недоліки експерименту, зокрема лабораторного, полягають у штучності умов[]

впливає на об'єктивність вияву психічних явищ. Наявність приладів та активне втручання в умови проведення та діяльність людини порушує цілісність і природність її психіки. Тому експеримент доцільно поєднувати з іншими методами психологічного дослідження.

Опитування в психології — це отримання інформації про різноманітні факти психічного життя зі слів людини. Якщо опитування проводять у письмовій формі, його називають анкетуванням, а якщо в усній — бесідою. *Анкетування* застосовують у тих випадках, коли дослідник обмежений у часі або не може зустрітися з досліджуваними особисто. Людина, яка відповідає на запитання анкети, може давати відповіді або у вільній формі, або вибирати запропоновані варіанти. Для підвищення вірогідності результатів часто до основного переліку питань додають окрему їхню групу, що дає змогу оцінити ступінь щирості відповіді (наприклад, «Чи Ви ніколи не запізнювались на роботу чи побачення?», «Чи всі Ваші звички хороші та бажані?»).

Бесіду проводять у тому випадку, коли дослідник має достатньо часу та може особисто побачитись із досліджуваним. Її проводять за певними правилами: заздалегідь визначають мету бесіди; питання мають бути чіткими і зрозумілими; вона має відбуватися в невимушеній, дружній атмосфері. Бесіду, яка має чітко визначену тему, проводять в одних і тих самих умовах і якщо вона охоплює наперед заданий перелік запитань, називають *інтерв'ю*. Бесіда дає адекватніші результати, ніж анкетування, оскільки дає змогу фіксувати додаткову інформацію про досліджуваного (наприклад, вираз обличчя, посмішка тощо).

У сучасній психології поширеним методом стають **тести**. Це є методи діагностичного дослідження, які дають змогу зробити найімовірніший висновок про рівень розвитку тих чи інших психічних явищ чи особистості загалом. Перші тести виникли на початку XX ст., їхнім творцем вважають Френсіса Гальтона. Тести можуть використовувати для виявлення особливостей темпераменту і характеру; рівня розвитку загальних і творчих здібностей; професійної придатності; несвідомих потягів та потреб. Оцінюючи тестовий метод дослідження, слід зазначити, що він дає лише «ментальну фотографію» рівня розвитку людини в час обстеження.

Тому не можна лише на його основі передбачити майбутнє психічного розвитку людини. Вагомим недоліком тесту є те, що досліджуваний, знаючи його зміст, може свідомо вплинути на результати, спотворивши їх. Саме тому поширене уявлення про простоту та доступність тестового методу дослідження не відповідає дійсності. Використання тестів можливе лише за умови посилення на загальнопсихологічні знання та компетентність у галузі теорії та практики психодіагностичних досліджень. Використання тестів непрофесіоналами з метою надання рекомендацій іншим людям суперечить етичним нормам психології.

Методи опрацювання даних. У психології розроблено різні методи опрацювання отриманих даних, однак найчастіше використовують **математико-статистичний** (кореляційний, дисперсійний, факторний, кластерний аналіз тощо). Він запозичений з прикладної математичної статистики. Основна мета їхнього застосування полягає у підвищенні обґрунтованості наукових висновків. Застосовуючи ці методи у психології, слід пам'ятати, що статистичний аналіз дає змогу встановити та визначити кількісну залежність явищ, проте не розкриває їхнього змісту. Сутність психічних явищ встановлюють шляхом їхньої наукової інтерпретації.

Інтерпретаційні методи забезпечують тлумачення результатів, отриманих у дослідженні. До них належать генезисний та структурний методи. **Генезисний метод** розкриває вертикальні зв'язки між фазами чи рівнями розвитку психіки. Наприклад, пояснюючи результати гнучкості мислення студентів п'ятого курсу спеціальності комп'ютерних технологій, ми наводимо їхні результати, отримані на першому курсі. Зміна отриманих показників засвідчує розвиток цієї характеристики мислення впродовж усього часу навчання. **Структурний метод** розкриває горизонтальні зв'язки між психічними явищами. Так, щоб пояснити особливості уяви студентів-програмістів, ми можемо порівняти їхню уяву з уявою студентів-психологів. Виявлені відмінності можуть вказувати на характерні особливості у структурі уяви кожної з досліджених груп.

2.2. Методи розуміння психіки людини

Ці методи використовують з метою надання психологічної допомоги людині. До найпопулярніших методів, метою яких є розуміння неповторного внутрішнього світу людини, належать: емпатичне слухання, ідентифікація та інтерпретація внутрішнього світу іншої людини.

Метод емпатичного слухання (від гр. *empathia* — співпереживання) побудовано на так званому «емоційному розумінні» проблем клієнта і на здатності психолога співпереживати йому, поставивши себе на його місце. При цьому ситуація іншої людини не стільки осмислюється, скільки переживається. Психолог бере до уваги лінію поведінки клієнта або його точку зору, приймає її зі співчуттям. Метод вимагає дотримання певних правил, а саме: близької дистанції між співрозмовниками, контакту очей, повної зосередженості на співрозмовникові тощо.

Метод ідентифікації (від лат. *identifico* — ототожнювати) — це метод, спрямований на логічне розуміння психологічних проблем клієнта. Його побудовано на здатності психолога подумки поставити себе на місце клієнта, уподібнити себе до нього і діяти відповідно до цього. На відміну від емпатичного слухання, у цьому випадку, уподібнивши себе до клієнта, психолог будує свою поведінку так, як її будувала б інша людина. Тобто, він займає позицію клієнта і діє відповідно до неї. При цьому застосовують такі логічні операції, як порівняння, аналіз тощо.

Метод інтерпретації внутрішнього світу іншої людини як метод психології побудовано на використанні психологом свого досвіду. Розуміння іншої людини відбувається за аналогією.

2.3. Методи впливу на психіку людини

Ці методи, так само, як і попередні, також використовують для надання психологічної допомоги людині, однак у цьому випадку ця допомога має характер активного впливу на людську психіку. Це психотерапія, психокорекція, психотренінг та психологічне консультування.

Психотерапія — це система психологічних (вербальних та невербальних) впливів на психіку з метою лікування або сприяння зміні ставлення людини до соціального оточення чи власної особи.

Серед значного різновиду психотерапевтичних засобів виокремимо клінічну та клієнтцентровану психотерапію. **Клінічна психотерапія** — комплексний лікувальний психологічний вплив на людину у випадках психічних, нервових, психосоматичних та наркологічних захворювань. **Клієнтцентрована, або орієнтована на особистість психотерапія** ставить завдання сприяти клієнтові у зміні його ставлення до соціального оточення та власної особи. Результатом психотерапії є перебудова внутрішнього психологічного життя індивіда.

Психокорекція полягає у вивченні якостей психіки людини з метою їхнього виправлення. Психокорекції підлягають, наприклад, вади пам'яті чи уваги людини, окремі риси характеру тощо. Під час психокорекції психолог впливає на окремі характеристики внутрішнього світу людини, активно формуючи у клієнта певні навички. Цей вплив не спрямовано на зміну поглядів, внутрішнього світу особистості і його можуть здійснювати навіть у тому випадку, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем і психологічного змісту корекційних вправ. Безперечно, психокорекцію застосовують і до клієнтів, які добре розуміють та усвідомлюють свої проблеми, знають, що потрібно робити, щоб їх позбутися, але змінити свої звички самостійно не можуть. Результатом психокорекції є зміна зовнішньої поведінки клієнта.

Психотренінг — це система вправ, спрямованих на психічну адаптацію людини до навколишнього середовища та до інших людей. У психології дуже поширеними є аутогенне тренування та соціально-психологічний тренінг. **Аутогенне тренування** — це метод психічної саморегуляції та самонавіювання. Цей метод дає змогу керувати психофізіологічним станом людини. **Соціально-психологічний тренінг** — своєрідна форма навчання спілкуватися, а також відповідні форми корекції.

Психологічне консультування — це надання людині психологічної допомоги в опануванні різноманітними особистісними та міжособистісними труднощами у процесі спеціально організованої взаємодії. Під час консультування клієнт сам «працює» над своїми проблемами, а психолог лише створює для цього умови. Одним із головних принципів психологічного консультування є те, що психолог не відповідає за майбутнє клієнта, тому нічого не

радить, не дає ніяких рецептів. Результатом психологічного консультування є подолання конкретних психологічних труднощів і особистісне зростання клієнта.

Психологічне консультування слід відрізняти від психологічних консультацій — надання клієнтові рекомендацій щодо конкретних дій, зміни поведінки, стосунків тощо. Однак такі консультації рідко бувають ефективними, оскільки клієнти сприймають прямі поради як звинувачення у тому, що вони поводять себе неправильно, допускають помилки, що спричинює опір.

Розглянуті вище методи практичної психології використовують спільно та реалізують як в умовах індивідуальної, так і групової роботи з клієнтами.

* # * * *

Метод психології — це спосіб наукового пізнання людської психіки. Залежно від призначення їх поділяють на методи пояснення, розуміння і впливу на психіку людини. Психологи-теоретики використовують методи пояснення, серед яких особливу увагу зосереджено на емпіричних методах (спостереження, експеримент, опитування та тести) і методах опрацювання даних (математико-статистичні). Психологи-практики застосовують методи розуміння психіки людини (емпатичне слухання, ідентифікація та інтерпретація внутрішнього світу) і методи впливу на психіку (психотерапія, психокорекція, психотренінг, психологічне консультування). Методи розуміння дають змогу скласти уявлення про психологічні проблеми клієнта, методи впливу — активно взаємодіяти з клієнтом з метою надання психологічної допомоги.

Список літератури

1. Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. — 464 с.
2. Троицкий М. М. Современное учение о задачах и методах психологии // Вопросы психологии. — 1995. — № 4. — С. 93-107.
3. Фридман Л. М., Пушкина Т. А., Каптунович И. Я. Изучение личности учащегося и ученических коллективов. — М.: Просвещение, 1988. - С. 12-38.
4. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. — К.: Либідь, 1996. - 264 с.

3. Природа та сутність психіки людини

- 3.1. Умови та чинники формування психіки людини.
- 3.2. Матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки.
- 3.3. Головні властивості та функції психіки людини.
- 3.4. Сфери прояву психіки людини:
 - 3.4.1. Свідома сфера;
 - 3.4.2. Несвідома сфера.

3.1. Умови та чинники формування психіки людини

Під **умовами** розуміють те середовище, яке безпосередньо або опосередковано впливає на розвиток. Психічний розвиток людини відбувається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх умов. До **внутрішніх умов** належать *фізіологічні* та *психологічні* особливості людини (наприклад, тип нервової системи, акцентуація характеру, ціннісні орієнтації тощо). Вони безпосередньо впливають на наш психічний розвиток. Наприклад, по-різному будуть розвиватися здібності студентів, які мають інтерес до техніки, сильний тип нервової системи і яким притаманна така риса характеру як наполегливість, а також у студентів, які цікавляться технікою, але які мають слабку нервову систему і яким властива нерішучість і невпевненість.

До **зовнішніх умов** належить як *природне середовище*, яке здійснює опосередкований вплив на психіку людини, так і *соціально-історичне середовище*, яке безпосередніше впливає на неї. Відомо, що в екологічно забруднених районах спостерігають низький рівень інтелектуальних здібностей дітей. У цьому випадку несприятливі природні умови насамперед впливають на фізичне здоров'я дитини, а вже від нього залежить психічне здоров'я і, відповідно, психічний розвиток.

Соціально-історичне середовище безпосередніше впливає на процес розвитку. Без засвоєння досвіду суспільства, без спілкуван-

ня з іншими людьми не сформувалися б і особливості людської психіки. Під впливом культурних цінностей та установок суспільства загалом і сім'ї, в якій ми живемо, формуються ціннісні орієнтації та установки особистості.

Загальновідомо, що діти, які своє дитинство провели серед тварин (діти-Мауглі) нездатні повноцінно поновити низку своїх психічних функцій після повернення в людське суспільство. Оскільки соціальні умови завжди діють у конкретний історичний час, а для кожної історичної епохи характерні свої особливості світогляду, людська психіка формується під впливом цих історичних умов. Історичний час з особливою силою впливає на молодих людей, оскільки саме у їхньому віці здійснюється пошук першої роботи і тому дуже важливо, чи це відбувається під час війни або економічного злету.

Внутрішні й зовнішні умови не впливають на психічний розвиток окремо, вони тісно взаємодіють: від внутрішніх умов залежить, що саме із зовнішнього середовища є для людини значущим, впливає на неї і стає чинником розвитку. Наприклад, до ззовні привабливого і дисциплінованого студента, який, однак, має погану навчальну успішність, часто ставляться так, ніби він навчається добре. А це, у свою чергу, сприяє зростанню самооцінки студента.

Питання **чинників** психічного розвитку є питанням про те, що спричиняє цей процес: біологічні чи соціальні причини. **Біологічні чинники** може зумовлювати *спадковість* і *вродженість*. Під час впливу спадкових чинників індивідуальний психічний розвиток відбувається в результаті успадкування генотипу людини (наприклад, задатків до технічних чи літературних здібностей). Вроджені чинники зумовлені тими змінами в зародку, які відбулись у пренатальному періоді розвитку, отже під впливом фенотипу (наприклад, якщо в перші 3-5 тижнів вагітності жінка перенесла вірусне захворювання або вживала шкідливі хімічні препарати, ймовірність народження дитини з порушеннями нервової і серцево-судинної системи різко зростає; ці порушення впливають на успадковані задатки). Проте ні спадкове, ні вроджене саме по собі не визначають психічного розвитку людини, адже людина живе і формується не лише у природному, а й у соціально-історичному середовищі.

Головними **соціальними чинниками** формування психіки є *творча діяльність людини* та *мовлення*. Творча діяльність забезпечує науковий прогрес людства і свого часу зумовила зміну міфологічної картини світу на наукову. Саме завдяки людській творчості було винайдено парову машину, закон всесвітнього тяжіння, електронний спосіб зв'язку тощо. Прогрес науки і техніки суттєво змінив способи мислення і спілкування людини, її норми поведінки і життєві цінності тощо.

Другим соціальним чинником формування людської психіки стало мовлення. Виникнення мовлення спричинює три найсуттєвіші зміни в психічній діяльності людини: позначаючи словами чи словосполученнями предмети та явища, мовлення допомагає вирізнити ці предмети, скерувати на них увагу; дає змогу абстрагувати та узагальнити важливі ознаки предметів та явищ, що перетворює мовлення на важливе знаряддя мислення; слугує головним засобом передавання інформації. З появою людського мовлення виникають нові види психічних процесів — вербально-логічні.

3.2. Матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки

Матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки пов'язані з нервовою і ендокринною системами. Думка про те, що «органом душі» є **нервова система**, зокрема мозок, належала ще давньогрецькому лікареві Алкмеонові (VI ст. до н.е.). Однак цей висновок упродовж кількох століть розглядали тільки як припущення.

Сучасне розуміння цього питання ґрунтується на рефлексорній теорії психіки *Івана Сеченова*, що міститься у його статті «Рефлекси головного мозку» (1863). На підставі власних досліджень, а також робіт видатних фізіологів середини XIX ст. (Е. Пфлюгер, К. Бернар, Е. Вебер) І. Сеченов сформулював два головні положення рефлексорної теорії психіки: цілісним актом, який пов'язує організм з об'єктом, є рефлекс; центральну ланку рефлексу не можна відокремити від рецептора та ефектора. Ці положення означають, що матеріальна основа і фізіологічний механізм психічного процесу пов'язаний зі структурою рефлексу: рецептором, центральною ланкою та ефектором.

Ці положення сеченовської концепції лягли в основу подальшого розвитку рефлекторної теорії психіки, яку на початку XX ст. почав інтенсивно розробляти *Іван Павлов*. Він висунув концепцію про сигнальну функцію нервових та нервово-психічних процесів, які вибудовуються в ієрархію. На першому рівні вищої нервової діяльності сигнальну функцію виконують образи — первинні (відчуття та сприймання) та вторинні (пам'ять); на другому рівні — усвідомлений за допомогою мислення та мовлення зміст слова. Завдяки І. Павлову вперше було відкрито загальні принципи організації нервових та нервово-психічних процесів, однак надмірний акцент на матеріальній основі та фізіологічних механізмах психіки згодом спричинив те, що психіку почали утотожнювати з вищою нервовою діяльністю.

Починаючи з 30-х рр. XX ст. рефлекторну теорію психіки розробляв *Петро Анохін*, який висунув ідею про роботу головного мозку за принципом функціональної системи, зокрема, що психічні функції не можуть бути локалізовані в обмежених ділянках головного мозку і реалізуються цілим комплексом сумісно працюючих зон. Сучасні дані про функціональну організацію головного мозку людини свідчать про те, що у ньому можна виділити три головні блоки, кожен з яких відіграє свою роль у психіці: енергетичний блок підтримки тону кори; блок прийому, опрацювання та збереження інформації; блок програмування, регуляції та контролю діяльності. Матеріальною основою психіки також є **ендокринна, або гуморальна система**, яка через гормони здійснює хімічну регуляцію життєдіяльності людини. Ця регуляція є повільнішою, ніж нервова, однак не менш дієвою. Функціонування залоз внутрішньої секреції впливає на емоційні стани людини. Ще лікар античності Гіппократ висунув гуморальну теорію темпераменту. Згідно з його припущенням, динаміка поведінки людини залежить від співвідношення рідин, які знаходяться в організмі людини. Хоча сучасні погляди на чинники людської активності зазнали суттєвих змін, ідея про те, що хімічний склад крові, лімфи чи жовчі впливає на людську психіку, заслуговує на увагу. Відомо, що при гіперфункції щитоподібної залози в організм потрапляють речовини, які спричиняють підвищену активність людини, що може перерости в агресивну поведінку.

33. Головні властивості та функції психіки людини

Психіка (від гр. *psyche* — душа) — це така форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, яка виникає у процесі взаємодії людини із зовнішнім світом.

Людська психіка наділена характерними лише їй **властивостями**: єдністю свідомого та несвідомого, ідеального та матеріального, суб'єктивного та об'єктивного, частини та цілого, стану та процесу, біологічного та соціального.

Єдність свідомого та несвідомого — основна властивість людської психіки. Свідома діяльність людини підкоряється соціальним законам суспільства, несвідома — принципів задоволення. Свідоме та несвідоме в психіці людини не є альтернативою. Вони постійно переходять одне в одне. Неусвідомлені механізми, наприклад, автоматичні дії людини, є «технічними виконавцями» свідомості. Неусвідомлені чинники свідомих дій, наприклад, потяги та інстинкти, впливають на нашу діяльність так само, як і усвідомлені, наприклад, переконання, однак позначені різними особливостями: несвідомі проявляються, зазвичай, у символічній формі (сновидіння, помилкові дії типу забування речей тощо), а свідомі — у логічній (логічному мисленні, спланованій дії тощо). Нарешті, надсвідомі процеси (наприклад, творче осяяння) розгортаються у формі тривалої та напруженої роботи свідомості, які тимчасово переходять у несвідому сферу, щоб потім знову повернутися у свідомість у вигляді нових творчих ідей, нових почуттів тощо.

Єдність ідеального та матеріального. Якщо розглядати об'єктивно існуючий предмет і психічний образ цього предмета, то, з одного боку, цей образ ідеальний, бо в центральній нервовій системі людини немає іншого, матеріального, предмета, а є лише відображення реально існуючого. Однак, з іншого боку, виникнення психічного образу пов'язане з матеріальними процесами, що відбуваються в корі головного мозку. Ідеальним у психіці є те, що існує лише у наших відчуттях, сприйманні, мисленні, уяві тощо. Ідеальне є непротяжним, воно не має субстанції. Ідеальність психіки є провідною, визначальною властивістю психічного образу

або ідеї. Проте як діяльність, що ґрунтується на нервовій і гуморальній системі, психіка матеріальна.

Єдність суб'єктивного та об'єктивного. Психіка людини суб'єктивна з огляду на те, що вона має відбитки індивідуальних особливостей людини, відображаючи своєрідність її життєвого досвіду, інтересів, установок, емоцій тощо; принципово недоступна для об'єктивного спостереження (про внутрішні зміни психіки ми можемо судити лише на основі зовнішніх виявів); не забезпечує повної адекватності пізнання (наприклад, ілюзії сприймання, соціальні упередження тощо). Водночас психіка людини не могла б давати нам інформацію про навколишній світ, якби була лише суб'єктивною. Інший бік психіки — її об'єктивність: відносна адекватність і біологічна безсторонність. Відносна адекватність — це часткова відповідність психічного відображення об'єктивно існуючій інформації про предмети та явища. Біологічна безсторонність виявляється у тому, що пізнання явища незалежне від суб'єктивного ставлення до нього з боку людини. Для людини психічне відображення не є обов'язково пов'язане з біологічними мотивами: наші дії часто не ґрунтуються на біологічних потягах чи потребах. Нерідко спостерігаємо ситуацію, коли свідомо діяльність людини не лише не підкоряється біологічним потребам, а вступає в конфлікт з ними. Якщо суб'єктивність психіки проявляється в емоційних процесах, то об'єктивність — в пізнавальних, особливо у сприйманні та мисленні.

Єдність частини і цілого. У психології є два найпоширеніші трактування психічного: складніші психічні явища побудовано з простіших; психічне у своїй основі є цілісним утворенням і не зводиться до «психічних атомів». У першому випадку вважалось, що, з'ясувавши сутність найелементарніших психічних проявів та закони, за якими з них утворюються складні психічні явища, можна досягнути природу психіки людини загалом. У другому випадку обстоювали думку, що психіка не може бути компонована з частин, не може бути сконструйована шляхом складання, бо цілісність є первинною щодо атомів. У сучасній психології об'єднують ці дві крайні позиції: психіку водночас розглядають і як єдине ціле, і як систему елементів.

Єдність стану і процесу. Сучасна психологічна наука доводить, що психіка водночас є і процесом, і станом. Наприклад, людина

може перебувати у стані тривоги, задоволення або уважності. Залежно від цього конкретного стану такі психічні процеси, як сприймання, мислення або запам'ятовування будуть відбуватися по-різному. Тому стан ніколи не можна відривати від процесу.

Єдність біологічного і соціального. У сформованій психіці сучасної людини біологічне та соціальне існує в певному співвідношенні: психічна діяльність формується залежно від природних даних людини під впливом суспільних умов та виховання. В одних психічних проявах домінують біологічні чинники (наприклад, темперамент), в інших — соціальні (наприклад, характер). Однак, було б неправильно вважати, що темперамент не зазнає впливу соціальних чинників, а характер — біологічних. Цей вплив виявляється у тому, що людина може навчитися не проявляти соціально небажані риси свого темпераменту (наприклад, надмірну запальність), а на формування рис характеру впливають властивості нервової системи (наприклад, рухливість чи інертність нервових процесів).

Психіка виконує дві головні **функції**: відображення та регуляції. Завдяки функції відображення людина отримує інформацію про навколишній світ, опрацьовує, оцінює і виражає своє ставлення до неї. *Регуляторна* функція дає змогу посилювати та послаблювати психічну діяльність, активізувати її та гальмувати, а також виявляти індивідуальні відмінності у діяльності людей.

3А. Сфери прояву психіки людини

Психіка людини є складною та багаторівневою формою відображення зовнішнього та внутрішнього світу, в якій виділяють два головні структурні компоненти: несвідоме та свідоме. У психології тривалий час ототожнювали поняття «психіка» та «свідомість», а категорія «несвідомого» нерідко зовсім виходила з кола психологічного аналізу.

3.4.1. Свідомо сфера

У сучасній психології відсутня єдина концепція свідомості, а розуміння її природи дуже суперечливе. В історії сучасної філософії та психології одним із перших до поняття свідомості звернувся Рене Декарт (XVII ст.). Починаючи від Декарта, свідомість ототожнювали з психікою, зокрема, з мисленням. Таке трактуван-

ня значною мірою збереглось і в наш час. Проте вже на межі XVII-XVIII ст. з'явився інший погляд. Так, Готфрід-Вільгельм Лейбніц, відомий німецький філософ та математик, уважав, що свідомість не тотожна психіці, а становить її частину, до того ж вищу. І цей погляд в модифікованому вигляді теж дійшов до нашого часу.

Наприкінці XIX ст. оригінальну інтерпретацію свідомості запропонував видатний американський психолог Вільям Джемс. Він пояснював свідомість як неперервний потік, як динамічний процес. Ділити свідомість — це те саме, що «різати» ножицями воду. З виникненням біхевіоризму на початку XX ст. проблема свідомості тимчасово відійшла на другий план, а зацікавлення нею відновилося лише в середині XX ст.

З погляду сучасної психології, **свідомість — це інтегруюча форма психічного відображення, результат впливу суспільно-історичних умов на формування психіки людини у процесі її творчої діяльності при постійному спілкуванні з іншими людьми за допомогою мовлення.**

Індивідуальна свідомість людини відрізняє її від інших живих істот. Вона наділена такими **особливостями**: рефлексивністю, цілеспрямованістю, мотивованістю, тотожністю, неперервністю, цілісністю, константністю, вибірковістю та зосередженістю.

Рефлексивність — це спрямованість психічної діяльності людини на усвідомлення своїх власних дій та станів. Ця особливість лежить в основі здатності людини до самоаналізу та самопізнання свого духовного світу, а отже, в основі самосвідомості людини. **Цілеспрямованість** виявляється у тому, що, приступаючи до тої чи іншої свідомої дії, людина ставить перед собою певну мету. Для її досягнення вона свідомо планує та контролює свої дії, керує ними, що допомагає їй прогнозувати наслідки. **Мотивованість** — це усвідомлення людиною чинників, матеріальних чи ідеальних, які спонукують і скеровують діяльність людини. **Тотожність** — це прирівняння, уподібнення кожною свідомою людиною себе до певного «Я-образу». **Неперервність** свідомості виявляється у тому, що ті психічні процеси чи стани, які відбуваються перед чи після певного моменту часу, людина усвідомлює як частини однієї і тієї самої індивідуальної свідомості. Ця особливість свідомості поєднує тезо

перішнє, минуле та майбутнє людини. **Цілісність** свідомості — це поєднання в одному акті трьох основних характеристик свідомості (пізнання навколишнього світу та себе, переживання дійсності, контролю за своєю поведінкою). Лише за умови такого поєднання психічний акт стає свідомим. Значною мірою цьому сприяє пам'ять людини. **Константність** — це відносна сталість станів свідомості. Індивідуальна свідомість зберігає свій попередній стан, поки зовнішня чи внутрішня причина не виведе її з нього. **Вибірковість** виявляється в тому, що у свідомості постійно відбувається вибір одних об'єктів чи станів і відхилення інших. Це забезпечує вибірковість сприймання та уваги. **Зосередженість** свідомості виявляється у концентрації психічної діяльності на певному об'єкті чи явищі. Це забезпечує довільна увага.

Якщо свідомість людини спрямована на себе, на свій внутрішній світ, то її називають самосвідомістю. **Самосвідомість — це усвідомлене ставлення людини до самої себе та свого місця в житті.** Це ставлення містить оцінку інтелектуальних можливостей людини, емоційно-вольових виявів, своїх прагнень, бажань та мотивів тощо.

Залежно від цілей та задач, які стоять перед людиною, самосвідомість може виконувати різні **функції**, а саме: самопізнання, самоприйняття, самоконтролю та самовдосконалення.

Спрямованість людини на пізнання своїх тілесних (фізичних) та духовних можливостей і якостей, свого місця серед інших людей становить суть **самопізнання**. Самопізнання здійснюється в результаті самоспостереження та самооцінки. Самоспостереження дає змогу порівняти свої думки і вчинки з вимогами суспільства. **Самооцінка — це цінність, якою людина наділяє себе в цілому і окремі властивості своєї особистості, діяльності, поведінки.** Основними вимірами самооцінки є адекватність, рівень та стійкість.

Адекватність характеризує міру відповідності самооцінки фактичній вираженості певної якості у суб'єкта. Критерієм адекватності є порівняння своєї самооцінки з оцінками тих самих якостей з боку оточуючих. Якщо самооцінка близька (збігається) до оцінки оточуючих, то вона називається адекватною, якщо ж значною мірою відрізняється — неадекватною. **Адекватна** самооцінка

забезпечує сприятливий емоційний стан людини, стимулює діяльність, надає людині упевненості. Вона також підтримує гідність людини і дає моральне задоволення, гармонізує духовне життя. Водночас адекватна самооцінка передбачає критичне ставлення до себе, постійне порівняння своїх можливостей з вимогами життя, вміння самостійно ставити перед собою досяжну мету. *Неадекватна* самооцінка, навпаки, нерідко стає джерелом вибору хибних шляхів до самоствердження, непомірних претензій та постійних конфліктів, які часом доводять людину до невротичного стану.

Другий вимір самооцінки — рівень — характеризує ступінь вираження тієї якості, яку оцінюють. За рівнем самооцінка може бути високою, середньою та низькою. Критерієм рівня самооцінки є міра збігу самооцінки з оцінкою свого ідеалу: чим ближча самооцінка до оцінки ідеалу, тим вона вища, і навпаки, чим далі самооцінка від оцінки ідеалу, тим вона нижча. І висока, і середня, і низька самооцінки можуть бути як адекватні, так і неадекватні. Адекватно висока, середня чи низька самооцінка з погляду самоприйняття не загрожує нормальному розвитку самосвідомості людини; у випадку неадекватності така загроза може бути. Так, людина з високою неадекватною самооцінкою, тобто завищеною, нерідко ставить перед собою вищі цілі, ніж ті, яких вона може досягти. Їй може бути властива самовпевненість, пихатість, зарозумілість, не критичність тощо. Людина з низькою неадекватною самооцінкою, тобто заниженою, навпаки, ставить перед собою нижчі цілі, ніж ті, які можна досягти, перебільшує значення своїх невдач, потребує підтримки оточуючих. Вона несмілива, нерішуча, сором'язлива, надмірно скромна, недостатньо впевнена у своїх силах.

Третім виміром самооцінки є її стійкість. Стійкою вважається самооцінка, рівень якої упродовж певного часу залишається незмінним, незалежно від ситуації. Критерієм стійкості самооцінки є міра зміни її рівня щодо одних і тих самих якостей людини протягом визначеного часу.

Самооцінка людини формується на підставі оцінок оточуючих, оцінки результатів своєї діяльності, а також на підставі співвідношення реального та ідеального уявлення про себе. Особливо значну роль у її формуванні відіграє оцінка оточення: людина правиль-

но ставитиметься до самої себе лише за умови, якщо навчиться прислухатись до думки інших.

Другою функцією самосвідомості є *самоприйняття* — безцінкове позитивне ставлення до себе, незважаючи на існуючі недоліки. Нормальний розвиток свідомості і самосвідомості людини можливі лише за умови позитивної оцінки своїх якостей та свого становища серед людей. Самоприйняття значною мірою залежить від самоповаги. Американський психолог В. Дžeme запропонував таку формулу для визначення самоповаги:

$$\text{самоповага} = \frac{\text{успіх}}{\text{домагання}}.$$

Як бачимо, самоповага залежить від рівня домагань, тобто тієї межі, яку людина собі ставить у житті, та успіху чи поразки у діяльності. Чим вищий рівень домагань, тим важче його задовольнити і тим більша ймовірність зниження рівня самоповаги. Відповідно, успіх у діяльності підвищує самоповагу людини. Підтримка певного рівня самоповаги, а отже, і самоприйняття, є важливою функцією самосвідомості людини. Однак не лише свідомою сферою людини бере участь у збереженні самоповаги, а й несвідомо¹.

Третя функція самосвідомості — *самоконтроль* — це усвідомлене регулювання власної поведінки та діяльності з метою забезпечення відповідності їхніх результатів поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам та зразкам. Мета самоконтролю полягає як у попередженні, так і у виправленні допущених помилкових дій чи операцій. Ця функція самосвідомості може реалізуватися лише тоді, коли людина починає бачити в собі об'єкт сприйняття як сама, так і з боку інших людей.

Важливу роль у реалізації самоконтролю відіграють вольові зусилля людини та самооцінка. Якщо від вольових зусиль залежить дієвість реалізації контролюючої функції самосвідомості, то від самооцінки — ступінь критичності, з якою людина здатна знаходити чи зауважити допущені помилки і передбачити можливі. У здатності людини до самоконтролю виявляється рівень її соціального розвитку.

¹ Детальніше див. у § 4.6. «Захисні механізми особистості».

Самоконтроль є основною умовою реалізації четвертої функції самосвідомості людини — *самовдосконалення*. Це покращення своїх фізичних, психічних, духовних і моральних якостей. Воно передбачає наявність чіткої мети діяльності і реалізується шляхом формування ідеалів. Необхідними умовами цього процесу є усвідомлення факту відхилення від норми та формування відповідних звичок: людина викорінює небажані звички і формує вартісні. Самовдосконалення відкриває шлях для самореалізації людини.

3.4.2. Несвідома сфера

Одну з найвпливовіших теорій несвідомого на початку XX ст. створив видатний австрійський психіатр і невропатолог *Зигмунд Фройд*. Його теорія — психоаналіз — була спрямована на пізнання психічного через несвідоме. Вважалося, що в психіці людини існують три сфери: свідоме, передсвідоме та несвідоме. Фундаментом психіки є *несвідоме*. Воно складається із сукупності неусвідомлених потягів та інстинктів, найважливішими серед яких є інстинкти життя (Ерос) та смерті (Танатос), а також з певної інформації, яка через цензуру з боку свідомості витіснена зі свідомого в несвідоме. Ця інформація не втрачена, однак пригадати її неможливо. Сліди витіснених травмуючих переживань утворюють у сфері несвідомого таку ділянку, яка спричинює невротичні симптоми. Другою сферою психіки людини, за З. Фройдом, є *передсвідоме*, яке подібне на сховище пам'яті, до якого свідомість може звертатись, щоб виконувати свої функції. Третьою сферою психіки є *свідоме* — незначна частина нашої психіки, яка містить те, що ми відчуваємо та переживаємо в певний момент часу.

Свідоме, передсвідоме та несвідоме в психіці людини перебувають у постійному взаємозв'язку. З одного боку, соціально неприйнятна інформація, яка не може реалізуватися у відкритій поведінці, витісняється зі сфери свідомого в несвідоме. З іншого боку, соціальні та моральні норми свідомості постійно накладають свої заборони на потяги та інстинкти несвідомого. Якщо взаємодія між свідомим та несвідомим набирає форми конфлікту, це спричинює неврози.

На думку сучасних учених, **несвідоме — це сукупність психічних процесів, станів та дій, зумовлених явищами дійсності, які**

не піддаються контролю з боку свідомості і вплив яких людина не здатна зафіксувати. До них належать, по-перше, неусвідомлені механізми свідомих дій; по-друге, неусвідомлені чинники свідомих дій; по-третє, надсвідомі процеси. Під *неусвідомленими механізмами* свідомих дій вбачають дії, які відбуваються механічно, наприклад, навички, установка, мимовільні рухи, міміка, пантоміміка. Ці неусвідомлені механізми виконують різні функції: допомагають реалізації свідомих дій, настроюють людину на їхнє виконання, супроводжують свідомі дії. *Неусвідомлені чинники* свідомих дій — це потяги та інстинкти, інформація, яка через цензуру свідомості витісняється в несвідоме, різноманітні комплекси людини. До *надсвідомих* належать процеси творчого мислення, осяяння, процеси переживання великого горя чи значних подій життя, криза почуттів, криза особистості тощо.

Несвідома сфера психіки має низку *особливостей*: *нецілеспрямованість*, тобто людина не ставить перед собою певної мети діяльності; *немотивованість* — неусвідомлення спонукань до діяльності; *неконтрольованість* — людина не здатна проконтролювати хід самої дії та оцінити результат діяльності; *нерегульованість* — несвідома діяльність є неупорядкованою; *невербалізованість* — людина не може пояснити свій несвідомий учинок.

Поряд із поняттям «несвідоме» в психології є і поняття «підсвідоме». Вперше його використав 1776 р. Е. Платнер як синонім несвідомого. Тенденція до ототожнення цих двох понять трапляється і в сучасній психології. Однак, із часом, під **підсвідомим** почали розуміти такі **психічні процеси, стани та дії, які ми не усвідомлюємо лише в якийсь певний момент, хоча вони здатні помітно вплинути на зміст свідомості.** Зі зміною умов вони доволі легко можуть перейти у сферу свідомого.

Несвідомі явища виконують важливі **функції** у психіці людини. Вони беруть участь в *опрацюванні інформації*, здебільшого такої, яка не може бути формалізованою. Кількість цієї інформації більша, ніж у свідомій сфері. Завдяки несвідомій сфері людина набуває здатності вловлювати *нюанси* та *відтінки* контексту, які можуть виникати, наприклад, під час читання чи перекладу художньої літератури. Крім того, несвідомі психічні процеси *звільняють свідомість* від непотрібного контролю над кожним психічним актом.

Психічний розвиток людини відбувався за внутрішніх (суб'єктивних) і зовнішніх (об'єктивних) умов. Внутрішні умови — це фізіологічні та психологічні особливості людини, а зовнішні — природне і соціально-історичне середовище. На цей розвиток людини можуть впливати і такі чинники, які були закладені в індивіда вже з моменту народження (біологічні), і такі, які з'явилися у процесі його життєдіяльності (соціальні). Чинники психічного розвитку впливають на людину комплексно і на різних етапах розвитку відіграють різну роль. Матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки пов'язані з нервовою та ендокринною системами.

Психіка — це така форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, яка виникає у процесі взаємодії людини із зовнішнім світом. Властивостями психіки людини є єдність свідомого та несвідомого, ідеального та матеріального, суб'єктивного та об'єктивного, частини та цілого, стану та процесу, біологічного та соціального. Основними функціями психіки є відображення та регуляція.

Психіка людини містить два основні структурні компоненти: свідомий і несвідомий. Свідомість — це інтегруюча форма психічного відображення, результат впливу суспільно-історичних умов на формування психіки людини у процесі її творчої діяльності при постійному спілкуванні з іншими людьми за допомогою мовлення.

Одним із проявів свідомості є самосвідомість — усвідомлене ставлення людини до самої себе та свого місця в житті. Вона виконує чотири основні функції: самопізнання, самоприйняття, самоконтроль та самовдосконалення. Спрямованість людини на пізнання своїх тілесних (фізичних) та духовних можливостей і якостей, свого місця серед інших людей складає сутність самопізнання. Його здійснюють на основі самооцінки — цінності, якою людина наділяє себе в цілому і окремі властивості своєї особистості, діяльності, поведінки. Основними вимірами самооцінки є адекватність, рівень та стійкість. Самоприйняття — це безоцінкове позитивне ставлення до себе, незважаючи на існуючі недоліки. Самоконтроль — це усвідомлена регуляція власної поведінки та діяльності з метою забезпечення відповідності їхніх результатів поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам та зразкам. Само-

вдосконалення — це покращення власних фізичних, моральних та інших якостей і властивостей.

Несвідоме — це сукупність психічних процесів, станів та дій, зу мовлених явищами дійсності, піддаються контролю з боку свідомості і вплив яких людина не здатна зафіксувати. Підсвідоме — це такі психічні процеси, стани та дії, які ми не усвідомлюємо лише в якийсь певний момент, хоча вони здатні помітно вплинути на зміст свідомості. Зі зміною умов вони доволі легко можуть перейти до сфери свідомого. Функції несвідомого: опрацювання інформації, здебільшого неформалізованої; зауваження нюансів та відтінків контексту; вивільнення свідомості від непотрібного контролю.

Список літератури

1. Аллахвердов В. Сознание как парадокс. — СПб., 1999. — С. 30-34.
2. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. - 1992. - Т. 13. - № 4. - С. 99-100.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: ЧеРо, 1996. - С. 67-98, 198-206, 223-243.
4. Гримаков Л. П. Резервы человеческой психики. 2-е изд. — М.: Политиздат, 1989. - С. 97-110, 274-310.
5. Дубровский Д. И. Психика и мозг: результаты и перспективы исследований // Мозг и сознание / Отв. ред. Д. И. Дубровский, Р. И. Кругликов. - М.: ФО СССР, 1990. - С. 3-31.
6. Кудрявцев В. Т. Творческая природа психики человека // Вопросы психологии. - 1990. - № 3. - С. 113-120.
7. Матвеев В. О. Загадки и резервы психики. — Свердловск: Изд-во Уральского ун., 1990. - С. 9-14.
8. Симонов П. Сознание, подсознание, сверхсознание // Популярная психология. Хрестоматия / Сост. В. В. Мироненко. — М.: Просвещение, 1990. - С. 45-55.
9. Фрейд З. Психология бессознательного. — М.: Просвещение, 1990. - 448 с.

Розділ II

Персонологія

4. Психологія особистості

- 4.1. Поняття про індивід, індивідуальність, особистість.
- 4.2. Теоретичні напрями персонології:
 - 4.2.1. Психоаналітична теорія особистості;
 - 4.2.2. Біхевіоральна теорія особистості;
 - 4.2.3. Гуманістична теорія особистості;
 - 4.2.4. Диспозиційна теорія особистості;
 - 4.2.5. Діяльнісна теорія особистості.
- 4.3. Структура особистості:
 - 4.3.1. Структура особистості Зигмунда Фрейда;
 - 4.3.2. Структура особистості Карла Юнга;
 - 4.3.3. Структура особистості Сергія Рубінштейна;
 - 4.3.4. Структура особистості Костянтина Платонова.
- 4.4. Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості.
- 4.5. Формування особистості:
 - 4.5.1. Соціалізація та інтерналізація;
 - 4.5.2. Психологічна зрілість особистості;
 - 4.5.3. Сенситивні та критичні періоди розвитку особистості.
- 4.6. Захисні механізми особистості.
- 4.7. Самоактуалізація особистості.

4.1. Поняття про індивід, індивідуальність, особистість

Людина народжується *індивідом* (від лат. *individuum* — неподільне) — *представником виду Homo Sapiens*. Від народження вона наділена такими індивідними рисами, як стать, вік, морфологічні та фізіологічні особливості організму. Незважаючи на те, що самі по собі природні властивості не визначають людських якостей, вони впливають на процес формування особистості.

Якщо у понятті «індивід» наголошують на вроджених особливостях людини, то у понятті «індивідуальність» — на її оригінальності, самобутності, унікальності, які водночас утворюють неподільність людини. *Індивідуальність* (від лат. *individuum* — неподільне) — *це сукупність неповторно своєрідних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших людей*. Вони виявляються в рисах характеру, здібностях, типах сприймання, мислення і пам'яті. Поняття про індивідуальність виникло ще в античній філософії (Левкіпп, Демокріт) і пов'язане з розробленням поняття атома як якісно своєрідного елемента буття.

Перебуваючи у суспільстві, людина, крім індивідних та індивідуальних, набуває також якостей, які залежать від її оточення, насамперед, соціального і культурного. **Соціалізованого індивіда, який свої якості набуває у соціокультурному середовищі у процесі сумісної діяльності та спілкування з іншими людьми, називають особистістю.** Слово «особистість» спершу позначало маску, яку вдягали актори стародавньої Греції під час вистав, а маска латинською мовою перекладається як «persona». Звідси вчення про особистість називають персонологією (від лат. *persona* — особа). Згодом під поняттям «особистість» почали розуміти зовнішній соціальний образ, який приймає індивідуальність, зображуючи певні ролі у житті. Особистість є соціальною якістю індивіда. Якщо індивідуальність характеризує глибину людських якостей, то особистість — їхню вершину. Індивідом людина народжується, особистістю стає, а індивідуальність відстоює.

Особистість найкраще можна описати за допомогою так званої «великої п'ятірки» — п'яти основних рис особистості: відпо-

відальність (наскільки людина надійна); поступливість (наскільки людина поступається іншим); відкритість пізнанню (наскільки людина прагне досягнути невідоме); екстравертованість (наскільки людина спрямована на зовнішній світ); нейротизм (наскільки людина емоційно нестабільна).

Ядро особистості утворює «*Я-концепція*», або «*Я-образ*» — відносно стійка і динамічна система уявлень людини про саму себе, на основі якої вибудовуються відносини з іншими людьми. До неї належить усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, емоційних і вольових особливостей, а також самооцінка. З погляду уявлень про себе виділяють «*Я-реальне*» — уявлення про себе в момент свого переживання; «*Я-ідеальне*» — уявлення про те, якою людина мала б стати, щоб відповідати внутрішнім критеріям успішності; «*Я-фантастичне*» — уявлення про те, якою людина хотіла б стати, якщо б усе було можливим. Переважання в особистості фантастичних уявлень про себе у випадку відсутності реальних учинків дезорганізують самосвідомість і можуть завдати людині психологічної травми. Тому важливою функцією «*Я-концепції*» є узгодження між собою цих різних аспектів.

4.2. Теоретичні напрями персонології

У персонології співіснують різні альтернативні напрями, головними з яких є психоаналітичний, біхевіоральний і гуманістичний. У світовій психології визнання здобув також диспозиційний напрям, а у вітчизняній психології — діяльнісний. Кожен із них описує особистість як інтегроване ціле, однак акцентує свою увагу на чомусь одному.

4.2.1. Психоаналітична теорія особистості

Психоаналітична теорія особистості ґрунтується на уявленні про те, що людина є складною енергетичною системою з провідними силами у несвідомій сфері. Її запропонував австрійський психіатр та невропатолог початку ХХ ст. **Зигмунд Фройд**, спираючись на досягнення фізіології і фізики.

Було висунуто два припущення: перше — переживання раннього дитинства відіграють вирішальну роль у формуванні особистості дорослої людини, отже фундамент особистості закладається до п'яти років; друге — людина народжується з певною кількістю

сексуальної енергії (лібідо), яка у своєму розвитку проходить п'ять психосексуальних стадій.

3. Фройд вважав, що поведінку людини активують процеси збудження, спричинені тілесними потребами. У кожної людини є лише певна обмежена кількість такої енергії, і вона функціонує за відомим законом збереження і перетворення енергії. Потреби людини виявляються в інстинктах життя і смерті. Інстинкти смерті підкоряються принципу ентропії, тобто закону термодинаміки, згідно з яким будь-яка енергетична система прагне до збереження динамічної рівноваги.

Інший представник психоаналітичної теорії особистості швейцарський психіатр середини ХХ ст. **Карл Юнг** звертав увагу на саморозвиток особистості, на пошук своєї індивідуальності. Він описав дві основні форми спрямованості особистості: екстраверсію і інтроверсію. *Екстравертовані* люди спрямовані на зовнішній світ, інших людей та предмети. Вони рухливі і комунікабельні. *Інтроверти*, навпаки, занурені у свій внутрішній світ, у свої почуття. Вони стримані і прагнуть усамотнення. Обидві форми співіснують, однак одна з них є домінантною.

У своїй теорії особистості К. Юнг надавав значення прагненню людини до інтеграції, гармонії і цілісності. Кінцева мета життя — це повна реалізація свого «Я», становлення неповторної індивідуальності. Досягнення цієї мети — самореалізація — є кінцевою стадією розвитку особистості; вона потребує високих здібностей і освіченості і тому досяжна лише незначній кількості людей.

4.2.2. Біхевіоральна теорія особистості

У біхевіоризмі особистість цілком підвладна впливові зовнішнього середовища. Головними чинниками формування особистості є наслідки і досвід людини. Особистість це і є той досвід (іншими словами — набір засвоєних моделей поведінки), який людина набула упродовж свого життя.

Беррес Скіннер, американський психолог 30-80-х років ХХ ст., наголошує на тому, що соціальна поведінка людини, а саме вона характеризує її особистість, є результатом наслідування поведінки дорослих, насамперед, батьків, ровесників, героїв телебачення тощо. З його погляду, поведінку людини контролюють стимули, приємні та неприємні. Способом їхнього застосування є або пока-

рання і негативне підкріплення, або схвалення і позитивне підкріплення. Наприклад, студента, який не виконав усіх практичних робіт, не допускають до іспиту; якщо студент пропускає заняття, його викликають в деканат і дають догану. Такі стимули, однак, можуть мати негативні сторонні ефекти. Наприклад, студенти будуть вишукувати все нові і нові способи списування, а «прогульщики» знаходити нечесні способи для свого виправдання. Тому Б. Скіннер рекомендував брати за основу схвалення і позитивне підкріплення. У цьому випадку акцент переносять на досягнення людини, а не на її недоліки. Наприклад, студентів, які успішно складають сесію, нагороджують безкоштовною поїздкою до Карпат.

Інший представник біхевіоральної теорії **Альберт Бандура**, американський психолог другої половини XX ст., вважав, що нові форми поведінки можна засвоїти і без зовнішнього підкріплення. Він акцентував свою увагу на наслідуванні й навічінні через спостереження за поведінкою інших людей. У такому разі можна буде навчитися не на своїх, а на чужих помилках. Крім того, А. Бандура, звертає увагу на самопідкріплення, коли людина сама для себе встановлює межу своїх досягнень і сама себе схвалює або карає за успіх або неуспіх. Уміння людей усвідомлювати свої здібності, будувати поведінку відповідно до конкретного завдання та ситуації вчений назвав *самоефективністю особистості*. Люди, які усвідомлюють свою самоефективність, прикладають більше зусиль для виконання складних справ, ніж ті, що сумніваються у своїх можливостях. Висока самоефективність пов'язана з очікуванням успіху і сприяє самоповазі. Навпаки, низька самоефективність спричинює поразку і знижує самоповагу.

Джуліан Роттер, американський психолог другої половини XX ст., вивчав, як людина пояснює ті чи інші ситуації, у які вона потрапляє в житті. Головним чинником, що визначає характер діяльності людини, на його думку, є її очікування та взаємодія зі значущим середовищем. Одні схильні брати відповідальність за те, що з ними відбувається, на себе, інші перекладають відповідальність на зовнішні обставини і оточуючих людей. У зв'язку з цим учений вводить поняття локусу контролю — узагальненого очікування того, якою мірою люди контролюють підкріплення¹.

4.2.3. Гуманістична теорія особистості

Гуманістична теорія зосереджена на внутрішньому багатстві людини, на її самовдосконаленні. Сама сутність людини постійно спрямовує її до особистісного росту, творчості і самодостатності. Так, студенти, які навчаються на третьому курсі, відрізняються від першокурсників своїм інтелектуальним розвитком; фахівці з п'ятирічним стажем роботи, будуть зрілішими в соціальному плані, ніж третьокурсники і т. п. Це пов'язано з тим, що людина постійно ставить перед собою все нові і нові цілі і відповідає за реалізацію своїх можливостей.

Гуманістична теорія особистості американського психолога 30-60-х років XX ст. **Абрахама Маслоу** ґрунтується на тому, що кожна людину слід вивчати як єдине, унікальне і організоване ціле. Він зауважує, що надто довго психологи зосереджували свою увагу на детальному аналізі окремих психічних явищ, нехтуючи тим, що людина являє собою єдине ціле. Ціле більше від суми частин. Єдність і цілісність особистості є її центральною характеристикою.

А. Маслоу одним із перших вказав на таку універсальну характеристику особистості, як творчість. Саме творчість дає змогу людині самовиразитися. Більшість людей, однак, втрачають цю якість; цьому, на думку вченого, сприяє офіційна освіта.

Стрижнем гуманістичної теорії А. Маслоу є вибудована ним піраміда ієрархії потреб². Людина, на його думку, усвідомлює свої потреби й прагне до їхнього задоволення.

Підхід **Карла Роджерса**, американського психолога 50-80-х років XX ст., ґрунтується на трьох тезах: особистість людини є функцією унікального сприймання людиною оточуючої дійсності, тобто поведінку людини можна зрозуміти лише через її переживання; люди самі визначають свою долю; люди за своєю суттю добрі і прагнуть до самодоскональності. Вся поведінка людини регулюється тенденцією актуалізації, тенденцією розвинути себе, максимально виявити найкращі якості своєї особистості.

¹ Детальніше див. § 18.6. «Психологічні механізми вольової регуляції та вольові якості особистості». ² Детальніше див. § 4.4. «Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості».

Сутність особистості можна зрозуміти лише у випадку, якщо розглядати людину як цілість. Для характеристики цієї цілісності К. Роджерс увів поняття «самість» — організовану, довгочасну сутність людини, стрижень наших переживань. Іншими словами, це «Я-концепція» людини.

4.2.4. Диспозиційна теорія особистості

Основним поняттям цієї теорії особистості є диспозиція. *Диспозиція* (від лат. *dispositio* — розташування, розміщення) — це психологічні чинники, які суб'єктивно визначають поведінку людини. Вони зумовлюють її потенційну діяльність, нахил до певної послідовності дій та вчинків.

В основі диспозиційної теорії особистості (Г. Олпорт, Г. Айзенк, Р. Кеттелл) лежать дві ідеї. Перша полягає у тому, що всі люди наділені певними стійкими рисами особистості, які визначають їхню схильність поводити себе певним чином у різних ситуаціях; друга — немає двох людей, подібних один до одного за своїми рисами.

Гордон Олпорт, американський психолог 20-60-х років XX ст., зауважував, що кожна особистість цілісна та унікальна і що ці суттєві ознаки особистості можна зрозуміти через її риси. Саме риси є найважливішим поняттям для розуміння особистості людини. Всі вони є тісно взаємопов'язані.

Англійський психолог 40-70-х років XX ст. *Ганс Айзенк* і англо-американський психолог 30-80-х років XX ст. *Раймонд Кеттелл* вважали, що структура особистості універсальна і формується з комплексу основних рис, які можна виміряти. Ці комплекси характеризують певні типи людей. Для підтвердження вірності своєї теорії вони використали математико-статистичний метод аналізу рис особистості, зокрема факторний аналіз. За його допомогою було показано, як базова структура рис особистості впливає на поведінку індивідуума.

4.2.5. Діяльнісна теорія особистості

У 20-30-х роках XX ст. під впливом біхевіоризму сформувалась діяльнісна теорія особистості. Її почали розробляти російські та українські психологи *Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, О. Лурія, О. Запорожець, П. Гальперін, Г. Костюк* та ін.

В основу теорії діяльності було покладено ідею про те, що вирішальним чинником формування особистості людини є її діяльність, яка керується системою мотивів. Особистість розглядають як відносно стійку сукупність психічних властивостей, як результат включення індивіда в міжособистісні зв'язки.

Григорій Костюк, український психолог 30-80-х років XX ст., в характеристиці особистості визначає загальні, особливі та індивідуальні риси, які перебувають між собою у діалектичній залежності. Особистість є носієм суспільних відносин. Одним із основних принципів психології особистості є положення про єдність психіки і поведінки, свідомості і діяльності. Провідне місце в діяльності Г. Костюк відводить мотиваційній сфері. Мотивацію поведінки особистості вчений пов'язує з конфліктами між різними мотивами, зокрема особистими і суспільно значущими.

У 70-х роках XX ст. український психолог *Володимир Ромеєць* продовжив ідеї Г. Костюка, започаткувавши *вчинкову концепцію* психології особистості. Центральною категорією і провідним принципом цього напрямку є вчинок — складова діяльності людини, вияву її характеру і поведінки. Вчинок розглядається як спосіб особистісного існування людини у світі, як постійно діючий чинник історичних форм прогресу. Саме вчинок, на думку українських психологів, становить єдність людської психіки.

43. Структура особистості

Структуру особистості слід розуміти як систему стабільних психологічних характеристик, які виконують роль основних «будівельних блоків» психіки. Вони аналогічні таким поняттям, як атоми і клітини в природничих науках. Однак, на відміну від цих наук, усі структурні компоненти психіки є гіпотетичні, і їх не можна побачити у просторі, а лише спостерігати їхнє функціонування.

У структурі особистості різні психологи виділяють різні складові. Розглянемо структури особистості, які запропонували З. Фройд, К. Юнг, С. Рубінштейн, К. Платонов. Усі вони належать до першої половини XX ст.

4.3.1. Структура особистості Зигмунда Фрейда

За Зигмундом Фрейдом, особистість має три структурні компоненти: *ід*, *его* і *суперего*, які слід розглядати скоріше як процеси, ніж стани.

Ід (від лат. *id* — воно) — найстаріша базова структура особистості, яка функціонує у несвідомій сфері і надає нашій поведінці енергію. Це вроджений і винятково примітивний аспект особистості, який діє за принципом біологічного потягу і задоволення, тобто напруження розряджається негайно. Цього досягають або через рефлекторні дії, або через фантазії. Оскільки *ід* не знає страху і тривоги, воно може бути необережним і через це стати небезпечним для індивідуума і суспільства. Упродовж усього життя *ід* має центральне значення для індивідуума.

З появою в дитини уявлення про те, що крім неї самої існує ще й зовнішній світ, виникає другий структурний компонент особистості *его* (від лат. *ego* — я). *Его* діє на рівні несвідомої, передсвідомої і свідомої сфер психіки і відповідає за прийняття рішень. Його функція — задовольнити бажання *ід*, перед тим узгодивши їх із вимогами соціального довкілля. Отже, *его* підкоряється принципу реальності, мета якого — привнести в нашу поведінку розумність. Залежно від набутого досвіду *его* може змінюватися.

Суперего (від лат. *super* — зверх; *ego* — я) так само, як і *его*, діє на рівні несвідомої, передсвідомої і свідомої сфер психіки. *Суперего* формується у процесі соціалізації і інтерналізації¹. Це — набір моральних норм особистості. Він починає формуватися в 3-5 років і завершується, коли батьківський контроль замінюється самоконтролем. Цей самоконтроль спрямовується ідеалістичними цілями і морально-етичними принципами людини.

4.3.2. Структура особистості Карла Юнга

Карл Юнг у власній теорії психоаналізу, яку він назвав аналітичною психологією, запропонував свою структуру особистості. Він стверджував, що душа (в теорії К. Юнга термін, аналогічний особистості) складається з трьох взаємодіючих структур: *его*, індивідуальне несвідоме та колективне несвідоме.

Его є центром свідомої сфери людини і охоплює усі ті думки, почуття, спогади, завдяки яким ми відчуваємо цілісність і сталість свого психічного життя та здатні побачити результати своєї свідомої діяльності.

Індивідуальне несвідоме охоплює конфлікти й спогади, які людина колись усвідомлювала, однак тепер вони пригнічені чи забуті. Ці емоційно заряджені думки, почуття, спогади, успадковані людиною від її особистого або родового досвіду, утворюють комплекси (наприклад, комплекс влади, сексуальний комплекс тощо), які можуть суттєво вплинути на психічне життя людини.

Принципово новим в аналітичній психології К. Юнга було впровадження поняття колективного несвідомого, яке паралельно з індивідуальним несвідомим він розглядав як автономну психічну структуру. **Колективне несвідоме** — це найглибший шар особистості людини. Це сховище латентних слідів пам'яті людства, у якому відображено спільні для всіх людських істот думки та почуття, які є результатом нашого спільного минулого. Колективне несвідоме охоплює всю духовну спадщину людської еволюції, він однаковий для всього людства.

К. Юнг припустив, що колективне несвідоме складається з так званих *архетипів* (від гр. *arche* — початок; *typos* — зразок) — моделей поведінки, алгоритмів пізнання, які переходять від покоління до покоління. Іншими словами, це відлуння у нашій психіці духу наших пращурів. Архетипи зберігаються в колективному несвідомому, несвідомо засвоюються людьми і наповнюються в результаті їхньої діяльності конкретним змістом.

Кількість архетипів необмежена, однак основну увагу К. Юнг приділив персоні, тіні, анімі, анімусу, самості. *Персона* — це те, як ми виявляємо себе у стосунках з іншими людьми. Вона позначає ті ролі, які ми граємо відповідно до вимог суспільства. Персона покликана справляти враження на інших і приховувати свою справжню сутність. Якщо цей архетип набуває надто великого значення, людина стає нездатною до справжніх переживань. Архетип *тінь* являє собою нашого темного двійника, негативні якості, які ми не бажаємо бачити. Вона містить соціально неприйнятні сексуальні та агресивні імпульси, аморальні думки, проявляється в неконтрольованих емоційних станах людини та неочікуваних

¹ Детальніше див. § 4.5.1. «Соціалізація та інтерналізація».

аморальних вчинках. Її позитивний бік, однак, у тому, що вона є джерелом творчого начала особистості. *Аніма* являє собою жіноче начало у чоловіках, джерело їхніх ірраціональних почуттів; *аніmus* — чоловіче начало в жінці, джерело її стійкості, твердих переконань і принципів. Ці архетипи побудовані на тому біологічному факті, що в організмі чоловіків і жінок виробляються і чоловічі, і жіночі гормони. *Самість* — найважливіший архетип в теорії К. Юнга. Він забезпечує мотивацію людини до цілісності і єдності. Це стрижень особистості, довкола якого знаходяться всі інші елементи. Коли досягнуто інтеграції всіх структурних компонентів особистості, людина відчуває єдність і гармонію.

4.3.3. Структура особистості Сергія Рубінштейна

Сергій Рубінштейн, російський психолог першої половини-середини XX ст., в структурі особистості виділяв спрямованість; знання, уміння, навички; індивідуально-типологічні особливості. **Спрямованість** є основним компонентом особистості і являє собою сукупність її стійких потреб і мотивів. Спрямованість виражає «Я-концепцію» особистості і її суспільну сутність. Вона орієнтує діяльність людини незалежно від конкретних умов.

Знання, уміння та навички є основними засобами діяльності людини. Вони є продуктивними елементами діяльності і дають людині сукупність відомостей про навколишній світ, забезпечують успішне виконання дій, вдосконалюють окремі компоненти вмінь.

До **індивідуально-типологічних особливостей** особистості належать темперамент, характер та здібності людини. Вони забезпечують своєрідність динаміки перебігу психічної діяльності, типові способи поведінки людини, створюють суб'єктивні умови успішного виконання певного різновиду діяльності.

4.3.4. Структура особистості Костянтина Платонова

Російський психолог другої половини XX ст. Костянтин Платонов до структури особистості запропонував віднести чотири підсистеми: біологічно зумовлену, форм відображення, соціального досвіду та спрямованості. До **біологічно зумовленої підструктури** належать типологічні особливості особистості (наприклад, темперамент), її статеві та вікові особливості, а також патологічні зміни, які залежать від фізіологічних та морфологічних особливо-

стей мозку. **Підструктура форм відображення** є психологічною підструктурою та охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів, які формуються протягом життя людини. Наприклад, широта мислення, яскравість уяви. До **підструктури соціального досвіду** належать знання, уміння, навички та звички, які людина здобуває у своєму особистому досвіді через навчання. Нарешті, **підструктура спрямованості** об'єднує ставлення людини до світу і її моральні риси. Основними формами спрямованості особистості є нахили, інтереси, бажання, потяги, переконання, світогляд та ідеали.

4.4. Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості

Потреби — це переживання людиною необхідності у чомусь, що стає джерелом її активності. Вони визначають, що людина прагне у даний час. Потреби завжди пов'язані з переживанням людиною певного незадоволення, пов'язаного з дефіцитом того, що потребує організм або особистість. Потреби активізують людину, стимулюють поведінку, спрямовують у певному руслі.

Потреби можна розмістити ієрархічно у вигляді піраміди наступним чином (за А. Маслоу):

? *Фізіологічні* — це основні, сильні і невідкладні потреби людини. Наприклад, втамування голоду, спраги, задоволення сексуальності тощо. Вони є суттєвими для фізичного існування людини і тому мають бути задоволені хоча б на мінімальному рівні.

? *Безпеки* — це потреба опіки, стабільності, захисту, звільнення від страху й тривоги, свободи тощо. Особливо ця потреба впливає на розвиток дітей, бо життя у нестабільній, непрогнозованій, а, отже, і ненадійній ситуації негативно впливає на їхнє психічне здоров'я. Однак доросла людина також прагне особистої безпеки. Певною мірою особисту безпеку дає змогу утворити система релігійних і філософських переконань людини.

? *Філіації* — це потреба у соціальних контактах. Зокрема, це потреба когось любити і бути любимим кимось, потреба у груповій приналежності, в ідентифікації, тобто уподібненні, утотоженні себе з кимось, наприклад, з другом, героєм твору. Іноді ця потреба залишається незадоволеною, особливо в тих студентів молодших

курсів, які навчаються далеко від дому і які не знайшли визнання серед ровесників. Також молоді люди мають потребу в інтимності — почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках.

? *Самоповага* — це потреба бути компетентним, впевненим, досягати успіху, бути незалежним і вільним. Сюди належить також повага і визнання з боку інших, престиж, репутація, статус, позитивна оцінка і прийняття групою. Наприклад, для студентів ця потреба може бути задоволена тоді, коли вони популярні в групі, їх запрошують разом провести дозвілля; для дорослих — коли вони мають добре оплачувану роботу і є добрими сім'янинами. Задоволення цієї потреби породжує впевненість і почуття власної гідності, а незадоволення — почуття власної неповноцінності, слабкості, залежності. Однак А. Маслоу зауважує: якщо наша самоповага залежить лише від оцінки інших людей, людина знаходиться в психологічній небезпеці.

? *Самоактуалізації* — це потреба у реалізації власних можливостей, потреба особистого вдосконалення, потреба стати тим, ким людина може стати. Вона виступає на передній план тоді, коли всі попередні потреби є достатньою мірою задоволені. Не обов'язково ця потреба набуває форми творчості. Студент і викладач, інженер і робітник, популярна артистка і домогосподарка — всі вони можуть досягти своєї самоактуалізації, якщо якнайкраще виконують те, що вони роблять.

А. Маслоу вважав, що фізіологічні потреби, потреби безпеки та філіації є базовими, домінуючими і розташовані в основі піраміди. Потреби самоповаги і самоактуалізації є потребами зростання і знаходяться на вершині піраміди. Кожна з них має бути задоволеною, перш ніж людина усвідомлює наявність наступної. Однак, він допускав і винятки у цій ієрархії, адже можна зустріти таких творчих людей, які намагаються розвинути свій талент, незважаючи на серйозні економічні труднощі. Є також люди, чий ідеал настільки високий, що вони готові голодувати і жертвувати особистою безпекою, ніж відмовитися від них. Теорія А. Маслоу припускає також можливість створення людиною власної ієрархії потреб. Наприклад, можна надавати більшій уваги потребі у самоповазі, ніж філіації. Однак, загальна закономірність зберігається: чим ближча потреба до основи піраміди, тим вона сильніша і пріоритетніша.

Важливим моментом у концепції ієрархії потреб А. Маслоу є також те, що потреби ніколи не бувають задоволені за принципом «все або нічого». Тому людина одночасно може задовольняти два і більше рівнів потреб. Він вважав, що середня людина задовольняє свої потреби у такому об'ємі: 85 % — фізіологічних, 70 % — безпеки, 50 % — філіації, 40 % — самоповаги і 10 % — самоактуалізації.

Мотиви (від лат. *moveo* — штовхаю, рухаю) — **це спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням певних потреб.** Вони визначають, чому людина поводить себе так чи інакше.

Мотиви розрізняють за їхньою усвідомленістю. **Неусвідомленими мотивами** є потяги і установки. *Потяги* — це енергія, яка активізує поведінку людини, наприклад, сексуальний потяг. Це первинний емоційний прояв потреби людини у чомусь. Поява потягу утворює початковий етап мотиваційного процесу. *Установка* є психічним станом готовності суб'єкта до певної діяльності або до певної реакції. Наприклад, викладач може мати установку на те, що студент, який пропускає багато занять, не може мати високої навчальної успішності.

Усвідомленими мотивами є інтереси, прагнення та переконання. *Інтерес* — це емоційно забарвлене ставлення до навколишнього. Він є постійним спонукальним механізмом пізнання. Вирізняють такі види інтересів:

S за метою: безпосередні та опосередковані. Безпосередній інтерес спричинює емоційна привабливість об'єкта (наприклад, інтерес до комп'ютерних ігор, до привабливої однокурсниці); опосередкований інтерес виникає щодо результату діяльності, а сам процес може і не спричинювати інтерес (наприклад, інтерес до результату контрольної роботи, до перемоги на конкурсі);

■ *S* за глибиною: поверхневі і глибокі. Поверхневі забезпечують знайомство лише з найзагальнішим змістом явища (наприклад, студент цікавиться лише зовнішніми проявами фізичного явища); глибокі — з його суттю (наприклад, студент цікавиться закономірностями фізичного явища);

S за широтою: широкі і вузькі. Широкі інтереси охоплюють різноманітні сфери діяльності (наприклад, студент цікавиться і своїм фахом, і мистецтвом, спортом, політикою); вузькі сконцентровані на одній сфері (наприклад, студент цікавиться лише своєю спеціальністю). В умовах, коли розширюються міждисциплінарні

зв'язки, спеціалісти з широкими інтересами мають більше можливостей для професійного росту;

С за стійкістю: стійкі і нестійкі. Стійкі зберігаються упродовж тривалого часу (наприклад, інтерес до математики в абітурієнта механіко-математичного факультету з'явився ще в дитячі роки); нестійкі мінливі у часі (наприклад, інтерес до біології з'явився за півроку до вступу на біологічний факультет і вже до кінця першого семестру зник).

Другим і третім різновидами усвідомлених мотивів є прагнення і переконання. *Прагнення* — це сильне бажання, хотіння. Воно вказує на те, чого індивід хоче досягти у своєму житті. *Переконання* — це система стійких принципів особистості. Вони завжди мають емоційне забарвлення.

Мотиви зазвичай утворюють певну систему в структурі особистості. **Систему мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини, називають мотивацією.** Мотивація може бути зовнішньою і внутрішньою. *Зовнішня мотивація* людини нав'язана, наприклад, студент учитьсЯ тому, що за це отримає схвалення батьків і викладачів. *Внутрішня мотивація* ґрунтується на власному виборі і особистому бажанні, наприклад, студент учитьсЯ тому, що йому цікаво або він прагне досягти досконалості у вибраній спеціальності.

Залежність між силою мотивації та ефективністю дії було узагальнено в двох *правилах Єркса-Додсона*. Перше правило: зі зростанням інтенсивності мотивації ефективність дії зростає лише до певного рівня, після чого починає спадати; при високій інтенсивності мотивації ефективність дії низька. Наприклад, якщо студент понад усе хоче скласти іспит на відмінну оцінку і вважає, що від цього залежатиме його подальша доля, найімовірніше, що цей іспит буде складено нижче можливостей цього студента. У такому разі кажуть, що людина замотивована. Друге правило: під час розв'язування легкого завдання найвища ефективність спостерігається при високому рівні мотивації, а під час виконання складних завдань — при низькому рівні мотивації. При цьому йдеться про суб'єктивно, а не об'єктивно легке чи складне завдання.

Американський дослідник **Д. Макклеланд** вивчав мотивацію досягнення. Він дійшов висновку, що залежно від історії розвитку

конкретної особистості у ній може переважати або **мотивація досягнення успіху** (така людина активна й ініціативна, йде на ризик, схильна до змагання і конкуренції), або **мотивація уникнення невдачі** (така людина ухиляється від ризику і відповідальності, безініціативна, не любить змагань і конкуренції).

Жодне суспільство не могло б проіснувати, якщо б його громадяни не дотримувались певних правил поведінки. Ці правила відображають стандарти людських взаємовідносин, соціальні та індивідуальні норми оцінювання дійсності. У психології поняття, за допомогою якого характеризують **соціально-історичне значення для суспільства і особистісний смисл для індивіда певних явищ навколишнього світу, називають цінностями.**

Німецький психолог першої половини ХХ ст. **Е. Шпрангер** виділив шість основних **типів цінностей**, які різною мірою притаманні всім людям:

С Теоретичні цінності. Людина, яка приділяє увагу цим цінностям, насамперед, зацікавлена у розкритті істини; характеризується раціональним і критичним підходом до життя. Вона інтелектуальна і вибирає для себе діяльність, пов'язану з фундаментальними науками або філософією.

С Економічні цінності. Людина з домінуванням цих цінностей найвище цінує те, що корисне і вигідне. Вона практична і активно цікавиться тим, як заробити гроші. Знання, які не мають конкретного застосування, вважають непотрібними. Люди такого складу досягали великих успіхів у техніці та технології.

С Естетичні цінності. Такі люди найбільше цінують форму і гармонію. Вони насолоджуються життям. За фахом вони не обов'язково мають бути митцями, однак завжди мають підвищений інтерес до естетичного боку життя.

С Соціальні цінності. Для людей з таким типом цінностей найголовніше — це любов інших. Інші цінності вони можуть розглядати як негуманні. Найяскравіше соціальні цінності виявляються в альтруїзмі — готовності жертвувати власними інтересами на користь іншої людини або спільноти. Протилежним до альтруїзму є поняття егоїзм — нехтування інтересами інших людей та спільноти заради особистих інтересів.

С Політичні цінності. Такі люди найвище цінують владу, вплив, славу, популярність. Їхня професійна активність не обов'язково

пов'язана з політикою, однак в них яскраво виражена тенденція до домінування.

С Релігійні цінності. Такі люди зацікавлені у розумінні світу як єдиного цілого. Способи реалізації цієї цінності різні: одні реалізують їх через активну участь у житті, інші — шляхом відсторонення від життя.

Цінності як суспільний феномен слід відрізняти від ціннісних орієнтацій як особистісного феномену. **Ціннісні орієнтації — це вибіркова, відносно стійка система спрямованості інтересів і потреб особистості, напружена на певний аспект соціальних цінностей.** Це виділені і внутрішньо прийняті особистістю цінності; суб'єктивно відображені у свідомості цінності суспільства. Вони складають основу життєвої концепції людини, її «філософію життя». **Базовими ціннісними орієнтаціями** людини є:

С орієнтація на істину є одна з найвищих ціннісних орієнтацій людини. Вона регламентує пізнавальну сферу, здатність людини до мислення та інтуїтивного розуміння, а також підтримує інші ціннісні орієнтації;

С орієнтація на достаток потрібна для підтримання життєдіяльності, проте прагнення до життя безмежне і така орієнтація може згодом стати надмірною, а то й домінантною;

■ *Г орієнтація на свободу* означає можливість діяти відповідно до власного волевиявлення, не зумовленого зовнішніми чинниками;

■ *С орієнтація на справедливість* оцінює співвідношення явищ та речей з погляду їхнього розподілу між людьми;

С орієнтація на добро регламентує поведінку членів суспільства, їхні взаємини;

С орієнтація на красу виражає ставлення людей до життя та навколишнього світу, роблячи це за допомогою понять про прекрасне та потворне.

Сучасні дослідження ціннісних орієнтацій належать американському психологу **М. Рокичу**. Він розрізняє два класи ціннісних орієнтацій: *термінальні*, які пов'язані з переконанням людини у тому, що кінцева мета її діяльності варта того, щоб її прагнути (наприклад, внутрішня гармонія, добробут, кохання, саморозвиток тощо) та *інструментальні*, які пов'язані з переконанням людини у тому, що у будь-якій ситуації перевагу треба надава-

ти певному способу дій або властивості особистості (наприклад, акуратність, чесність, дисциплінованість, терплячість, життєрадісність, відповідальність тощо).

Ціннісні орієнтації людини забезпечують стійкість її особистості, послідовність її вчинків, а також сталість взаємовідносин із навколишнім світом. Як відомо, коли в історії відбуваються глобальні катаклізми, руйнуються держави, політичні системи, то це торкається сфери ціннісних орієнтацій людей, що належать до даного суспільства.

4.5. Формування особистості

Формування особистості можна розглядати у двох аспектах: *педагогічному* і *психологічному*. У педагогічному аспекті формування особистості розглядають як її цілеспрямоване виховання; у психологічному — як процес і результат її розвитку. Другий, психологічний аспект, охоплює розгляд таких питань, як соціалізація та інтерналізація, психологічна зрілість і сенситивні та критичні періоди її розвитку.

4.5.1. Соціалізація та інтерналізація

Особистість людини формується шляхом соціалізації та інтерналізації. **Соціалізація — це засвоєння індивідом суспільно вироблених норм та правил поведінки.** Ці норми і правила зафіксовано у філософських і етичних поглядах, творах літератури і мистецтва, кодексах законів, традиціях, суспільній думці тощо. В різних культурах і в різні історичні епохи їхній зміст може змінюватися, і першочерговим завданням особистості є їх засвоєння.

Виділяють три головні **стадії соціалізації**:

■ *С дотрудову*, яка охоплює ранню соціалізацію (період дитинства) і стадію навчання (весь період навчання: починаючи зі школи і завершуючи вищим навчальним закладом). Інститутами соціалізації на цій стадії є сім'я, дошкільні дитячі установи, школа і вищі навчальні заклади. Важливим інститутом соціалізації у ранньому дитинстві є батьківська сім'я. Сучасна сім'я, однак, вже не виконує тієї ролі, на яку претендувала ще 100 років тому. На це вплинув розвиток системи дошкільного виховання дітей, а також зміна структури самої сім'ї: зменшення її стабільності, зростання зайнятості жінки, послаблення ролі батька. Сім'ї стають неповни-

ми і малодітними. В підлітковому і юнацькому віці на процес соціалізації починають суттєво впливати групи ровесників. Цей вплив стає набагато вагомішим від впливу батьків і педагогів;

С трудову, яка охоплює весь період трудової діяльності людини. Інститут соціалізації — трудовий колектив;

С післятрудоу, яка охоплює пенсійний вік. Інститут соціалізації — громадські організації, членами яких є пенсіонери.

Надзвичайно важливими інститутами соціалізації людини є також церква і засоби масової інформації, насамперед, телебачення. Людині недостатньо лише знати, як себе поводити у тому чи іншому оточенні, бо нові потреби і мотиви виникають не у процесі засвоєння знань, а через їхні переживання. Лише пережиті мотиви стають реально діючими. Якщо **засвоєні норми і правила перетворюються у власні ціннісні орієнтації людини**, відбувається їхня **інтерналізація**. В результаті у людини змінюються потреби і мотиви, з'являються нові інтереси, формуються нові цінності. Соціалізація та інтерналізація особистості тривають протягом усього життя.

4.5.2. Психологічна зрілість особистості Особистість людини формується різнобічно. Поруч з біологічним дозріванням індивіда відбувається становлення соціальних і психологічних якостей людини. У будь-якої людини можна виділити її біологічний, соціальний та психологічний вік. *Біологічний вік* (абсолютний, календарний, паспортний, хронологічний) — це період часу, який минув від народження людини до моменту визначення віку. *Соціальний вік* — це співвідношення соціальних параметрів конкретного індивіда з нормативними показниками цього параметра для конкретного біологічного віку. Соціальний вік визначає ступінь соціальної зрілості індивіда. Так, для дорослої людини нормою соціальної поведінки має бути розуміння основних правил спілкування, проте, якщо ці правила у дорослому віці ще не засвоєні, то соціальний вік такого індивіда знаходиться, можливо, на рівні підлітка. *Психологічний вік* — це співвідношення психологічних параметрів конкретного індивіда з нормативними показниками цього параметра. Він визначає ступінь психологічної зрілості конкретного індивіда: його пізнавальної, емоційної, вольової та особистішої сфер. Наприклад, об-

сяг пам'яті дорослої психічно і фізично здорової людини має становити 7±2 одиниці. Якщо людина у цьому віці може запам'ятати лише чотири одиниці інформації (наприклад, чотири слова чи цифри), можна зробити висновок про недостатню зрілість її пізнавальної сфери.

Психологічно зріла особистість характеризується такими особливостями:

С широкі межі власного «Я», тобто люди можуть подивитися на себе «з боку». Вони беруть активну участь у сімейних і громадських справах, мають свої «хоббі», цікавляться політикою і релігією;

С здатність до теплих соціальних стосунків: дружньої інтимності та співчуття. Вони демонструють щире любов до сім'ї і друзів, терпимі до чужих думок і цінностей;

■ *С прийняття себе такими, якими вони є*. Вони мають позитивне уявлення про самих себе, терпляче ставляться як до власних недоліків, так і недоліків інших людей. Уміють керувати власними емоційними станами;

С реалістичне сприймання світу, досвід і певний рівень домагань. Вони сприймають речі такими, якими вони є, а не такими, якими вони хотіли б їх бачити. В них достатньо досвіду і сил, щоб мати справу з реальністю. Такі люди мають належну кваліфікацію у своїй сфері діяльності і прагнуть досягнути особисто значимі й реалістичні цілі;

С здатність до самопізнання і наявність почуття гумору. Психологічно зріла особистість має чіткі уявлення про свої сильні і слабкі сторони. У цьому допомагає почуття гумору, яке дає змогу бачити і приймати абсурдні аспекти життєвих ситуацій, посміятися над собою, не втрачаючи поваги до себе;

С цілісна життєва філософія. Вони сприймають цілісну картину світу, тому що не пропускають значиме у власному житті. В їхній системі цінностей є головна ціль, навколо якої вибудовується все їхнє життя.

Біологічний, соціальний і психологічний вік кожної окремої людини можуть не збігатися, бо різні психічні функції розвиваються нерівномірно. Вона може відчувати себе, наприклад, біологічно і психологічно зрілою, проте у соціальній сфері може відставати.

4.5.3. Сенситивні та критичні періоди розвитку особистості

Як зазначалось вище, особистість людини розвивається нерівномірно у часі. На одних вікових етапах одні психічні процеси чи властивості прискорюють свій темп, інші — уповільнюють. Крім того, одні й ті самі процеси чи властивості в одному віці розвиваються надзвичайно швидко, а інші — значно повільніше. Наприклад, у 7-11 років особливо інтенсивно розвивається пам'ять дитини, а такі процеси як увага чи увага — значно повільніше; в 11-15 років прискорено розвивається абстрактне мислення, розвиток же пам'яті, уваги та інших психічних процесів дещо уповільнюється. Така нерівномірність пов'язана з сенситивними і критичними періодами розвитку.

Сенситивні періоди — це такі періоди онтогенезу, упродовж яких організм стає особливо чутливим до певного роду впливу навколишньої дійсності. Це періоди оптимальних строків розвитку певної психічної функції. Наприклад, для розвитку мовлення такий період триває від 1 до 3 років, рухових навичок — від 7 до 11 років, математичних здібностей — від 14 до 15 років, чутливості до подразників — близько 25 років тощо. Якщо відповідну психічну функцію починають засвоювати занадто рано чи з запізненням, то її розвиток відбувається недостатньо ефективно.

Критичні періоди є найменш сприятливими періодами психічного розвитку людини, коли знижується темп просування, з'являються конфлікти з оточенням, людина стає «важкою». Такі періоди можуть бути пов'язані з кризами особистості, сімейними та віковими кризами тощо. Спільним у всіх вікових кризах є зміна ставлення людини до середовища, яка виникає у зв'язку з появою нових потреб та мотивів поведінки. Перебудова потреб та мотивів, переоцінка цінностей роблять кризу внутрішньо детермінованою.

У психології описано дві великі та чотири малі вікові кризи. До великих належать кризи трьох і 13-ти років. До малих — кризи новонародженого (0 — 1 місяць), першого, сьомого і 16-ти років. Напевно, можна говорити і про кризу середини життя (40-45 років). Однак, симптоматика цієї кризи ще недостатньо вивчена.

4.6. Захисні механізми особистості

Для збереження самоповаги, а також для усунення внутрішнього дискомфорту і переживань, що загрожують «Я-образу», існує особлива регулятивна система, яка функціонує на рівні несвідомого. Це — механізми психічного захисту. Вони мають дві характеристики: 1) діють на несвідомому рівні і тому є засобами самообдурювання; 2) заперечують або спотворюють реальність, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума.

До захисних механізмів особистості належать: витіснення, проекція, ідентифікація, заперечення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, заміщення, ізоляція, сублімація. Людина переважно застосовує не один, а різні захисні механізми.

Одним із головних і первинних механізмів є **витіснення**, яке полягає у забуванні неприємних для нас подій, думок, переживань. У результаті людина перестає усвідомлювати внутрішні конфлікти, а також не пам'ятає травматичних подій минулого. Найчастіше витісняється те, що вона заподіяла іншим чи собі; те, що зробили інші, вона може пам'ятати добре. Так, якщо студент на іспиті списував, і викладач поставив за це незадовільну оцінку, вже наступного дня студент може не пам'ятати, чому має «2». Витіснені імпульси, однак, не втрачають своєї активності у несвідомій сфері і постають у вигляді сновидінь, жартів, обмовок тощо.

За своєю значимістю наступним механізмом є **проекція** — приписування власних соціально небажаних почуттів, бажань, прагнень іншим. Провина за свої недоліки або невдачі покладається на когось або на щось. Наприклад, студент, який отримав незадовільну оцінку на іспиті, пояснює це тим, що професор був надто прискіпливим до нього або погано пояснив цю тему на лекції. Проекція пояснює виникнення різноманітних соціальних стереотипів і установок.

Ідентифікація — це приписування собі рис інших людей. У цьому випадку, зрозуміло, приписуються лише позитивні якості. Так, студент, який потрапив у дуже «сильну» академічну групу, починає себе вважати обізнаним у предметах, які вивчають.

У разі **заперечення** людина відмовляється визнавати, що відбулась неприємна або конфліктна ситуація. Часто заперечення

пов'язане з «втечею» у фантазії. Наприклад, студент, почувши, що він не склав заліку, вважає, що професор помилився і сплутав його з кимось іншим. Цей механізм характерний для маленьких дітей і людей старшого віку зі зниженим інтелектом.

Раціоналізація — це логічне пояснення людиною таких вчинків і бажань, які засуджує суспільство. Цей механізм побудований або на хибній аргументації, або на спробі обезцінювання недоступного об'єкта. Наприклад, якщо дівчина не відповідає хлопцеві взаємністю, він починає себе переконувати, що вона зовсім несимпатична, до того ж нецікава у спілкуванні.

Реактивне утворення стає механізмом психічного захисту тоді, коли людина демонструє дії, протилежні її справжнім переживанням. Спочатку неприйнятний імпульс придушується, а далі проявляється зовсім протилежний. Наприклад, людина, яка поширює чутки, може всім говорити, як вона не любить, коли хтось їх поширює.

Під час **регресії** людина повертається до більш ранніх форм поведінки. Дорослий починає себе поводити як молода людина, молода людина — як дитина. Переважно людина повертається до того віку, коли вона почувала себе найбезпечніше. Наприклад, доросла людина може насупитися і не розмовляти, або відмовитись їсти.

Заміщення є перенесенням дій із недоступного об'єкта на доступний. Наприклад, студент, який поконфліктував із викладачем, переносить своє роздратування на однокурсників або батьків. Заміщення часто виявляється у підвищеній дратівливості людини: незначні провокації з боку батьків спричиняють спалахи гніву «потерпілого» студента. Іноді заміщення спрямоване проти самого себе, і людина відчуває себе пригніченою, засуджує кожен свій учинок.

Ізоляція — це блокування неприємних спогадів, переживань, їх недопуск до повного усвідомлення. Наприклад, студент забороняє сам собі думати про те, як минулої сесії «завалив» екзамен. Цей механізм може з часом спричинити роздвоєння особистості, наявність в людини двох «Я».

Під час **сублімації** психотравмуюча ситуація змінюється настільки, що її можна виразити через соціально прийнятні думки і дії. Психічна енергія спрямовується в інше русло: мистецтво, на-

уку, громадську діяльність тощо. На думку З. Фрейда, сублімація є основним поштовхом для великих досягнень у науці, техніці, культурі. Наприклад, людина, яка переживає велике особисте горе, починає писати вірші або конструює новий прилад. Цей механізм розглядають як єдину конструктивну стратегію поведінки в ситуації психологічного дискомфорту.

Кожен раз, коли починають діяти захисні механізми, індивідум використовує психічну енергію, в результаті чого обмежується гнучкість і сила «Я» людини. Дія захисних механізмів є доведенням слабкості особистості, того, що вона з чимось не справилась. Надмірне їхнє використання небажане для людини. Питання про визволення від механізмів захисту стало вагомою частиною самоактуалізації особистості А. Маслоу.

4.7. Самоактуалізація особистості

Незважаючи на всі життєві труднощі, люди прагнуть знайти своє місце в житті, максимально себе реалізувати. **Тенденцію особистості до саморозвитку за допомогою взаємодії з об'єктивною дійсністю, використання своїх талантів і можливостей називають самоактуалізацією.** Сутність її полягає у здатності людини розвинути себе, свої можливості, таланти, стати такою, якою вона покликана бути. Процес самоактуалізації неперервний і потребує від особи постійних зусиль. Його кінцевою метою є віднайдення такого способу мислення і форм поведінки, які б могли розкрити особу у всій повноті її можливостей. Актуалізуватися — значить ставати реальним, існувати кожен мить, а не лише в потенціалі.

Поняття самоактуалізації зазвичай розробляють у гуманістичній психології. А. Маслоу вважав, що людина задовольняє свої потреби у самоактуалізації лише на 10 %, однак менше 1 % стають самоактуалізованими особистостями. Це пояснюється тим, що багато людей просто не бачать свого потенціалу або мають страх перед успіхом. На заваді стають також несприятливі соціальні та культурні чинники, а також потреба у безпеці. Процес росту потребує постійної готовності до ризику і помилок, а це збільшує страх і тривогу людини. Тому люди схильні зберігати свої звички і дотримуватися стереотипів у поведінці. Реалізація ж наших потреб у самоактуалізації потребує відкритості новим ідеям і досвіду.

А. Маслоу описує вісім способів досягнення самоактуалізації: повністю віддаватися своїм переживанням, щоб розкрити свою сутність; відмовитися від загальноприйнятої поведінки; не боятися робити вибір; бути чесним і брати на себе відповідальність; бути готовим не подобатися іншим; прагнути виконувати свою справу досконало; бути готовим до екстазу; не приховувати своєї справжньої сутності. Психолог-гуманіст описує такі характеристики самоактуалізованої людини;

С Ефективне сприйняття реальності. Вони більш об'єктивні і менш емоційні у сприйманні світу і не дозволяють надіям і страхам впливати на свою оцінку. Дійсність бачать такою, якою вона є, а не такою, якою їм би хотілось її бачити. Вони толерантніші до суперечностей і невизначеності, ніж більшість людей. Вони не бояться проблем і сумнівів.

С Прийняття себе, інших, природи. Вони приймають себе такими, якими вони є (це стосується як фізіологічної природи, так і психологічних якостей). Не є надмірно критичними до своїх недоліків, не обтяжені надмірним почуттям провини, сорому чи тривоги. Основні біологічні процеси організму (наприклад, вагітність, старіння) вважаються нормальним явищем і не спричиняють страждання. Вони переносять слабкості інших і не бояться їхньої сили.

С Безпосередність, простота, природність. У їхній поведінці відсутня штучність і бажання справити враження. Вони можуть бути терпимими до різноманітних недоречностей, однак, коли вимагає ситуація, стають непримиримими навіть під загрозою засудження з боку оточуючих.

■ *С Центрованість на проблемі.* Самоактуалізовані особистості не є зосереджені на своєму «Я», а на задачах і обов'язках, які вважають метою свого життя. Вони живуть, щоб працювати, а не працюють, щоби жити. Вони цікавляться філософією та етикою і вміють відрізнити головне від другорядного у житті.

С Незалежність: потреба в усамітненні. Вони відчувають необхідність у недоторканості свого внутрішнього життя і самотності. Цю незалежність не завжди розуміють і приймають інші. Тому оточуючі їх можуть вважати байдужими, некоммунікбельними, високомірними і холодними. Однак, насправді вони є самодостатніми людьми, які мають власний погляд на ситуацію.

С Автономія: незалежність від культури та оточення. Вони вільні у своїх діях, незалежно від фізичного і соціального оточення. Ця автономія дає їм змогу покладатися на власний потенціал. Мають високорозвинене самоуправління і свободу волі. Вони активні, відповідальні і самодисципліновані. Достатньо сильні, щоб не піддатися впливові інших. Тому такі люди не прагнуть високого статусу і популярності.

• *С Свіжість сприймання.* Мають здатність гідно оцінити навіть звичайні події в житті, при цьому відчуваючи новизну і задоволення. Вони подекуди скаржаться на нецікаве життя. їхній суб'єктивний досвід дуже багатий.

• *С Містичні переживання.* Самоактуалізовані люди переживають моменти сильного хвилювання і високого напруження, які чергуються з моментами блаженства і спокою. За своєю суттю ці вершинні переживання є релігійними. У такі моменти людина відчуває гармонію зі світом і виходить за межі свого «Я».

С Громадський інтерес. Вони мають щире бажання, щоб інші люди удосконалили себе. Мають до всього людства співчуття, симпатію і любов.

С Глибокі міжособистісні відносини. Вони прагнуть глибших міжособистісних відносин, ніж інші люди, хоча коло їхніх друзів невелике. Перевагу надають людям із подібним характером. Особливу ніжність відчувають до дітей.

С Демократичний характер. У них немає упереджень, і тому вони поважають інших людей, незалежно від того, до якої раси, національності, релігії, статі вони належать, який їхній вік, професія чи соціальний статус. Вони готові вчитися в інших, не показуючи при цьому зверхнього ставлення.

С Розмежування засобів і цілей. У повсякденному житті самоактуалізовані особистості більш визначені, послідовні і тверді стосовно того, що добре, а що ні, ніж звичайні люди. Вони дотримуються моральних і етичних норм, хоча дуже небагато з них є релігійними в ортодоксальному сенсі цього слова. Розмежовуючи засоби і цілі діяльності, вони надають перевагу засобам, тобто вони отримують більше задоволення від самого процесу діяльності, аніж від досягнутої мети.

С Філософське почуття гумору. Якщо звичайні люди отримують задоволення, висміюючи чи принижуючи когось, то самоакту-

алізовані особистості можуть висміювати людство загалом, що викликає лише посмішку інших. Через це такі люди здаються доволі стриманими і серйозними.

S Креативність. Усі без винятку самоактуалізовані особистості здатні до творчості, яка відрізняється природністю і спонтанністю. Ця креативність присутня у повсякденному житті й не обов'язково пов'язана з живописом, поезією чи музикою.

■ *S Опір тиску культури.* Самоактуалізовані люди знаходяться у гармонії зі своєю культурою, зберігаючи водночас певну внутрішню незалежність від неї. Вони автономні й впевнені у собі, і тому їхнє мислення і поведінка не піддаються соціальному та культурному тиску. Це, однак, не означає, що вони антисоціальні. Не витрачаючи енергії на боротьбу з існуючими звичаями і правилами, такі люди можуть бути надзвичайно незалежними, коли йдеться про їхні основні цінності.

З наведеної вище характеристики самоактуалізованої особистості може скластися враження, що ці люди — ідеали. А. Маслоу, однак, відзначав, що вони не мають бути наділені всіма характеристиками і що, як і всі інші люди, підвладні неконструктивним і поганим звичкам, можуть бути впертими, дратівливими, егоїстичними. Можуть поводити себе так, що це ображає інших людей. Однак, незважаючи на всі ці недосконалості, самоактуалізовані люди знаходяться на вершині розвитку особистості і є зразком психічного здоров'я людини.

Індивід — це людина як представник виду *Homo Sapiens*. *Індивідуальність* — це сукупність неповторно своєрідних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших людей. Соціалізованого індивіда, який свої якості набуває у соціокультурному середовищі у процесі сумісної діяльності та спілкування з іншими людьми, називають особистістю. Ядром особистості є «Я-концепція», або «Я-образ».

Основними теоретичними напрямками психології особистості є психоаналітична, біхевіоральна, гуманістична, диспозиційна, діяльнісна. У психоаналітичній теорії підкреслено роль несвідомої сфери в житті особистості; в біхевіоральній — вплив зовнішнього середовища; у гуманістичній — сутність особистості вбачають у її

самовдосконаленні; диспозиційна — спирається на те, що всі люди мають неповторні стійкі риси особистості; діяльнісна — виходить з того, що вирішальним чинником формування особистості людини є її діяльність, яка керується системою мотивів.

Потреби — це переживання людиною необхідності у чомусь, що стає джерелом її активності. Потреби особистості мають ієрархічну природу і поділяються на фізіологічні, особистої безпеки, філіації, самоповаги і самоактуалізації.

Мотиви — це спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням певних потреб. Вони можуть бути неусвідомленими (потяги та установки) та усвідомленими (інтереси, прагнення, переконання). Система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини, називається мотивацією. Вона може бути як зовнішньою, так і внутрішньою.

Соціально-історичне значення для суспільства і особистіший смисл для індивіда певних явищ навколишнього світу, називається цінностями. Цінності як суспільний феномен слід відрізнити від ціннісних орієнтацій як особистісного феномену. Ціннісні орієнтації — це вибіркова, відносно стійка система спрямованості інтересів і потреб особистості, напрямлена на певний аспект соціальних цінностей.

Особистість людини формується у результаті соціалізації — засвоєння індивідом суспільно вироблених норм та правил поведінки та інтерналізації — перетворення засвоєних норм і правил у власні ціннісні орієнтації людини. Сенситивні періоди — це такі періоди онтогенезу, в які організм стає особливо чутливим до певного роду впливу навколишньої дійсності. Критичні періоди є найменш сприятливими періодами психічного розвитку людини, коли знижується темп просування, з'являються конфлікти з оточенням, людина стає «важкою».

Для збереження цілісності «Я-образу» існує особлива регулятивна система — механізми психічного захисту. До них належать витіснення, проекція, ідентифікація, заперечення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, заміщення, ізоляція та сублімація. Упродовж життя люди прагнуть самоактуалізації — тенденції організму до саморозвитку за допомогою взаємодії з об'єктивною дійсністю, використання нею своїх талантів, можливостей тощо.

Список літератури

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001. — 416 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: ЧеРо, 1996. - С. 292-322.
3. Каприра Дж., СервоңД. Психология личности. — М. — СПб.: Питер, 2003. - 640 с.
4. Психология личности. Т. 2. Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1999. — 544 с.
5. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1996. — 480 с.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 608 с.

5. Темперамент

- 5.1. Поняття про темперамент та його провідні риси.
- 5.2. Теорії темпераменту:
 - 5.2.1. Гуморальна теорія;
 - 5.2.2. Конституційна теорія;
 - 5.2.3. Фізіологічна теорія;
 - 5.2.4. Регуляторна теорія.
- 5.3. Типи темпераменту та їхня психологічна характеристика:
 - 5.3.1. Сангвініки;
 - 5.3.2. Холерики;
 - 5.3.3. Флегматики;
 - 5.3.4. Меланхоліки.
- 5.4. Вплив темпераменту на діяльність людини.

5.1. Поняття про темперамент та його провідні риси

Серед індивідуально-типологічних особливостей особистості суттєве місце займають ті, яких відносять до динамічних проявів психіки людини. Вони виявляються, наприклад, в активності, темпі, ритмі, швидкості й тому подібних характеристиках поведінки. Прояви, про які йдеться, характеризують людський темперамент. **Темперамент** (від лат. *temperamentum* — належне співвідношення частин, рис) — **це така індивідуально своєрідна, природно зумовлена сукупність відносно стійких динамічних виявів психіки людини, які характеризують спосіб її поведінки.**

Сучасні дослідження (Я. Стреляу, Б. Завадський тощо) довели, що динамічність темпераменту пов'язана з трьома основними характеристиками поведінки: енергетичними, часовими та афективними.

Енергетичні характеристики виражаються у таких рисах темпераменту, як активність, сенситивність і витривалість. *Активність* свідчить про загальний енергетичний рівень поведінки і відіграє найважливішу роль у структурі темпераменту. Її визначають кількість і якість взаємодії людини з навколишнім

середовищем: фізичним і соціальним. За цим параметром людина може бути активною і пасивною, ініціативною і спокійною тощо. Про активність людини судять на основі запланованих, а не випадкових дій людини. Найчастіше вона виявляється на моторному і мовленнєвому рівнях. *Сенситивність* характеризує ступінь сенсорної чутливості до подразників і навколишніх подій загалом. Вона визначається на основі того, яка мінімальна сила зовнішніх впливів спричиняє психічну реакцію людини. Підвищена сенситивність супроводжується високою тривожністю, страхом перед новими ситуаціями і людьми. Такі люди нерішучі і сором'язливі. *Витривалість* пов'язана з мірою працездатності людини.

Часові характеристики виражаються у таких рисах темпераменту: рухливість, стійкість і жвавість. Рухливість — це швидкість, з якою людина переходить від однієї діяльності до іншої, особливо якщо вона пов'язана з переходом від активності до спокою, і навпаки. Стійкість характеризує постійність і сталість поведінки людини. Це здатність довго витримувати зовнішній вплив, виявляючи наполегливість, твердість, непохитність у намірах, поглядах, вчинках. *Жвавість* — це швидкість і легкість перебігу психічних процесів і поведінкових реакцій.

Афективною характеристикою є *реактивність* — сила мимовільної емоційної реакції на зовнішні і внутрішні подразники. Це реакція людини на випадкові обставини, а не заздалегідь заплановані дії. Реактивність може свідчити про емоційну збудливість, вразливість, імпульсивність людини та ін.

Крім зазначених рис темпераменту у працях психологів відзначається також роль екстраверсії-інтроверсії та пластичності-ригідності. *Екстраверсія* (від лат. *extra* — зовні; *versio* — звертати, видозмінювати) характеризує спрямованість особистості на довкілля й інших людей; реакції і діяльність людини залежать від її зовнішніх вражень, які виникають у цей момент. *Інтроверсія* (від лат. *intro* — всередині; *versio* — звертати, видозмінювати) характеризує фіксацію особистості на себе, свої переживання і думки; поведінка людини залежить від спогадів, уяви, думок, спрямованих на минуле і майбутнє. *Пластичність* — це гнучкість і легкість, з якою людина пристосовується до нових умов; *ригідність* — нечутливість до змін, які відбуваються у довкіллі.

Риси темпераменту є найстійкішими індивідуально-типологічними особливостями людини. Вони виявляються з перших днів життя, тобто є вродженими; зберігаються тривалі роки, часто все життя, тобто є сталими; демонструються у різних ситуаціях, тобто не залежать від виду діяльності людини. Доказом цього є спостереження за темпераментом монозиготних близнюків, які мають однаковий генотип. Після їхнього розлучення з'ясувалось, що різні умови виховання (у випадку, якщо ці умови були нормальними) практично не змінили їхнього темпераменту.

Незважаючи на сталість рис темпераменту, у різному віці вони виявляються по-різному, бо у дитячо-підлітковому і похилому віці індивідуально-типологічні риси людини «маскуються» її віковими особливостями. Так, до 7-8 років діти швидко стомлюються, вони надзвичайно рухливі та емоційні. Це нагадує деякі риси меланхоліків. До 12 років спостерігаємо неврівноваженість нервової системи з переважанням збудження. Ці риси найчастіше трапляються у холериків. Після 75 років люди похилого віку стають інертними з високою чутливістю нервової системи. Така поведінка подібна до поведінки меланхоліків. Крім того, риси темпераменту можуть «замасковуватися» індивідуальними рисами, набутими упродовж життя.

5.2. Теорії темпераменту

Учення про темперамент має довгу і складну історію. Воно знайоме людству вже понад 25 століть. Найбільшої популярності набули гуморальна, конституційна, фізіологічна і регуляторна теорії темпераменту.

5.2.1. Гуморальна теорія

У V ст. до н. е. грецький лікар *Гіппократ* зробив спробу з'ясувати, чим зумовлені індивідуальні відмінності перебігу фізичних і душевних захворювань. Він висловив думку, що різні стани організму, а також індивідуальні відмінності у поведінці людей залежать від пропорцій, в яких змішані основні рідини, або «соки», організму: кров, слиз, жовта жовч і чорна жовч. Якщо переважає кров (лат. *sanguis*), людина є *сангвініком*, слиз (гр. *phlegma*) — *флегматиком*, жовта жовч (гр. *chole*) — *холериком*, чорна жовч (гр. *melaina chole*) — *меланхоліком*. Так зародилась гуморальна (від лат.

humor — рідина) теорія темпераменту. Слід зазначити, що Гіппократ не пов'язував темперамент із психічною діяльністю людини; він говорив про темперамент окремих органів, наприклад, серця чи печінки.

Думка про те, що переважання крові, жовчі та інших рідин якимось чином пов'язані з психічними властивостями людини, з'явилась значно пізніше. Її висловив давньоримський анатом і лікар **Гален** (II ст. до н.е), який розробив першу типологію темпераментів. У майбутньому запропоновані ним дев'ять типів темпераменту античні медики звели до чотирьох.

До середини XVIII ст. анатомо-фізіологічні основи темпераменту вбачались у будові та функціонуванні кровоносної системи. Спроба узагальнити та систематизувати знання про темперамент належала німецькому філософу і математику **І. Канту** («Антропологія», 1799). Основою темпераменту, як і його попередники, він вважав хімічний склад крові, тобто поділяв позицію прихильників гуморальної теорії. Концепція про залежність динаміки поведінки від «рідин» організму частково підтверджена і у сучасних дослідженнях ендокринології і психофармакології.

Теорія Гіппократа-Галена була провідною у науці до початку XX ст. Під впливом конституційних відмінностей між людьми, які було виявлено в антропології і психіатрії, а також їхні схильності до психічних захворювань, почали з'являтися концепції, що пов'язували темперамент із будовою тіла.

5.2.2. Конституційна теорія

Лідерами конституційної теорії темпераменту є німецький психіатр Е. Кречмер і американський учений У. Шелдон. У 1921 р. **Е. Кречмер** видав працю «Будова тіла та характер», у якій на основі клінічних спостережень висунув припущення, що люди мають чотири типи будови тіла, або чотири конституційні типи:

1. Лептосоматики (від гр. *leptos* — слабкий; *soma* — тіло). Це тендітні, високі на зріст люди, зі слабкою мускулатурою. Мають вузькі плечі, витягнуте обличчя, довгі худі ноги. Крайня вираженість цього типу — астеніки.

2. Пікніки (від гр. *pyknos* — товстий, повний). Це повні люди, які мають малий або середній зріст, широкі груди, великий живіт, круглу голову і коротку шию.

3. Атлетики (від гр. *athlon* — боротьба, сутичка). Це люди з міцною будовою тіла, середні або високі на зріст. Мають сильно розвинену мускулатуру, широкі плечі, вузькі стегна.

4. Диспластики (від гр. *dys* — погано; *plastos* — сформований). Будова тіла неправильна, диспропорційна.

Кожен із цих типів має вроджену схильність до певного психічного захворювання і типу темпераменту. Отже, Е. Кречмер вирізняв три типи темпераменту: шизотиміка, циклотиміка та іксотиміка. Шизотиміки мають астенічну будову тіла, вони занурені в себе, замкнуті, погано пристосовані до оточення. Проявляють схильність до надмірних абстракцій. Шизотиміки схильні до захворювання шизофренією. *Циклотиміки* мають пікнічну будову тіла. Вони комунікабельні, відкриті, реалістично дивляться на світ, характеризуються різкою зміною настрою. Схильні до циклотимії. *Іксотимікам* притаманна атлетична будова тіла. Вони мало вразливі, заціклюються на дрібницях, стримані у жестикуляції. Схильні до епілепсії.

На той час, як у Західній Європі набувала популярності типологія Е. Кречмера, у 40-х роках XX ст. в Америці поширилась конституційна концепція **У. Шелдона**, на яку значною мірою вплинули соціальні стереотипи американської культури того часу. В основу покладено поняття соматотипу, який визначається за допомогою трьох параметрів:

1. Ендоморфізм (від гр. *endos* — всередині; гр. *morfis* — вид, форма). Переважає розвиток внутрішніх органів, надлишок жирової тканини у будові тіла. Зовнішній вигляд справляє враження м'якості та округлості, опорно-рухова система розвинена слабо.

2. Мезоморфізм (від гр. *mezos* — середній; гр. *morfis* — вид, форма). Опорно-рухова система розвинена добре. Сильне міцне тіло.

3. Ектоморфізм (від гр. *ektos* — зовні; гр. *morfis* — вид, форма). Слабкі м'язи, довгі руки і ноги. Тендітна будова тіла. М'язи слабо виражені.

Встановивши відповідність між типами тілобудови і динамічними особливостями людини, У. Шелдон запропонував такі три типи темпераменту: вісцеротоніки (від лат. *viscera* — нутрощі), соматотоніки (від гр. *soma* — тіло), церебротоніки (від лат. *cerebrum* — мозок).

Вісцеротонікам характерний ендоморфізм. Вони розслаблені у своїй поставі і рухах, мають заповільнену реакцію на зовнішні подразники, добрий сон. Люблять комфорт і отримують задоволення від вживання їди. Зі всіма привітні, легкі і м'які у спілкуванні, люблять компанії, активно включаються у громадське життя. Емоційно рівні і терпимі до інших. Відсутня непрогнозована поведінка. Орієнтуються на сім'ю і дітей. У важкі хвилини відчують потребу в людях. *Соматотонікам* характерний мезоморфізм. Їх характеризує різка поведінка і жорстокість. Впевнена постава і рухи, схильні до фізичної діяльності, енергійні. Отримують задоволення від руху. В товаристві поводять себе галасливо, домінують, схильні до ризику і пригод, рішучі, хоробрі, агресивні. Неспівчутливі, легко переносять біль. Бояться замкнутого простору. У важкі хвилини мають потребу діяти. *Церебротонікам* характерний ектоморфізм. Постава скута, рухи загальмовані. Підвищена швидкість реакцій. Поганий сон, хронічна втома. Схильні до усамітнення, розмірковування. Замкнуті, некоммунікбельні, емоційно загальмовані. У товаристві поводять себе тихо або непрогнозовано. Мають надмірну чутливість до болю, страх контактів із людьми і відкритого простору. Орієнтуються на людей похилого віку. У важкі хвилини відчують потребу усамітнитися.

Сучасна наука стверджує, що особливості будови тіла самі по собі не визначають динамічних особливостей поведінки людини. Отже, конституційна теорія темпераменту з експериментальної точки зору недостатньо обґрунтована. Однак від зовнішнього вигляду людини може залежати її поведінка. У психіатрії описано випадки хворобливого уявлення щодо фізичного дефекту — дисморфофобія. Особливо часто воно виявляється у підлітково-юнацькому віці. Молоді люди вважають, що в них, наприклад, надто довгий ніс або що вони надто повні. В результаті починають уникати товариства, збіднюється коло їхнього спілкування. Вони годинами простоюють перед дзеркалом, вишукуючи пози, у яких їхні «дефекти» менш помітні. В результаті можуть настати розлади самосвідомості і руйнування «Я-бразу».

5.2.3. Фізіологічна теорія

Фізіологічну теорію темпераменту запропонував російський фізіолог / **П. Павлов** у 30-х роках XX ст. Вивчаючи умовно-рефлек-

торні реакції собак, він зі своїми співробітниками звернув увагу на відмінності у їхній поведінці. В одних тварин умовні рефлекси утворювались швидко, однак так само швидко і зникали; в інших — повільно, однак зберігались на значно довший час. І. П. Павлов висунув припущення, що в основі цих особливостей поведінки лежать три основні властивості нервової системи: сила, врівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування. *Сила* визначається працездатністю нервової системи і виявляється у здатності витримувати сильні подразники. Якщо людина тривалий час, не втомлюючись, витримує сильне збудження, може довго перебувати у шумній компанії, вона має сильний тип нервової системи; якщо ж незначний подразник викликає перевтому людини, сонливість, — то слабкий тип. *Врівноваженість* — це баланс між збудженням і гальмуванням. Якщо в людини немає великої різниці між збудженням і гальмуванням, вона є спокійна, приймає обдумані рішення, то в неї врівноважена нервова система; якщо ж між збудженням і гальмуванням велика різниця, наприклад, переважає збудження, і тому людина є надмірно імпульсивна, дратівлива, тривожна, то вона має невраїноважену нервову систему. *Рухливість* — це швидкість, з якою збудження переходить у гальмування, і навпаки. Люди з рухливою нервовою системою легко переключаються з однієї роботи на іншу, легко переходять зі стану активності у стан спокою, і навпаки. При інертній нервовій системі людині важко перейти з однієї справи до іншої; зранку їй важко прокинутись, а увечері заснути.

Ці властивості утворюють певні комбінації, що зумовлює чотири загальні типи нервової системи і, на думку І. П. Павлова, відповідні їм чотири типи темпераменту:

1. Сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи — сангвінічний темперамент.
2. Сильний, невраїноважений, рухливий тип нервової системи — холеричний темперамент.
3. Сильний, врівноважений, інертний тип нервової системи — флегматичний темперамент.
4. Слабкий, невраїноважений, інертний тип нервової системи — меланхолічний темперамент.

Типи нервової системи І. П. Павлов назвав генотипами, вважав їх вродженими і недостатньо схильними до змін під впливом ото-

чення. Подальші розроблення фізіологічної теорії темпераменту показали, що не завжди кожному із чотирьох типів нервової системи відповідає зазначений тип темпераменту. Крім того, є факти, які свідчать про опосередковану залежність типу темпераменту і від анатомо-фізіологічних особливостей організму загалом.

Дослідження, які провели наприкінці 50-х років XX ст. **Б. М. Теплое** і **В. Д. Небиліцин** показали, що існує не три, а більше основних властивостей нервової системи. Зокрема, було виявлено динамічність, лабільність та інші властивості. *Динамічність* — це швидкість і легкість утворення умовних рефлексів; *лабільність* — швидкість виникнення і перебігу процесів збудження і гальмування. З'ясувалось також, що існують не лише загальні, а й парціальні властивості нервової системи, які також впливають на темперамент. Тому положення про те, що тип нервової системи є фізіологічною основою темпераменту вже не відповідає сучасним науковим досягненням.

5.2.4. Регуляторна теорія

Регуляторну теорію темпераменту запропонував у другій половині XX ст. польський психолог **Я. Стреляу**. Вона ґрунтується на традиціях Павлова. Темперамент тут розуміється як сукупність стабільних властивостей (енергетичних, часових і афективних), які визначаються особливістю нервової і гуморальної систем. При цьому взято до уваги особливості як центральної, так і автономної нервової системи.

Вважають, що механізми темпераменту закладено від народження і можуть частково змінюватися в результаті фізіологічного дозрівання і впливу середовища.

53. Типи темпераменту та їхня психологічна характеристика

Поєднання закономірно пов'язаних між собою рис темпераменту називають **типом темпераменту**. В психології традиційно використовують типологію Гіппократа-Галена, виділяючи сангвініка, холерика, флегматика і меланхоліка. Схематично це зображено на рис. 1.

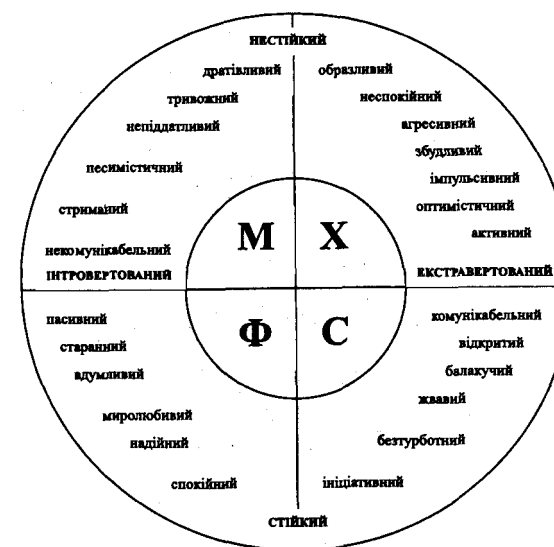


Рис. 1. Схематичне зображення типів та рис темпераменту (за Г. Айзенком, 70-ті роки XX ст.) Типи: М — меланхолік, Х — холерик, С — сангвінік, Ф — флегматик; Ознаки: екстравертований-інтровертований; стійкий-нестійкий. Даючи психологічну характеристику типам темпераменту, слід пам'ятати, що цей поділ є умовний. Типовим для кожного типу є крайні його полюси і співвідношення між різними рисами. Водночас «чисті» темпераменти у житті майже не трапляються. У більшості людей поєднуються риси різних темпераментів, а особливо яскраво після того, як дитина оволодіває усним мовленням, тобто після 2-2,5 років. Також не слід говорити про «добрий» чи «поганий» темперамент: в кожному типі є як сильні, так і слабкі сторони.

5.3.1. Сангвініки Сангвініки — це люди, які мають сильну, врівноважену і рухливу нервову систему. Вони активні, комунікабельні, легко адаптуються до нових умов. Товариські, швидко розуміються з людьми, легко встановлюють з ними добрі стосунки. У колі друзів веселі, життєрадісні, оптимістичні. За спрямованістю — екстраверти.

/ . *Кант* називав сангвініків людьми веселої вдачі, безтурботними і повними надій, які завжди сподіваються на успіх. На його думку, вони є поганими боржниками, бо обіцяють, але не дотримують свого слова.

Сангвініки емоційні, з виразною мімікою і пантомімікою, яку легко контролювати. Мовлення голосне, чітке, швидке, з правильними інтонаціями. Під час бесіди активно жестикулюють, голосно сміються. Почуття виникають дуже легко, так само легко змінюються і є, як правило, неглибокі. Сьогодні вони радісні, безтурботні і палко закохані, завтра — сумні, занепокоєні і можуть забути про своє палке кохання. Однак, загалом удачі і неприємності переживаються легко і тому в сангвініків переважає добрий настрій і є добре розвинене почуття гумору.

Сангвініки охоче беруться за нову справу, однак їхня діяльність продуктивна лише тоді, коли робота їх захоплює. Якщо стає нецікаво, робота монотонна, вони закидають справу, не доводячи до кінця. Під час роботи легко переключають увагу, однак мало часу приділяють підготовчим і контрольним діям (наприклад, підготовці до роботи, виправленням, доповненням тощо). Рідко планують свою роботу, а якщо й мають план, не дотримуються його строго, часто відволікаються через дрібниці. Сангвініки легко схоплюють все нове, однак їхні інтереси слабкі, мінливі й постійно потребують нових вражень.

Отже, для сангвініка *сильною стороною* є те, що вони життєрадісні, швидко засвоюють новий матеріал, «хапаючи» його «на льоту». Вони придатні до роботи з сильними і несподіваними подразниками. Під час відповідальних змагань, конкурсів показують вищі результати, ніж під час навчання і тренування. *Слабкою стороною* є те, що вони переоцінюють себе і свої можливості, часто відволікаються від основної справи, не є достатньо зосереджені, в них нестійкі інтереси і почуття, можуть бути легковажні й поверхневі. Сангвініки не можуть протягом тривалого часу виконувати роботу, яка потребує наполегливості, стійкості уваги і терпіння. Через швидкість дій можуть припуститись помилок. Тому в них слід виховувати посидючість і зосередженість, підтримувати стійкий інтерес до справи.

При спілкуванні зі сангвініками можемо **рекомендувати** наступне. Вимоги до них мають бути максимальними, але справедли-

вими. Слід виявляти до них довіру і давати вихід їхній внутрішній енергії, спрямовуючи на корисні справи. Недоцільно доручати монотонну роботу, бо від неї сангвініки втомлюються, однак розпочату роботу потрібно навчити виконувати до кінця. Для цього можна використовувати додаткову мотивацію. Доцільно виховувати терпіння і цілеспрямованість, навчити дорожити дружбою.

5.3.2. Холерики

Холерики сильні, рухливі і невірноважені люди з переважанням збудження над гальмуванням. їм характерний високий рівень активності, енергійності і наполегливості. За спрямованістю — екстраверти. Люблять бути в центрі уваги. У спілкуванні конфліктні і не поступливі. Бувають нетерплячими, нестриманими, запальними, у стосунках з оточуючими — різкими і надмірно прямолінійними, їм бракує витримки. Однак в їхньому гніві немає ненависті, і вони люблять інших тим сильніше, чим швидше вони їм поступаються. / . *Кант* пише, що холерики охоче стають начальниками, які не люблять самі працювати, а лише керувати.

Це емоційно нестійкі люди. Емоції і почуття швидко виникають, але так само швидко можуть і зникнути. Експресія яскраво виражена. Мовлення квапливе, переривчасте, напружене. Жвава міміка, виразна жестикуляція, різкі та енергійні рухи. Свої радості, болі, смуток переживають глибоко. Часто знаходяться під впливом сильних пристрастей і афектів. У такому стані можуть вчинити необдуманий вчинок, про який будуть жалкувати. Мають спокій лише під час найнапруженішої діяльності.

Холерикам характерна циклічність у поведінці: можуть завзято працювати, переборюючи труднощі, і раптом усе лишити. Цьому сприяє швидка зміна інтересів. Якщо інтереси серйозні, можуть бути енергійними, ініціативними, принциповими, здатними до високої концентрації уваги. Якщо ж немає інтересу, демонструють афективні переживання, дратівливість і нестриманість. Так само як сангвініки, мало часу приділяють підготовчим і контрольним діям і рідко планують свою роботу.

Отже, *сильною стороною* холериків є те, що вони легко концентрують свою увагу, особливо у стресовій ситуації, є активними, швидкими, енергійними. Можуть працювати із сильними і несподіваними подразниками, зокрема, у непрогнозованих ситуаціях.

В умовах змагання і конкуренції покращують свої результати. Мають організаторські здібності. Мають здатність легко утворювати навички і звички. *Слабкою стороною* є їхня схильність до порушення дисципліни і конфліктність, а також нестриманість, різкість, афективність, слабкість самоконтролю в емоційних ситуаціях. Через швидкість дій можуть припускатись помилок.

У роботі з холериками **рекомендовано** захопити їх цікавою справою і давати доручення; навчити бути стриманими; привчати до більш спокійної і рівномірної роботи; спрямовувати їхню активність у належне русло. У спілкуванні з холериками слід раціонально використовувати їхню енергію, не гальмувати активності у формі прямих заборон, спілкуватися спокійно і впевнено. Якщо це дитина, ні в якому разі не карати, забороняючи її активність (наприклад, постій, посиди). У зв'язку зі схильністю холериків до агресії, виховувати співчуття.

5.3.3. Флегматики

Флегматики сильні, врівноважені та інертні. Мають низький рівень активності поведінки, повільні, посидючі, спокійні, стримані, рівні, наполегливі, м'які. Зберігають спокій навіть у важких життєвих ситуаціях. Адекватно реагують на вплив зовнішнього середовища, проте не можуть швидко реагувати на зміни середовища, їм властиве однакове ставлення до інших, товариськість, але низька комунікабельність. За спрямованістю — інтроверти. /. *Кант* відзначав, що у повсякденному житті флегматика часто називають або філософом, або пролазою.

Почуття виникають повільно, але вирізняються силою, глибиною, постійністю, тривалістю і стриманістю у зовнішніх проявах. Вони є терпеливі і рідко скаржаться. Не схильні до афектів. Неговіркі, мовлення повільне, спокійне, із паузами. Голос тихий, невиразний. Жестикація і міміка дуже бідні. Вміють контролювати свої емоції. Тому їх важко роздратувати і вони рідко «виходять із себе».

Флегматики не схильні до зміни оточення, до частого переходу з однієї роботи на іншу. У діяльності проявляють серйозність, продуманість, наполегливість. Працюють зосереджено, завжди доводять справу до кінця. Завдання виконують рівномірно і точно, нову інформацію засвоюють повільно, однак ґрунтовно і надовго.

Характеризуються стійкими інтересами. Роботу планують і строго дотримуються плану. Перш ніж прийняти рішення, довго його обдумують. Мають стійку увагу, однак її переключення дещо уповільнене.

Отже, *сильною стороною* флегматиків є їхня дисциплінованість, стабільність, регулярність і систематичність у роботі, витримка, пунктуальність. *Слабкою стороною* є повільність дій, інертність, млявість, зовнішня байдужість, погане переключення уваги. Вони часто затримуються із задачею роботи, а їхні стереотипи важко перебудувати. Флегматики також не придатні до роботи з сильними і несподіваними подразниками.

Флегматикам **рекомендовано** давати більше часу для виконання тих чи інших завдань, а переключати від однієї звичної дії до іншої слід поступово. Можна давати додатковий інструктаж з приводу роботи, яку вони виконують, уникати доручень, пов'язаних із високим темпом діяльності. Ні в якому разі не нарікати на повільність і некмітливість. Вітати кожен вияв ініціативності і самостійності. Доцільно стимулювати вияв щирих почуттів.

5.3.4. Меланхоліки

Меланхоліки характеризуються слабкою, невідносною і інертною нервовою системою. Мають низький рівень активності, стримані, переживають страх перед новою ситуацією. Потрапляючи в нові умови, вони губляться. Тому важко переносять зміну оточення. Є замкненими, сором'язливими, нерішучими, боязкими, уникають спілкування з малознайомими людьми. Не люблять нових знайомств і галасливих компаній. За спрямованістю вони інтроверти. *І. Кант* називав меланхоліків людьми похмурої вдачі, які насамперед звертають увагу на життєві труднощі.

Меланхоліки є дуже вразливі люди, часто ображаються; їхні почуття вирізняються повільністю перебігу і тривалістю. Глибоко переживають будь-яку подію у житті, особливо образи і невдачі, однак, на відміну від холериків, своє горе носять в собі, зовні не показуючи переживань. Рухи стримані, мовлення пригальмоване, тихе, іноді переходить у шепіт. Постійні у своїх прихильностях. Якщо вони когось полюблять, то розрив є великою трагедією для них. Будуть страждати, однак не наважаться на той чи інший учинок.

Тривале і сильне напруження, а також все нове і незвичне викликає сповільнену дію, а потім і її припинення. Однак у звичній і спокійній обстановці почувають себе добре і працюють продуктивно. Свою роботу планують. При цьому рішення приймають обережно. Багато часу приділяють підготовчим і контрольним діям (наприклад, підготовці до роботи, виправленням, доповненням тощо). Під час роботи їхня увага легко відволікається і зосереджується лише на нетривалий час. Мають стійкі, сильно виражені інтереси, які змінюються повільно.

Отже, *сильною стороною* меланхоліків є їхнє співчуття і розуміння проблем інших людей. Вони «глибокі» та стійкі у почуттях, здатні вловлювати такі деталі, що недоступні іншим людям. Добре виконують монотонну роботу *Слабкою стороною* меланхоліків є їхня надмірна вразливість, занурення у власні переживання, сором'язливість, замкнутість, відчуженість, повільність, швидка втомлюваність. Вони важко переносять сильні і несподівані подразники. Під час змагань показують гірші результати. Меланхолікам, так само як і флегматикам, слід давати більше часу для виконання тих чи інших завдань. їм необхідне спокійне, сприятливе оточення, тактовність, чуйність і доброзичливість у відносинах, поступовий перехід від однієї діяльності до іншої.

У роботі з меланхоліками **рекомендовано** дотримуватися принципу поступовості. Виявляти співчуття і розуміння стану людини. Морально підтримувати при зміні оточення. Схвалювати найменший вияв активності. Виховувати почуття власної цінності. Навчити планувати свою діяльність, розумно розподіляючи час між роботою і відпочинком.

5.4. Вплив темпераменту на діяльність людини

У психології завжди було актуальним питання про те, чи впливає темперамент людини на її життєвий успіх: по-перше, на особисте життя; по-друге, на трудову діяльність.

Під час спілкування з людьми слід пам'ятати, що темперамент є стійкою індивідуально-психологічною особливістю людини і тому змінити його практично неможливо. Під впливом довкілля здебільшого лише посилюються або послаблюються окремі риси

темпераменту, не змінюючи при цьому його типу. Тому, знаючи сильні і слабкі сторони свого темпераменту, можна навчитися не показувати окремі його прояви, наприклад, надмірну міміку і жестикуляцію, сором'язливість, образливість тощо. Цьому може навчитися людина з будь-яким темпераментом. Значною мірою це залежить від морально-вольових якостей характеру.

Лише в окремих випадках, здебільшого у ранньому дитинстві, під впливом сильних фізичних і психічних травм, важких інфекційних захворювань та інших чинників в результаті змін вищої нервової діяльності спостерігають зміни і типу темпераменту.

До людей з різними типами темпераменту, відповідно, потрібне і різне ставлення. Так, покарання, догана, погана оцінка може позитивно вплинути на холериків, які мають сильну нервову систему. У цьому випадку негативне підкріплення може стимулювати їх виправитися.

Однак, на меланхоліків це може впливати протилежно: вони стають пригніченими, знижується їхня працездатність, може виникнути депресія. Зазначений вище тип реагування на негативне підкріплення є найімовірніший, однак не обов'язковий. Чи людина вчинить саме так чи по-іншому в кінцевому результаті залежатиме від її характеру.

З практичного погляду актуальним є питання про те, чи темперамент накладає обмеження на види діяльності. Загалом, можна стверджувати, що такого обмеження немає, і людина з будь-яким темпераментом може досягти значних успіхів у житті, а може і не реалізувати своїх потенційних можливостей. Однак, якщо професії накладають жорсткі вимоги до швидкості, темпу і ритму роботи, такі обмеження виникають. Наприклад, диспетчер аеропорту чи атомної електростанції, пілот-випробувач потребують сильного і рухливого типу нервової системи, які характерні сангвінікам і холерикам. Навпаки, акторам, музикантам необхідна емоційна чутливість, що більш притаманно меланхолікам. Проте для більшості професій риси темпераменту не відіграють вирішальної ролі, і їхні недоліки можна компенсувати індивідуальним стилем діяльності людини. Слід пам'ятати, що в умовах сумісної діяльності риси темпераменту більш суттєво впливають на кінцевий результат, ніж коли людина працює наодинці.

Отже, відмінності за темпераментом — це насамперед відмінності за своєрідністю динамічних проявів психіки, а не за рівнем її можливостей. Особливості темпераменту зумовлюють шляхи і способи роботи, а не рівень досягнень. Тому темперамент не визначає соціальної цінності і морально-вольових якостей людини. Вони залежатимуть від характеру.

afe * * # #

Темперамент є індивідуально своєрідною, природно зумовленою сукупністю відносно стійких динамічних виявів психіки людини, які характеризують спосіб її поведінки. Він пов'язаний з трьома основними характеристиками поведінки: енергетичними, часовими та афективними. Ця поведінка відбувається по-різному, залежно від таких провідних рис темпераменту, як активність, сенситивність, витривалість, рухливість, стійкість, жвавість, реактивність, екстраверсія, інтроверсія, пластичність, ригідність. Ці риси є найстійкішими індивідуально-типологічними особливостями людини, однак можуть «маскуватися» під впливом характеру і вікових змін.

Найпоширенішими є гуморальна, конституційна, фізіологічна і регуляторна теорії темпераменту. Гуморальна теорія темпераменту пов'язана зі складом крові, слизу, жовтої і чорної жовчі; конституційна — з будовою тіла; фізіологічна — з діяльністю нервової системи; регуляторна — з особливостями нервової і гуморальної систем.

Найбільшій популярності в психології набули чотири типи темпераменту, запропоновані Гіппократом-Галеном: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Ці типи у «чистому» вигляді практично не зустрічаються. Сильним боком сангвініків є те, що вони швидко засвоюють новий матеріал, придатні до роботи з сильними і несподіваними подразниками за умов змагань і конкуренції; слабкими — те, що вони переоцінюють себе, недостатньо зосереджені, можуть бути легковажні й поверхневі. Сильною стороною холериків є те, що вони придатні до роботи у стресовій ситуації, є активні, енергійні, мають організаторські здібності; слабкою стороною є їхня недисциплінованість, конфліктність, нестриманість, слабкий самоконтроль. Сильною стороною флегматиків є дисциплінованість, стабільність, регулярність і систематичність у

роботі, витримка, пунктуальність; слабкою — повільність дій, інертність, млявість, зовнішня байдужість, погане переключення уваги. Сильною стороною меланхоліків є їхня співчутливість, глибина і стійкість почуттів; слабкою — надмірна вразливість, занурення у власні переживання, сором'язливість, замкнутість, повільність, швидка втомлюваність.

Темперамент людини змінити практично неможливо, однак можна навчитися керувати окремими його проявами. Відмінності за темпераментом — це насамперед відмінності за своєрідністю прояву її психодинаміки, які можна компенсувати завдяки індивідуальному стилю діяльності людини. Тому темперамент не визначає ані соціальної цінності людини, її світогляду, переконань, ані можливих меж її досягнень. Людина з будь-яким темпераментом може досягти значних успіхів у житті і лише окремі професії накладають жорсткі вимоги щодо типу темпераменту.

Список літератури

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001. — С. 240-264.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М., ЧеРо, 1996. - С. 256-266.
3. Кант И. О темпераменте // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М.: Изд. Моск. унив., 1982. - С. 148-152.
4. Капрара Дж., Сервонд Д. Психология личности. — М.—СПб.: Питер, 2003. - С. 122-127.
5. Мерлин В. С. Отличительные признаки темперамента // Хрестоматия по психологии / Под ред. А. В. Петровского. 2- изд. — М.: Просвещение, 1987. - С. 286-292.
6. Небылицын В. Д. Темперамент // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М.: Изд. Моск. унив., 1982. - С. 153-159.

6. Характер

- 6.1. Поняття про характер та його провідні риси.
- 6.2. Історія вчення про характер.
- 6.3. Типологія характеру:
 - 6.3.1. Типи орієнтацій характеру;
 - 6.3.2. Типи акцентуацій характеру.
- 6.4. Чинники формування характеру.

6.1. Поняття про характер та його провідні риси

Характер належать до індивідуально-типологічних особливостей особистості. На відміну від інших особливостей (наприклад, темпераменту, здібностей), у ньому виражається ставлення людини до інших, до себе, до праці, до речей тощо. Якщо поведінка людини виражає її усталене ставлення до інших людей, можуть сформуватися такі риси характеру як принциповість, грубість, тактовність, правдивість тощо; до себе — самолюбство, приниження, впевненість, егоцентризм тощо; до праці — ентузіазм, безвідповідальність, старанність, серйозність тощо; до речей — акуратність, скупість, недбалість, охайність тощо. Отож, **характер** (від гр. *charassein* — різьбити, мітити) — **це сукупність стійких індивідуально-типологічних особливостей особистості, в яких виражається типове ставлення до навколишнього світу і до себе у типових ситуаціях.**

Виділяють такі провідні **рис** характеру: моральні, вольові, емоційні та інтелектуальні. *Моральні риси* є визначальними у ставленні до оточуючих людей (наприклад, ввічливість, відповідальність, неприциповість тощо). Вони виявляються у ситуаціях, коли слід діяти згідно з суспільними нормами та правилами поведінки. В умовах, які спонукають людину до здійснення вольових дій, долаючи перешкоди, найяскравіше виявляються *вольові риси* характеру (наприклад, наполегливість, цілеспрямованість, нерішучість тощо). Вони відіграють провідну роль в утворенні цілісного характеру. Саме від сформованості вольових рис залежить сила характеру людини. Якщо людині потрібно емоційно оцінити себе, інших людей або навколишню дійсність, то найяс-

кравіше виявляються *емоційні риси* (наприклад, чуйність, щирість, черствість тощо). *Інтелектуальні риси* (наприклад, допитливість, вдумливість, кмітливість тощо) переконують у індивідуальних відмінностях розуму. Вони набувають особливого значення за обставин, коли необхідно усвідомлено сприймати навколишню дійсність і приймати обдумані рішення. Усі зазначені провідні риси характеру в людини проявляються комплексно. Вони є відносно стійкими, але під впливом оточення і самовиховання надаються зміні.

Якщо в характері людини домінує одна чи декілька несуперечливих рис (наприклад, вдумливість, рішучість і відповідальність), такий характер називають *цілісним*. *Суперечливому* характеру властиво домінування несумісних рис (наприклад, принциповість і нерішучість). Якщо домінуючі риси відсутні або мало виражені, характер називають *невизначеним*.

Сукупність рис характеру, спільну для більшості людей у даному суспільстві, називають соціальним характером. До соціального характеру належать лише ті риси, які властиві більшості членам певної соціальної групи і які виникають в результаті спільних для них переживань і спільного способу життя. Розуміння соціального характеру є ключовим для пояснення суспільних процесів.

Якщо характер людини розглядати в контексті конкретних історичних і соціально-економічних умов буття національної спільноти, можна говорити про національний характер. **Національний характер — це сукупність соціально-психологічних рис, що властиві національній спільноті на певному етапі її розвитку.** Він проявляється у національних установах і стереотипах, ціннісних ставленнях до навколишнього світу, у культурі, традиціях, звичаях, обрядах. За допомогою національного характеру продовжується і передається з покоління в покоління національна культура. Основними рисами українського національного характеру є релігійність, перевага емоційних рис над інтелектуальними та індивідуалізм.

6.2. Історія вчення про характер

У давнину під характером розуміли інструмент для карбування, штампу, клейма; згодом — образ штампа, прикмети відбитка. У Стародавній Греції слово «характер» почали застосовувати й для окреслення ознак, рис, особливостей обличчя людини і її поведінки, зокрема моральної.

Тривалий час характер ототожнювали з поняттями особистість, темперамент, воля, моральність. Особливо була поширеною думка про тотожність характеру і темпераменту. Лише у XVIII ст. / *Кант* розмежував їх, розуміючи під темпераментом те, що робить з людини природа, а під характером те, що вона сама робить із собою. Зв'язок між характером і темпераментом є настільки сильний, що і тепер часто ці поняття використовують як синоніми. Причина, мабуть, у тому, що кожна риса характеру забарвлюється динамічними характеристиками конкретного темпераменту, який представлений у всіх рисах характеру, а особливо яскраво — у волевих і емоційних. Якщо динаміка поведінки є яскравішою за її змістовий бік, то є привід для ототожнення характеру і темпераменту. У XIX ст. поняття «характер» починає набувати свого сучасного загальноприйнятого значення.

Початок наукового вивчення проблеми характеру людини припадає на добу Стародавньої Греції і пов'язаний з іменами Платона, Арістотеля, Протагора, Теофраста. У працях Платона та Арістотеля простежено спробу пов'язати характер з рисами обличчя. Вважалося, якщо у рисах обличчя є схожість до якоїсь тварини, можна прирівняти характер до її особливостей. Наприклад, якщо людина має товстий, як у бика ніс, вона лінива. Такий підхід до характеру отримав назву *фізіогномічної теорії* характеру.

У XVIII ст. цю теорію поширював / *Лафатер*. Він вважав, що дзеркалом душі є голова людини: її будова, конфігурація черепа і міміка обличчя. Безперечно, існує певний зв'язок між звичним виразом обличчя людини і складом її характеру, однак він не є закономірним. Один й той самий вираз обличчя може мати багато причин виникнення.

На початку XIX ст. подібний підхід — *френологічну теорію* — запровадив австрійський лікар та анатом *Ф. Галль*. Він висунув

припущення, що особливий розвиток психічних функцій, у тому числі і рис характеру, спричинює утворення опуклостей у черепі. Всі властивості характеру строго локалізовані у півкулях головного мозку. Чим більше розвинена та чи інша частина мозку, тим яскравіше і виявляється певна риса характеру. Відповідно до цих ідей були побудовані спеціальні френологічні карти, де кожній із 27-ми ділянок мозку відповідала певна риса характеру.

Характер людини пов'язують також з лініями долоні (*хіромантия*) і почерком (*графологія*). Вважається, що певний малюнок «ліній долі» або розмір, форма, нахил, зв'язок букв при письмі свідчать про схильність людини до тих чи інших рис характеру.

Сучасна наука не має прямих доведень того, що характер людини залежить від будови тіла, черепа, рис обличчя, «ліній долі» або почерку людини. Водночас не можна заперечити зв'язок між звичним виразом обличчя людини (особливо очей), посмішкою, сміхом, мовленням, ходом, потиском руки, одягом, іншими прикметами поведінки і характерологічними особливостями людини.

Так, на думку Достоевського, сміх може свідчити про характер значно більше, ніж психологічне обстеження. Цікавою і небезпідставною є спроба пов'язати характер з мовленням. Спостереження показують, що за тембром і інтонаціями голосу можна судити про щирість людини, про її доброту, суворість тощо. Виразна інтонація говорить про щирість, тверда — про мужність. Голос найточніше відображає стан нервозності і душевного розладу. Якщо людина говорить повільно і контролює себе, можна припустити, що вона напружена. Про характер може свідчити і хода людини. Так, тверді, розмірені кроки вказують на мужність, хода з частими зупинками — про нерішучість, сором'язливість. Важливим моментом у розпізнаванні характеру здавна визнається потиск руки. В'ялий і короткий потиск може свідчити про небажаність зустрічі, неспівчуття і нерішучість; грубий і міцний — про бажання справити враження. Зовні характер демонструється і через одяг людини, особливо через окремі його деталі.

6.3. Типологія характеру

У психології описані різні типології характеру. З практичного погляду найбільший інтерес являють собою типи орієнтацій характеру і типи акцентуацій характеру.

6.3.1. Типи орієнтацій характеру

Типи орієнтацій характеру запропонував у середині ХХ ст. *Еріх Фромм*, автор культурного, або гуманістичного психоаналізу. Він виділив такі чотири типи орієнтацій: рецептивну, експлуаторську, користлюбну і ринкову.

Рецептивна орієнтація характеру спрямована на отримання будь-яких благ із зовнішнього світу. Такі люди орієнтовані на сприймання ідей, а не на їхнє самостійне утворення; вони очікують, щоб усі блага були їм надані у готовому вигляді, власних зусиль майже не прикладаючи. Тому вони дуже залежать від тих оточуючих людей, які можуть їм надати яку-небудь підтримку. Загалом особи рецептивної орієнтації є дружелюбні оптимісти, їм характерна відповідальність, пошана до інших, скромність, соціальна адаптація, ввічливість, довірливість. Одночасно вони є пасивні, безініціативні, підкорені, паразитичні, безпринципні, невпевнені у собі, нереалістичні, боягузливі, легковірні, сентиментальні, приймають бажане за дійсне.

Експлуаторська орієнтація характеру спрямована на оволодіння вартостями. Подібно до рецептивної орієнтації, вони вважають, що всі блага знаходяться ззовні, і нічого самому створити не можна. Відмінність між цими двома орієнтаціями полягає у тому, що експлуаторський тип не сподівається на те, що йому щось буде подароване — він забирає бажане силою або хитрістю. Це активні люди, здатні взяти ініціативу у свої руки, висувають постійні вимоги іншим, горді і впевнені в собі. Для них характерна агресивність, егоцентричність, самозадоволення, безрозсудність, високомерність, підозрілість, цинізм, заздрість, ревності.

Користлюбна орієнтація характеру пов'язана зі збагаченням і економією. Будь-які витрати вони сприймають як загрозу. Їхня скупість поширюється як на матеріальні цінності, так і на почуття. Для них характерна педантична акуратність і нав'язлива пунктуальність. Найвища цінність — це порядок і безпека. Особи з кори-

столубною орієнтацією практичні, економні, обережні, стримані, терплячі, уважні, стійкі до стресу, наполегливі, віддані. Вони впertі і на всі пропозиції кажуть «ні». У них слабка уява, вони підозріливі, холодні, загальмовані, тривожні, лінійні, інертні.

Ринкова орієнтація характеру розвинулась і стала домінуючою лише у ХХ ст. Характерним для неї є те, що людина сприймає себе як товар. При такій орієнтації вважають, що майстерність, ціннісні орієнтації людини, а також такі ознаки, як чесність, порядність, щирість тощо лише в окремих випадках впливають на успіх людини. Щоб досягти успіху, недостатньо мати знання, уміння і навички, але слід також уміти успішно конкурувати з іншими. Люди з таким характером добре засвоїли, що на «особистісному» ринку людина має бути модною, і тому їй треба знати, який тип особистості користується найбільшим попитом. Така орієнтація породжує певні риси: готовність до обміну, цілеспрямованість, моложавість, вільнодумство, комунікабельність, схильність до експериментування, недогматичність, дієвість, допитливість, терпимість, щедрість. Негативними ознаками цього типу є те, що вони непослідовні, не рахуються з минулим або майбутнім, без принципів і цінностей, надмірно активні, безтактні, нерозбірливі, байдужі тощо.

6.3.2. Типи акцентуацій характеру

Типами акцентуацій характеру вперше почали займатися психіатри (К. Леонгард, О. Личко, П. Ганнушкін та ін.), насамперед, у зв'язку з питанням про норму-патологію характеру. Критеріями патологічного характеру, або психопатії, за Ганнушкіним-Кербіковим є:

С соціальна дезадаптація, тобто у людини постійно виникають життєві труднощі;

■ С відносна стабільність, тобто характер мало змінюється упродовж життя;

■ С тотальність прояву, тобто одні й ті ж риси характеру проявляються у всіх життєвих ситуаціях (вдома, на роботі, під час дозвілля, серед друзів, незнайомих).

На патологію характеру можуть вказувати також ригідність реакцій людини, тобто відсутність гнучкості, яка дає змогу реагувати по-різному на різні ситуації; розрив між можливостями людини

і їхньою реалізацією, тобто людина не намагається реалізувати свої задатки, незважаючи на сприятливі зовнішні обставини.

Причиною психопатій може бути несприятлива спадковість (у такому випадку подібний тип характеру спостерігається і в батьків та інших родичів). Однак до формування психопатій можуть призвести і винятково важкі соціальні умови при абсолютно нормальній спадковості.

Проблеми у житті виникають не лише у людей з патологією характеру, а й у тих, що мають акцентуацію. **Акцентуація характеру — це крайній варіант норми в результаті підсилення його окремих рис.** Наявність акцентуацій зазвичай не заважає задовільній соціальній адаптації людини, але вони породжують «найслабшу ланку», місце найменшого опору для неї. Не всі люди мають акцентуації характеру, однак останнім часом їхня кількість зростає. Акцентуація характеру з віком змінюється: в підлітків і юнаків кількість акцентуацій збільшується, а в дорослих зменшується.

У різних типологіях вказують різну кількість акцентуацій. В середньому, їхня кількість близько десяти. Розглянемо такі типи акцентуацій характеру: демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий, гіпертимний, дистимний, циклоїдний, екзальтований, тривожний, емотивний.

Демонстративний тип. Провідна риса цього типу — безмежний егоцентризм¹, постійна потреба в увазі до своєї особи. Допускаються незадоволення або ненависть оточуючих до себе, але ні в якому разі байдужість. Вважається, що сутністю демонстративного типу є його аномальна здатність до витіснення та вибіркового сприймання інформації про себе та світ. Схвальна інформація зберігається та перебільшується; нейтральна або негативна — забувається.

Перше враження про людей демонстративного типу приємне: вони видаються щирими, безпосередніми, емоційними, отже, спочатку викликають симпатію. Однак згодом з'ясовується, що вони

дуже заздрісні і цінують лише свою винятковість. Їхня самооцінка завищена, а статус в групі — низький.

Такі люди мають розвинену фантазію, в результаті чого світ прикрашають і не бачать таким, яким є насправді; вони не люблять обов'язків та проблем, проте дуже люблять керувати іншими; критичні зауваження ігнорують; власні помилки та невдачі не беруть до уваги. Вони постійно прагнуть отримати найрізноманітніші пільги та послаблення за рахунок інших (сім'ї, колег, однокласників). Цього досягають двома шляхами: по-перше, роблять усе можливе, щоб викликати до себе якомога більше симпатії, поваги та захоплення; по-друге, якщо не діє перший спосіб, намагаються викликати співчуття до себе. У крайньому випадку увагу привертають блязнюванням, порушенням дисципліни та ін.

Дуже часто демонстративні учні і студенти допікають викладачам своєю балакучістю, постійними жартами. Зауважено, що при розвиненому інтелекті навчальна успішність таких акцентуантів добра, однак вибіркова: краще з тих предметів, де викладачі встановили добрі стосунки з ними. Якщо ж такого контакту немає, успішність може бути незадовільною. У таких випадках найкраще зробити наступне: спочатку слід приділити підвищену увагу до його особи (похвалити, подивитись на нього, підійти тощо). В результаті демонстративний тип відразу стає дисциплінованішим. На наступному етапі слід звертати увагу на нього лише тоді, коли його поведінка відповідає очікуванням педагога. Нарешті, на третьому етапі треба зробити більші паузи між звертанням уваги. їм також доцільно давати тимчасові доручення.

Педантичний тип. Приймаючи важливі рішення, вони постійно сумніваються, є нерішучими і надто схильними до самоаналізу. Перш ніж діяти, хочуть ще й ще раз переконатися, що кращого рішення знайти неможливо. Проте, вже прийняте рішення мають негайно виконати: чекати вони не вміють, виявляють нетерплячість, їхня нерішучість часто приводить до гіперкомпенсації у вигляді несподіваної самовпевненості, безапеляційності, показової рішучості саме в тих ситуаціях, де потрібна обачливість.

Такі люди мають певні проблеми в особистому житті. Наприклад, наприкінці робочого дня вони ніяк не можуть розпрощатися з робочим місцем, неодноразово повертаються, щоб перевірити, чи

¹ *Егоцентризм* - нездатність людини зрозуміти погляд, відмінний від власного. Воно близьке до поняття егоїзму — ціннісної орієнтації людини, яка характеризується переважанням особистих інтересів над інтересами інших людей чи спільноти. Якщо в егоїзмі на першому плані знаходиться власна вигода, то в егоцентризмі - утвердження винятковості свого «Я».

вимкнене світло, зачинені двері. По дорозі додому все одне їх турбують різні думки про минулий робочий день.

При крайній вираженості педантичної акцентуації характерні абсесії — нав'язливі страхи, думки, побоювання. Ці страхи пов'язані з малоймовірними подіями і особливо стосуються найближчих людей: для молодшої людини — особи матері, для матері — її дитини. Найвагоміша причина побоювань — здоров'я.

Психологічним захистом від постійної тривоги можуть бути спеціально придумані прикмети та ритуали. Наприклад, йдучи на заняття, вони обминають всі люки, щоб не «провалитись» на контрольній тощо. Іншою формою захисту є формалізм і педантизм в роботі («Якщо все наперед добре спланувати, нічого поганого не може трапитись»).

Якщо педантична акцентуація виражена не надто сильно, це може надавати людині певні переваги, а саме, вона може вирізнятися чіткістю, добросовісністю, ґрунтовністю, надійністю. Такі люди люблять свою справу, а іноді працюють в одному закладі практично все життя. Порушувати правила, закони, норми поведінки їм не властиво.

Людей з педантичним типом акцентуації часто помилково сприймають як дуже слухняних і дисциплінованих. Однак, доручити їм справу, яка вимагає комунікабельності та ініціативності, було би помилкою. Щоб згладити «гострі» кути педантичного типа, слід дотримуватися оптимістичного стилю спілкування з ними, уникати покарань та залякування, підтримувати їхню активність та самостійність.

Застрагаючий тип. Основою застрагаючого типу є патологічна стійкість афекту — короткочасного бурхливого емоційного стану, і надмірної образливості. В переважній більшості людей переживання, які викликають сильну реакцію, стихають після того, як реакції «дати волю»: гнів гасне, якщо можна покарати того, хто його викликав, страх минає, якщо усунути його джерело. Якщо ж розгнівана людина не змогла відреагувати на неприємну ситуацію ні словом, ні ділом, вона за якийсь час вже не буде відчувати сильного роздратування проти людини, яка його викликала. У застрагаючого типа усе по-іншому: афект припиняється значно повільніше, і варто лише згадати про заподіяне, як всі емоції ожи-

вають. Застрагання особливо яскраво виявляється тоді, коли торкаються егоїстичних інтересів акцентуанта. Образа особистих інтересів зазвичай ніколи не забувається. Тому цей тип людей часто називають злопам'ятними або мстивими.

Риси застрагаючого типу виявляються не лише тоді, коли хтось зачіпає цих людей, але й у випадку успіху. Тоді можна спостерігати зарозумілість, самонадіяність, честолюбність та самовпевненість, а у випадках особливої вираженості — підозрілість. Людина починає страждати від уявного поганого ставлення до себе і одночасно сама втрачає довіру до інших людей.

Збудливий тип. Провідною рисою цього типу є схильність до дисфорії — пониженого настрою з роздратованістю, озлобленістю, імпульсивністю, нетерплячістю, дратівливістю, схильністю до агресії та тісно пов'язаною з цим афективністю. Впадає у вічі нестриманість афекту: погрози, цинізм, жорстокі побої, байдужість до слабості та незахищеності супротивника. Це супроводжується зблідненням або почервонінням, пітливістю, напруженістю м'язів тощо. Такі особи часто вступають у суперечки, привід для якої може бути незначний, але завжди пов'язаний із обмеженням прав та інтересів збудливого типу. Планувати своє майбутнє життя такі люди не люблять, а необхідність зайнятися іншим видом діяльності сприймається хворобливо. Особливо їх дратують організаційні моменти роботи. Тому вони часто можуть змінювати місце праці.

Навколишній світ сприймається ними як джерело конфліктів: все навколо існує для того, щоб дратувати, заважати. Вважають себе безкомпромісними борцями за справедливість і під цією завісою дозволяють собі ображати та принижувати інших, не вважаючи на їхню думку.

У підлітковому віці в збудливих дітей зазвичай падає мотивація навчання, що часто поєднується з надмірними претензіями до своїх оцінок, починаючи з підлецування до вчителів і завершуючи конфліктами. До викладачів, а в майбутньому до керівництва, вони ставляться залежно від стилю їхнього спілкування: у разі ліберального — грубо, у разі авторитарного — з повагою.

У ставленні до збудливого типу дуже важливо не провокувати конфлікти. У спілкуванні слід дотримуватися доброзичливого то-

ну. Можна також викликати таку людину на відверту бесіду, давши їй можливість висловити свої переживання, відчуття, проблеми тощо. Проявляючи щире зацікавлення проблемами людини, можна, враховуючи прагматизм збудливого типу, спробувати разом придумати найсприятливіший спосіб дій.

Гіпертимний тип. Це люди з підвищеним настроєм, оптимісти, задоволені життям, енергійні, активні, надмірно балакучі. Добрий настрій гіпертимів поєднується з добрим самопочуттям, високим життєвим тонусом, квітучим зовнішнім виглядом. Для них характерна непосидючість, часте коливання уваги, недисциплінованість і жага пригод. Якщо гіпертимні ознаки сильно виражені, людина може втратити почуття етичних норм, а в певний момент — і почуття обов'язку.

Легко адаптуються до нових умов. Спостерігається прагнення до лідерства, зокрема, неформального. Комунікабельні, при цьому нерозбірливі у виборі нових знайомств. У товаристві гіпертими є чудовими співрозмовниками, постійно знаходяться в центрі уваги, всіх розважають. Однак, їхні думки часто змінюються, а інтереси нестійкі. В дорослому віці гіпертими вибирають професію, яка вимагає постійного спілкування. Схильні до зміни професії і місця праці.

Самооцінка стійка, завищена, спрямована на майбутнє. З ровесниками їхні стосунки добрі, крім тих випадків, коли гіпертими починають їм докучати своїм постійним бажанням всюди встрявати і командувати. З дорослими стосунки зазвичай погані, особливо, якщо гіпертима не довіряють, намагаються контролювати, опікуються, «читають мораль».

Дуже погано переносять самотність, поміркований режим, жорстку дисципліну, одноманітне оточення, монотонну справу, яка потребує ретельності, а також вимушене неробство. За таких умов, а також під час намагання оточуючих сповільнити їхню бурхливу енергію і підкорити своїй волі, вступають у конфлікти.

Найкращий спосіб встановлення контактів з гіпертимами — залучення їх до цікавої для них діяльності, особливо якщо вона пов'язана з лідерством. У підлітковому віці для них однаково небажаними є як неконтрольованість поведінки, так і жорсткий контроль.

Дистимний тип. Цей тип є протилежністю гіпертимному. За натурою вони песимістичні, серйозні та більше зосереджені на негативному, ніж на позитивному. Серйозна налаштованість веде до формування серйозних етичних позицій. На першому плані у них високі почуття, які несумісні з людським егоїзмом. Події, які їх глибоко зворушили, можуть призвести до депресії.

Дистими пасивні, їхня думка працює уповільнено. В товаристві вони майже не беруть участі у спілкуванні, лише зрідка роблять зауваження після тривалої паузи. Цей тип легко вирізнити ще у дитинстві. Від інших дітей вони відрізняються нерішучістю та несміливістю.

У осіб дистимного типу акцентуації характеру слід підтримувати ініціативність, уникати легковажного ставлення до них, при спробі «проникнути в душу» вибирати дуже делікатні засоби впливу.

Циклоїдний тип. Цей тип акцентуації найчастіше спостерігають у старшому підлітковому та юнацькому віці (13-21 років). Його особливістю є періодичні безпідставні коливання настрою та життєвого тонусу. У типових циклоїдів цикли зазвичай тривають два-три тижні. В період підйому характерними стають риси гіпертимного типу, в період спаду виникає депресія. У такому стані людина залишає попередні захоплення, зменшується апетит, в день настає сонливість, а в ночі — безсоння. Різко знижується працездатність, до всього втрачається інтерес, людина стає млявою, малорухливою, байдужою до всього, прагне самотності, уникає гучних компаній. Невдачі та дрібні прорахунки тяжко переживає. На зауваження та докори циклоїди можуть відповісти грубістю та гнівом, хоча в глибині душі вони ще більше удаються в тугу. В конфлікти при цьому вступають рідко. Іноді можливі спроби до самогубства.

Циклоїди вразливі до докорінної зміни життєвих стереотипів (зміни місця проживання, навчання, втрати друзів, близьких). Особливо це може бути виражено в студентів-першокурсників. Різка зміна характеру навчального процесу, оманлива легкість студентського життя, відсутність повсякденного контролю з боку викладачів, великий обсяг матеріалу у період заліково-екзаменаційної сесії — все це може призвести до затяжної депресії. Через

перевтому депресивні явища можуть загостритися. В результаті з'являється відрив до розумової праці і навчання загалом, а також коливання самооцінки: вона в циклоїдів то висока, то низька.

По відношенню до таких осіб категорично заборонені розпитування типу: «Ну чому в тебе такий поганий настрій?». В цей період необхідно по можливості зменшити різноманітні вимоги до циклоїдів і посилити теплі контакти зі значущими для них людьми.

Екзальтований тип. Цей тип можна назвати типом тривоги та щастя. Йому характерне різке мотивоване коливання настрою. Вони однаково легко приходять у захоплення від радісних подій, так і у відчай від сумних. Від радості до суму в них один крок. Екзальтовані люди реагують на життя бурхливіше, ніж інші, при цьому темп наростання реакції та зовнішній вияв відрізняється великою інтенсивністю. Найменші переживання супроводжуються фізіологічними проявами: потовиділенням, тремтінням.

Екзальтація найчастіше мотивується тонкими, альтруїстичними спонуканнями і тісно пов'язана з емоціями. Тому цей тип властивий зазвичай художникам та поетам. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, релігійні переживання, пошуки сенсу життя — все це здатне захопити екзальтовану людину до глибини душі.

Інший бік їхнього характеру — надзвичайна вразливість з приводу сумних фактів. Жалість та співчуття до нещасних, хворих людей та тварин здатні довести їх до відчаю. З приводу легкої невдачі чи розчарування екзальтовані люди можуть переживати щире та глибоке горе. Неприємність іншої людини відчують значно болючіше, ніж сама ця людина.

Найкращий спосіб встановлення контакту з особами екзальтованого типу акцентуації характеру — це проявляти ласку по відношенню до них, співчуття, відмовитися від докорів і покарань.

Тривожний тип. Люди цього типу акцентуації ще в дитинстві були дуже боязкими: боялись заходити в темне приміщення, засинати в темноті, боялись собак, грози, нарешті, інших дітей та вчителів. Через це однолітки їх часто дражнили та переслідували, а тривожні діти не наважувались захищатися, що провокувало сміливіших дітей ще більше знущатися над ними. В групі вони виконували роль «цапа відбивайла».

У дорослому віці страх відходить на задній план, а на перший виступає нездатність відстояти свою позицію у суперечливій ситуації. Достатньо іншій людині виступити енергійніше, як тривожний тип відходить на задній план. Тому такі люди відрізняються неспілісністю, покірністю, приниженістю, невпевненістю та лякливою. Іноді вони намагаються компенсувати свої тривоги самовпевненою і навіть зухвалою поведінкою, однак її неприродність відразу впадає у вічі.

У спілкуванні з особами тривожного типу слід уникати залякування, надмірної строгості і тиску; обережати їх від насмішок і приниження.

Емотивний тип. Цей тип можна характеризувати двома словами: чутливий та вразливий. Звичайно людей цього типу називають м'якосердними, чуйними, жалісливими, задушевними. Всі ці якості яскраво виявляються у зовнішніх реакціях: міміці, жестах, плаксивості.

Душевні потрясіння залишають у душах таких людей особливо глибокий слід і можуть спричинити депресію: чим сильніше переживання, тим сильніше загальмована психічна діяльність та порушена емоційна сфера. В таких ситуаціях вони можуть перестати чинити опір. Іноді можливі спроби самогубства. Однак загалом до депресій вони не схильні, і так само легко, як суму, можуть піддатися і радості, яка захоплює їх більше, ніж інших людей.

Емотивні особи відчують особливе задоволення від спілкування з природою, люблять мистецтво.

Осіб з емотивним типом акцентуації характеру треба обережати від надмірно сильних переживань, як радісних, веселих, так і сумних, тривожних. Дітям з таким типом акцентуації не можна читати усіх казок, бо коли сюжет сумний, вони відразу починають плакати.

6.4. Чинники формування характеру

Становлення характеру починається відразу після народження. Особливо сприятливим віком є період до 10 років. Чим старшою стає людина, тим важче змінити її характер. Формування характеру залежить від багатьох чинників: фізіологічних задатків, умов життя, виховання, самовиховання.

Фізіологічні задатки впливають на характер опосередковано через тип темпераменту. Темперамент забарвлює риси характеру, визначаючи динаміку їхнього перебігу. Риси темпераменту можуть сприяти, але можуть і заважати розвитку тих чи інших рис характеру. Наприклад, флегматику легше, ніж холерику, стати акуратним, але важче ініціативним і рішучим; сангвініку легше стати життєрадісним, ніж відповідальним; меланхоліку — чуйним, ніж сміливим. Риси темпераменту і характеру інтегруються і зумовлюють неповторність кожної індивідуальності.

Характер формується під впливом навколишнього середовища, зокрема *умов життя*. Відомі факти, які переконують, що люди з однаковими темпераментами (монозиготні близнюки), виховані в різних сім'ях і різному оточенні, мають різні риси характеру. Нерідко можна спостерігати і те, що в одній й тій самій сім'ї брати і сестри, маючи подібні темпераменти, виявляють різні риси характеру. У цьому випадку різні характери сформувались, очевидно, внаслідок того, що діти, залежно від статі, віку, статусу в сім'ї, прихильності до них батьків і багатьох інших чинників по-різному сприйняли це, ніби-то однакове середовище. Суб'єктивно для них воно виявилось різним.

Так, першій дитині в сім'ї до появи другої приділяють максимум уваги. Вона отримує безмежну любов і турботу з боку батьків. Це продовжується до появи другої дитини. Народження молодшого брата чи сестри може драматично вплинути на первістка, змінивши не лише його статус в сім'ї, а й погляди на світ. Якщо ж перша дитина так і залишається єдиною, часто це може призвести до формування таких рис характеру, як залежність і егоцентризм; в таких дітей бувають труднощі у взаємовідносинах з ровесниками, бо вони ніколи, нічого, ні з ким не ділили.

Розвиток другої дитини в сім'ї зазвичай відбувається швидше, ніж першої, бо їй слід «доганяти» старшу. Часто вони більше схильні до суперництва і стають честолюбними, ніби хочуть довести, що не гірші за свого старшого брата чи сестру. Таким чином, для другої дитини характерна орієнтація на досягнення успіху.

Положення в сім'ї наймолодшого унікальне у всіх відношеннях: його ніколи не «позбавляла трона» ще менша дитина; в нього

нерідко немає нового одягу, забавок тощо (все це передається від старших); батьки можуть йому більше пробачати провин, а старші діти — утискувати. В результаті у наймолодшій дитини може розвинутихся як почуття меншовартості і залежності, так і сильна мотивація перевершити старших дітей.

Виховання і самовиховання характеру починається з наших учинків. Це підтверджує східна приказка: «Посій вчинок — пожнеш звичку, посій звичку — пожнеш характер, посій характер — пожнеш долю». Однак те, як людина чинить за тих чи інших обставин, значною мірою залежать від її темпераменту і загальної спрямованості особистості. Під час виховання характеру слід пам'ятати також і про те, що одні й ті ж педагогічні впливи можуть спричинити протилежні результати.

У самовихованні характеру провідне значення відіграють вольові якості людини. Особливої інтенсивності цей процес набуває, починаючи з підліткового віку.

* * * * #

Характер — це сукупність стійких індивідуально-типологічних особливостей особистості, в яких виражаються типові способи її поведінки у типових ситуаціях. У характері виражається усталене ставлення до інших людей, до себе, до праці, до речей. Провідними є моральні, вольові, емоційні та інтелектуальні риси характеру. Сукупність рис характеру, спільну для більшості людей у даному суспільстві, називають соціальним характером. Національний характер — це сукупність соціально-психологічних рис, що властиві національній спільноті на певному етапі її розвитку і проявляються у ціннісних ставленнях до навколишнього світу, а також у культурі, традиціях, звичаях, обрядах. Упродовж історії суть характеру намагались пояснити за допомогою різноманітних теорій: фізіогномічної, френологічної, хіромантії, графології.

Залежно від орієнтації вирізняють такі типи характеру: рецептивний (орієнтація на те, що хтось з оточуючих надасть бажане у готовому вигляді), експлуататорський (орієнтація на оволодіння вартостями силою або хитроцями), користюлюбний (орієнтація на збагачення і економію), ринковий (орієнтація на те, що людина — товар).

Крайній варіант норми характеру називають акцентуацією. Провідною рисою демонстративного типу акцентуації є егоцент-

ризм, педантичного — нерішучість і сумніви, застрягаючого — стійкість афекту і надмірна образливість, збудливого — поганий настрій і роздратованість, гіпертимного — підвищений настрій і оптимізм, дистимного — песимізм і серйозність, циклоїдного — періодичні безпідставні коливання настрою і життєвого тону, екзальтованого — різке мотивоване коливання настрою, тривожного — нездатність відстояти свою позицію, а у дитинстві боязкість, емотивного — надмірна чутливість і вразливість.

Характер, насамперед, залежить від умов життя, виховання і самовиховання і тому надається коригуванню; певною мірою характер визначається і фізіологічними задатками людини.

Список літератури

1. *Ананьев Б. Г.* Строение характера // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. - М.: Изд. Моск. унив., 1982. - С. 172-178.
2. *Асмолов А. Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001. — С. 375-382.
3. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: ЧеРо, 1996. - С. 267-291.
4. *Тнатенко П. І.* Український національний характер. — К.: «ДОК-К», 1997. - 116 с.
5. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ». - 1997. С. 3-22, 55-114, 422-493, 604-610.

7. Здібності

- 7.1. Поняття про здібності та їхню природу.
- 7.2. Види здібностей:
 - 7.2.1. Загальні здібності;
 - 7.2.2. Спеціальні здібності.
- 7.3. Особливості особистості обдарованої людини.
- 7.4. Організація навчання та виховання обдарованої молоді:
 - 7.4.1. Принципи та стратегії навчання;
 - 7.4.2. Концептуальні моделі навчання обдарованих;
 - 7.4.3. Сучасні технології навчання обдарованих;
 - 7.4.4. Педагог для обдарованих.

7.1. Поняття про здібності та їхню природу

Проблема здібностей виникла декілька століть тому. Незважаючи на зміну соціально-історичних умов, вона й досі залишається актуальною і з теоретичного, і з практичного погляду. Це зумовлено тим, що потенціал обдарованості є найміцнішим ресурсом духовного поступу й матеріального розвитку країни. Як і будь-який ресурс, його слід вчасно виявити і розумно використати.

У XX ст. у багатьох державах було сформовано політику щодо пошуку та виховання обдарованих дітей та молоді, а також створено умови, які б усіляко сприяли їхньому розвитку. Одна з перших програм почала діяти в Японії ще на початку XX ст. З середини XX ст. такі програми були розроблені в США і Європі. З 1988 р. діє «Євроталант» — комітет європейських країн з освіти інтелектуально розвинених, обдарованих і талановитих дітей та підлітків. У 1991 р. в Україні було прийнято комплексну програму пошуку, навчання і виховання обдарованих дітей «Творча обдарованість», однак внаслідок кризової ситуації у країні не було до кінця реалізовано. У 2001 р. вийшов Указ президента «Про програму роботи з обдарованою молоддю на 2001-2005 р.» Він передбачав науково-методичне забезпечення роботи; систему пошуку обдарованої молоді; їхнє навчання, виховання та розвиток; забезпечення соціально-правових гарантій. Усі ці заходи вживають для підтримки і розвитку здібностей людини.

Здібності — це такі індивідуально-типологічні особливості особистості, які зумовлюють успішне виконання певного різновиду діяльності. Вони виявляються у швидкості, глибині та міцності оволодіння засобами і прийомами діяльності, і їх слід відрізнити від знань, умінь та навичок людини. Особа, яка володіє великим обсягом знань, необов'язково є здібною у цій галузі, а яка не досягнула цього обсягу — нездібна. Так само не можна однозначно стверджувати, що здібною є людина, яка навчилася добре виконувати якусь роботу і це стало її навичкою. Однак, здібності допомагають людині швидше і якісніше оволодіти цими знаннями, вміннями і навичками порівняно з іншими людьми.

У психологічній літературі можна знайти два діаметрально протилежні підходи до природи здібностей: здібності вроджені — здібності набуті. Англійський психолог **Ф. Гальтон** у XIX ст. намагався обґрунтувати спадковість здібностей, зокрема таланту, аналізуючи біографічні дані видатних людей. У 1875 р. було опубліковано його книгу «Спадковість таланту. Її закони та наслідки». Дослідивши родинні зв'язки сотень видатних людей, він дійшов висновку, що талант можна успадковувати так само, як і фізіологічні характеристики батьків: колір очей та волосся, будову тіла, тембр голосу тощо. Для підтвердження своєї гіпотези вчений наводив вражаючі факти: в родині Бахів обдарованість до музики вперше проявилася у 1550 р. і з особливою силою була продемонстрована через п'ять поколінь у великого композитора І.-С. Баха; в родині Моцартів було п'ять відомих музикантів. «Якщо людина, — писав Ф. Гальтон, — обдарована, енергійна в роботі й здатна до тяжкої праці, навряд чи якісь причини перешкоджають їй висунутися». Справжній талант, немов джерело, обов'язково «проб'ється» на поверхню.

Природну зумовленість здібностей деякий час намагались пов'язати з вагою головного мозку. Справді, у декотрих видатних людей мозок був чималої ваги, наприклад, у Тургенева — 2021 г, Байрона — 1800 г. Проте є факти, які доводять, що у безперечно обдарованих людей вага мозку була нижчою, від середніх — 1400 г {наприклад, у відомого вченого-хіміка Лібіха — 1362 г). Отже, вага мозку не впливає на рівень обдарованостей.

Якою б не була роль вродженого у природі обдарованостей, все-таки багатовіковий досвід людства надає перевагу соціальним умовам їхнього розвитку. Початок такого трактування природи здібностей заклав, мабуть, французький просвітитель XVIII ст. *Гельвецій*. В особі Гельвеція та його майбутніх прихильників відобразилась крайня позиція щодо ролі середовища у формуванні здібностей. Він вважав, що засобами виховання можна сформувати геніальність. Ця теорія пов'язувала обдарованість із соціальним станом людини.

На початку XIX ст. пастор *К. Виммне* з німецького містечка Лохау спробував практично довести слушність поглядів Гельвеція. «Все залежить, — твердив Вітте, — від належного виховання в перші п'ять-шість років життя». Розробивши певну систему, він за нею виховував сина з дня його народження. В результаті маленький Карл у дев'ятирічному віці вступив до Лейпцігського університету, а рік по тому блискуче його закінчив. У тринадцять років він став доктором філософії, а у п'ятнадцять отримав ступінь доктора юриспруденції. У 18-річному віці Карл став професором Гейдельберзького університету. Помер Карл Вітте на 83-му році життя.

Отже, соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні обдарованості. Провідними є такі чинники, як сприятливе культурне оточення, можливість отримати ґрунтовну освіту, престиж інтелектуальних (художніх, технічних тощо) цінностей у сім'ї, опіка, заохочення.

У сучасній психології все більше дослідників схильні вважати, що здібності та обдарованість зумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками, отже мають біосоціальну природу.

Очевидно, спадкові чинники здібностей пов'язані із задатками людини і визначають межу досягнень людини. *Задатки* розглядають як спадкові анатомо-фізіологічні особливості, які є основою для розвитку на їх базі здібностей. їх вважають передумовою розвитку здібностей, бо лише за певних соціальних умов задатки включаються у процес формування здібностей. Для реалізації задатків потрібні *сприятливі умови* (як природні, так і соціальні), а також індивідуальна *праця* людини.

Здібності тісно пов'язані з **обдарованостями** — інтегральним проявом здібностей, що забезпечує можливість досягнення вищих,

порівняно з іншими людьми, результатів діяльності. Це — індивідуальна своєрідність здібностей людини. Обдарованих людей є незначна кількість — всього 2 %.

Відомий американський дослідник проблем здібностей та обдарувань кінця ХХ ст. Дж. Рензулі вважав, що обдарованість є результатом поєднання трьох характеристик: інтелектуальних здібностей, які мають бути вище середнього рівня; творчого підходу; мотиваційної спонуки, тобто внутрішньої готовності до розв'язання завдання. Зв'язок між цими трьома компонентами зображено у вигляді трьох кіл. Звідси походить і назва моделі обдарованості Дж. Рензулі — трикільцева (див. рис. 2).



Рис. 2. Трикільцева модель обдарованості Дж. Рензулі

Проблемами здібностей та обдарованості у сучасній вітчизняній психології займалися Г. С Костюк, В. А. Роменець, Ю. З. Гільбурх, В. О. Моляко. Зокрема, В. О. Моляко обдарованість визначає як специфічне поєднання здібностей, інтересів, потреб, яке дає змогу виконувати певну діяльність на якісно високому рівні, що відрізняється від умовного «середнього» рівня.

Спорідненими зі здібностями є поняття таланту і геніальності. **Талант** — це система якостей та властивостей, які дають змогу особистості досягати значних успіхів в оригінальному виконанні тієї

чи іншої діяльності. Іноді «талант» розглядають як синонім «обдарованості». **Геніальність** — це вищий ступінь творчих проявів особистості, які мають важливе значення для життя суспільства. Геній створює нову епоху у своїй сфері діяльності, йому характерна надзвичайна творча продуктивність, оволодіння культурним надбанням минулого і подолання застарілих норм і традицій.

7.2. Види здібностей

Різноманітні види здібностей можна класифікувати залежно від ступеня їхньої загальності. На цій основі виділяють загальні та спеціальні здібності. До загальних належать інтелектуальні та творчі; до спеціальних — академічні, технічні, мистецькі, моторні, соціальні та практичні.

7.2.1. Загальні здібності

Загальні здібності пов'язані з успішним виконанням будь-якого виду діяльності. Обдарована людина швидко оволодіває загальними поняттями, легко запам'ятовує та зберігає інформацію. Це дає змогу досягати успіху у багатьох видах діяльності.

Завдяки дослідженням американських психологів Дж. Гілфорда, П. Торренса та інших учені дійшли висновку, що існують два види загальних здібностей: інтелектуальні та творчі.

Інтелектуальні здібності (від лат. *intellectus* — розуміння, пізнання) — це загальні здібності до пізнання і розв'язання проблем, які визначають успішність будь-якої діяльності і складають основу інших здібностей. Іноді їх розуміють як систему пізнавальних процесів (відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уяви, уваги) та волі. Якщо в інтелектуальній діяльності домінує мовлення, такий інтелект називають вербальним. *Вербальний інтелект* визначає словарний запас, ерудиція, вміння розуміти прочитане. Якщо в інтелектуальній діяльності домінують образи — інтелект називають невербальним. *Невербальний інтелект* визначає багатство образів і чуттєві враження людини, вміння оперувати ними.

Головною функцією інтелекту є управління інтелектуальними ресурсами людини. Суттєвим у людському інтелекті є те, що він дає змогу не лише розкривати закономірні зв'язки і відношення у навколишньому світі, а й пізнавати свій внутрішній світ і вплива-

ти на нього, передбачаючи можливі зміни. Люди між собою різняться за способом використання свого інтелекту.

Англо-американський психолог *Р. Кеттелл* (70-ті роки XX ст.) виділив два види інтелекту: мінливий і кристалізований. *Мінливий інтелект* пов'язаний з отриманням нових знань та пристосуванням до нових ситуацій; він досягає свого максимуму в юнацькому віці, а після 40-50 років знижується. *Кристалізований інтелект* працює під час розв'язання тих задач, які вимагають вже сформованих навичок та використання минулого досвіду; до 25-30 років він зростає і з віком залишається майже незмінним.

Інтелект прийнято вимірювати за допомогою коефіцієнта інтелекту (IQ), який визначається як відношення розумового віку до хронологічного, виражений у процентах. Розумовий вік визначається за допомогою спеціальних психологічних тестів. Одним із перших ініціаторів такого вимірювання інтелекту був французький психолог початку XX ст. *А. Біне*.

Творчі здібності, або креативність (від лат. *creatio* — творення), — це загальні здібності, які дають змогу успішно виконувати творчу діяльність. Показниками творчих здібностей є схильність людини до оригінальності, продуктивності, гнучкості та деталізації. *Оригінальність* виявляється у здатності відмовлятися від стереотипних способів мислення, уяви, почуттів. *Продуктивність* визначається кількістю різноманітних ідей, запропонованих людиною; *гнучкість* — кількістю ідей різного класу. Саме тому творчістю вважають схильність людини до нових ідей. *Деталізація* — це ступінь уточнення нових ідей.

Основою творчих здібностей є дивергентне мислення, тобто таке, що відступає від логіки, передбачає декілька шляхів розв'язку і декілька вірних відповідей.

У психології відомо декілька моделей творчої обдарованості. Український психолог *В. О. Моляко* наприкінці XX ст. запропонував свою модель творчої обдарованості, у якій розглядають шість основних параметрів: сфера реалізації обдарованості, її переважаючий тип; прояви творчого пошуку; прояви інтелекту; динаміка діяльності; рівні досягнень; емоційна забарвленість. Автор виділяє такі основні типи творчої діяльності, як науково-логічна, техніко-конструктивна, образно-художня, вербально-поетична, музично-рухова та ситуативна. Прояви творчого пошуку мають три ознак:

реконструктивну творчість, комбінаторну творчість, творчість із використанням аналогій. Вияви інтелекту представлені у вигляді розуміння та структурування конкретної інформації, постановки задачі, пошуку й конструювання розв'язань, прогнозування розв'язань, гіпотез, задумів. Динаміку діяльності, тобто швидкісні показники розв'язань творчих завдань, можна подати трьома типами: повільному, швидкому та надшвидкому. Рівні досягнень визначають за тими завданнями, що їх ставить перед собою конкретний суб'єкт, або ж на основі конкретно досягнутих успіхів. Тут також можна виділити три типи: перший, коли домінує бажання перевищити існуючі досягнення (зробити краще, ніж є), другий — досягнути результату найвищого з існуючих рівнів, третій — здійснити розв'язання проблеми, яку ще ніхто не вирішував. Щодо емоційної забарвленості діяльності, то *В. О. Моляко* характеризує її такими типами, як натхненний, упевнений та сумнівний.

Інтелектуальні і творчі здібності пов'язані між собою. Згідно з теорією інтелектуального порогу, якщо IQ не перевищує розумову норму для певного віку, інтелект та креативність взаємозалежні; якщо перевищує — творчі здібності стають незалежною величиною. Останнім часом взаємозв'язок між інтелектуальними та творчими здібностями знайшов своє відображення у понятті **«творчий інтелект»**. Можна виділити три основні інтелектуальні властивості, які відображають його специфіку. Однією з них є вміння змінювати функції об'єкта. Винахід часто пов'язаний зі зміною функцій речей та явищ, коли їх використовують не за звичним призначенням, а в новій, раніше не властивій їм якості. У багатьох випадках для того, щоб знайти нове рішення, слід перебудувати основні функціональні зв'язки між поняттями у старій системі знань. Другою властивістю творчого інтелекту є здатність переструктурувати матеріал. Відомий дослідник цього питання *К. Дункер* писав, що виникнення чогось нового завжди є переструктуруванням матеріалу, коли звичні зв'язки та відношення міняються, «перевертаються». Дуже вірогідно, що найглибші відмінності між людьми у творчій обдарованості визначаються більшою чи меншою здатністю до такого переструктурування. Нарешті, третьою властивістю творчого інтелекту є виявлення прихованих властивостей предметів та явищ.

В основі властивостей творчого інтелекту лежать *бісоціації* — рекомбінація та об'єднання різнорідних, ніяк, на перший погляд, не пов'язаних між собою ідей. При цьому звичні стереотипні зв'язки між поняттями розриваються, натомість встановлюються нові, незвичні та невластиві їм. Саме таке невимушене поєднання непоєднуваних явищ і становить відмінну ознаку творчого генія. Звертаючись до фактів історії науки, можемо навести приклад бісоціації — теорію еволюції Дарвіна, яка народилась з поєднання двох незалежних і відомих до Дарвіна ідей: ідеї боротьби за існування Мальтуса та принципу штучного відбору, який застосовують для виведення нових порід свійських тварин. Для бісоціативного мислення характерна також відмова від законів формальної логіки. Людина тимчасово звільняється від гніту правил логіки, вербальних структур, концепцій та аксіом. Діє творча інтуїція, яка поєднує елементи з різних площин досвіду, руйнуючи всі логічні перепони і бар'єри між поняттями.

Загальні здібності складають основу для розвитку спеціальних здібностей, однак разом з тим є незалежними від них.

7.2.2. Спеціальні здібності

Спеціальні здібності виявляються у дуже різноманітних видах діяльності людини: академічній, технічній, мистецькій, моторній, соціальній, практичній.

Академічні здібності переконують в успішності навчання різним предметам і є достатньо вибірковими. Академічно одаровані учні і студенти можуть демонструвати високі показники з легкості, глибини та швидкості просування з математики чи біології, мови чи фізики і в той самий час мають посередні успіхи й можливості з інших предметів. Така вибірковість щодо академічних успіхів створює певні проблеми в навчальному закладі та сім'ї. Нерідко у таких випадках педагоги відмовляються визнати одарованість своїх вихованців і не роблять спроб для їхньої підтримки та розвитку. Найхарактернішим проявом спеціальних академічних здібностей є математичні здібності.

Математичну одарованість всебічно вивчав *В. А. Крутецький*. Він виділив такі її складові: отримання математичної інформації, її опрацювання, збереження і загальний синтез.

Отримання математичної інформації ґрунтується на здібності до формалізованого сприйняття математичного матеріалу, до

схоплювання формальної структури задачі. Опрацювання математичної інформації охоплює здібність до логічного мислення у сфері кількісних та просторових відношень, використовуючи математичні символи; широкого та швидкого узагальнення математичних об'єктів, відношень і дій; здібність згортати процес математичних міркувань; гнучкість мислительних процесів; прагнення до ясності, простоти, економності та раціональності рішень; здібність до швидкого переключення мислительних процесів з прямого на зворотній хід думки. Зберегти математичну інформацію означає мати математичну пам'ять на схеми міркувань, доведення, методи розв'язку задач тощо. Загальний синтетичний компонент означає, що людина має математично спрямований розум.

Технічні здібності виявляються у сфері техніки. Згідно з концепцією технічної обдарованості, розробленої *В. О. Моляко*, показниками технічної обдарованості є зацікавленість технікою, творчий конструкторський розум, технічна винахідливість, уміння використовувати логічні принципи, схильність до накопичення технічних знань та уміння кодувати технічні образи і поняття. Вчений також запропонував вирізняти такі основні стратегії технічної обдарованості, як комбінування, аналогізування, реконструювання, стратегію випадкових підстановок (за визначення *О. В. Моляка* — Ред.) та універсальну стратегію як поєднання перших трьох.

Мистецькі здібності людини багатогранні. До них належать художні, літературні та музичні здібності. Основою мистецьких здібностей є особливе ставлення людини до світу. Під *художніми здібностями* розуміють здібності до малювання та живопису. Особливо велику роль у їхньому розвитку відіграє чутливість зорового аналізатора, яка дає змогу сформулювати такі важливі якості, як відчуття лінії, пропорції, форми та об'єму, світлотіні, ритму ліній та колориту. Не менш важливу роль відіграє і чутливість руки. Чутливість ока та руки, однак, ще не гарантує становлення видатного художника. Тому провідною якістю в художніх здібностях вважають художню уяву. **Літературні здібності** є даром до поезії та прози. Їхньою основою є особлива чутливість до слова, до його відтінків, звукових та графічних властивостей. Значну роль має також чуття мови та багатий словниковий запас, проте вони є

обов'язковими, однак не специфічними для художньої творчості. **Музичні здібності** — це здібності до створення та виконання музичних творів. Їхніми показниками є музичний слух, феноменальна слухова пам'ять, пластичний та скоординований руховий апарат. Розрізняють два типи музичних здібностей: «моцартівський», коли обдарованість до музики яскраво виявляється у ранньому та дошкільному дитинстві під впливом середовища та раннього навчання; «бахівський», коли обдарованість до музики яскраво виявляється у підлітковому та юнацькому віці часто без впливу середовища (або наперекір зовнішнім умовам) і без систематичного спеціального навчання.

Моторні здібності пов'язані з діяльністю, яка вимагає тонкої та точної моторики, доброї координації рухів та високого рівня розвитку рухових навичок. Вона потрібна танцюристам, спортсменам, піаністам, слюсарям та представникам багатьох інших професій.

Спроба визначити **соціальні здібності** (лідерські, організаційні, соціальний інтелект) має майже столітню історію. Це є здібність встановлювати зрілі та конструктивні взаємовідносини з іншими людьми. Вважають, що вони формуються до 17-18 років і значною мірою залежать від сімейного виховання. Батьки тих дітей, які виявляють лідерські тенденції, будують свої відносини з дітьми особливим чином. Вони багато спілкуються з ними, використовуючи як вербальні, та і невербальні засоби комунікації, спілкування відбувається на рівні очей, тобто, спілкуючись, дорослі так нахиляються до дитини, що їхні очі знаходяться на одному рівні. Вони запитують дітей, що вони хочуть робити, вислуховують те, що їм кажуть діти; не погрожують і не бувають агресивними по відношенню до них, у той самий час не схильні до гіперопіки. Батьків також вирізняє послідовна стабільність поведінки.

Соціальні здібності передбачають здібність розуміти, любити, співпереживати іншим, налагоджувати стосунки, що є необхідною передумовою успіху у багатьох видах діяльності, а особливо у педагогічній, психологічній, психотерапевтичній, а також усіх видах керівної роботи.

Ще одним видом здібностей, який ще не знайшов належного місця серед інших видів та його не завжди визнають спеціалісти, є **практичні здібності**. Їх запропонував виділяти американський

психолог кінця XX ст. *Р. Стернберг*. Практичні здібності ґрунтуються на практичному мисленні та практичній діяльності. Вони властиві людям, які з успіхом застосовують свій інтелект головно до практичної діяльності, а не до теоретичної. Це дає змогу їм досягти поставленої мети. Провідною особливістю цих здібностей є знання своїх слабких та сильних сторін і здатність використовувати ці знання.

7.3. Особливості особистості обдарованої людини

Обдарованість завжди унікальна. Тому універсальних якостей, які б об'єднували всіх обдарованих людей, знайти непросто, але можливо. Розглянемо найзагальніші спільні риси особистостей людей, які мають різні здібності.

Мабуть, найхарактернішою особливістю для **інтелектуальної обдарованості** є її ранній прискорений розвиток, який спричиняє невластивий віковий інтелект та компетентність дітей. Нерідко вже в 3-4 роки вони вміють читати та рахувати; можуть захоплюватися непритаманними віковим розумовим заняттями, наприклад, різного роду підрахунками, засвоєнням географічних карт тощо. Полюбляють малювати схеми, створювати класифікації. Можуть захоплюватися складанням таблиць історичних фактів, дат, виписуванням різноманітних даних з астрономії, хімії тощо.

У дошкільному віці вони вже можуть безпомилково писати довгі фрази. Швидше та правильніше за ровесників схоплюють смисл принципів, понять, положень, швидше аналізують, узагальнюють, роблять висновки. Високий темп психічних процесів іноді породжує проблеми з письмом, бо швидкість мислення випереджає можливості моторики руки і через це з'являються помилки. Інтелектуально обдаровану людину вирізняє також висока розумова активність, яка, зокрема, полягає в їхньому постійному прагненні до розумового навантаження, до поповнення своїх знань, які зазвичай є дуже обширними. Інформацію отримують з найрізноманітніших джерел: наукової літератури, словників, енциклопедій, атласів, періодики, інтернету тощо. Ця інформація зберігається надовго, бо вони мають добру пам'ять. Розумова активність підтримується підвищеним інтересом до розумової діяльності.

ності. Вони охоче беруть участь в різноманітних конкурсах, турнірах, олімпіадах і т. п. змаганнях. Підвищена розумова активність пов'язана з непридатністю для дитячого віку саморегуляцією. Такі діти не забувають про поставлену ними мету і намагаються керувати своїми діями. Навіть найрухливіші з них можуть тривалий час зосереджувати свої розумові зусилля та увагу.

Інтелектуальна обдарованість, особливо у дитячі роки, пов'язана з підвищеною допитливістю. Вони задають багато запитань, чим досить часто викликають незадоволення педагогів. Характерним є зміст запитань. Вони стосуються головно причин виникнення подій та явищ; не окремих фактів, а їхнього доведення. Тому такі діти і молодь надають перевагу заняттям, де використовують проблемний метод і не люблять занять, де матеріал повторюється.

Характерною особливістю особистості розумово обдарованих є їхня схильність до самостійного міркування. Вони незалежні у своїх судженнях, особливо стосовно змісту своїх знань, не піддаються груповому тиску. Одночасно є надзвичайно терпимі до когнітивної невизначеності, припускають можливість існування багатьох поглядів на питання. Таким людям характерний також високий рівень самодостатності та автономії.

Для **творчої обдарованості** характерні свої особливості. Насамперед, такі люди вирізняються винахідливістю, зосередженістю на обраному напрямі, захопленістю і підпорядкованістю творчості духовній мотивації. Якщо роботу виконують з примусу або за винагороду, елементи творчості можуть зникнути. Творчість можна реалізувати лише за умови, якщо людина відчуває себе вільно, якщо вона не скута надмірним досвідом та знаннями, заборонами.

Таким людям характерна висока працездатність і значний обсяг створеного. Вони дуже ретельні в оформленні продукту своєї праці, бо встановлюють для себе високі стандарти. Унаслідок цього людина рідко відчуває себе успішною у своїй діяльності. Іноді через це в них формується негативне самосприйняття та низька самооцінка. Висока критичність по відношенню до себе змушує їх бути постійно незадоволеними результатами своєї роботи і постійно прагнути поліпшувати її. Тому продукт праці багато разів удосконалюється.

Відзначимо, що творчі особистості — це надзвичайно вразливі та чутливі люди. Схильність до досконалості приводить до нетерпимості до зауважень і критики щодо себе, непоступливості у творчості, навіть впертості. Вони мають також загострене почуття справедливості, як стосовно себе, так і інших людей.

Згідно з теорією інвестування американських психологів кінця ХХ ст. *Р. Стернберга* і *Д. Лаверта*, креативною можна вважати таку людину, яка здатна «купувати» ідеї за низьку ціну, а «продавати» за високу. Купувати за низьку ціну означає займатися у цей час невідомими, невизначеними, малопопулярними ідеями, але потенційними щодо майбутнього попиту. Наперекір опору середовища творча людина наполягає на розробленні цих ідей, бо відчуває, що найближчим часом вони будуть являти собою великий інтерес, і тоді їх можна буде «продати» за високу ціну. Здатність вчасно «побачити» таку ідею, на думку авторів теорії, залежить від інтелекту, знань, стилю мислення, індивідуальних рис, мотивації і зовнішнього середовища. Людина може не реалізувати свій творчий потенціал у двох випадках: якщо ідеї висловлені надто передчасно і якщо їх не виносять на обговорення надто довго, і тому ці ідеї стають очевидними.

Особистісними рисами соціально обдарованої людини є соціальна адаптованість, почуття відповідальності за справу і людей, ентузіазм, наполегливість і терпіння у роботі з людьми. Важливо також планувати майбутню діяльність із урахуванням напрямку змін, бути впевненим у собі і знати свої сильні і слабкі сторони, вміти вчасно приймати рішення і ясно висловлювати свої думки в усній і письмовій формі. Для цього необхідно мати інтелект вище середнього, гнучкість мислення, здатність оперувати абстрактними поняттями.

Дослідження американських психологів дали змогу встановити низку особистісних рис та суспільних обставин, що дали поштовх для появи **літературного обдаровання**. Видатні письменники досить часто починали рано читати; з дитинства звикли читати й писати багато, здебільшого, щоб утекти від реалій навколишнього світу; у дитинстві пережили тяжку травму й схильні до депресій. Мають великий словниковий запас, незалежні, не підвладні правилам, не люблять приєднуватися до групової діяльності, часто

віддаляються від суспільства. Пишуть заради того, щоб передати свої емоції; люблять працювати довгий час наодинці; цінують можливість вільного самовираження і творчості; дуже часто мають велике почуття гумору. Літературна обдарованість виявляється ще у ранньому дитинстві, однак найсприятливіший період для її розвитку — це 16-18 років.

Американськими дослідниками також встановлені характерні риси **математично обдарованих** осіб та умови їхнього виховання. Було зауважено, що видатні математики здобули ґрунтовну освіту; виявляють значну схильність та любов до математики; батьки й учителі заохочували їх до праці; у них постійно була потреба в міцному зв'язку та підтримці з боку наставників; стосунки в їхніх родинах були кращі від тих, що мали обдаровані письменники та художники; вони часто є вихідцями із сільської місцевості та з консервативних родин; рано починали робити успіхи; їхня особистість змінювалась від відлюдкуватості та відстороненості до настирливості та енергійності. Відзначається також, що найсприятливішим періодом для вияву математичної обдарованості є 14-15 років.

7.4. Організація навчання та виховання обдарованої молоді

Після виявлення обдарованості дітей та молоді відразу виникає питання, чому і як їх навчати, як сприяти її оптимальному розвитку. Для цього першогерговими завданнями є визначити принципи та стратегії навчання, концептуальні моделі та технології навчання, а також визначити, якими рисами має володіти педагог, який з ними працює.

7.4.1. Принципи та стратегії навчання

Основними **принципами** навчання обдарованих учнів і студентів має бути принцип індивідуального підходу та принцип адекватності у підборі робочих навчально-виховних програм. **Принцип індивідуального підходу** передбачає, що робота з конкретною людиною має визначатися, насамперед, її індивідуальними особливостями. **Принцип адекватності** у підбиранні навчально-виховних програм ставить питання, чим мають відрізнятися навчальні програми та технології навчання для обдарованих, на відміну від

традиційних програм. Відповіді на ці запитання ускладнюються тим, що обдарована молодь має дуже різноманітні інтереси, а також своєрідні особистісні характеристики.

Основна проблема під час формування **стратегії навчання** обдарованих — це організація їхнього навчання на такому рівні і з такою швидкістю, щоби вони не втратили мотивацію. Якщо цей процес надто простий чи, навпаки, складний, а також надто повільний чи, навпаки, прискорений, вчитися стає нецікаво. Водночас слід враховувати і те, що учні (студенти) з високим розумовим розвитком не завжди вирізняються швидким темпом перебігу психічних процесів. Існують дві основні стратегії навчання інтелектуально обдарованих: прискорення та збагачення.

Прискорене навчання. Питання темпу навчання є предметом давніх суперечок як серед психологів, так і серед педагогів та батьків. Відомо, що невідповідність темпу навчання потребам учня (студента) шкодить як його пізнавальному, так і особистісному розвитку. Американський учений *Л. Холлінгворт* зазначає, що у звичайній школі діти, інтелектуальний розвиток яких відповідає підвищеним розумовим здібностям, втрачають половину навчального часу, а розумово обдаровані — майже увесь час.

Заняття обдарованих за стандартною навчальною програмою подібне до випадку, коли учня з нормою розумового розвитку помилково віддають у клас для дітей із затриманням розумового розвитку. В силу високої адаптивності дитячої психіки вони за таких умов починають пристосовуватися і намагаються бути подібними до однокласників. Вони починають «підстроювати» виконання завдань як кількісно, так і якісно під загальний рівень групи. В результаті розвиток такої дитини може гальмуватися надовго. Сказане певною мірою стосується і студентів.

Потреба у прискореному навчанні для цієї категорії учнів і студентів зумовлена також тим, що вони легко справляються з навчанням і решта часу, що залишається, або порушують дисципліну, відволікаючи від роботи інших, або займаються своїми справами, звикаючи до неробства та створюючи у педагога враження, що їхні інтелектуальні потреби задоволені. В обох випадках інтелектуальний та особистісний розвиток не відповідає його потенційним можливостям.

Останнім часом майже усі спеціалісти з цього питання згодні з тим, що у тому чи іншому вигляді прискорення повинна передбачати кожна програма навчання дітей та юнаків з високим розумовим розвитком. Але, насамперед, дана стратегія спрямована на навчання учнів з математичною обдарованістю та з обдарованістю до іноземних мов.

До організаційних форм прискореного навчання належать:

? Ранній початок шкільного навчання. Дитина починає шкільне навчання не з шести років, як інші діти, а з п'яти. Очевидно, що ранній прийом до школи повинні проводити дуже ретельно на основі комплексу показників як інтелектуальної, так і особистісної та фізичної зрілості дитини. До уваги потрібно брати також зміст програм, які впроваджено в цьому навчальному закладі. Цю стратегію рекомендують переважно для дівчаток, ніж для хлопчиків, бо дівчатка часто є більш зрілими в особистісному плані, ніж однолітки-хлопці, а також тому, що інші форми прискорення, наприклад, «перестрибування» з класу в клас, для дівчаток не рекомендовано. Причина цього у тому, що дівчатка чутливіші до взаємовідносин із однокласниками, ніж хлопці, і не хочуть втрачати контакт із ними. Від раннього прийому до школи більше користі буде для обдарованих дітей, які проживають у сім'ях з низьким рівнем освіти.

? «Перестрибування» з класу в клас. Дитині надають право після першого класу відразу перейти у третій або після п'ятого — відразу у сьомий. Це допускають за умови, що вона успішно складає випускні іспити за попередній клас. Завдяки такому переводу дитина опиняється в оточенні учнів, які її інтелектуально стимулюють, однак у цьому випадку можливі емоційно-соціальні проблеми для дитини, бо вона потрапляє в оточення старших від себе дітей. Значимість цих проблем різні вчені оцінюють по-різному. Одні їх визнають, інші вважають надуманими.

□ Прискорення в звичайному класі передбачає індивідуалізацію стандартних навчальних програм до потреб обдарованих дітей. Такий стратегії віддають перевагу лише в початковій школі. Основна важкість її впровадження пов'язана з великою кількістю дітей у класі. Крім того, індивідуалізація програми для обдарованих під силу лише енергійному та висококваліфікованому педаго-

гу. За таких умов навчання обдарованих учнів можлива лише тоді, коли діти можуть працювати самостійно і захоплені предметом.

□ Радикальне прискорення передбачає багато прискорених курсів (на вибір) для учнів, починаючи зі сьомого-восьмого класів. Для учнів, які продемонстрували особливі здібності, передбачена можливість займатися за університетською програмою. Цю форму прискорення запропонував ще у 70-х роках ХХ ст. американський професор *Дж. Стенлі* і до цього часу її активно використовують у всьому світі.

□ Заняття в іншому класі (старшому чи паралельному). Обдарована дитина може вивчати конкретний предмет у старшому класі, де у його засвоєнні просунулись вже значно далі, чи в паралельному, де його викладають по-іншому. Таку форму можна успішно реалізувати лише за умови, якщо в ній бере участь не одна дитина, а група дітей, а також при узгодженій роботі кількох вчителів.

□ Прифільні класи та школи — це класи (школи) зі спеціалізацією навчальних програм та відібраним контингентом учнів. В таких класах (школах) один чи декілька предметів проходять у прискореному темпі та за складнішими програмами, ніж у звичайних класах. Такий вид прискорення добре підходить до учнів з вираженою обдарованістю до конкретних галузей знань, наприклад, до математики, хімії, біології, мови. Прискорений темп рекомендують використовувати у старших класах, коли інтереси та здібності підлітків та юнаків вже значною мірою визначились, і вони вже зорієнтовані на майбутню професію. Прихильники таких класів (шкіл) називають такі аргументи за створення профільних класів і шкіл: обдаровані учні краще почуваються з рівними собі за інтелектом, у них формується адекватна самооцінка. Однак, наводяться і аргументи проти такої організаційної форми. Через надмірну увагу до спеціальних предметів можуть страждати інші загальноосвітні предмети. Інший недолік має відтермінований характер: вищі навчальні заклади зазвичай не мають спеціальних програм для обдарованих студентів. Тому випускників спецкласів (спецшкіл) може у вузі очікувати повторення основ, які вже попередньо засвоєні у школі.

Більшість зарубіжних вчених схильється до думки про нецільність запровадження спеціальних класів та шкіл для інте-

лектуально обдарованих. Аргументовано це тим, що у такому разі навчання обдарованих здійснюється окремо від ровесників, що може мати негативні наслідки для особистісного, емоційного та соціального розвитку таких дітей і молоді. Ця проблема стосується лише інтелектуальної та академічної обдарованості. Що ж до таких спеціальних здібностей, як музична, мистецька, моторна тощо, то у всьому світі вважається доцільним навчати таку молодь у спеціальних класах та школах.

Прискорене навчання можна вважати однією з ефективних стратегій навчання інтелектуально обдарованих дітей та молоді. Водночас воно містить і недоліки. Насамперед, у цій стратегії не враховують потреби дітей та молоді у спілкуванні з ровесниками та їхній емоційний розвиток. Якщо дитина потрапляє в оточення старших за віком однокласників, можливі проблеми у стосунках з ними і як результат — негативні наслідки щодо розвитку емоційної сфери та соціально-психологічної адаптації. Крім того, у цій стратегії не вистачає часу на ретельне обдумування та рефлексію ідей, а також на творчість. Тому можна вважати, що установка лише на прискорення — це односторонній підхід до навчання інтелектуально обдарованих. Більший ефект може бути досягнутий, якщо прискорене навчання поєднати зі збагаченням, або поглибленням, навчанням.

Збагачене навчання. Збагачене навчання дітей та юнаків із видатними інтелектуальними можливостями виникло як прогресивна альтернатива прискоренню у 70-х роках ХХ ст. Воно передбачає поглиблення матеріалу, який викладають, при цьому навчальні програми повинні мати принципово новий зміст, а не являти собою продовження чи розширення традиційної програми. Обдарована дитина отримує додаткову інформацію з традиційних курсів, у неї з'являються широкі можливості для розвитку мислення, креативності, умінь працювати самостійно. В учня (студента) розширюється та поглиблюється кругозір, формується інструментарій для отримання знань. Така стратегія дає час на визрівання емоційної та соціальної сфери дитини в оточенні ровесників, водночас розвиваючи інтелектуальні можливості на належному рівні.

Стратегію збагаченого навчання застосовують під час роботи з класами, де навчаються діти з різними здібностями. Тому збагачена навчальна програма має бути гнучкою і потребує індивідуально-

го підходу під час її використання. Вона передбачає створення відповідних умов, за яких учень (студент) має змогу вчитися з притаманною йому швидкістю і у своєму ритмі, самостійно вибирати і навчальний матеріал, і методи навчання, що стимулює навчальну мотивацію. Вона має передбачати розвиток творчого мислення і навички щодо його практичного застосування, щоб надати учням змогу переосмислити наявні у них знання та Генерувати нові.

Організаційними формами збагаченого навчання можуть бути спеціалізовані школи та класи, школи-інтернати, ліцеї, гімназії, факультативи, гуртки, міні-курси, Мала академія наук, заочні школи, станції юних техніків, літні та зимові школи. Для учнів середніх і старших класів можливий ще інший варіант — збагачення у місцевому вузі.

7.4.2. Концептуальні моделі навчання обдарованих

Дослідники проблеми обдарованості дітей та юнаків вважають, що обдаровані учні (студенти) потребують створення для них спеціальних концептуальних моделей навчання. Популярною на сьогодні в Європі та Америці є **модель «Вільний клас»**. Ця модель не передбачає жорстко організованих занять. Її мета — максимально ефективно використання навчального часу, приміщення, де проходить заняття, відповідної навчальної програми та вчителя. Тут кожна обдарована дитина має змогу самостійно здійснювати свою індивідуальну діяльність, бо сама вирішує, як довго мають тривати заняття. Головне якнайкраще виконати завдання, а працювати над ним можна і день, і декілька днів, і декілька тижнів. Завдання можна виконувати по-різному: самостійно, в парах, групою, спільно з учителем.

Суттєву роль відіграють приміщення, де здійснюється творча діяльність учнів. Зазвичай, приміщення поділене на кілька ділянок (міні-центрів), де проходять заняття з математики, природознавства, малювання, читання, музики. Ці міні-центри відгороджені один від одного шафами, дошками. Також передбачається наявність одного-двох затишних куточків, де можна повністю усамітнитись і спокійно подумати. Обладнання та предмети діяльності мають бути доступні дітям, а вони вже самі планують свій час, вибираючи види та предмети діяльності, які найбільше відповідають їхнім інтересам.

Модель «Вільний клас» спрямована на об'єднання багатьох програм: діти мають змогу одночасно займатись, наприклад, і читанням, і музикою, і конструюванням. Завдання вчителя у «Вільному класі» полягає у максимальному сприянні активності дітей, створенні атмосфери творчості, розкритості, вільного спілкування дітей між собою та з учителем. Учитель постійно планує діяльність як кожної дитини, так і класу загалом. Його організаторські здібності є обов'язковою і необхідною умовою професійної відповідності цієї моделі.

В Україні поширеною є **особистісно-орієнтована модель**. Її головною особливістю є визнання цінності обдарованого учня як носія ментального досвіду. Ключовим чинником тут виступають «мета-знання» та «метауміння», тобто такі знання та вміння, яких набувають тільки власним досвідом і які роблять можливим вихід за межі стандартних форм і методів діяльності. В результаті педагогічного впливу вони повинні стати стійким утворенням особистості.

У разі впровадження цієї моделі слід ґрунтуватися на таких психолого-педагогічних принципах:

S взаємини педагога з учнями будуються як творча співпраця; *S* навчання ґрунтується на особистій зацікавленості учня, його індивідуальних інтересах та здібностях;

S спільна діяльність педагога та учня, а також самостійна робота учнів пронизана ідеєю подолання складностей, ідеєю досягнення мети, на боячись помилок;

S ідея вільного вибору форм, напрямів, методів діяльності, вміння критично оцінювати свої можливості та прагнення самостійно роз'язувати все складніші завдання;

S системне мислення, вміння «згортати» та деталізувати інформацію;

• *S* домінантою виховання стає абсолютне визнання гідності кожної особистості, її права на вибір, власну думку, самостійний учинок.

Реалізація зазначених принципів потребує іншого підходу до предметного навчання обдарованих учнів: це не замкнений набір окремих предметів (математика, фізика, хімія, мова тощо), а інтегрований процес, який сприяє формуванню цілісної картини світу.

7.4.3. Сучасні технології навчання обдарованих

Моделі навчання обдарованих учнів та студентів реалізуються через конкретні технології навчання. Ефективними є визнані технології: «Найважчий перший крок», «Ущільнення навчальної програми» і «Навчальні контракти».

Технологія «Найважчий перший крок». Цю технологію треба використовувати на початку навчання для того, щоб педагог ознайомився з навчальними потребами обдарованих учнів чи студентів. Сутність її полягає у тому, що учням (студентам) пропонують розв'язати 5-6 найскладніших завдань чи вправ із запропонованої теми. Якщо вони успішно справляються, то набувають рівень «А», що означає відмінно, і тоді мають змогу використати час, що залишився, для заняття тим видом діяльності, який їм цікавіший, звісно, під контролем педагога. Це може бути робота над конкурсними завданнями на уроках (практичних заняттях) з математики, фізики, хімії чи біології, над власним твором, з літературою підвищеної складності тощо. Цю технологію можна використовувати на тих заняттях, де йде закріплення вмінь та навичок на практиці.

Технологія «Ущільнення навчальної програми». Ця технологія дає змогу учням (студентам) «викупляти» навчальний час і проводити його по-іншому. Перед початком такого «ущільнення» слід визначити здібності учня (студента), з'ясувати, що він уже знає, і вирішити, як дати змогу йому використати вільний час, щоб це не стало тягарем для інших. Ущільнення слід дозволяти лише в тих сферах, де учні (студенти) мають сильні знання, уміння та навички. «Викуплений» час використовують для вдосконалення з певного предмета чи альтернативної діяльності з іншого. Не використовують «викуплений» час для поліпшення слабких сторін учня (студента). Треба прагнути того, щоб вони мали задоволення від праці, яку виконують, використовуючи вільний час.

Описані дві технології мають свою слабку сторону, зокрема, обдаровані учні (студенти) мають відвідувати заняття навіть тоді, коли вони вже оволоділи знаннями. Ці проблеми частково розв'язує технологія навчальних контрактів.

Технологія «Навчальні контракти». Навчальний контракт складається для кожного розділу навчальної програми. За умови

позитивних наслідків перевірки знань за відповідними розділами учні (студенти) отримують право працювати в системі навчальних контрактів. У класі (аудиторії) утворюється «центр збагачення знаннями», де вільний час використовують для глибшого усвідомлення матеріалу і його творчого опрацювання.

Характерною рисою цієї технології є те, що учням (студентам), які працюють за контрактами, заборонено починати роботу над іншими частинами розділу, доки викладач не розпочне працювати й пояснювати їх іншим. Ще однією характерною рисою є спеціальні правила поведінки: заборонено відволікати викладача від навчання решти учнів (студентів), не можна заважати іншим і привертати увагу до себе.

7.4.4. Педагог для обдарованих Працювати з інтелектуально обдарованими учнями та студентами дуже важко і тому вчителів і викладачів слід спеціально готувати для цього. У роботі з обдарованими педагог повинен пам'ятати про головну мету: допомогти вияву та розвитку здібностей та надати їм підтримку і допомогу. У цьому випадку його завдання виходять за межі традиційних завдань шкільних чи вузівських вчителів і викладачів. Він має вміти розробити гнучку й індивідуалізовану програму навчання для конкретного учня (студента), спонукати його до творчості, використати різні стратегії і технології навчання, сприяти формуванню позитивної самооцінки, поважати його індивідуальність і цінності. Не рекомендовано вдаватися до надмірного оцінювання результатів праці таких учнів (студентів), проте потрібно, щоб сам педагог демонстрував приклад творчості.

У роботі з обдарованими дітьми і молоддю мають брати участь ті педагоги, які дотримуються недирективного стилю спілкування, готові допомогти і підтримати свого вихованця. Такі педагоги повинні вміти самостійно розв'язувати свої проблеми, бути дружеско-любними, мати почуття власної гідності. Вони мусять відчувати свою компетентність, відповідати за свої дії, заслуговувати на довіру, відчувати, що їх люблять. Це має бути особистість, яка продуктивно реагує на виклик, вміє прийняти критику і не страждає від стресу під час роботи з людьми, які обдарованіші і знають більше за неї.

Такі педагоги на заняттях менше самі говорять, менше дають інформації, а більше надають такої можливості учням (студентам). Вони більше питають і менше пояснюють. Помітна різниця також в техніці постановки питань. Вчителі для обдарованих частіше задають відкриті запитання і значно частіше намагаються зрозуміти, як саме учні (студенти) дійшли певного висновку чи рішення.

Відмінність полягає також у тому, як відбувається зворотний зв'язок. Більшість звичайних педагогів намагаються прореагувати у мовній або іншій формі на кожну відповідь учня (студента). У роботі з обдарованими рекомендується поводити себе більш стримано. Слід уважно та з інтересом вислухати відповіді, однак не оцінювати їх, у той самий час показуючи, що вони їх приймають. Це приводить до того, що учні (студенти) починають більше взаємодіяти один з одним і частіше самі коментують ідеї однокласників (одногрупників) і менше залежать від педагога.

Нарешті, ще одна відмінність у роботі з обдарованими — це міжособистісні відносини з учнями (студентами), які мають бути більш рівними. Педагоги частіше обговорюють з ними теми, які прямо не стосуються навчальних завдань, виявляють до них повагу і навіть дозволяють їм вчити себе.

Для навчання та виховання обдарованих дітей та молоді у світі залучають не лише вчителів шкіл та викладачів вищих навчальних закладів, але й менторів. Саме поняття «ментор» — грецького походження. За міфологією, це друг Одиссея, якому він доручив доглядати за своїми володіннями, відправляючись у похід на Трою. Ментор також виховував сина Одиссея, Телемаха. У переносному значенні цього слова *ментор* — це радник, керівник, наставник молоді. У практиці роботи з обдарованими дітьми та молоддю ментор виконує обов'язки індивідуального керівника, який зайнятий розвитком загальних чи спеціальних здібностей та загальним культурним рівнем свого вихованця. Потреба у таких взаємовідносинах в обдарованих дітей особливо велика.

Менторів можна залучати до періодичної роботи з групою або окремими видатними учнями з метою розширення їхнього кругозору. Вони можуть також систематично працювати з малою групою або одним учнем над проектом протягом певного часу. Є дані

про те, що обдаровані діти, які працювали з ментором, досягли більшого, ніж їхні талановиті ровесники, в яких менторів не було. Крім того, ментор також забезпечує успішний перехід від навчання до професійної кар'єри. Хороший ментор відкриває професійні секрети та допомагає встановити ділові зв'язки. Є декілька чинників, які ускладнюють встановлення менторства. По-перше, неможливо підібрати пару «ментор-учень» лише адміністративно. Співпраця буде успішною лише у разі наявності психологічного контакту. По-друге, хороші спеціалісти у своїй галузі далеко не завжди вміють співпрацювати з дітьми і молоддю.

Однак, незважаючи на всі проблеми, менторство відповідає одній з дуже важливих потреб обдарованих — можливості подолати розрив між класною кімнатою або студентською аудиторією і навколишнім світом, брати участь у реальному житті, що є надзвичайно важливим для їхньої самореалізації. Тому менторство можна вважати найперспективнішою формою навчання і виховання обдарованих дітей та молоді.

Здібності — це індивідуально-психологічні особливості особистості, які є суб'єктивними умовами успішного виконання певного різновиду діяльності. Вони виявляються у швидкості, глибині та міцності оволодіння засобами і прийомами діяльності. Вони не тождесні знанням, умінням, навичкам.

Здібності зумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками. Біологічна природа здібностей проявляється у спадкових анатомо-фізіологічних особливостях людини — задатках. Для реалізації задатків потрібне сприятливе природне (здорова екологічна атмосфера тощо) і соціальне (рівень культури, освіти, фінансові можливості, сімейні цінності тощо) оточення, а також індивідуальна праця людини.

Обдарованість — це інтегральний прояв здібностей, що забезпечує можливість досягнення вищих, порівняно з іншими людьми, результатів діяльності. Талант — це система якостей та властивостей, які дають змогу досягати значних успіхів в оригінальному виконанні тієї чи іншої діяльності. Вищим ступенем творчих проявів особистості, які мають важливе значення для життя суспільства, є геніальність.

Залежно від ступеня загальності виділяють загальні (вони пов'язані з успішним виконанням будь-якого виду діяльності) та спеціальні (вони пов'язані з успішним виконанням специфічного виду діяльності) здібності.

Існують два види загальних здібностей: інтелектуальні (здібності до пізнання і розв'язання проблем, які визначають успішність будь-якої діяльності і складають основу інших здібностей) та творчі, або креативність (здібності, які дають змогу успішно розв'язувати творчі завдання та виконувати творчу діяльність). Спеціальні здібності виявляються у таких специфічних видах діяльності, як академічна, технічна, мистецька, моторна, соціальна, практична.

Обдарованість завжди унікальна, однак існують і спільні особливості особистості обдарованих людей.

До обдарованих учнів і студентів застосовують специфічні засоби навчання і виховання. Основними принципами їхнього навчання є принципи індивідуального підходу і адекватності у підбиранні робочих навчально-виховних програм. Під час їхнього навчання застосовують стратегії прискорення і збагачення. Популярними моделями навчання обдарованих є модель «Вільний клас» та особистісно-орієнтована модель. Ефективними технологіями навчання обдарованих визнано технології «Найважчий перший крок», «Уцілювання навчальної програми» і «Навчальні контракти».

Для роботи з обдарованими дітьми та молоддю потрібні спеціально підготовлені педагоги, які мають бути наділені особливими якостями. Найперспективнішою формою навчання і виховання обдарованих можна вважати менторство.

Список літератури

1. Гільбурх Ю. З. Розумово обдарована дитина. — К., 1993. — 84 с
2. Губенко О. В. Творчий інтелект: деякі особливості та методи активізації у старшокласників // Обдарована дитина. — 1998. — № 1. - С 25-28.
3. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. Изд. 2-е. — СПб: Питер Ком, 1999. - 368 с.
4. Коваль Л. Г., Зверева І. Д. Соціально-педагогічна підтримка обдарованих дітей // Обдарована дитина. — 1998. — № 5-6. — С. 3-9.

Розділ II

5. *Моляко В. О.* Актуальні соціально-психологічні аспекти проблеми обдарованості // Обдарована дитина. — 1998. — № 1. — С. 3-5. — № 2. - С 2-6. - № 3. - С. 2-5.
6. *Пономарев Р. А.* Креативный потенциал технически одаренной личности: природа, структура, критерии, развитие // Українська психологія: сучасний потенціал. Т. II. — К., 1996. — С. 352-361.
7. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. *Н. С. Лейтеса*. — М.: Академия, 1996. — 416 с.

Розділ III

Особистість у соціальному оточенні

Особистість людини народжується і формується у суспільстві. Свою соціальну сутність вона реалізує у процесі спілкування з іншими людьми. Часто з цією метою люди об'єднуються у соціальні спільноти — групи. Для розуміння особистості як члена спільноти розглянемо соціально-психологічні основи спілкування та соціальну психологію групи.

8. Соціально-психологічні основи спілкування

- 8.1. Поняття про спілкування; його структура та функції.
- 8.2. Механізми міжособистісного сприймання. Каузальна атрибуція.
- 8.3. Види спілкування.
- 8.4. Форми, засоби та стилі спілкування.
- 8.5. Ефективне та конфліктне спілкування.
- 8.6. Особливості спілкування під час екзамену.

8.1. Поняття про спілкування; його структура та функції

Потреба у соціальних контактах є однією з найважливіших потреб людини, яка робить її людиною. Цю потребу забезпечує спілкування. **Спілкування — це взаємодія двох або більше людей, спрямована на обмін інформацією пізнавального чи афективно-оцінкового характеру.** Це процес розвитку контактів між людьми, породжений потребою у сумісній діяльності. Жодні творчі чи інтелектуальні здібності, працездатність чи воля не приведуть до успіху, якщо людина некоммунікбельна. *Коммунікбельність* (від лат. *communicabilis* — поєднуваний) — це риса особистості, яка виявляється у здатності до спілкування з іншими людьми. Це не є природжена риса. Вона формується у процесі життєдіяльності в соціальних групах. Водночас задатки і схильності людини можуть істотно вплинути на її комунікбельність. Нестача комунікбельності спричинює замкненість, напруженість, роздратованість, агресивність, а також збіднює емоції та мовлення; повна ізоляція для більшості людей може слугувати початком безумства.

Спілкування має свою структуру. Структура спілкування охоплює три компоненти: комунікативний, інтерактивний та перцептивний.

Комунікативний компонент спілкування (від лат. *communico* — спілкуюсь з кимось) — це обмін і передача інформації між людьми, наприклад, ідей, уявлень, інтересів, настрою, почуттів тощо. При цьому інформація не лише передається, але й формується, уточнюється, розвивається; не лише засвоюється, але й взаємно впливає на партнерів спілкування, на їхню поведінку. Отже, обмін інформацією завжди має взаємно активний характер. Існує три основних вимоги до повідомлень: зрозумілість повідомлення, довір'я до передавача інформації, оптимальний зворотний зв'язок щодо впливу повідомлення на отримувача.

Завдяки комунікативному компоненту стає можливим збагачення досвіду людини, нагромадження знань, узгодження дій тощо. За умов людського існування особливо важливу роль починає відігравати значущість інформації, якою обмінюються люди, причому ця значущість часто має суб'єктивний характер. Встанов-

лено, що людина прагне до активного спілкування лише з тими особами, цінності яких відповідають її життєвим цінностям.

Комунікативний аспект спілкування реалізується за допомогою основних засобів спілкування: вербального та невербального¹. Ці засоби стають ефективними лише за умовою, що партнери спілкування мають подібну систему кодування та декодування інформації. Іншими словами, «всі повинні говорити однією мовою». Особливого значення це набуває у зв'язку з тим, що партнери спілкування у комунікативному процесі постійно міняються місцями. Лише прийняття єдиної системи значень вербальних і невербальних знаків забезпечує можливість порозумітися. Якщо такої єдності немає, у процесі спілкування виникають **комунікативні бар'єри** — *мотиви, які перешкоджають спілкуванню з окремою людиною чи групою людей*. Вони можуть бути пов'язані з різними причинами: соціальними (наприклад, політичними, релігійними, професійними відмінностями); психологічними (наприклад, недовіра, сором'язливість, неприязнь); смисловими (наприклад, одні й ті ж слова, дії та обставини для різних людей мають різний смисл).

Обмінюючись інформацією, людина може отримати суперечливі дані про якусь подію чи особу, які не може пояснити чи виправдати. За таких обставин в неї виникає психологічний дискомфорт. *Стан дискомфорту і напруження, викликані суперечністю між протилежними знаннями в однієї людини, називають когнітивним дисонансом.* Наприклад, людина прийняла одне рішення, однак логіка підказує інше. Автором теорії когнітивного дисонансу є відомий американський соціальний психолог Л. Фестінгер (1957). Виявлено, що зменшенню дисонансу сприяє внутрішнє виправдання своєї поведінки, а зростанню — логічна непослідовність людини, соціальні норми даної культури, минулий досвід людини тощо. Існування дисонансу породжує прагнення його зменшити чи усунути. Для цього людина активно запобігає неузгодженій ситуації чи інформації; прагне змінити дії чи почуття, пов'язані з дисонансом.

¹ Детальніше див. § 8.4. «Форми, засоби та стилі спілкування».

Інтерактивний компонент спілкування (від лат. *interaction* — взаємодія) проявляється під час організації сумісної діяльності людей і передбачає побудову спільної стратегії взаємодії між партнерами спілкування, зміну їхніх поглядів і поведінки. Участь у спілкуванні одночасно кількох осіб означає, що кожен має у цю діяльність зробити свій внесок, тобто діяльність має бути взаємною. Взаємодія між людьми може носити або характер *кооперації* — добровільної співпраці, або *конкуренції* — суперництва між окремими особами.

Перцептивний компонент спілкування (від лат. *perceptio* — сприймання, пізнання) передбачає взаємне сприймання, розуміння і оцінку партнерів спілкування. Він ґрунтується на *соціальній перцепції*. Поняття соціальної перцепції вперше запровадив американський психолог Дж. Брунер (1947) у ході розробки так званого «нового погляду» на сприймання. Спочатку її розуміли як *соціальну детермінацію процесів сприймання*. Пізніше соціальною перцепцією почали називати *процес сприймання фізичних і поведінкових характеристик «соціальних об'єктів»* (інших людей, соціальних груп тощо), тобто формування уявлень про наміри емоції, установки і т. п. інших людей.

У 50-х роках ХХ ст. американський психолог В. Уиттрайх провів експеримент по сприйманню знайомих та незнайомих людей, використовуючи так звану кімнату Ейса, яка створює ілюзію збільшення (або зменшення) росту людини. Виявилось, що добре знайомі люди, наприклад, подружжя, сприймають один одного з меншою ілюзією, ніж незнайомі; адекватніше сприймають представників владних структур, наприклад, військових, порівняно з цивільними.

Опосередкованість соціальної перцепції соціальною системою цінностей демонструють досліді Дж. Брунера і К. Гудмена (40-ві роки ХХ ст.). Дітям пропонували порівняти розміри монет і нейтральні кружечки того ж розміру. Виявилось, що монети всі діти сприймали як більші за діаметром, при цьому у дітей з бідних сімей ця тенденція була виражена особливо яскраво.

Спілкування є поліфункціональним процесом. Основними його функціями є:

1. *Інформаційно-комунікативна*, яка забезпечує передавання і прийом інформації.

2. *Регулятивно-комунікативна*, яка стосується регуляції поведінки людини у широкому сенсі цього слова.

3. *Афективно-комунікативна*, яка визначає емоційну сферу людини.

У реальному акті безпосереднього спілкування ці три функції об'єднуються.

Функції спілкування можна розглядати і в іншому аспекті, а саме як:

1. *Організацію сумісної діяльності* — саме під час спілкування формується план сумісної діяльності, здійснюється обмін інформацією, контроль і корекція дій.

2. *Пізнання людини людиною* — вона розкривається в механізмах міжособистісного сприймання.

3. *Формування і розвиток міжособистісних взаємин*, становлення яких відбувається у груповій діяльності.

8.2. Механізми міжособистісного сприймання.

Каузальна атрибуція

Найважливішими механізмами міжособистісного сприймання є ідентифікація, соціальна рефлексія та стереотипізація.

Ідентифікація (від лат. *identicus* — тотожний) — *це розуміння іншої людини через уподібнення себе їй*. Такого уподібнення можна досягти, поставивши себе на місце іншого і будуючи свою поведінку так, як вчинила б інша людина. Наприклад, щоб зрозуміти причини пропуску занять студентом, викладач подумки ставить себе на його місце. Ідентифікація має тісний зв'язок з емпатією¹.

Другим механізмом міжособистісного сприймання є **соціальна рефлексія** (від лат. *reflexio* — відображення) — *усвідомлення суб'єктом того, як його сприймають інші люди*. Ця думка, однак, не завжди збігається з тим, як людину оцінюють реально.

Іноді для того, щоб зрозуміти іншу людину, нам бракує власного досвіду, уяви чи точної інформації про неї. У такому разі людина самовільно приписує іншим причини їхніх дій або навіть

¹ Детальніше див. § 2.2. «Методи розуміння психіки людини» і § 17.4. «Емоційні стани як форми переживань людини».

особисті риси. Приписування причин поведінки чи прояву особистісних рис людини різноманітним чинникам (внутрішнім та зовнішнім) з метою їхнього пояснення називають **каузальною атрибуцією** (від лат. *causa* — причина; *attributio* — приписування). Засновником теорії атрибуції є американський психолог Ф. Хай-дер (1958). В цілому, людина знаходить причини там, де їх шукає. Часто вона це робить несвідомо.

Характер каузальної атрибуції залежить від різних умов і причин. Так, більшість людей вірять, що добрі люди володіють добрими рисами і творять добрі вчинки, а погані, навпаки, наділені поганими рисами і чинять погано. Насправді погані люди іноді поступають добре, а добрі — погано. *Схильність недооцінювати ситуаційні і переоцінювати особистісні впливи на поведінку інших людей називають фундаментальною помилкою атрибуції.* Сама ж людина причини своїх невдач часто пояснює зовнішніми обставинами.

Часто міжособистісне сприймання відбувається за допомогою механізму стереотипізації. **Стереотипізація** (від гр. *stereos* — твердий, просторовий) — *це інтерпретація причин поведінки людини через зіставлення зі зразками, що відповідають соціальним стереотипам.*

Стереотип — *це спрощене уявлення про людей, події, процеси, поширені серед широкого кола осіб.* Цей термін в обіг соціальних наук увів американський учений В. Ліннман у 20-х роках ХХ ст. Зазвичай, стереотипи виникають на підставі минулого досвіду людини і перенасичені емоціями, які неможливо від них відділити. Більшість стереотипів адекватно відображають об'єктивну реальність. Однак, вони можуть будуватися і на основі обмеженого чи негативного досвіду або на підставі несуттєвих ознак. У такому разі повторне сприйняття цієї інформації відбувається невірно або забарвлюється негативно. Отже, стереотипи можуть бути вірними, але можуть бути і хибними. З метою подолання хибних негативних стереотипів щодо партнерів спілкування з ними слід постійно підтримувати зворотний зв'язок. Такий зв'язок, особливо невербальний, дає додаткову інформацію і допомагає краще зрозуміти іншу людину.

Стереотипізація у процесі пізнання людини людиною може призвести до різних наслідків. Негативними наслідками є те, що

надто спрощений образ об'єкта пізнання, який виникає, спотворює дійсність. В результаті багатогранний образ іншої людини замінюється штампом. Крім того, якщо минулий досвід людини обмежений або негативний, стереотипізація веде до упереджень, які можуть стосуватися національної, етнічної, релігійної, професійної приналежності людини тощо. Однак, є і позитивні результати стереотипізації: стереотипи економлять зусилля людського мислення, упорядковують і класифікують навколишню дійсність. Крім того, вони допомагають людині зберігати загальноприйняті норми і цінності, а також свій соціальний статус. Отож, стереотипи виконують як негативну, так і позитивну роль у нашому житті. В силу неоднозначності їхніх функцій американські психологи В. Стефан і К. Стефан (2003) запропонували *стереотипи розуміти як якості, що приписують даній соціальній групі чи певній особі.*

Виявлено низку **ефектів міжособистісного сприймання**: первинності, новизни, ореолу, гомогенності чужої групи, а також ефект впливу соціальної установки і ставлення до людини. Перше враження, отримане при сприйманні людини людиною, є найсильнішим, його називають *ефектом первинності*. Такою першою інформацією, яку ми отримуємо про незнайому людину, є насамперед її зовнішність. Найбільше інформації несе вираз обличчя людини. Істотні також такі деталі, як зачіска і одяг. На їх підставі ми судимо про цінності людини, її професію, соціальну приналежність тощо.

Про вплив зовнішності на сприймання людини людиною свідчить наступний дослід американських психологів. Експертам-викладачам (близько 400 осіб) видали ксерокопії особової справи студентів (анкети, автобіографії, фото тощо), і попросили дати всебічну характеристику студентів. Насправді всі отримали особову справу одного студента, а різними були лише фотографії. Двос-там експертам запропонували фото симпатичного, серйозного і вдумливого хлопця, а двостам — малопривабливого і неохайного. Отримані експертні оцінки можна було поділити на дві групи: позитивні і негативні. Позитивну характеристику отримали особові справи, які містили фото привабливого хлопця, негативну — непривабливого. Хоча оцінювати зовнішність не було завданням експертів, саме вона відіграла вирішальну роль в експертизі.

Отже, на початкових етапах міжособистісного спілкування першочергову роль відіграє естетична привабливість зовнішнього вигляду. При цьому роль грає не стільки фізична краса, скільки чарівність і привабливість людини, бо еталон краси є відносний і різниться в різних людей і народів. Проте експресивні характеристики: приємний, добрий і веселий вираз обличчя; висота і тембр голосу; манера дивитися і посміхатися, — все це важливіше від звичайної вроди і привертає увагу насамперед оточуючих.

Під час сприймання добре знайомої нам людини починає діяти *ефект новизни*, який полягає у тому, що нова інформація, отримана про знайому людину, починає змінювати нашу думку про неї.

Відомо, що людина частіше приписує позитивні якості тим особам, які їй подобаються, а негативні тим, які не подобаються. Це явище назвали *ефектом ореолу*, або *галоефектом*. Загальне позитивне враження, яке справляє людина, дає підставу іншим позитивно оцінювати і ті якості, які у даний момент не проявляються. Наприклад, якщо ми вважаємо, що людина добра, то ми одночасно оцінюємо її як чуйну, надійну, привабливу тощо. Загальне несприятливе враження про людину породжує негативну оцінку її якостей, навіть якщо вони і не були продемонстровані. Ефект ореолу є механізмом ущільнення отриманої інформації, прискоренням процесу її обробки. Найчастіше він виявляється тоді, коли люди між собою мало знайомі. У випадку сприймання вже знайомої людини цей ефект спостерігається за умов яскраво вираженого емоційного ставлення до людини.

У міжособистісному сприйманні виявлений також *ефект гомогенності чужої групи*, коли члени чужої групи видаються нам більш подібними один на одного, ніж члени своєї групи. Так, ми помилково думаємо, що люди іншої раси є більш подібні, ніж нашої.

Важливу роль у міжособистісному сприйманні відіграє також попередня інформація про людину, яка створює певну готовність до її сприймання — соціальну *установку*, або *аттїтюд* (від фр. *attitude* — поза). Про це свідчать наступні досліді. Викладачів одного з американських навчальних закладів дезінформували щодо результатів тестування інтелектуальних здібностей студентів. Одним студентам приписали високі, а іншим — низькі здібності, хоча насправді вони суттєво не відрізнялись. Через деякий час

експериментатори перевірили навчальну успішність студентів. За незначним винятком з'ясувалося, що ті, хто ніби-то мав високий показник інтелекту, насправді вчилися добре, і викладачі були ними задоволені, а ті, хто низький, навпаки, погану успішність, і викладачі про них відгукувалися погано. Цей експеримент свідчить про те, що на об'єктивну оцінку знань студентів вплинула попередня інформація про їхні можливості. Вона сформувала готовність викладача бачити студента під певним кутом зору, і викладачі робили все, щоб виправдати таке бачення.

Другий дослід провели з російськими студентами. Двом групам студентів показали фотографію однієї й тієї ж людини. При цьому першій групі повідомили, що це — злочинець-рецидивіст, а другій, що це є видатний вчений. Обидві групи просили дати словесний портрет цієї людини. Результат був наступним. Для першої групи очі, які ховалися під бровами, свідчили про злобу, а крупне підборіддя — про наміри йти до кінця у здійсненні злочину. Для другої групи ті ж самі очі свідчили про мудрість, а підборіддя — про силу волі у подоланні труднощів на шляху до істини.

Соціальна установка виконує чотири головні функції: адаптаційну — спрямовує суб'єкт на ті об'єкти, які допомагають досягти мету; пізнавальну — вказує на спрощений спосіб поведінки щодо конкретного об'єкта; саморегуляції — звільняє суб'єкт від внутрішнього напруження; захисну — сприяє розв'язанню внутрішніх конфліктів особистості.

Міжособистісне сприймання визначається і *ставленням* до людини. Чим більше ми любимо людину, тим вона стає привабливішою у наших очах; чим ближчі інтереси людини до наших, тим вона нам симпатичніша. Подібність породжує приязнь, а різка відмінність — неприязнь.

8.3. Види спілкування

Спілкування поділяють на різновиди залежно від контингенту учасників, спрямованості, способів реалізації, тривалості спілкування, залученості, завершеності процесу спілкування і за домінуванням того чи іншого виду діяльності.

Залежно від *контингенту учасників* виокремлюють спілкування:

■/ **міжособистісне** — спілкування між окремими особами (наприклад, між студентами). Якщо партнери спілкування мають схожі ціннісні орієнтації, між ними може виникнути такий різновид міжособистісного спілкування, як резонансне спілкування. Воно особливо сприяє духовному зближенню людей;

S особистісно-групове — спілкування між конкретною особою і групою (наприклад, спілкування між викладачем і групою студентів);

S міжгрупове — спілкування між двома чи більше групами людей (наприклад, між двома делегаціями).

Залежно від *спрямованості* спілкування може бути:

S соціально орієнтоване — спрямованість на суспільні відносини (наприклад, спілкування оратора з аудиторією, викладача зі студентами);

■**S предметно орієнтоване** — спрямованість на сумісну діяльність (наприклад, спілкування студентів між собою під час навчальної діяльності, працівників при виконанні службових обов'язків);

■**S особистісно орієнтоване** — спрямованість на встановлення міжособистісних стосунків (наприклад, спілкування друзів під час вечірки).

За *способом реалізації* спілкування може бути:

S формальним — спілкування, зумовлене соціальним статусом партнерів і регламентовано як за змістом, так і формою;

■**S неформальним** — зумовлене особистісними стосунками, які виникли між партнерами. Таке спілкування розкриває внутрішній зміст особистості людини. Вищими її виявами є дружба і кохання.

За *тривалістю* спілкування поділяють на:

•**I короткотривале** — виникає ситуативно і обмежується розв'язанням конкретного завдання (наприклад, консультація викладача перед іспитом);

■/ **довготривале** — це регулярне спілкування щодо стратегічних завдань (наприклад, консультації між керівником дипломної роботи і дипломантом).

За *залученістю* у процес спілкування розрізняють:

■**S безпосереднє** — передбачає наявність каналів зворотного зв'язку, які інформують про ефективність спілкування;

S опосередковане — передбачає наявність проміжної ланки — технічних засобів (наприклад, телефон, електронна пошта тощо) чи сторонньої особи (наприклад, посередник).

За *завершеністю* процесу розрізняють:

S завершене спілкування передбачає повне вичерпання змісту теми з погляду обох сторін спілкування;

S незавершене спілкування передбачає продовження теми спілкування, яке припинене або з об'єктивних причин (наприклад, від'їзд людини, нестача інформації), або з суб'єктивних (наприклад, небажання продовжувати спілкуватися).

За *домінуванням виду діяльності* виокремлюють, наприклад:

■/ **виробниче** спілкування;

■**S спортивне** спілкування;

S педагогічне спілкування та інші види.

Педагогічне спілкування — це взаємодія викладача і студентів (або вчителя і учнів), змістом якого є обмін інформацією, здійснення навчально-виховного впливу та досягнення взаєморозуміння. Педагог має виступати ініціатором цього процесу. Педагогічне спілкування є одним із найважливіших компонентів педагогічної діяльності. У педагогічному спілкуванні вирізняють три стилі: демократичний, авторитарний та ліберальний, які за своєю суттю відповідають основним стилям лідерства.

8.4. Форми, засоби та стилі спілкування

Спілкування між людьми може відбуватися у різних формах. Кожній з них приписані свої правила та норми спілкування. За **формою** вирізняють:

■/ **анонімне спілкування** — спілкування між незнайомими чи не пов'язаними особистісними стосунками людьми (наприклад, між пасажиром транспорту);

S функціонально-рольове спілкування — між людьми, які виконують різні соціальні ролі і яких поєднують взаємні обов'язки (наприклад, між лікарем та хворим, викладачем та студентом).

Спілкування здійснюється за допомогою двох основних **засобів**:

•/ **вербального** (від лат. *verbum* — слово), яке забезпечує мова — система словесних знаків¹. Під час мовного спілкування надзвичайно важливо, щоби обидві сторони спілкування в сказане і почу-

¹ Детальніше див. тему 14. «Мовлення».

те вкладали один й той самий зміст. Якщо це не так, вони домовитися між собою не зможуть;

S невербального, яке здійснюється за допомогою символічної поведінки: інтонації та тембру голосу, паузи, пози, жестів, ходи, міміки, пантоміміки, візуального контакту, міжособистісного простору тощо. Воно проявляється, як правило, несвідомо. Тому, хоча люди зважують свої слова, невербальні засоби «видають» їхні справжні думки і почуття. Якщо слова людини розходяться з невербальною поведінкою, співрозмовник повірить останній. Тому вона має гармоніювати з вербальною, доповнюючи останню.

За даними американського вченого Дж. Скотта, 55 % інформації ми отримуємо від жестів і міміки; 38 % дає нам висота і тембр голосу; 7 % — зміст сказаного. Правильно підібрана інтонація може додати до повідомлення майже 40 % інформації.

Поза також не завжди відповідає за своїм значенням тому, про що людина говорить, але вона завжди є правдивішою за слова. Так само як міміка, поза має елементи природженого характеру і одночасно є соціальна за походженням. Наприклад, міцно стиснуті руки є позою підозри, недовіри і напруженості людини, що не сприяє контакту зі співрозмовниками. Такий же ж ефект мають схрещені ноги чи руки. Це свідчить про конфронтацію і протистояння або захисну реакцію людини. Ті, хто зазвичай тримають руки у кишенях, надмірно критичні і потайні або знаходяться у пригніченому стані. Руки, з'єднані за спиною, і піднесене догори підборіддя є авторитарною позою абсолютної переваги.

Багато про людину можуть сказати її *жести*. Надто інтенсивна жестикуляція відвертає увагу співрозмовників від змісту мовлення, викликає зайві асоціації і привертає надмірну увагу до того, хто говорить. Загалом жестикуляція залежить від національних особливостей. Упродовж години спілкування італійці жестикулюють в середньому 120 разів, французи — 80, фіни — лише один раз. Українці за цією характеристикою посідають середнє становище. Найбільш розвинена система жестів у аборигенів Австралії і Північної Америки.

Ще одним невербальним засобом спілкування є *хода* людини. Можна стверджувати, що люди, в яких швидка хода, і при цьому

вони розмахують руками, мають у житті якусь ціль і готові негайно її реалізувати.

Багато додаткової інформації про співрозмовника дає обличчя людини, насамперед, очі. Контакт очей, або *візуальний контакт* між людьми, складає надзвичайно важливу частину спілкування. Подивившись людині у вічі, можна отримати 87 % інформації про повідомлення. Коли ми дивимось на співбесідника, це означає не лише зацікавленість, а й зосередженість на тому, що нам говорять. Ті, хто мислить абстрактними категоріями, прагнуть до більшої кількості контакту очей, на відміну від тих, хто мислить конкретними поняттями. Це пояснюється тим, що в перших більша здатність до інтегрування інформації.

Візуальний контакт регулюється суспільними нормами. Так, у Малі молодші за віком люди ні за яких умов не мають права дивитися у вічі старшим. На островах Фуджі під час розмови прийнято відвертатися від співрозмовника, а в європейців це є виявом неввічливості і неповаги. Японці під час розмови дивляться не у вічі, а на шию партнера. Взагалі в країнах Південно-Східної Азії (Китай, Японія та ін.) партнери спілкування здебільшого уникають прямого погляду. Навпаки, в деяких країнах Європи (Франція, Італія) та в Латинській Америці нормальним вважається, якщо на співрозмовника «витріщуються». Українці, як і народи Східної Європи та Скандинавії, займають у цьому проміжне становище. У нашій культурі дивитися прямо у вічі партнерові по спілкуванню потрібно від 30 до 60 % часу розмови. Тим, що дивляться у вічі менше третини тривалості розмови, рідко довіряють. При цьому контакт очей має періодично повторюватися, щоразу триваючи не більше 7 секунд. Постійний погляд на людину заважає їй зосередитися і вважається нав'язливим. Дещо довше ми схильні дивитися на тих, ким захоплюємось, хто нас цікавить.

Засобом невербального спілкування є також міжособистісний простір, або дистанція спілкування. Незручну для співрозмовників дистанцію можна трактувати як уторгнення в особистий «життєвий простір» або як відчуженість, небажання йти на контакт. Дистанція спілкування залежить від близькості стосунків людей, віку, статі, соціального статусу партнерів, особистісних особливостей людей, щільності населення, національних стан-

дартів тощо. Звичайно жінки стоять чи сидять ближче до співрозмовника, ніж чоловіки. Психічно врівноважені люди підходять ближче один до одного, тим часом як тривожні намагаються триматися на віддалі. Зацікавлені один в одному співрозмовники скорочують дистанцію спілкування. Величина дистанції залежить також від щільності населення місцевості, де людина виросла. Більша щільність допускає меншу дистанцію, наприклад, у місті така дистанція менша, ніж у сільській місцевості.

У різних народів прийнятною вважається різна відстань між співрозмовниками. Якщо порівняти європейців, латиноамериканців і арабів, то найменша відстань в арабів, а найбільша — у європейців. В Європі відстань між партнерами спілкування збільшується з півдня на північ, залежить від різновиду взаємодії і, в середньому, є наступною:

■ *S інтимна дистанція* — до 40 см. Характерна для особливо близьких між собою осіб. Зустрічається при інтимних стосунках, у спорті, танцях тощо;

• *S особиста дистанція* — від 40 см до 1 м 50 см. На такій відстані люди спілкуються під час конференцій, на ділових зустрічах тощо;

S суспільна дистанція — від 1 м 50 см до 4 м. Відповідає офіційним контактам та діловим стосункам. Спостерігається у зв'язках між особами з відмінними позиціями і суспільними ролями, наприклад, між керівником і підлеглим;

S відкрита дистанція — від 4 до 8 м. Це епізодичні, ситуативні контакти між чужими людьми. Така дистанція не передбачає зворотного зв'язку.

У США інтимна дистанція становить віддаль до 45 см, особиста — від 45 см до 1,2 м, соціальна — від 1,2 до 3,6 м, громадська — понад 3,6 м.

Правильно обрана дистанція задає тон спілкуванню. Вторгнення «не свої» людини в ці зони сприймається погано. Результатом такого вторгнення можуть бути захисні агресивні реакції, асоціальні дії, зниження рівня самоконтролю, пригнічення.

Психологічно на людину впливає не лише відстань між співрозмовниками, але й конфігурація, яку вони утворюють. Коли двоє стоять паралельно один до одного, це означає, що вони не хочуть, щоби до них хтось приєднався. Коли ж їхні плечі утворюють кут,

інші до них приєднуватися можуть. Якщо співрозмовники сидять, то доцільно уникати позиції «прямо напроти».

У ході спілкування кожна людина виробляє свій стиль. Такими стилями може бути:

■ *S «спільна творчість»*. Спілкування здійснюється на основі діалогу, і партнери знаходяться у паритетному становищі. Це — найпродуктивніший стиль;

■/ *«дружня прихильність»*. До партнера спілкування ставляться із повагою, проявляючи щирий інтерес до нього. Цей стиль також можна вважати ефективним;

■/ *«загравання»*. Один із партнерів спілкування прагне завойувати в іншого фальшивий, дешевий авторитет. Він викликаний бажанням сподобатися, бути прийнятим іншою людиною;

S «залежування». Цей стиль протилежний попередньому. Один із партнерів спілкування ставить у залежне становище, що викликає негативну реакцію. Може виникнути у керівника стосовно підлеглих внаслідок власної невпевненості. Процес спілкування відбувається надто формально і офіційно, між партнерами є відчуження;

S «дистанція». Один із партнерів спілкування підкреслює свою відмінність від інших: вікову, соціальну, службову, професійну. Цей стиль провокує авторитарність. Він поширений у педагогічній діяльності. Деяке дистанціювання між викладачем і студентом (або вчителем і учнем) необхідні, аби навчальна діяльність не перетворилась у «панібратські» стосунки, однак при надмірному його застосуванні контакти між суб'єктами педагогічної діяльності порушуються;

*S «менторство»*¹. Один із партнерів спілкування свідомо чи мимовільно перебирає на себе роль наставника. Його повчально-покровительський тон збільшує розрив між партнерами і викликає небажання спілкуватися.

8.5. Ефективне та конфліктне спілкування

Комунікативні навички не успадковують, а набувають. Ефективне спілкування передбачає, що партнери по спілкуванню

¹ *Ментор* - ім'я наставника Телсмака, сина Одисея, в поемі Гомера «Одіссея».

однаково сприймають і тлумачать те, що вони повідомляють один одному. Необхідною умовою успішного процесу спілкування є відповідність поведінки людей, що взаємодіють між собою, взаємним очікуванням. Цьому сприяють комунікативні уміння, які виробляються на основі комунікативних здібностей і певних особистісних рис. Такими рисами є комунікабельність, контактність¹, високий інтерес до інших людей, товариськість, відсутність тривожності і упередженості, адекватний зворотний зв'язок, пластичність поведінки, артистизм, оптимізм, уміння передбачати поведінку інших людей. Ці риси розвиваються на основі спостережливості, симпатії до людей, прийняття їх такими, якими вони є.

Ефективність спілкування буде зростати, якщо людина приваблює співрозмовника поглядом очей (прямим, променистим, твердим і теплим), тембром, голосу (багатим і гнучким за модуляціями), ритмом мовлення (то збудливим, то заспокійливим, але не одноманітним), а також особливими інтелектуальними якостями (здатністю до імпровізації, ситуативністю мислення, наявністю зворотного спілкування). Для ефективного спілкування необхідно також, щоб людина змогла сконцентруватися на співрозмовникові, продемонструвати своє розуміння, не висловлювала оцінок і не давала порад. Людину слід більше слухати, ніж самому говорити. Володіючи цими якостями, можна справити добре враження на людей і підвищити ефективність спілкування, навіть не маючи привабливої зовнішності. Звичайно, якщо від природи людини не-комунікабельна, їй важче буде сформувати ці риси, але розвинути вміння спілкуватися якоюсь мірою може кожний.

У крайніх випадках виникає конфліктне спілкування. **Конфлікт** (від лат. *conflictus* -зіткнення) — *це зіткнення ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань в окремій особі або в групі осіб*.

У процесі сумісної діяльності *причиною конфліктів* можуть бути: предметно-ділові розбіжності, розбіжності особистісно-прагматичних інтересів, невірне уявлення про наміри і думки людини, помилкова інтерпретація мотивів, помилкова оцінка

особливостей людини чи її ставлення тощо. Предметно-ділові розбіжності не спричиняють розрив міжособистісних відносин і не супроводжуються ворожістю. Розбіжності особистісно-прагматичних інтересів легко переростають у ворожість і спричиняють міжособистісні конфлікти.

Конфлікти можуть виконувати як деструктивні, так і конструктивні *функції*. *Деструктивний вплив* конфлікту виявляється у фізичному і психологічному насильстві, появі стресу, гніву, ворожості, злоби, виникненні ймовірності захворювання (особливо серцево-судинної системи і шлунково-кишкового тракту), виснаженні особистісних ресурсів (матеріальних і духовних), порушенні системи міжособистісних взаємин, зниженні продуктивності діяльності, порушенні традицій спілкування. Однак конфлікти мають і *конструктивний вплив*. Вони усувають суперечності, дають змогу глибше оцінити індивідуально-психологічні особливості людей, показують, як нам слід змінювати себе, знімають емоційне напруження, долають депресію, формують міжособистісні відносини, в окремих осіб підвищується авторитет, активізують соціальне життя групи, зосереджують увагу на невирішених проблемах, з'ясовують суспільну думку, можуть породити сприятливіші умови роботи і згуртувати групу.

Конфлікти бувають такого **виду**:

С внутрішньоособистісними — виникають тоді, коли стикаються рівні за силою, але протилежні за спрямованістю мотиви, потреби, інтереси, цінності тощо. Наприклад, студент, з одного боку, усвідомлює, що списувати нечесно, але з іншого, потреба отримати високу оцінку надто велика. Одним з проявів внутрішньо-особистісного конфлікту є *рольовий конфлікт*. Рольові конфлікти виникають через недостатньо чіткий перелік завдань, пов'язаних із соціальною роллю¹; внутрішній конфлікт ролей, наприклад, конфлікт між роллю старости групи, який повинен слідкувати за дисципліною в групі, і роллю студента, якого однокурсники намовляють колективно прогуляти «пару»; невідповідність особистості, коли обов'язки, пов'язані з певною роллю, суперечать їй

¹ *Контактність* - це кількість, частота й інтенсивність комунікацій у групі.

¹ Детальніше див. § 9.1. «Поняття про соціальну групу».

характеру, наприклад, старостою курсу призначили малоконтакт-ну та тривожну людину;

S міжособистісними — найчастіше виникають у тих випадках, коли виявляється антогонізм позицій як наслідок протилежних цінностей, задач та цілей різних людей в групі. У новостворених групах такі конфлікти виникають частіше, ніж у тих, які мають досвід співпраці. Іноді такі конфлікти виникають між педагогом (вчителем) і студентом (учнем). За даними психологів, 34 % педагогічних конфліктів породжують учителі і 66 % — учні;

S між особою і групою — виявляються як конфронтація між старими членами групи і новим під час його «входження» у групу; коли хтось із членів групи проти волі інших хоче змінити свій статус, наприклад, стати лідером; між керівником і підлеглими, особливо у разі зміни керівництва, наприклад, керівник є «чужаком» для групи, стиль нового керівника відрізняється від попереднього, в групі є свій лідер, який претендує на посаду керівника;

S міжгруповими — виникають тоді, коли є суперечності між окремими соціальними групами, кожна з яких має свої цілі і своїми практичними діями перешкоджає успіху іншої групи. Наприклад, конкуренція двох фірм за ринок збуту товару. Такого виду конфлікти виникають і в межах однієї групи, коли вона поділена на ворогуючі підгрупи.

Конфлікти є достатньо частим супроводом педагогічної діяльності. Для педагогічної діяльності характерні наступні типи конфліктів:

S Конфлікти, зумовлені різноманітністю професійних обов'язків педагога. Усвідомлення неможливості однаково добре виконати всі свої обов'язки може в сумлінного педагога спричинити внутрішній конфлікт, який долається шляхом покращення організації праці педагога.

■ *S Конфлікти, породжені різними очікуваннями з боку тих осіб, які впливають на виконання професійних обов'язків педагога, наприклад, директора (або завідувача кафедри), колег по роботі, учнів (або студентів) тощо.* Тут виходом із конфлікту є дотримання педагогічної позиції і висока професійна культура.

• *S Конфлікти, причина яких у низькому престижі окремих предметів навчальної програми.* У такому разі всі дисципліни, які

вивчають, поділяють на основні і другорядні. У даному випадку конфлікт ліквідується у разі демонстрації високої якості роботи педагога.

■ *S Конфлікти, пов'язані з надмірною залежністю діяльності педагога від директивних документів* (наприклад, навчальних планів), які залишають мало можливості для педагогічної творчості. Послаблення конфлікту залежить від органів управління освітою.

S Конфлікти, що ґрунтуються на суперечності між великим педагогічним навантаженням і прагненням зробити професійну кар'єру. Оптимально, якщо ця професійна кар'єра спрямована на особисту самореалізацію.

Американські психологи *К. Томас* та *Р. Кілмен* описали п'ять головних **стратегій поведінки у конфлікті**: суперництво, співробітництво, компроміс, пристосування і уникнення. *Суперництво*, або *конкуренція* — це нав'язування іншій стороні вигідного для себе рішення. Таку стратегію використовують у більше ніж 90 % конфліктів. *Співробітництво* — пошук прийняттого для обох сторін рішення. Це найприйнятніша стратегія поведінки у конфлікті, однак таким шляхом розв'язують лише 1-2 % конфліктів. *Компроміс* — це взаємні поступлення у чомусь важливому та принциповому для кожної із сторін. Третину конфліктів між підлеглими і керівництвом розв'язують таким шляхом. *Пристосування* — зниження своїх вимог і прийняття позиції опонента. Так завершується дві третини конфліктів між керівництвом і підлеглими, причому поступаються, зазвичай, підлеглі. *Уникнення* — відсутність активних дій у розв'язанні конфлікту.

Послідовними кроками спільного **розв'язання конфлікту** є: з'ясування конфліктної ситуації, вислуховування пояснень та пропозицій іншої сторони, оцінка пропозицій та вибір найсприятливішої, обговорення рішення, неухильне виконання кожним прийнятого рішення. Залагодження конфлікту вимагає переговорів, тобто процесу, за допомогою якого конфліктуючі сторони намагаються дійти згоди і виробити стратегію врегулювання конфлікту.

8.6. Особливості спілкування під час екзамену

Для студентів особливе напруження спричинює спілкування з викладачами під час усних екзаменів. Відомо, що успішність такого спілкування, а отже і оцінка за відповідь, значною мірою залежить від того, коли студент йде відповідати, як готується до відповіді і як її починає, скільки і як говорить. Все це в кінцевому результаті впливає на враження, яке студент справляє на викладача, а отже і на отриману оцінку¹.

Коли студентові найкраще йти відповідати? У кожного щодо цього є свої міркування і навіть стратегія дій. У багатьох навчальних групах перед іспитом складають список, у якому порядку студенти будуть заходити до екзаменатора, і строго дотримуються цього порядку.

Для студента, який підготувався до іспиту і претендує на високу оцінку, найкраще зайти в аудиторію у першій п'ятірці, а йти відповідати четвертим-п'ятим. У такому разі спрацьовує викладацький стереотип — «сильні йдуть першими». Крім того, у студентів буде достатньо часу для підготовки і час на те, щоб зорієнтуватися, який рівень вимог у викладача, які типові додаткові питання він ставить.

Наприкінці дня екзаменатори здебільшого менш уважні, стомлені, не хочуть слухати довгі відповіді і ставлять менше додаткових запитань. У цей час легше відповідати, якщо є суттєві прогалини в знаннях. Проте слід пам'ятати, що багатогодинне чекання стомлює студентів, в результаті чого погіршується пам'ять. Оцінки наприкінці дня, як правило, нижчі. Тому останніми йдуть відповідати ті, кому потрібна трійка. Це дає змогу не лише скористатися втомою викладача, а й повідомити екзаменатору додаткову інформацію про себе (наприклад, затяжну хворобу, велику любов до предмета, погану пам'ять тощо).

Як готуватися до відповіді? Перша думка, яка з'являється в студента після отримання білета, пов'язана з тим, що він усе забув. Починається надмірне хвилювання і навіть паніка. Це типова

ситуація. У такому разі слід розслабитися, наприклад, заплющити очі, згадати щось приємне, і після того ще раз уважно прочитати запитання. Якщо питання, яке студент знає добре, немає, слід взяти чернетку і записувати уривки думок, які виникають у зв'язку з цим питанням. Ці уривки на разі можуть бути мало пов'язані між собою, однак згодом в силу асоціативності пам'яті записи будуть ставати все змістовнішими і змістовнішими. Тоді їх можна спробувати упорядкувати у логічній послідовності.

Під час підготовки до відповіді необхідно зазначати кілька конкретних цифр, деталей, фактів, малювати графіки і схеми. Це стосується не лише точних наук, а й гуманітарних. Точність відповіді значно ефектніше впливає на екзаменатора, ніж загальні розмірковування з теми відповіді. Особливий ефект справляє графік, намальований не задалегідь, а в процесі відповіді. Так студент демонструє те, що вільно володіє матеріалом і має високий рівень абстрактного мислення. Якщо ж визначення, формулу чи схему не вдається ніяк пригадати, варто пропустити їх, але ні у якому разі не писати невірно.

Якщо на підготовку виділено мало часу, складають хоча б короткий план відповіді і записують кілька перших фраз, з яких і починають відповідати. Ніколи не слід виходити відповідати з чистим аркушем паперу, навіть якщо студент є супервідмінником. Викладач це розцінює як лінь чи зухвалість.

Якщо студент вже закінчив підготовку, слід відпочити і не намагатися йти відповідати поза чергою. У цей час треба поспостерігати, як відповідають інші студенти. Іноді у їхніх відповідях можна почути щось потрібне для себе. Особливо це стосується суспільних дисциплін, бо в них зміст питань сильно перегукується.

Дуже важливо добре **почати відповідь**. Щоб легше було взяти себе в руки на початку відповіді, рекомендується обмежити візуальний контакт з екзаменатором, але коли студент себе опанує, обов'язково треба подивитися на нього. Якщо руки тремтять, їх слід сховати під стіл.

Завданнями першої фрази відповіді є встановити контакт з екзаменатором, привернути його увагу, створити відповідну атмосферу для відповіді. Здебільшого екзаменатор уважно слухає і

¹ У цьому параграфі використані матеріали статті: Фадеев М. Ю., Галушко О. О. Не хвилюйтесь — у вас екзамен // Практична психологія та соціальна робота. — 2003. — № 2-3. — С 112-19; - 2004. - № 2. - С. 67-73.

найкраще запам'ятовує саме початок відповіді, найчастіше, через бажання відразу приблизно оцінити рівень знань студента. Крім того, на початку і в кінці відповіді увага екзаменатора найбільш зосереджена. Тому вдалий вступ і яскрава кінцівка — запорука високої оцінки.

Повідомивши номер білета і питання, студенту слід починати з опису подій або явища, а не з їхнього оцінювання. Особливо це стосується питань, з приводу яких є різні погляди. Типовими помилками на початку відповіді є наступні. По-перше, надмірна самовпевненість (не рекомендується починати відповідь словами: «Це дуже просто...» або «У цьому питанні я не згодний із...» тощо). Краще на початку продемонструвати офіційну точку зору, а власний погляд висловити пізніше. По-друге, надмірна невпевненість (студент починає відповідь з заяв: «Чи можна я почну з другого питання?», «Вибачте, можна мені розпочинати?»). По-третє, надмірна зарозумілість (студент починає відповідь з заяви «Ви, мабуть, про це ще не чули...», зі спірної ідеї або з безапеляційної заяви типу «ніколи», «завжди» та ін.). Безпечніше розпочати зі слів «як правило», «здебільшого» та ін. З психологічної точки зору безапеляційність висловлювань сприймається як ознака обмеженості.

На оцінювання знань студента впливає те, **скільки і як він говорить**. Співвідношення відповіді студента і висловлювань екзаменатора має коливатися в межах 75-80 % на 25-20 %. Якщо екзаменатор говорить мало, студентові важко підтримувати зворотний зв'язок; якщо багато — екзаменатору здаватиметься, що на запитання відповів він. Якщо викладач перебиває, слід припинити відповідь і уважно вислухати його. Якщо ж екзаменатор перебиває надто часто, під час відповіді варто максимально скоротити паузи, говорити швидко, впевнено і достатньо голосно. У кожному конкретному випадку орієнтуються на реакцію екзаменатора: на його нетерпіння або на те, що він чекає на продовження.

Відповідати слід виразно, маючи чітку дикцію. Темп мовлення слід змінювати. Монотонність може зашкодити відповіді. Основні положення можна декілька разів повторити іншими словами. Особливо тоді, коли вже нічого сказати, а екзаменатор явно чекає продовження відповіді. Якщо відповідь студента не вразила ви-

кладача, варто зробити ефективну кінцівку. Це може бути вдала цитата або глибокі висновки. Із суспільних дисциплін вдалою кінцівкою можна вважати здатність показати зв'язок із сучасністю. Для закінчення відповіді потрібно наперед записати кілька фінальних фраз. Наприклад, «Можна дійти висновку, що...», «Отож, можна стверджувати, що ...».

Під час відповіді ні в якому разі не можна триматися «на рівних» із екзаменатором. Виявляючи повагу до екзаменатора, водночас студент має відчувати власну гідність.

Типи відповідей на іспиті можуть бути наступними:

■ *S Кавалерійська атака*. Студент відповідає у дуже швидкому темпі, цим немов демонструючи безмежність своїх знань і повагу до часу екзаменатора. Цей тип відповіді дає змогу «проскочити» заплутану або невивчену частину теми. Він також позбавляє від додаткових запитань.

• *S Вільний політ*. Студент відповідає, не зазираючи в аркуш для відповіді. Темп відповіді помірний. Такий тип відповіді спонукає викладача до діалогу, під час якого слід поводити себе коректно, уважно слухати екзаменатора, не перебивати і бажано не сперечатися. Так найкраще скласти іспити із суспільних наук.

S Доповідь. Студент читає свої записи, не відриваючи очей від аркуша. Навіть якщо відповідь правильна і повна, такий тип не є вигідний, бо не справляє враження. Переважно так відповідають тому, що не можуть подолати хвилювання або погано володіють матеріалом. У такому разі хоча б інколи слід дивитися на викладача.

S Квантовий викид. Відповідь поділяють на кілька частин. Кожна має охоплювати визначення, твердження, аргументацію, доведення, приклади, факти, висновки, в яких можна повторити основні положення. Між цими частинами слід витримувати невеликі паузи. Цей тип відповіді рекомендується застосовувати, коли запитання передбачає такий поділ, запитання складне, екзаменатор флегматик, педант, любить послідовність або є людиною похилого віку.

S Тем-а-тет. Цей тип застосовують, коли екзамен складають малодосвідченому молодому викладачеві, дещо невпевненому, який має труднощі у професійному плані. З таким викладачем треба дотримуватися статутних меж. Якщо екзаменатор невпевнений у собі і неагресивний (скутий і не дивиться на студента, не ро-

бить зауважень і не ставить додаткових запитань), відповідати слід так, щоб не зачепити самолюбства екзаменатора. Не можна використовувати підтекст, двозначні інтонації і жести. Відповідати слід неголосно, на екзаменатора довго не дивитися, щоб не з'явилось відчуття, що його оцінюють. Якщо ж студента екзаменує малодосвідчений, але агресивний викладач (прискіпливо розглядає студента, втручається у відповідь, ставить несподівані запитання, є дуже активний), найголовніше — не вступати у суперечку. Під час відповіді слід посилатися на авторитети, називати альтернативні варіанти розв'язку проблеми. Найголовніше — не виявляти агресивної реакції у відповідь.

Найважливіше на кожному екзамені — це кінцевий результат, тобто оцінка. **На оцінку впливають** знання студента, його поведінка, зовнішній вигляд, попередні оцінки, відповідь попереднього студента, рівень знань групи. Знання — це перший і головний чинник. Змістовні і глибокі знання, зазвичай, оцінюють високим балом. Однак, корекцію можуть внести додаткові чинники, зокрема, поведінка студента під час екзамену. У такому разі знизити оцінку можуть спроби списати, підказати іншим, відсутність нотаток на листку для відповіді, надмірне хвилювання, надмірна невпевненість, самовпевненість або зарозумілість студента, його не-тактована поведінка і навіть невміння встановити контакт із екзаменатором. Нарешті, на оцінку може вплинути зовнішній вигляд студента. Акуратний, охайний одяг студента справляє враження на екзаменатора і додає студентові більшої впевненості. Стежити слід і за мімікою. Якщо студент відповідає холодно і недбало, показуючи, як він не любить предмета, невдовзі у екзаменатора з'являється до нього упереджене ставлення.

На оцінку усної відповіді, особливо якщо складають останній іспит, впливають оцінки, одержані студентом на попередніх іспитах. У такому разі викладач може «тягнути» додатковими запитаннями до оцінки, яку найчастіше отримував студент на попередніх іспитах. Якщо на попередніх іспитах розрив між оцінками дуже великий (наприклад, «5» і «3»), одну з них екзаменатор розглядає як випадкову. Яку саме — це залежить від двох чинників: від відповіді студента і від черговості оцінок. Варіант «3» і «5» кращий, ніж «5» і «3». Це пов'язано з поширеним стереотипом, згідно

з яким перша спроба залежить від випадку, а підсумок свідчить про закономірність. Якщо розрив між першою і другою оцінкою один бал, краще мати варіант «3» і «4» або «4» і «5», ніж варіант «4» і «3» або «5» і «4». Перший варіант свідчить, що ви зібрались із силами, другий, що ви розслабились або лінуєтесь.

В оцінюванні знань студента чимале місце посідає рівень знань попереднього студента. Тут спрацьовує закон контрасту: на фоні посередніх знань ви виглядатимете краще, і навпаки. Звідси випливає наступне правило: якщо попередній студент відповів погано, наступний повинен продемонструвати прямо протилежний стиль відповіді. Так, якщо він розтягував речення і слова, то наступному слід говорити жваво і у швидкому темпі, варіюючи інтонацію. Якщо, навпаки, попередник метушився, наступний студент має відповідати спокійно, витримуючи паузи. Якщо ж попередній студент відповідав добре, наступний має підлаштуватися під його стиль відповіді.

Нарешті, на оцінку впливає рівень знань однокурсників, а саме середній рівень знань усієї групи. Це правило починає діяти, коли цей рівень з'ясовується, а саме у другій половині іспиту.

З огляду на ці особливості спілкування студента з викладачем під час іспиту, можна збільшити свій шанс на високу оцінку.

Спілкування — це взаємодія двох або більше людей, спрямована на обмін інформацією пізнавального чи афективно-оцінкового характеру. Комунікабельність — це риса особистості, яка виявляється у здатності до спілкування з іншими людьми.

До структури спілкування належать три компоненти: комунікативний (обмін і передача інформації між людьми), інтерактивний (організація сумісної діяльності людей, побудова спільної стратегії взаємодії) та перцептивний (взаємне сприймання, розуміння і оцінка партнерів спілкування). Комунікативні бар'єри — це мотиви, які перешкоджають спілкуванню з окремою людиною чи групою людей. Стан дискомфорту і напруження, викликані суперечністю між протилежними знаннями в однієї людини, називають когнітивним дисонансом. Соціальна перцепція — це соціальна детермінація процесів сприймання; процес сприймання фізичних і поведінкових характеристик «соціальних об'єктів».

Основними функціями спілкування є інформаційно-комунікативна, регулятивно-комунікативна і афективно-комунікативна, а також функція організації сумісної діяльності, пізнання людини людиною та формування і розвитку міжособистісних взаємин.

Найважливішими механізмами міжособистісного сприймання є ідентифікація -розуміння іншої людини через уподібнення себе їй; соціальна рефлексія — усвідомлення суб'єктом того, як його сприймають інші люди; стереотипізація — інтерпретація причин поведінки людини через зіставлення зі зразками, що відповідають соціальним стереотипам. Приписування причин поведінки чи прояву особистісних рис людини різноманітним чинникам (внутрішнім та зовнішнім) з метою їхнього пояснення називають каузальною атрибуцією. Фундаментальна помилка атрибуції проявляється у тому, що сторонні люди схильні недооцінювати ситуаційні і переоцінювати особистісні впливи на поведінку інших людей. Стереотип — це спрощене уявлення про людей, події, процеси, поширені серед широкого кола осіб. їх розуміють також як якості, що приписують певній соціальній групі чи певній особі. Вони можуть бути вірними і хибними.

Ефектами міжособистісного сприймання є ефект первинності, новизни, ореолу, гомогенності чужої групи. На міжособистісне сприймання впливають також соціальна установки (аттїтюд) і ставлення до людини.

Спілкування поділяють на різновиди залежно від контингенту учасників (міжособистісне, особистісно-групове, міжгрупове), спрямованості (соціально орієнтоване, предметно орієнтоване, особистісно орієнтоване), способів реалізації (формальне, неформальне), тривалості спілкування (короткотривале, довготривале), залученості (безпосереднє, опосередковане), завершеності (завершене, незавершене), домінування того чи іншого виду діяльності (виробниче, спортивне, педагогічне тощо).

За формою вирізняють анонімне та функціонально-рольове спілкування. Спілкування здійснюється за допомогою двох основних засобів: вербального (мова) та невербального (інтонація і тембр голосу, паузи, поза, жести, хода, міміка, пантоміміка, візуальний контакт, міжособистісний простір тощо). У ході спілкування кожна людина виробляє свій стиль: «спільна творчість», «дружня прихильність», «загравання», «заякування», «дистанція», «менторство».

Ефективне спілкування передбачає, що партнери у спілкуванні однаково сприймають і тлумачать те, що вони повідомляють один одному. Конфлікт — це зіткнення ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань в окремій особі або в групі осіб. Конфлікти можуть виконувати як деструктивні, так і конструктивні функції. Вони бувають такого виду: внутрішньоособистісними, міжособистісними, між особою і групою, міжгруповими. Існує п'ять основних стратегій поведінки у конфлікті: суперництво, співробітництво, компроміс, пристосування та уникнення.

Успішність спілкування між студентом та викладачем під час іспиту, а отже і оцінка за відповідь, значною мірою залежить від того, коли студент йде відповідати, як готується до відповіді і як її починає, скільки і як говорить.

Список літератури

1. Головаха Е. И., Панина Н. В. Психология человеческого взаимопонимания. — К., 1989.
2. Майерс Д. Социальная психология. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2000. — С. 99-194.
3. Ниренберг Дж., Калеро Г. Читать человека — как книгу. — М.: Экономика, 1990. — 48 с.
4. Петровская Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. — М., 1989. — С. 9-17, 45-194.
5. Радевич-Винницький Я. Етикет і культура спілкування. — Львів: Видавництво «СПОЛОМ», 2001. - С. 3-4, 63-77.
6. Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. — М., 1991.
7. Савчин М. В. Педагогічна соціальна психологія: Навчальний посібник. — Дрогобич: Відродження, 1998. — С 118-159.
8. Томан І. Мистецтво говорити. — К.: Політвидав України, 1986. — С 51-59, 127-132, 211-216.
9. Фадеев М. Ю., Голушко О. О. Не хвилюйтесь — у вас екзамен // Практична психологія та соціальна робота. — 2003. — № 2-3. — СІ 12-119; - 2004. - № 2. - С 67-73.
10. Щекин Г. В. Как читать людей по их внешнему облику. 2-е изд. — К., 1993. - 238 с.

9. Соціальна психологія групи

- 9.1. Поняття про соціальну групу.
- 9.2. Види соціальних груп.
- 9.3. Етапи та параметри розвитку малої групи.
Фази входження особистості в групу.
- 9.4. Феноменологія малих груп.
- 9.5. Психологічні феномени у великих групах.
- 9.6. Управління групою. Лідерство та керівництво.
- 9.7. Ефективність групової діяльності.

9.1. Поняття про соціальну групу

Особистість людини формується у соціальних групах. Група — це соціальна спільнота осіб, об'єднаних за певною ознакою, які взаємодіють між собою і усвідомлюють свою приналежність до неї. Основною психологічною характеристикою групи є наявність почуття «ми», бо саме у ньому закладено потребу віддиференціювати одну соціальну спільноту від іншої.

Слово «група» італійського походження. У XVII ст. у Західній Європі його використовували як технічний термін для позначення декількох симетрично розташованих фігур у живопису чи скульптурі. Зі середини XVIII ст. групою почали називати коло реальних людей. У слов'янських мовах цей термін поширився лише зі середини XIX ст., а в українській мові закріпився у першій половині XX ст.

Групи живуть за своїми психологічними законами, дещо відмінними від законів індивідуальної психології. Насамперед, кожна група у своєму житті керується **груповими нормами** — загальними правилами поведінки, яких дотримуються члени групи. Ці норми можуть бути зовнішніми і внутрішніми. Зовнішні норми породжені оточуючим суспільством і визначаються культурними традиціями, звичаями, правилами поведінки у даній сфері діяльності, вказівками керівництва тощо. Внутрішні норми — це стандарти, за допомогою яких визначаються переконання, погляди й поведінка членів групи. Вони виникають у конкретній групі для того, щоб упорядкувати її діяльність. Механізми, за допомогою яких група примушує своїх членів виконувати групові норми, називають **груповими санкціями**. Наприклад, члени групи можуть

перестати запрошувати особу, яка порушує групові норми, на спільні вечірки. Чим вище становище особи в групі, тим більше їй дозволяється ухилятися від групових норм, проте кожне наступне порушення карається все суворіше.

Перебуваючи у групі, людина займає у ній відповідну **позицію** — офіційне положення у тій чи іншій підсистемі взаємин. Вона визначається зв'язками даної людини з іншими членами групи. Від позиції, яку людина займає у групі, залежить ступінь її потенційного впливу на вчинки решти членів групи. Наприклад, у студента може бути позиція старости, голови студентського наукового товариства тощо.

На відміну від позиції **статус** (від лат. *status* — становище) — це реальне соціально-психологічне становище, яке посідає індивід серед інших людей. Наприклад, студент у своїй групі має статус лідера. Статус відбиває визнання чи невизнання, повагу чи неповагу, симпатію чи антипатію стосовно особи. Упродовж перебування в групі статус людини може змінюватися. Втрата чи зміна позиції і статусу завжди пов'язані з достатньо глибокими особистісними переживаннями, особливо при їхній втраті.

Різний соціально-психологічний статус особи в групі відображає внутрішньогрупову диференціацію, яку вивчають за допомогою соціометрії та референтометрії. *Соціометрія* (від лат. *societas* — суспільство; *metrio* — міряти) — це метод, який дає змогу виявити соціально-психологічний статус особи в групі і міжособистісні взаємини. Його запровадив американський психолог Дж. Морено. Процедура полягає у тому, що кожному члену групи пропонують відповісти на запитання: «Кого з членів своєї групи ти б обрав (-ла) для ...?». Сфера вибору може стосуватися будь-якої діяльності людини, наприклад, навчання, дозвілля тощо. На основі частоти виборів будується соціограма, яка показує статус кожного з членів групи. Це може бути статус «зірки», «бажаного», «відкинутого» та «ізолюваного». «Зірок» обирають найчастіше, бо у даній групі вони користуються популярністю. По суті, у своїй групі вони є лідерами. «Бажані» по частоті вибору стоять на другому місці після «зірок». «Відкинутих» (або неприйнятих) обирають найрідше і лише найближчі друзі. Нарешті, «ізолюваних» (або аутсайдерів) не обирає жоден із членів даної групи, з ними ніхто не бажає

співпрацювати. Тому вони опиняються за межею міжособистісних стосунків. Найчастіша причина такого становища — психологічна несумісність з іншими членами групи.

Варіантом соціометричного дослідження групи є **референтометрія** (від лат. *refero* -доповідаю; *metrio* — міряти) — метод, за допомогою якого виявляють коло осіб, значущих для суб'єкта з огляду якостей особистості, поведінки, ціннісних орієнтацій. Спочатку члени групи взаємно оцінюють один одного. Результати розкладаються в окремі конверти з позначенням прізвищ того, хто їх надав. Далі кожному дають змогу ознайомитися з оцінками його якостей, які надали 3-4 члени групи. Передбачається, що за таких умов людина прагне ознайомитися з думкою найбільш значущих для неї осіб, тобто тих, які і є референтними для неї у цій групі.

Нормативно ухвалений зразок поведінки, який оточуючі очікують від кожного, хто займає дану соціальну позицію, називають соціальною роллю. Будучи членом суспільства, людина одночасно виконує декілька ролей, наприклад, студентки, сестри, подруги і доньки; або керівника закладу, лікаря, чоловіка і батька тощо. Роль може бути приписана людині від народження (наприклад, роль чоловіка чи жінки), а може набуватися упродовж життя і визначатися офіційною посадою (наприклад, роль голови студентської ради), соціальним статусом (наприклад, роль зірки) або обиратися самим членом групи (наприклад, роль групового блазня). Кожна особа виконує свої ролі по-різному, виходячи з власного індивідуального досвіду. Багатогранність ролевих позицій породжує їхню суперечність. Це стає причиною ролевих конфліктів¹. Соціальна роль завжди передбачає соціальну оцінку: суспільство може схвалювати, але може і не схвалювати деякі соціальні ролі (наприклад, не схвалюється соціальна роль злочинця). У різних соціальних групах це схвалення чи несхвалення може відрізнятися.

9.2. Види соціальних груп

Соціальні групи поділяють залежно від форми існування, способу створення, рівня згуртованості, цінності групових норм та розміру.

¹ Детальніше див. § 8.5. «Ефективне та конфліктне спілкування».

За формою існування розрізняють:

S реальні групи, або **контактні**, які об'єднані на ґрунті реальних взаємин. Усі їхні члени взаємодіють один з одним у просторі і часі. Наприклад, навчальна група, сім'я, група друзів;

S умовні групи, які утворені за якоюсь умовною ознакою (наприклад, професією, віком, віросповіданням) і члени якої не взаємодіють між собою як більш-менш стійке об'єднання. Окремі члени такої умовної групи можуть бути знайомі між собою, але всі вони не взаємодіють як ціле. Вони не обов'язково існують в єдиному просторі і часі, але володіють певними спільними психологічними особливостями. Наприклад, усі студенти-відмінники одного вузу, молодь Львівщини тощо.

За способом утворення бувають:

S формальні групи, або **офіційні**, які створюють на підставі наказу, розпорядження, юридичного акту. Наприклад, студентська академічна група, члени кафедри вищого навчального закладу тощо;

S неформальні групи, або **неофіційні**, виникають стихійно на підставі спільної мотивації, симпатій тощо. Юридично фіксованого статусу вони не мають. Наприклад, товариство філателістів, компанія любителів джазу тощо.

За рівнем згуртованості групи можуть бути:

S дифузні групи, або **конгломерат**, малозгуртовані, існують короткий час, склад їхніх членів випадковий, домінують найпростіші взаємини за типом симпатій-антипатій. Мета функціонування такої групи — однакова діяльність. Наприклад, попутники в купе поїзда, хворі з однієї палати тощо;

■ *S асоціації*, або **кооперації**, мають спільну мету і постійний основний склад. Вони згуртовані, існують протягом відносно тривалого часу, мають відносини як типу симпатій-антипатій, так і ділові, мають розподіл ролей. Проте мотивація їхньої діяльності може не збігатися. Асоціації можуть бути просоціальними, наприклад, студентський науковий гурток, та асоціальними, наприклад, група хуліганів-правопорушників;

■/ **корпорації** є згуртованими групами, які дотримуються асоціальної мети і цінностей. Такі групи працюють лише на себе. Наприклад, мафіозні об'єднання, секти;

• *S колектив* характеризується особистісно значущим і одночасно суспільно цінним змістом групової діяльності. Він має високий рівень згуртованості та домінування збігу мотивації. Його суттєвою ознакою є суспільна важливість мети та завдань, які реалізують його члени. Прикладом можуть слугувати окремі академічні групи вищих навчальних закладів, група митців, які працюють над одним творчим проектом тощо.

Залежно від *цінності групових норм* вирізняють:

■ *S групи членства* — це групи, до яких реально належить індивід, однак норми яких для нього не є суттєвими;

S референтні групи — це реально існуючі або уявні еталонні групи, погляди та норми яких є зразком для особи. Під їхнім впливом формуються життєві цілі та ідеали людини.

За *розміром* групи поділяють на:

• *S малі групи* — охоплюють від 2-3 до 30-40 осіб. Вони відносно стійкі, між членами групи, які поєднані спільними цілями, є міжособистісний контакт. Усі, хто до них належить, знають один одного особисто. У них людина проводить більшу частину свого життя. Кожна людина одночасно належить, як мінімум, до 5-6 малих груп. Прикладом таких груп може бути академічна група студентів, сім'я, релігійна група тощо. Взаємини в малих групах, як правило, жорстко не регламентовані. Проте практично її члени утворюють первинне коло спілкування, або мікрогрупу, де підставою для спілкування є більш особисті чи ділові стосунки. Склад такої мікрогрупи, як правило, не перевищує 2-7 осіб.

Одним із найважливіших різновидів малої групи є *сім'я* — *соціальна група, що ґрунтується на шлюбні чи кровній спорідненості і здійснює спільну життєдіяльність на основі спільного побуту, матеріальної і морально-психологічної взаємодопомоги*. Найважливішими функціями сім'ї є відтворення — збереження біологічної неперервності роду шляхом народження дітей; соціалізації — передача прийнятих у даному суспільстві стандартів поведінки і традицій; рекреаційна — відновлення сил, відпочинок від праці; релігійна — поєднання з Богом і церквою;

S великі групи — це групи, які складаються з більше, ніж 30-40 осіб, і об'єднані спільною метою. Члени групи особисто не знають один одного. Характер спілкування опосередкований і

здебільшого анонімний. Великі групи можуть бути неорганізованими і організованими. *Неорганізовані великі групи* виникають стихійно й існують відносно короткий період часу. Наприклад, натовп під час демонстрації, публіка кінотеатру тощо. *Організовані великі групи* виникають організовано й існують порівняно довго. Вони можуть скластися у ході історичного розвитку суспільства. Наприклад, соціальні класи, національні групи, політичні партії, релігійні спільноти тощо. У таких групах існують специфічні регулятори соціальної поведінки, насамперед, соціальні норми, звичаї, традиції, ритуали тощо.

9.3. Етапи та параметри розвитку малої групи. Фази входження особистості в групу

Групи є динамічним утворенням. Вони виникають, розвиваються, розпадаються. Мала група проходить три **етапи розвитку** групової структури:

1. *Група з неорганізованою структурою*. На цьому етапі члени групи мало знайомі один з одним, але мають потребу встановити контакт. Вони взаємодіють лише з ділових питань, немає лідера і підгруп.

2. *Група з централізованою неофіційною структурою*. З'являється «ядро» групи, яке складається з 1-3 найавторитетніших осіб, які у майбутньому претендуватимуть на роль лідера. Спостерігається рух одних членів групи до «ядра», а інших — від нього. Цей процес утвердження лідера супроводжується кризовими явищами, які слід розглядати як неминучий момент. Успішне подолання кризи допомагає розвитку групи. Підгруп на цьому етапі ще немає.

3. *Група з централізованою структурою і підгрупами*. Остаточно утверджується лідер. З'являються підгрупи (2-7 осіб), які можуть виникати або на основі суперництва, або співпраці. У випадку суперництва подальше існування групи під загрозою; у випадку співпраці група інтегрується, і виникає почуття «ми».

На шляху успішного розвитку групи можуть виникнути такі перешкоди, як прагнення до домінування окремих її членів, неусвідомлення необхідності співпрацювати, нерозуміння мети співпраці, надмірна ротація членів. Поява нових членів більш

оптимальна на завершальній фазі розвитку групи, коли проминула криза.

На кожному етапі свого становлення група досягає певного рівня розвитку. **Параметрами групового розвитку** є групова ідентифікація, згуртованість і об'єктивність у покладанні і прийнятті відповідальності.

Групова ідентифікація полягає у тому, що людина, спираючись на моральні принципи, ставиться до інших членів групи, як до самої себе, а до себе — як до інших. У такому разі протиставлення «я» і «вони» замінюється поняттям «ми». Порушенням ідентифікації є поведінка, коли в одній і тій самій ситуації до себе і до інших застосовують різні моральні норми.

Згуртованість групи характеризує систему її внутрішньогрупових зв'язків, показуючи ступінь співпадіння оцінок, установок і позицій групи стосовно об'єктів (осіб, задач, ідей, подій), які для групи є найзначимішими. Крім того, що згуртованість характеризує однорідність суджень членів групи стосовно певного питання, вона також пов'язана з частотою і міцністю комунікативних зв'язків в групі і взаємною привабливістю (атракцією) її членів. Чим більше членів групи подобаються один одному, тим привабливіша група загалом і тим вища групова згуртованість. На основі згуртованості групи формується її ціннісно-орієнтаційна єдність, яка стосується наближення оцінок у моральній і діловій сферах, у підході до цілей і завдань сумісної діяльності.

Одним із аспектів групової згуртованості є *сумісність людей* — оптимальне поєднання якостей окремих людей у процесі їхньої взаємодії, що сприяє успішному виконанню сумісної діяльності і викликає внутрішнє задоволення.

У психології виділяють такі види сумісності:

S функціональна: подібність у швидкості перебігу психічних процесів;

■ *S* фізична: схожість фізичних якостей людей (сили, витривалості тощо);

S психофізіологічна: подібність особливостей аналізаторних систем і властивостей нервової системи;

S психологічна: спільність психологічних характеристик людей;

S соціально-психологічна: спільність соціальних установок, цінностей, переконань, мети та інтересів.

Необхідною умовою для інтеграції індивіда в групі є функціональна, фізична та психофізіологічна сумісність.

Об'єктивність у покладанні і прийнятті відповідальності за успіх і невдачі у груповій діяльності залежить від рівня розвитку групи. У групі високого рівня розвитку покладання відповідальності на окремих членів групи носить об'єктивний характер, а індивідуальний внесок кожного, незалежно від успіху чи невдачі сумісної діяльності, оцінюється правильно. У групі низького рівня розвитку привабливих членів групи найчастіше вважають такими, що привели до успіху, у непривабливих — до невдачі у сумісній діяльності; при успішній діяльності досягнення приписує собі кожен з її членів, а при неуспішній — перекладає відповідальність на інших або на об'єктивні обставини.

Якщо індивід стає частиною відносно сталої соціальної спільноти, він проходить три **фази входження особистості в групу**: адаптацію, індивідуалізацію та інтеграцію.

Фаза адаптації передбачає засвоєння діючих у групі цінностей і норм, зокрема норм спілкування, лексики, стилю одягу, інтересів тощо. Тим самим людина пристосовується до інших членів цієї спільноти і стає «такою, як всі». На цій фазі людина намагається нічим не виділятися, отже, має тимчасово відмовитися від деяких своїх індивідуальних відмінностей. Якщо людині не вдається подолати труднощі адаптаційного періоду, виникнуть всі підстави для формування конформності, залежності, безініціативності, неспівчутливості і невпевненості.

Фаза індивідуалізації породжується прагненням індивіда до максимальної персоналізації. Людина мобілізує всі свої внутрішні ресурси для того, щоби продемонструвати свою неповторну індивідуальність, наприклад, сміливість, спортивні досягнення, обізнаність стосовно тих чи інших сфер діяльності тощо. Це є прагнення виділитись, продемонструвати своє «Я». Якщо продемонструвати свої індивідуальні риси людині з тих чи інших причин не вдається, це сприяє формуванню таких особистісних рис, як негативізм, агресивність, підозріливість, завищена самооцінка.

Фаза інтеграції виявляється у тому, що індивідуальні особливості людини приймаються і схвалюються спільнотою. В результаті відбувається об'єднання індивіда зі спільнотою, поява упорядкованих взаємин між ним і групою. Якщо ж група не приймає індивідуальних проявів особи, настає дезінтеграція. Її наслідком є ізоляція людини в групі і формування в особи егоцентричних рис характеру.

Для дитинства характерним є переважання адаптації над індивідуалізацією, для підлітків — індивідуалізації над адаптацією, для юності — інтеграції над індивідуалізацією.

9.4. Феноменологія малих груп

Присутність членів групи по-різному впливає на кожного з них. Це відображено у різноманітних феноменах, які встановлені у соціальній психології: соціальної фасилітації, соціальної інгібіції, феномені Рингельмана, соціальних лінощів, зсуву ризику, групової поляризації, духу групи, групового тиску.

Низка феноменів стосується ефективності групової діяльності. **Феномен соціальної фасилітації** — це спонукання людини краще виконувати прості або добре знайомі завдання у присутності інших; **соціальної інгібіції** — погіршення виконання таких дій у присутності інших. З'ясовано, що присутність інших позитивно впливає на кількісні характеристики діяльності і негативно — на якісні. Згідно з **феноменом Рингельмана** коефіцієнт корисної дії кожного члена групи залежить від розміру групи і знижується у разі зростання її розміру. Виявлена також зворотня залежність між привабливістю групи для своїх членів і її розміром: чим більша група, тим менша її привабливість для членів групи. **Феномен соціальних лінощів**: люди докладають менше зусиль у тому випадку, коли об'єднують свої зусилля заради спільної мети, ніж у випадку індивідуальної відповідальності. Однак, якщо члени групи друзі, вони байдикують менше.

Ціла низка феноменів стосується рішень, що приймає мала група. **Феномен зсуву ризику**: рішення, прийняті групою, є більш ризиковані, ніж індивідуальні рішення. **Феномен групової поляризації**: після обговорення погляди окремих членів групи зближуються і посилюють середню тенденцію стосовно прийнятого

рішення. **Феномен духу групи**: очевидно правильне рішення приноситься в жертву однаковості групи. Члени групи стають інтелектуально нечутливими до інших поглядів, зокрема до опонентів, а будь-яка альтернативна інформація блокується. Найвагомішими чинниками формування цього феномена є дуже висока згуртованість групи, яскраво виражене почуття «ми», ізоляція групи від альтернативного джерела інформації, несхвалення індивідуальних поглядів членів групи. У такому разі група стає жертвою своєї згуртованості. Це часто спричинює помилкові рішення, зокрема у політиці.

Одним із найпоширеніших є **феномен групового тиску**, або **конформізму** (від лат. *conformis* — подібний, відповідний). Він полягає у зміні особою своїх поглядів чи поведінки під реальним чи уявним тиском групи. Феномен виникає тоді, коли є конфлікт між думкою індивіда і групи і цей конфлікт вирішується на користь групи. Конформізм породжує конформність, зовнішню або внутрішню. При зовнішній конформності індивід лише зовні приймає думку групи: його зовнішні дії відповідають тиску групи, однак внутрішньо людина не згодна. Таку поведінку ще називають поступливою. При внутрішній конформності індивід дійсно під тиском інших засвоює думку більшості.

Перший експеримент, який продемонстрував феномен конформізму, провів американський психолог С. Аш (1951). Групі студентів (7-9 осіб) запропонували порівняти довжину відрізків. Кожному дали дві картки: у праву і ліву руку. На картці у лівій руці був зображений один відрізок; у правій — три, з яких один за довжиною дорівнював відрізкові у лівій картці. Два інших були коротшими і довшими. Досліджувані мали визначити, який з відрізків із правої картки однаковий за довжиною відрізку у лівій.

У першій частині досліду, під час індивідуального виконання, завдання вирішували вірно. У другій частині досліду утворили так звану «підставну групу». Експериментатор заздалегідь домовився зі всіма учасниками, крім одного («наївний суб'єкт»), що вони будуть відповідати невірно. Опитування розпочалось саме з цієї «підставної групи». Результати відповідей таких «наївних суб'єктів» були різні, однак більше третини (37 %) приймали нав'язаний більшості погляд, демонструючи небажання відстою-

вати власний погляд за умов, коли це не збігалось з думками інших учасників експерименту. Так було доведено існування конформізму.

Конформізм є виявом певної пасивності і безпорадності стосовно групи. Здебільшого людина обирає конформну поведінку для того, щоб не бути відкинутою групою, однак можуть бути й інші причини. Схильність до конформізму залежить від:

С збільшення чисельності групи: збільшення числа членів групи призводить до посилення колективного тиску, однак цей зв'язок не є прямо пропорційний. Так, 3-4 особи «тиснуть» більше, ніж дві, однак подальше зростання розміру групи до 10-15 осіб тиску практично не додає;

■ *С референтності групи:* якщо група є еталонною для людини, важко з нею не погодитися;

С складу групи: важко протистояти групі, в якій є видатні люди або ж особи, які є загально визнаними експертами в певній галузі;

С згуртованості групи: чим більше справ пов'язують членів групи між собою, тим сильнішим буде її тиск;

■ *С одностайності членів групи:* наявність у даній групі хоча б незначних розбіжностей у поглядах суттєво знижує рівень тиску;

■ *С фаховості людини:* коли в галузі, відносно якої здійснюється тиск, особа не відчуває себе спеціалістом, тиск групи буде сильнішим;

• *С статусу особи:* чим нижчий статус у групі має певна особа, тим більша ймовірність, що вона займе конформістську позицію; чим вищий соціальний статус особи, яка зініціювала тиск, тим більший буде тиск;

С рівня самооцінки: чим нижчий рівень самооцінки, тим конформніша людина;

С складності проблеми: чим складніша проблема розв'язується групою, тим більший тиск групи;

С зрозумілості завдання: чим незрозуміліше сформульоване завдання, тим відчутніший буде тиск групи;

■ *С способу відповіді:* при публічному способі відповіді конформність зростає;

С віку: в дітей конформність вища, ніж у дорослих;

С статі: в жінок конформність вища, ніж у чоловіків.

Не слід, однак, вважати, що всі люди за зазначених вище обставин змінюють свої погляди чи поведінку. Якщо людина глибоко переконана у своїй правоті, вона ніколи не стане конформною.

Конформна поведінка відіграє подвійну роль у життєдіяльності людини. З одного боку, якщо правильнішим є погляд групи, вона допомагає відкоригувати погляди людини; однак, з другого, вона заважає утвердженню незалежної поведінки та самостійних поглядів людини. Зв'язок особи з групою буде міцніший і триваліший, якщо прийняття її норм відбувається на ґрунті внутрішнього схвалення, а не конформізму.

Окрім осіб, які схвалюють норми групи або ставляться до них конформно, існують також люди, готові протидіяти тиску групи, їх називають **нонконформістами**. Виділяють два основні типи нонконформістів: агресивних та творчих. **Агресивні нонконформісти** противляться майже всім пропозиціям групи. Керують ними комплекси вищості або меншевартості та ворожості. **Творчі нонконформісти** протистоять тенденціям «зрівнялівки» в групі. Оригінальні пропозиції такої людини можуть становити проблему для керівника групи, який часом неправильно трактує ініціативність творчого нонконформіста як загрозу для власної посади чи становища в групі.

9.5. Психологічні феномени у великих групах

Основними засобами впливу під час спілкування у великих групах є зараження, навіювання, переконання і наслідування.

Зараження виявляється у передачі свого стану або ставлення іншій людині чи групі людей, які несвідомо їх переймають. Наприклад, релігійний екстаз, спортивний азарт. Зараження передається невербально через певні емоційні стани. В результаті людина підкоряється зразкам поведінки іншої людини. Зараження ефективно діє у неорганізованій спільноті, найчастіше у натовпі, і має дуже велику інтегруючу силу. Засобами впливу є висока енергетика поведінки людини, яка здійснює вплив, її артистизм, поступове зростання інтенсивності дії. Чим вищий рівень розвитку суспільства, тим слабше діють механізми зараження. Отже, у сучасному суспільстві воно відіграє значно меншу роль, ніж на початкових етапах історії людства.

Зараження ефективно діє у натовпі. *Натовп* — це тимчасове скупчення великої кількості людей, між якими можливий безпосередній контакт. У натовпі відбувається вторгнення в інтимний простір людини і, як наслідок, виділення адреналіну, від чого люди стають дратівливими і агресивними, що спричиняє сутички. Одним із перших загальні закономірності поведінки людини у натовпі описав французький дослідник *Г. Лебон* (1895). Натовп спонтанно і ідентично реагує на зовнішні збудники. У ньому домінують емоційно-інстинктивні елементи, а осмислення реальності і почуття відповідальності зменшується. Емоційний стан одних учасників натовпу впливає на інших і таким чином весь час посилюється. Завдяки цьому емоції у масі людей можуть досягти такої напруги, що в них виникає необхідність діяти. Найбільш небезпечним є натовп, який сформувався під впливом надсильних негативних емоцій, бо у такому разі людина здатна до актів насильства і жорстокості, які у звичайних умовах їй не характерні.

Перебуваючи під впливом натовпу, людина починає поводити себе інакше, ніж в інших групах. Насамперед, руйнуються або зовсім зникають соціальні ролі і міжособистісні зв'язки, а учасники знеособлюються, позбавляються характерних для них індивідуальних рис. Такий феномен називається *деіндивідуалізацією*. Ситуаційними причинами деіндивідуалізації є анонімність, високий рівень емоційного збудження, зосередженість уваги не на власній поведінці, а на тому, що відбувається довкола. Соціально-психологічні стани, які призводять до посилення деіндивідуалізації, — це єдність натовпу, понижений рівень самосвідомості і самоконтролю. Наслідками деіндивідуалізації є імпульсивна поведінка людини у натовпі, підвищена чутливість до зовнішніх впливів, нездатність керувати власною поведінкою, зменшений інтерес до оцінок оточуючих людей, нездатність розважливо оцінити і розумно планувати поведінку. Інтелект натовпу значно нижчий, ніж інтелект окремих індивідів, що входять до нього. Крім того, у натовпі зростає потреба наслідування інших, взаємного зараження, навіювання і почуття могутності, а особливо у разі появи лідера. У цьому — небезпечність натовпу.

До найвідоміших методів ліквідації натовпу належать: фізичне насильство через породження страху за власне життя, висміюван-

ня учасників натовпу, спрямування його активності в інше русло за допомогою механізму відвернення уваги або маніпулювання почуттями й напругою.

Особливою ситуацією, у якій вплив зараження дуже сильний, є паніка. *Паніка* — це емоційний стан, який виникає у масі людей і є наслідком дефіциту або надлишку інформації про якусь небезпечну або незрозумілу ситуацію. Термін «паніка» походить від імені грецького бога Пана, покровителя пастухів, пасовиськ і стад. Своїм гнівом він міг викликати безумство стада, і тоді воно з незначної причини кидалось у вогонь чи прірву. Сила паніки полягає у тому, що людина, потрапивши «всередину» паніки, не може залишитись осторонь.

Навіювання, або сугестія, — це цілеспрямований, неаргументований емоційно-вольовий вплив однієї людини на іншу або на групу людей з метою зміни її стану або ставлення до чогось. Він здійснюється у вербальній формі, ґрунтується на некритичному сприйманні повідомлення чи інформації і не потребує доказів чи логіки. Ефективність навіювання залежить від віку людини: діти йому піддаються більше, ніж дорослі. Також більш навіювана є стомлена і фізично ослаблена людина. Засобами впливу є особистий магнетизм, авторитет, впевненість, чіткість мови, використання оточення, сприятливого для навіювання (наприклад, ритмічні звуки, затемнення приміщення тощо).

Переконання є досягненням згоди людини на основі логічного обґрунтування своїх позицій. Людині, яку переконують, пред'являють чітко сформульовані аргументи у прийнятному темпі і зрозумілими для неї словами. Відкрито визнаються як сильні, так і слабкі аспекти пропозиції. Рішення щодо вірності інформації людина, яку переконують, приймає самостійно. Тому переконання — це переважно інтелектуальний вплив на людину. Є два способи переконання: прямий та опосередкований. При прямому на людей впливають сприятливі аргументи; при опосередкованому — випадкові чинники, наприклад, привабливість оратора.

Наслідування — це повторення прикладу, який подає інша людина. Цей засіб впливу відіграє неабияке значення у процесі розвитку людини. Саме в результаті наслідування виникають і закріплюються групові норми і цінності. У дитячому віці насліду-

вання зустрічається дуже часто, у дорослому — у тих випадках, коли немає можливості застосувати якийсь інший спосіб опанування незнайомою дією.

9.6. Управління групою. Лідерство та керівництво

Управління групою — це свідомий і цілеспрямований процес впливу лідера або керівника на свідомість і поведінку членів групи з метою підвищення організованості та ефективності їхньої спільної діяльності. На управління групою впливають три головні чинники:

S особистість лідера (керівника): його організаційний талант, компетентність, відповідальність, активність тощо;

S характер групи: чисельність, згуртованість, цілі, наміри тощо;

•S зовнішні обставини: умови, у яких відбувається лідерство (керівництво) тощо.

Управління групою здійснює лідер або керівник. **Лідер** (від англ. *leader* — ведучий, керівник) — **це член групи, за яким вона визнає право приймати рішення у значимих для групи ситуаціях, який відіграє головну роль в організації сумісної діяльності і регуляції взаємовідносин у групі**. Наприклад, студент, який організовує вечірку; науковець, який гуртує однодумців для виконання дослідження. **Керівник** — **це особа, яка офіційно призначена для управління групою і організації її діяльності**. Наприклад, староста академгрупи, начальник навчальної частини тощо. Зазначимо характерні ознаки лідера та керівника (див. табл. 1).

Лідер і керівник виконують у групі різні функції. Іноді лідер одночасно є і керівником групи; якщо лідер і керівник — це різні особи, ефективність діяльності групи залежить від того, які взаємовідносини склалися між ним і керівником групи.

Існують три основні **теоретичні підходи** до розуміння **походження лідерства**: теорія рис, синтетична і ситуаційна. Прихильники *теорії рис* лідера (Е. Богардус та ін., 40-ві роки XX ст.) зосереджують увагу на вроджених якостях лідера. Стверджується, що лідери мають бути наділені певними рисами характеру та індивідуальними особливостями. Найчастіше називають наступні якості: відповідальність, ініціативність, комунікабельність,

ентузіазм, впевненість, дружелюбність, уважність, почуття гумору. Лідери є соціально адаптовані, наполегливі, їхній інтелект вище середнього, вони вміють приймати рішення у складній ситуації і зрозуміло висловлювати свої думки, вміють планувати майбутнє, відчують напрямок змін. Однак, подальші дослідження довели, що не завжди лідерами стають люди, наділені такими особливими ознаками.

Таблиця 1

Характерні ознаки лідера та керівника

Лідер	Керівник
1. Неофіційна особа	1. Офіційна особа
2. Виникає стихійно	2. Виникає контролювано (призначається або обирається групою)
3. Несе за групу моральну відповідальність	3. Несе за групу юридичну відповідальність
4. Регулює насамперед міжособистісні відносини між членами групи	4. Регулює насамперед офіційні відносини групи як соціальної організації
5. Положення у групі менш стабільне	5. Положення у групі більш стабільне
6. Користується визнанням і авторитетом	6. Не завжди користується визнанням і авторитетом
7. Немає визначеної системи санкцій впливу на членів групи	7. Має визначену систему санкцій впливу на членів групи

Синтетична теорія (Г. Хомманс та ін., 50-ті роки XX ст.) лідерство розглядає як процес організації міжособистісних відносин у групі, а лідера як суб'єкта управління цим процесом. Ним стає особа, яка найбільшою мірою відповідає соціальним очікуванням групи і найбільш послідовно дотримується її норм і цінностей.

Ситуаційна теорія лідерства (Р. Бейлс, Т. Ньюком, А. Хейр, 60-ті роки XX ст.) ґрунтується на тому, що одні й ті ж люди у різних групах можуть займати різне положення і виконувати різні соціальні ролі. Залежно від конкретної ситуації виокремлюються окремі члени групи, які перевершують інших за необхідною у певній ситуації якістю. Людина, яка має цю якість, стає лідером. Отже, лідер краще за інших може актуалізувати у конкретній ситуації притаманні йому якості.

Види лідерів вирізняють залежно від характеру їхньої діяльності, спрямованості діяльності, її змісту і стилю.

За характером діяльності може бути:

■ ***S універсальний*** лідер займає позицію лідера під час виконання різноманітних видів діяльності, наприклад, і під час навчальної діяльності, і в час дозвілля, і у разі надзвичайної ситуації;

S ситуаційний лідер є лідером лише у конкретній ситуації, наприклад, у разі надзвичайної ситуації.

Залежно від *стримованості діяльності* лідер може бути:

■ ***S емоційний*** — забезпечує регуляцію міжособистісних взаємин, наприклад, під час конфлікту;

■ ***/ інструментальний*** — є ініціатором у видах діяльності, які вимагають спеціальних практичних умінь, наприклад, під час ремонту;

S інтелектуальний — є провідним у ситуаціях, які стосуються розумової діяльності, наприклад, під час підготовки до іспиту.

За змістом діяльності лідерів поділяють на:

S лідера-натхненника — це така особа, яка лише подає ідеї, «запалює» групу, наприклад, надихає групу на те, щоб організувати допомогу дітям-інвалідам;

■ ***S лідера-виконавця*** — особа, під неофіційним керівництвом якої робота виконується, наприклад, реально організовує допомогу дітям-інвалідам.

Залежно від *стилю*, тобто сукупності засобів психологічного впливу, якими користується лідер для здійснення впливу на інших членів групи, лідер може бути¹:

S авторитарний — відбувається виразний поділ на лідера і решти членів групи. Такий лідер сам визначає мету і обсяг роботи групи та спосіб її досягнення і лише незначною мірою дає змогу групі долучатися до прийняття рішення. Монополізує більшість одержуваної інформації та право на ініціативу, не виявляє гнучкості. Розпорядження ділові і короткі, заборони з погрозою, емоції до уваги не беруться. Тон спілкування — непривітний. Відбувається систематичний контроль дій членів групи. Для нього ідеальний член групи — це дисциплінований виконавець. Наслідком такого стилю стає зменшення числа ініціатив і послаблення міжособових контактів у групі. Такий стиль обмежує самостійність людей і негативно впливає на розв'язок творчих завдань;

S демократичний — відсутній радикальний поділ на лідера і керованих. Приймаючи рішення, лідер обов'язково радиться з групою. Інструкції видаються у формі пропозицій. Тон спілкування — приятельський. Похвала і критика, розпорядження і заборони відбуваються у формі дискусій. Для таких лідерів характерна більша впевненість у собі, оптимізм, емоційна врівноваженість. Увага приділяється не лише діловим, але й особистим взаємовідносинам у групі. Демократичний лідер особливо цінує самостійних й ініціативних членів групи, які творчо підходять до роботи;

■ ***S ліберальний*** — для цього стилю характерне недостатнє втручання в ті справи, які відбуваються в групі. Функції прийняття рішення, по суті, перекладено на групу. Тон спілкування — конвенційний, тобто ґрунтується на угоді між ним і членами групи. Розпоряджень не дає. Співпраця між ним і членами групи слабка, позиція лідера — непомітна. Такий лідер поводить себе так, ніби він є рядовим членом групи. Це може породжувати конфлікти, апатію, невдоволення з приводу відсутності конкретного плану дій, а головне — низької працездатності групи. Ліберальний лідер фактично не впливає на життя групи, і справи групи йдуть самі собою. В результаті напрям роботи зумовлюється окремими інтересами членів групи;

S непослідовний — характеризується тим, що лідер діє під впливом своїх емоцій. Це дезорганізовує спілкування з членами групи.

Оптимальний стиль управління групою має змінюватися залежно від конкретних обставин. При звичних умовах роботи найсприятливіша атмосфера для творчості виникає при демократичному стилі. Саме такий стиль сприяє постановці і розв'язку найскладніших завдань для групи. Крім того, він найкраще сприймається в групі. Водночас не можна стверджувати, що демократичний стиль є найкращим у всіх випадках життя. Іноді перевагу слід надавати авторитарному (наприклад, при надзвичайній ситуації, яка вимагає високої організованості і дисципліни) або ліберальному стилю (наприклад, коли невеличка група з п'яти — семи високомотивованих і цілеспрямованих осіб займаються творчою діяльністю). На практиці найкраще є комбінувати різні стилі лідерства.

У переломні періоди історії з'являється ще один вид лідера — харизматичний. Як правило, це є лідери великих груп. *Харизма-*

¹ Ті ж самі стилі характерні і для керівництва групою.

тичний лідер (від гр. *harisma* — божественний дар, благодать) — це лідер, якому його прихильники приписують надзвичайні якості і очікують виконання великої місії. Його вважають пророком, гігантською історичною фігурою, напівбогом. Передбачається повна самовіддача харизматичному лідеру, сліпа віра в нього, бездумне слідування за ним.

9.7. Ефективність групової діяльності

Ефективність групової діяльності залежить від рівня групового розвитку, зокрема від групової ідентифікації, згуртованості та об'єктивності у покладанні і прийнятті відповідальності. Крім того, суттєвими чинниками успішної діяльності групи є її розмір, композиція, стиль лідерства (керівництва), особистісні взаємовідносини і психологічний клімат.

Розмір групи має як позитивний, так і негативний вплив на групову діяльність. Позитивний вплив виявляється у тому, що зі збільшенням розміру групи у ній зростає кількість яскравих індивідуальностей. Це створює кращі умови для всебічного обговорення різноманітних питань сумісної діяльності і прийняття оптимальних рішень. Чим більша група, тим легше знайти людину, яка найкраще виконала б ту чи іншу роботу. Така група встигає опрацювати більшу кількість інформації за заданий час. Однак, зростання чисельності групи має і негативний бік. За таких умов може зменшитися її згуртованість, зрости розбіжність у думках і загостритися взаємостосунки. Зростає ймовірність її розпаду на підгрупи, що утруднює досягнення єдності у групових рішеннях. Групою великого розміру важче управляти, організовувати взаємодію її членів, зокрема міжособистісні. Зі зростанням чисельності групи середній внесок кожного з її членів у спільну діяльність зменшується, знижується також групова згуртованість і привабливість. Американські дослідники довели, що зі зростанням кількості індивідів, які були свідками страждань людини, зменшується ймовірність того, що вони нададуть постраждалому допомогу.

Доведено, що групам із непарною кількістю членів притаманний менший антогонізм порівняно з групами, що мають парну кількість членів. Якщо до двох осіб приєднується третя, це має суттєвіші наслідки, ніж коли до трьох приєднується четвертий або

до чотирьох — п'ятий і т. п. Групи, які складаються з 20-30 осіб, демонструють більшу сумісність, ніж групи з 8-11 осіб. Найбільш стійкою є група з 6-7 осіб.

У кінцевому результаті оптимальний розмір малої групи визначається конкретним видом її діяльності і особистим складом її членів. Для групи, яка вирішує творчі чи наукові завдання, чисельність не має перевищувати 5-7 осіб. Зростання кількості членів у такому разі може призвести до того, що судження колег не завжди починають сприймати адекватно.

Композиція, тобто індивідуальний склад групи, на ефективність її діяльності впливає через систему взаємовідносин між членами групи. При однаковому складі група може бути сумісною і несумісною, згуртованою і незгуртованою тощо. Високорозвинуті групи з неоднорідною композицією, тобто зі значними соціально-психологічними відмінностями між її членами, ефективніші, ніж однорідні, бо вони краще справляються зі складними проблемами і задачами, більш різноманітно підходять до розв'язку проблем. У слабкорозвинутій неоднорідній за композицією групі ускладнюється взаєморозуміння і вироблення групової позиції. Такий склад групи призводить до суперечностей і конфліктів. Такі групи доцільно поділити на підгрупи, які б об'єднували сумісних людей. Однорідні за композицією групи зазвичай більше задоволені взаємним спілкуванням і краще розв'язують прості задачі, бо розуміють один одного з півслова.

Ефективність групової діяльності залежить також від того, наскільки **стиль лідерства** відповідає даній ситуації. У високорозвинених групах більшу ефективність має колегіальний стиль лідерства (керівництва): демократичний, а в деяких ситуаціях — ліберальний. У середньорозвинутих групах найкращий результат дає поєднання авторитарного, демократичного і ліберального стилів. Як тимчасовий стиль під час розв'язання складних завдань в умовах дефіциту часу у таких групах можна використовувати авторитарний стиль. Надто часте і необгрунтоване застосування цього стилю у середньорозвинутих групах знижує настрій людей і погіршує ефективність її діяльності. У слабкорозвинутих групах, не готових до самоорганізації і у яких часто виникають конфлікти, найефективнішим є авторитарний стиль з елементами демократичного.

Суттєву роль у груповій діяльності посідають **особистісні взаємовідносини**, які склалися між членами групи. Під час розв'язання групою відносно простих задач, які для членів групи є звичними і не вимагають сумісних зусиль і емоційного напруження, особистісні взаємовідносини не впливають суттєво на результати групової діяльності. Якщо ж від членів групи вимагають скоординованих зусиль, які породжують емоційне напруження, то кращий результат буде досягнуто при більш розвинутих соціально-психологічних взаєминах.

Ефективність групової діяльності залежить також від **психологічного клімату**, який панує у групі, тобто від групового настрою. Іншими словами, це психологічна атмосфера в групі. Психологічний клімат створюють міжособистісні взаємовідносини, які утворились у групі.

Таким чином, ефективність групової діяльності є результатом взаємодії цілої низки чинників, які в сукупності визначають життєздатність групи.

* # *

Група — це соціальна спільнота осіб, об'єднаних за певною ознакою, які взаємодіють між собою і усвідомлюють свою приналежність до неї. Членів групи характеризують групові норми, санкції, позиції, статус, соціальна роль.

Групові норми — це загальні правила поведінки, дотримуються члени групи. Групові санкції — це механізми, за допомогою яких група примушує своїх членів виконувати групові норми. Позиція — це офіційне положення людини у тій чи іншій підсистемі взаємин. Статус — це реальне соціально-психологічне становище, яке посідає індивід серед інших людей. Соціальна роль — це нормативно ухвалений зразок поведінки, який оточуючі очікують від кожного, хто займає дану соціальну позицію. Внутрішньогрупову диференціацію вивчають за допомогою соціометрії та референтметрії.

Соціальні групи розрізняють залежно від форми існування (реальні та умовні), способу створення (формальні та неформальні), рівня згуртованості (дифузні, асоціації, корпорації та колективи), цінності групових норм (групи членства та референтні групи) і розміру (малі та великі).

Мала група проходить три етапи розвитку групової структури: група з неорганізованою структурою, група з централізованою неофіційною структурою, група з централізованою структурою і підгрупами. Параметрами групового розвитку є групова ідентифікація, згуртованість і об'єктивність у покладанні і прийнятті відповідальності. Одним із аспектів групової згуртованості є сумісність людей — оптимальне поєднання якостей окремих людей у процесі їхньої взаємодії, що сприяє успішному виконанню сумісної діяльності і викликає внутрішнє задоволення. Сумісність може бути функціональною, фізичною, психофізіологічною, психологічною, соціально-психологічною. Фазами входження особистості в групу є адаптація, індивідуалізація та інтеграція.

Феноменами соціальної психології групи є соціальна фасилітація, соціальна інгібіція, феномен Рингельмана, соціальних лінощів, зсуву ризику, групової поляризації, духу групи, групового тиску (конформізму). Конформізм полягає у зміні особою своїх поглядів чи поведінки під реальним чи уявним тиском групи. Осіб, які готові протидіяти тиску групи, називають нонконформістами.

Основними засобами впливу під час спілкування у великих групах є зараження, навіювання, переконання і наслідування. Зараження виявляється у передачі свого стану або ставлення іншій людині чи групі людей, які несвідомо їх переймають. Зараження ефективно діє у натовпі — тимчасовому скупченні великої кількості людей, між якими можливий безпосередній контакт. Особливою ситуацією, у якій вплив зараження дуже сильний, є паніка — емоційний стан, який виникає у масі людей і є наслідком дефіциту або надлишку інформації про якусь небезпечну або незрозумілу ситуацію. Навіювання, або сугестія, — це цілеспрямований, неаргументований емоційно-вольовий вплив однієї людини на іншу або на групу людей з метою зміни її стану або ставлення до чогось. Переконання є досягненням згоди людини на основі логічного обґрунтування своїх позицій. Наслідування — це повторення прикладу, який подає інша людина.

Управління групою — це свідомий і цілеспрямований процес впливу лідера або керівника на свідомість і поведінку членів групи з метою підвищення організованості та ефективності їхньої спільної діяльності. Управління групою здійснює лідер або керівник. Лідер — це член групи, за яким вона визнає право приймати рішення у значимих для

групи ситуаціях, і який відіграє головну роль в організації сумісної діяльності і регуляції взаємовідносин у групі. Керівник — це особа, яка офіційно призначена для управління групою і організації її діяльності. Існують три основні теоретичні підходи до розуміння походження лідерства: теорія рис, синтетична і ситуаційна.

Види лідерів вирізняють залежно від характеру їхньої діяльності (універсальний та ситуаційний), спрямованості діяльності (емоційний, інструментальний та інтелектуальний), її змісту (лідер-натхненник та лідер-виконавець) і стилю (авторитарний, демократичний, ліберальний та непослідовний). Харизматичний лідер — це лідер, якому його прихильники приписують надзвичайні якості і очікують виконання великої місії.

Ефективність групової діяльності залежить від групової ідентифікації, згуртованості, об'єктивності у покладанні і прийнятті відповідальності, її розміру, композиції, стилю лідерства (керівництва), особистіших взаємовідносин і психологічного клімату

Список літератури

1. Донцов А. И. Психология коллектива. — М., 1984. — 2008.
2. Коваленко О. Г. Значення ролей і соціальних очікувань у педагогічному процесі // Педагогіка і психологія. — 2002. — № 1-2. — С. 104-109.
3. Кричевский Р. Л., Дубровская Е. М. Психология малой группы. — М., 1991. - С. 5-35, 46-60.
4. Лебон Г. Психология народов и масс // Психология толпы: социальные и политические механизмы воздействия на массы. — М.: Изд-во Эксмо, 2003.
5. Майерс Д. Социальная психология. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2000. — С. 268-397.
6. Ольшанский Д. В. Психология масс. — СПб.: Питер, 2001.
7. Шрен М. І. Конфлікт і управлінські ролі: соціо-психологічний аналіз.-К., 2000.-213 с.
8. Савчин М. В. Педагогічна соціальна психологія: Навчальний посібник. — Дрогобич: Відродження, 1998. — С. 33-117.

Розділ IV Пізнавальні процеси особистості

10. Відчуття

- 10.1. Відчуття як джерело інформації про навколишній світ і внутрішні стани людини.
- 10.2. Основні теоретичні підходи до вивчення відчуттів.
- 10.3. Види відчуттів та їхня класифікація:
 - 10.3.1. Екстероцептивні відчуття;
 - 10.3.2. Інтероцептивні відчуття;
 - 10.3.3. Пропріоцептивні відчуття.
- 10.4. Загальні властивості відчуттів.
- 10.5. Закономірності відчуттів.

10.1. Відчуття як джерело інформації про навколишній світ і внутрішні стани людини

Пізнання навколишнього світу та самого себе починаються з відчуттів. Вони відносяться до найпростішого та філогенетично найстаршого джерела наших знань. Без відчуттів неможливі жодні інші психічні процеси: ні пізнавальні (сприймання, пам'ять, мис-

лення, 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. Подібний результат досягається, коли людину на деякий час помістити в світло- та звукоізолювану камеру і якщо вона зберігатиме однаковий лежачий стан. Якщо людину на тривалий час позбавити притоку інформації, в неї починаються галюцинації. З цього випливає, що відчуття — це основна умова нормального психічного життя 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. Це — найпростіший пізнавальний психічний процес. Відчуття притаманні людям та всім видам тварин, у тому числі найпростішим. У рослин відчуттів немає (є лише подразливість).

Емпіричні дані фізіології та психології доводять активний характер відчуттів. Спостереження, які провів американський психолог *Нефф* ще в 30-х роках XX ст., довели наступне: якщо під мікроскопом спостерігати за ділянкою шкіри, яку подразнюють голкою, можна побачити, що момент виникнення відчуттів супроводжується рефлекторними руховими реакціями цієї ділянки шкіри. У наступних багаточисельних дослідках інших вчених було з'ясовано, що до складу кожного відчуття входять рухові компоненти: іноді у вигляді вегетативної реакції (наприклад, скорочення судин), іноді у вигляді реакції м'язів (наприклад, поворот очей, голови, рухи рук тощо). Все це доводить, що відчуття як психічний процес мають активний характер.

10.2. Основні теоретичні підходи до вивчення відчуттів

Ще давньогрецькі філософи розмірковували над тим, як людина пізнає навколишній її світ. Один із них — *Арістотель* (IV ст. до н. е.) вважав, що ці знання здобуваються завдяки досвіду, в основі якого є відчуття. Саме він створив існуючу і нині класифікацію відчуттів на зорові, слухові, нюхові, смакові та тактильні.

В історії науки, насамперед у філософії і фізіології, розроблено декілька теоретичних підходів до вивчення відчуттів: теорію емпіризму, соліпсизму, специфічної енергії органів чуття та рефлекторну.

Теорія емпіризму формувалась у філософській думці XVII-XVIII ст. (*Г. Гоббс, Дж. Локк*) і була пов'язана з тим, що єдиним джерелом знань про навколишній світ є досвід людини, який вона здобуває завдяки зору, слуху, нюху тощо, тобто завдяки відчуттям. Цей досвід людина засвоює в результаті навчання та асоціацій, і записується він на так звану «чисту дошку» (*tabula rasa*), якою є людина від народження.

Теорія соліпсизму (від лат. *solus* — один; *ipse* — сам) є теорією суб'єктивного ідеалізму, і її суть зводиться до того, що світ існує лише у наших відчуттях і сприйманнях. Якщо ми не відчуваємо предмета, то його взагалі не існує. Однак, як стверджував *Дж. Берклі*, один із засновників цієї теорії (XVIII ст.), завжди все відчуває та сприймає Бог, тому світ є постійним, і одночасно це є доказом існування Бога.

У XIX-XX ст. на основі цієї теорії виникла оригінальна **теорія специфічної енергії органів чуття** (*Д. Юм, Е. Мах, Г. Гельмгольц*). Вважається, що органи чуття не відображають впливу зовнішнього чи внутрішнього подразника, а лише отримують від нього поштовхи, які збуджують власну «специфічну енергію» цих органів чуття. Дійсно, достатньо натиснути на око або спричинити механічне подразнення вуха, щоб виникло відчуття світла чи звуку. Отже, органи чуття не відображають навколишніх впливів, а лише збуджуються від них. Відповідно людина відображає не об'єктивний вплив зовнішнього світу, а лише власні суб'єктивні стани, які вказують на діяльність її органів чуття. Тому відображати навколишній світ людина не може; вона може лише пізнати саму себе.

Рефлекторна теорія (від *reflexus* — згин, вигин) відчуття розглядає як результат активного процесу взаємодії організму з навколишнім середовищем у результаті функціонування рефлексу. Її у середині XIX ст. обґрунтував російський фізіолог *І. Сеченов* на підставі власних досліджень, а також робіт видатних фізіологів середини XIX ст. *Е. Пфлюгера, К. Бернара і Е. Вебера*. Основні поло-

ження рефлекторної теорії наступні: цілісним актом, який зв'язує організм з об'єктом, є рефлекс; центральну ланку рефлексу не можна відокремити від рецептора та ефектора.

103. Види відчуттів та їхня класифікація

Види відчуттів класифікують за принципом модальності. В основу такої систематичної класифікації покладено місцезнаходження подразників та рецепторів. На цій основі виділяють екстероцептивні, інтероцептивні та пропріоцептивні відчуття.

10.3.1. Екстероцептивні відчуття

Якщо подразники надходять із зовнішнього світу, і рецептори також знаходяться назовні організму, то такі відчуття називають **екстероцептивними** (від лат. *exterior* — зовнішній). Вони забезпечують орієнтацію у зовнішньому середовищі, а також створюють основу свідомої поведінки людини. Їх поділяють на специфічні та неспецифічні відчуття.

Специфічні відчуття виникають у результаті дії адекватного подразника. Вони можуть бути *мономодальними* — такими, що виникають унаслідок дії одного адекватного подразника; і *інтермодальними* — такими, що виникають унаслідок взаємодії кількох відчуттів. Мономодальні відчуття є дуже різні: дистантні — відчуття виникають у результаті дії подразника на рецептори з певної відстані, наприклад, зорові, слухові, нюхові тощо; контактні — відчуття виникають лише в результаті безпосереднього контакту подразника з рецептором, наприклад, смакові, тактильні, больові тощо. Прикладом інтермодальних відчуттів є вібраційні відчуття (взаємодіють слухові, тактильні та кінестетичні відчуття), дотикові відчуття (взаємодіють тактильні та кінестетичні відчуття) тощо. До інтермодальних відчуттів відносять також відчуття деяких різких запахів чи смаків, понадсильного звуку чи світла. Такі подразники викликають змішані відчуття між нюхом (смаком, слухом, світлом) та болем.

Неспецифічні відчуття виникають у результаті дії неадекватного подразника. Прикладом неспецифічних відчуттів може бути *шкірно-оптична чутливість* (або фоточутливість шкіри) — здатність відчувати кольорові відтінки кінчиками пальців чи шкірою тіла. Дослідження, проведені у 70-х роках ХХ ст., показу-

ли, що «шкірний зір» може виявлятися у трьох формах: контактній, дистантній і проникаючій. Виявлено також, що така чутливість частіше притаманна художньо обдарованим людям, дітям, селянам, а також особам зі слабким типом нервової системи. До неспецифічних відчуттів належать також *«відчуття відстані»* (або «шосте відчуття») незрячих, яке дає їм змогу на відстані відчутти бар'єр. Є підстава думати, що основою цього є або відчуття теплових хвиль шкірою обличчя, або відображення звукових хвиль від бар'єру. Проявом неспецифічних відчуттів є також здатність «чути» музику та співи руками або ногами *за допомогою вібрацій* підлоги чи музичного інструмента. Таку здатність мала / О. Скороходова, сліпоглуха жінка. Вібрації звуку передаються через інструмент, на якому лежить рука людини. Аналогічно вібрації можуть передаватись через підлогу, на якій стоїть глуха людина.

10.3.2. Інтероцептивні відчуття

Якщо сигнали йдуть із внутрішнього середовища організму, і рецептори також знаходяться у внутрішніх органах, такі відчуття називають **інтероцептивними** (від лат. *intra* — всередині). Вони забезпечують регуляцію елементарних потягів.

Інтероцептивні відчуття являють собою найстаршу, найелементарнішу і найменш усвідомлену групу відчуттів. Вони сигналізують про стан внутрішніх процесів організму. Сигнали у цьому випадку йдуть від таких вісцеральних органів, як шлунок, кишечник, серце, кровоносна система тощо. Рецептори цих відчуттів розкидані по стінках внутрішніх органів. Ці відчуття дуже дифузні та зберігають свою близькість з емоційними станами.

Найхарактернішим різновидом інтероцептивних відчуттів є **органічні відчуття**. Вони дають нам можливість відчутти *голод і ситість, спрагу, нудоту, зміни у діяльності серця, легенів, внутрішнього комфорту чи дискомфорту* тощо. Так, відчуття комфорту сигналізують про нормальний перебіг вісцеральних процесів, відчуття дискомфорту може виникати як ранній симптом захворювання внутрішніх органів. Часто всі органічні відчуття зливаються в одне загальне відчуття, яке називають самопочуттям людини.

Оскільки інтероцептивні відчуття недостатньо усвідомлені, вони часто виступають у вигляді передчуттів, проявляються у сно-

видіннях, у зміні настрою та емоційних реакцій, а у дітей — у зміні поведінки.

Значення інтероцептивних відчуттів полягає у тому, що саме вони є основними у гомеостазі обмінних процесів в організмі, а також у тому, що допомагають медикам під час діагностики внутрішніх захворювань, особливо психосоматичних.

10.3.3. Пропріоцептивні відчуття

Якщо подразники йдуть від суглобно-м'язового апарату, а рецептори знаходяться у м'язах та суглобах, такі відчуття називають пропріоцептивними (від лат. *proprius* — власний). Вони інформують про положення тіла та опорно-рухового апарату у просторі і забезпечують регуляцію наших рухів. Їх також називають глибинною чутливістю. До них відносять статичні і кінестетичні відчуття.

Статичні відчуття ще називають **вестибулярними** (від лат. *vestibulum* — вхід). Це відчуття рівноваги, тобто зміни положення тіла у просторі, що дає нам можливість орієнтуватися у просторі. Вони тісно пов'язані з зоровими відчуттями. Тому часте миготіння зорових подразників (наприклад, під час їзди на машині уздовж густого лісу) може порушити відчуття рівноваги і спричинювати нудоту. Аналогічні відчуття можуть виникнути і у процесі польоту при швидких змінах положення тіла у просторі.

Кінестетичні відчуття — це відчуття положення та руху частин тіла. Вони дають змогу підтримувати тонус м'язів, координують рухи, беруть участь в утворенні рухових навичок і пізнанні різних предметів зовнішнього світу. Дані клінічних спостережень доводять, що внаслідок розладу кінестетичної чутливості хворі втрачають відчуття опори і не спроможні зробити жодного кроку з закритими очима. Без кінестетичної чутливості неможливі заняття фізичною культурою і спортом, музикою, неможливе усне мовлення, яке потребує постійного контролю рухів голосового апарату. Те саме стосується і письмової мови, складовим моментом якої є кінестетичний контроль за рухами руки.

10.4. Загальні властивості відчуттів

Усі відчуття мають спільні загальні властивості. Це — їхня якість, локалізованість, тривалість та інтенсивність.

Якість, або модальність, є основною властивістю всіх відчуттів. Саме вона покладена в основу виділення різних його видів. За якістю розрізняють зорові, слухові, нюхові та інші види.

Локалізованість відчуттів дає змогу відтворити місцезнаходження подразника в просторі. Завдяки їй ми можемо локалізувати у просторі джерело світла чи звуку, визначити, де саме ми відчуваємо біль тощо.

Тривалість відчуттів визначають часом дії подразника на рецептори. У разі подразнення рецептора відчуття виникають не відразу, а лише через певний відрізок часу, який називається латентним (скритим) періодом відчуттів. Для різних видів відчуттів він різний: для больових — 370 мс, зорових — від 100 до 250 мс, тактильних — 130 мс, смакових — 50 мс. Подібно тому, як відчуття не виникають одночасно з початком дії подразника, вони і не зникають одночасно з припиненням їхньої дії. Ця інерція відчуттів виявляється у так званій післядії відчуттів. Для зорових відчуттів це демонструється послідовним образом.

Інтенсивність відчуттів — це їхня кількісна характеристика. Вона визначається силою діючого подразника і функціональним станом рецептора. Саме завдяки цій властивості у середині XIX ст. почали вивчати закономірності відчуттів.

10.5. Закономірності відчуттів

Уперше закономірності відчуттів були вивчені у психофізиці — галузі психології, яка вивчає кількісні залежності між фізичними характеристиками об'єктів зовнішнього світу та властивостями психічних образів. До закономірностей відчуттів належать абсолютна та диференційна чутливість, основний психофізичний закон, адаптація, взаємодія відчуттів, сенсibiлізація, контраст відчуттів і синестезія.

На людину постійно впливають подразники різної модальності, сили, тривалості, які до того ж мають різні просторові характеристики. Але не всі ці подразники людина відчуває. **Діапазон наших адекватних відчуттів** називається **абсолютною чутливістю**. Знизу він обмежений нижньою, а зверху — верхньою абсолютною чутливістю. **Нижня абсолютна чутливість** — це наша здатність вперше відчувати ледь помітні подразники, а **верхня абсолютна**

чутливість — наша здатність відчувати дуже сильні подразники як адекватні.

Відповідно величина подразника (мінімальна чи максимальна), яка має критичний характер, називається **абсолютним порогом**. Мінімальна величина подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледве помітне відчуття, називається *нижнім абсолютним порогом чутливості*. Він характеризує гостроту чутливості аналізатора. Між чутливістю і величиною нижнього порога існує обернене відношення: чим нижчий поріг, тим чутливість вища, і навпаки:

$$E = \frac{1}{P}$$

E — абсолютна чутливість

P — величина нижнього порога чутливості

Максимальна сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає адекватне відчуття, називається *верхнім абсолютним порогом чутливості*. Нижній абсолютний поріг виступає як початкова (нульова) точка сенсорного процесу, а верхній — як завершальна. Якщо подразник менший за нижній абсолютний поріг чутливості, ми його відчути не можемо через його надто малу інтенсивність; якщо подразник сильніший за верхній абсолютний поріг чутливості, він стає небезпечним для людини, про що сигналізують больові відчуття.

Для різних модальностей абсолютні пороги чутливості вимірюються в різних одиницях: для зорової — в люксах, для слухової — в децибелах, для дотикової — в барах тощо. Наші аналізатори є дуже чутливими органами. Вони збуджуються дуже малою силою енергії адекватних їм подразників.

Визначення абсолютної чутливості, як нижньої, так і верхньої, має велике практичне значення. Воно дає змогу виявити людей з пониженою чутливістю того чи іншого аналізатора, а симптом зниження чутливості може бути використаний для діагностики уражень.

Здатність людини розрізняти ледь помітні відмінності між подразниками називають диференційною чутливістю. Вона

вимірюється за допомогою порогу диференційної чутливості. **Диференційний поріг**, або **поріг розрізнення**, це та мінімальна різниця між двома подразниками однієї модальності, яка викликає ледве помітну відмінність відчуттів.

Для різних модальностей диференційний поріг різний. Для зорових відчуттів він становить 0,01, для слухових — 0,1, для тактильних — 0,07 від вихідної інтенсивності стимула. Встановлено, що для одного й того самого органу чуття *відношення між приростом подразника, який ледь помітно відрізняється від його початкової величини (ΔI), і цією початковою величиною (I) є константою*. Це відношення називається дробом (законом, константою) Вебера.

$$\frac{\Delta I}{I} = \text{const}$$

ΔI — приріст, який викликає відчуття ледве помітної різниці між двома подразниками, тобто диференційний поріг; I — початкова величина подразника

Ця закономірність була встановлена ще в 60-х роках XVIII ст. французьким ученим, засновником фотометрії *П. Бугером* на прикладі зорових відчуттів. У 40-50-х роках XIX ст. вона була підтверджена німецьким психофізиком *Е. Вебером* під час дослідження шкірної, кінестетичної та зорової чутливості.

Основний психофізичний закон описує залежність між величиною відчуттів і подразника. Він породив нову проблему в психології, а саме, що відбувається зі стимульним рядом, коли він відображається у відчуттях: стискування (ряд стає компактнішим) або розтягування (ряд стає більшим).

Для описання закономірностей, які пов'язують між собою фізичний та сенсорний ряди, було запропоновано два варіанти основного психофізичного закону: логарифмічний закон Г. Фехнера і степеневий закон С. Стівенса.

Першою з'явилась логарифмічна форма, яку у 60-х роках XIX ст. запропонував німецький вчений *Г. Фехнер*: сила відчуттів пропорційна логарифму сили подразника (див. рис. 3).

$$E = c \log I$$

Е — сила відчуттів І
— сила подразника с
— константа

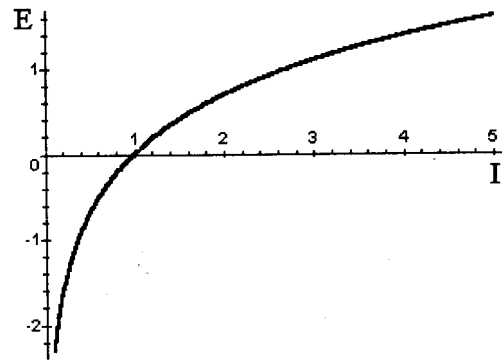


Рис. 3. Логарифмічна форма основного психофізичного закону (Г. Фехнер, 60-ті роки XIX ст.)

Цей закон показує, що в той час, коли сила подразника зростає в геометричній прогресії, інтенсивність відчуттів зростає в арифметичній прогресії.

Тривалий час логарифмічній формі основного психофізичного закону Г. Фехнера не було альтернативи. І лише в 30-40-х роках XX ст., тобто майже через півстоліття після відкриття закону Г. Фехнера, він був уточнений американським ученим С Стівенсом, який дійшов висновку, що залежність між силою відчуттів та величиною подразника виражається не логарифмічною, а степеневою функцією.

$$E = k I^n$$

Е — сила відчуттів
І — сила подразника
к — константа
п — показник ступеня, залежний від модальності відчуттів

Так була виведена степенева форма основного психофізичного закону С Стівенса: сила відчуттів пропорційна степені сили подразника (див. рис. 4).

Цей закон показує, що в той час, коли сила подразника зростає в арифметичній прогресії, інтенсивність відчуттів зростає в геометричній прогресії.

Як логарифмічна, так і степенева форми основного психофізичного закону мають низку недоліків. Основний із них полягає у тому, що дріб Вебера, на якому вони ґрунтуються, справедлива лише в діапазоні середніх подразників, і втрачає свою силу в міру наближення до верхнього та нижнього порогів чутливості.

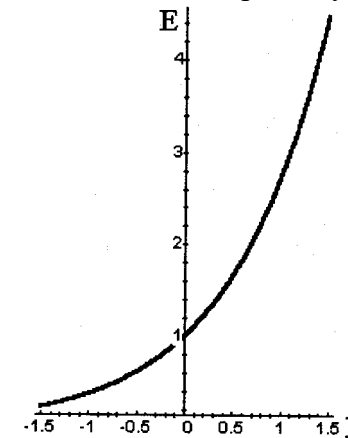


Рис. 4. Степенева форма основного психофізичного закону (С. Стівенс, 30-40-ві роки XX ст.)

Відчуття людини мінливі і виражаються як у кількісних, так і в якісних закономірних змінах чутливості. Здебільшого, вони залежать від умов середовища і стану організму людини. Основними формами кількісної зміни чутливості є адаптація, взаємодія відчуттів і сенсibiliзація.

Адаптація (від лат. *adapto* — пристосовую) — **це пристосування організму до умов середовища**. Розрізняють два види адаптації: негативну і позитивну. **Негативна адаптація** виявляється по-різному: як повне зникнення відчуттів у результаті тривалої дії подразника (наприклад, повністю може зникнути тактильне,

нюхове чи смакове відчуття за умови, якщо подразник не дуже сильний); як зниження чутливості під впливом дії сильного подразника (наприклад, при зануренні руки в холодну воду або при переході з темної кімнати в яскраво освітлену). При *позитивній адаптації* чутливість підвищується під впливом дії слабого подразника. Наприклад, у результаті темної адаптації зорова чутливість зростає.

Адаптація відіграє значну роль у пристосуванні організму до навколишнього середовища, бо, з одного боку, допомагає органам чуття «вловлювати» слабкі подразники, а з іншого, оберігає їх від надмірно сильних подразників.

Взаємодія відчуттів — це зміна чутливості одних аналізаторів під впливом інших. Тут, так само як і при адаптації, чутливість може і зростати, і знижуватися. Загальна закономірність взаємодії відчуттів полягає у тому, що під час взаємодії зі слабким подразником чутливість підвищується, а зі сильним — знижується. Наприклад, слабкий звук підвищує чутливість до кольору. Навпаки, під впливом інтенсивних зорових подразнень знижується слухова чутливість, а у випадку сильних запахів — знижується зорова.

Сенсибілізація (від лат. *sensibilis* — чутливий) — *це підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів, зміни стану організму чи під впливом вправ.*

Розрізняють два види сенсибілізації: тимчасову і тривалу. *Тимчасова сенсибілізація*, насамперед, пов'язана із взаємодією відчуттів. Так, відомі факти підвищення зорової, слухової, тактильної та нюхової чутливості під впливом слабких больових подразників. Крім того, вона спричинена тимчасовими змінами стану організму під впливом найрізноманітніших чинників: фармакологічних речовин, наприклад, адреналіну, кофеїну; інтересів чи установок особистості тощо.

Тривала сенсибілізація носить постійний характер і залежить як від стійких змін в організмі, так і від постійних вправ. Так, з віком (від народження до 20-30 років) чутливість аналізаторів поступово зростає, а після цього віку починає поступово знижуватися. Люди, які мають слабку нервову систему — більш чутливі. Під час вагітності, коли змінюється ендокринний баланс організму, нюхова чутливість різко зростає. Чутливість зростає й у випадку деяких

ендокринних розладів, наприклад, при гіперфункції ендокринної залози. Гальмування кори в результаті втоми також спочатку викликає загострення чутливості.

Відомо, що і постійні вправи, наприклад, тренування музикантів, дегустаторів, парфумерів тощо веде до зростання відповідних видів чутливості.

Кількісно-якісні зміни чутливості спостерігаються під час контрасту відчуттів. **Контраст відчуттів — це зміна інтенсивності і якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.** За одночасної дії двох подразників виникає *одночасний контраст*. Так, одна й та сама фігура на чорному фоні здається світлішою, а на білому — темнішою. У разі послідовної дії двох подразників виникає *послідовний контраст*. Наприклад, після холодної води тепла здається гарячою.

Якісні зміни чутливості виявляються у синестезії. **Синестезія** (від гр. *synes* — разом; *aesthesia* — відчуття) — *це виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора.* Органи чуття, працюючи сумісно, породжують якісно нове відчуття. У дослідях німецького психолога Хорнбостела досліджуванам пред'являли різні запахи і пропонували зіставити їх з відтінками світла. Результати виявились закономірними. Запахи тих речовин, молекули яких включали більшу кількість атомів вуглецю, співвідносились з темнішими відтінками, а запахи речовин, молекули яких включали мало атомів вуглецю — зі світлішими.

Найбільше поширені зорово-слухові синестезії, коли під впливом звукових подразників у людини виникають зорові образи. Наприклад, кольоровий слух, який був притаманний *М. Чурльонісу, М. Римському-Корсакову, А. Скрябіну* та ін. Широко відомо, що високі звуки ми оцінюємо як «світлі», а низькі як «темні». Синестезія поширена також у побуті, коли у людини виникає відчуття «крикливого кольору», «солодкого звуку», «гострого запаху» тощо.

У різних людей синестезія виявляється по-різному. Особливо яскраво вона спостерігається при підвищеній збудливості підкірки, при істерії, в період вагітності, під впливом низки фармакологічних речовин.

Описані вище закономірності відчуттів: взаємодія, сенсibilізація, контраст, синестезія — це свідчення постійного взаємозв'язку аналізаторних систем людини. Більш складні та інтегральні форми такого взаємозв'язку породжують якісно нову форму відображення — сприймання.

Пізнання навколишнього світу та самого себе починається з відчуттів. Відчуття — це найпростіший пізнавальний психічний процес відображення окремих властивостей та якостей предметів і явищ навколишньої дійсності та внутрішніх станів організму, яке виникає внаслідок безпосереднього впливу подразників на органи чуття в даний момент.

Відчуття поділяють на екстероцептивні, інтероцептивні і пропріоцептивні. Якщо подразники йдуть із зовнішнього світу, і рецептори також знаходяться поза організмом, то такі відчуття називають екстероцептивними; якщо з внутрішнього середовища організму, і рецептори також знаходяться у внутрішніх органах — інтероцептивним; якщо подразники йдуть від суглобно-м'язового апарату, а рецептори знаходяться у м'язах та суглобах — пропріоцептивними.

Усі відчуття мають спільні загальні властивості: якість, локалізованість, тривалість, інтенсивність. До закономірностей відчуттів відносять абсолютну та диференційну чутливість, основний психофізичний закон, адаптацію, взаємодію відчуттів, сенсibilізацію, контраст відчуттів і синестезію.

Діапазон наших адекватних відчуттів називається абсолютною чутливістю. Нижня абсолютна чутливість — це наша здатність вперше відчувати ледь помітні подразники (вимірюється за допомогою нижнього абсолютного порогу чутливості), а верхня абсолютна чутливість — наша здатність відчувати дуже сильні подразники як адекватні (вимірюється за допомогою верхнього абсолютного порогу чутливості). Між чутливістю і величиною нижнього порогу існує обернене відношення: чим нижчий поріг, тим чутливість вища, і навпаки. Здатність людини розрізняти ледь помітні відмінності між подразниками називають диференційною чутливістю (вимірюється за допомогою диференційного порогу чутливості). Для одного й того самого органу чуття відношення

між приростом подразника, який ледь помітно відрізняється від його початкової величини, і цією початковою величиною є константою. Це відношення називається дробом (законом, константою) Вебера. Основний психофізичний закон описує залежність між величиною відчуттів і подразника. Він має дві основні форми: логарифмічну (сила відчуттів пропорційна логарифму сили подразника); і степеневу (сила відчуттів пропорційна степені сили подразника).

Відчуття людини мінливі. Це виражається в кількісній мінливості: адаптація, взаємодія відчуттів, сенсibilізація; кількісно-якісній мінливості: контраст відчуттів; якісній мінливості: синестезія. Адаптація — це зміна чутливості під впливом постійно діючого подразника. Взаємодія відчуттів — це зміна чутливості одних аналізаторів під впливом інших. Сенсibilізація — це підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів, зміни стану організму чи під впливом вправ. Контраст відчуттів — це зміна інтенсивності і якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника. Синестезія — це виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора.

Складні та інтегральні форми взаємозв'язку між різними відчуттями породжують якісно нову форму відображення — сприймання.

Список літератури

1. Базыма Б. А. Цвет и психика. — Харьков, 2001.
2. Бардин К. В., Забродин Ю. М. Проблемы сенсорной психофизики // Познавательные процессы: ощущения, восприятие / Под ред. А. В. Запорожца и др. — М.: Педагогика, 1982. — С. 89-118.
3. Дика О. І. Генеза чутливості: філософсько-філогенетичне дослідження. — Дніпропетровськ: Дніпро, 1996. — 29 с.
4. Забродин Ю. М., Лебедев А. Н. Психофизиология и психофизика. — М.: Наука, 1977. - С. 3-167.
5. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. — М.: Мир, 1974. - С. 159-275.
6. Шиффман Х. Ощущение и восприятие. Изд-е 5-е. — М.-СПб.: Питер, 2003. - С. 24-38, 56-231, 492-560, 622-771.

11. Сприймання

- 11.1. Поняття про сприймання.
- 11.2. Основні теоретичні підходи до вивчення сприймань.
- 11.3. Види сприймання та їхня класифікація:
 - 11.3.1. Класифікація за провідним аналізатором;
 - 11.3.2. Класифікація за метою діяльності;
 - 11.3.3. Класифікація за основною формою існування матерії.
- 11.4. Особливості сприймання.
- 11.5. Індивідуальні відмінності сприймання.

11.1. Поняття про сприймання

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 неможливе без відчуттів. Процес переходу від відносно простих відчуттів до складних сприймань не є простим процесом додавання окремих відчуттів, бо в такому разі в людини утворилася би мозаїка окремих ознак предметів. Це є процес інтеграції відчуттів, що дає можливість відобразити предмет чи ситуацію в цілому. Під час сприймання добре знайомих предметів інтегруються 2-3 провідні ознаки, під час сприймання ж незнайомих предметів цей процес є тривалішим і складнішим. Інтеграція відбувається за умовою активної взаємодії між органом чуття та подразником. Отже, процес сприймання завжди має активний характер. Значну роль у цьому відіграють моторні компоненти сприймання, які детальніше будуть охарактеризовані під час аналізу видів сприймання.

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.

11.2. Основні теоретичні підходи до вивчення сприймань

Вивчення сприймань у психології пов'язано з теоретичними підходами структуралізму, Гештальтпсихології, екологічним та конструктивістським.

Основним завданням **структуралізму** (*В. Вундт, Е. Тітченер*; 70-ті роки XIX ст.) було вивчення структури сприймань, а саме, виявлення найпростіших і найелементарніших його складових — відчуттів. Свої міркування вони обґрунтовували, за допомогою так званого «структуралістського» трикутника: якщо ми сприймаємо трикутник, контур якого складають крапки, то цілісне сприймання трикутника є наслідком комбінації окремих відчуттів від кожної крапки.

Гештальтпсихологи (*М. Вертгеймер, В. Келлер*; перша половина XX ст.), на відміну від структуралістів, вважали, що людина сприймає не суму елементів, а єдину, інтегровану структуру. За допомогою «гештальтистського» трикутника — трьох крапок, які розташовані на вершинах трикутника — вони показали, що конфігурацію з трьох крапок людина здатна сприйняти як цілісну фігуру трикутника. Ці три окремі елементи пов'язані між собою у цілісну структуру — фігуру, яка має якості, що не характерні окремим її частинам. Отже, людина сприймає навколишній світ, беручи до уваги його структурні елементи і співвідношення між ними; вона прагне сприйняти цілісні й осмислені форми.

Екологічний підхід (*Дж. Гібсон*; середина XX ст.) оснований на положенні про безпосередній характер сприймання. Інформація, яка надходить із навколишнього світу, містить усі необхідні дані для того, щоб у людини сформувався образ сприймання. Принциповим у цьому підході є те, що сприймання розглядається як природний процес, сформований у процесі еволюції для забезпечення зв'язку з реальним світом. Мислення або відіграє значну роль у сприйманні, або взагалі не бере у ньому участі.

Конструктивістський підхід (*/. Рокк, Дж. Хогберг, Л. Грегорі*, 80-ті роки XX ст.) підкреслює активну роль людини у процесі сприймання. Принциповим є положення про те, що сприйманню передують конструювання, усвідомлення зв'язку між явищами і подіями фізичного світу. Те, що людина сприймає, вона «виво-

дять» логічно, інтерпретуючи інформацію, яка надходить із навколишнього світу. Ця інтерпретація ґрунтується на пізнавальних стратегіях, минулому досвіді, очікуваннях, мотивації тощо.

113. Види сприймання та їхня класифікація

Сприймання характеризуються значною різноманітністю, що зумовлюється природою діючих подразників та особливостями наших аналізаторів. Їх класифікують на підставі провідного аналізатора, мети діяльності та основної форми існування матерії.

11.3.1. Класифікація за провідним аналізатором

Процес сприймання відбувається зазвичай за допомогою низки взаємодіючих аналізаторів, проте один із них завжди відіграє провідну роль. 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 переміщується на сусідні точки сітківки. Вони мають значення для збереження стійкості зображення. Дослідження *О. Л. Ярбуса* показали, що нерухоме око може зберігати образ предмета лише дуже короткий проміжок часу, після чого зображення зникає, і людина починає бачити «пусте поле». Щоб довести це, до рогівки ока закріпили присоску, на яку встановили петлю, яка світилась. Ця петля пересувалась разом з рухами ока, а в результаті залишалась нерухомою відносно ока, і її зображення завжди потрапляло на одну й ту саму ділянку сітківки. Досліджуваний чітко бачив зображення петлі лише 1-2 с, після чого зображення зникло. Є підстава вважати, що це пов'язано з позамежним збудженням цієї ділянки, що веде до її функціонального відключення.

Макрорухи очей можуть бути *стрибоподібними (саккадичними)* 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.

Моторні компоненти сприймання не задані людині від народження. Вони формуються протягом життя. Про це свідчать дані

про особливості зорового сприймання сліпонародженими чи втраченими зір у ранньому дитинстві після того, як їм було повернуто зір. Спостереження за людиною, яка осліпла у 10-місячному віці і якій було повернуто зір у п'ятдесят один рік, показали, що після операції, коли пов'язка була знята з очей хворого, він бачив лише розмиті контури. Для нього ще певний час після операції не існувало предметного світу: навіть через рік хворий не міг розрізнити складні предмети, і вони далі сприймалися за допомогою дотику. Особливого значення зорове сприймання набуває під час сприймання простору.

Завдяки **слуховим сприйманням** людина чує не окремі звуки, а мелодію, не окремі фонемі, а слова. Особливе значення має фонематичний слух, який остаточно формується у 6-7 років. Починаючи з цього віку, дитина повинна по-різному сприймати слова, які відрізняються приголосним (наприклад, кора — гора) чи голосним звуком (наприклад, ліс — лис). Без оволодіння фонематичною системою мови наш слух залишається неорганізованим і людина не лише не розуміє, але й не чує окремих звуків.

У слуховому сприйманні, крім слухового аналізатора, бере участь також і руховий. Так, під час сприймання мови відбувається проговорення тексту «про себе». Якщо інформація добре знайома чи легка для розуміння, то це проговорення дещо скорочується. Подібне можна сказати і про сприймання мелодії. Особливого значення слухове сприймання набуває під час сприймання часу.

У формуванні образу **дотикових сприймань** беруть участь руховий аналізатор водночас з кінестетичними і тактильними відчуттями. Аналіз дій руки показав, що можна виділити два класи рухів руки, за допомогою яких формується цілісний образ предмета (гаптичний образ): *мікрорухи* пальців амплітудою від 2 до 100 мм, які зупиняються на «критичних», тобто найбільш інформативних точках предмета, в результаті чого виділяються окремі його ознаки; та *макрорухи* амплітудою понад 100 мм, в результаті яких об'єднуються вже виділені окремі ознаки та перевіряється припущення щодо сприйнятого предмета. В результаті виправ, а також при дотиковому сприйманні знайомих предметів розгорнутий процес обмацування скорочується і достатньо проаналізувати лише одну найінформативнішу ознаку, щоби впізнати предмет.

Особливого значення дотикове сприймання набуває під час сприймання простору.

Роль моторних компонентів у процесі зорового, слухового, дотикового та інших видів сприймання дає підставу стверджувати, що ми не можемо сприймати, перш ніж не навчились сприймати, бо оволодіння системою перцепивних дій вимагає практики.

11.3.2. 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. Наприклад, відпочиваючи, студенти проглядають цікаві фільми, читають книжки, однак спеціальних зусиль для цього не докладають.

Довільне **сприймання**, або навмисне, характеризується тим, що людина ставить перед собою мету щось сприйняти і докладає для цього вольові зусилля. Прикладом може бути слухання лекції, розглядання креслення з наміром якнайкраще зрозуміти і запам'ятати. Найрозвинутішою формою довільного сприймання є спостереження. Під час спостереження в єдиний процес об'єднуються сприймання, увага, мислення та мовлення. Успіх спостереження залежить від чіткого формулювання завдання та минулого досвіду людини. Якщо людина систематично вправляється у спостереженні, вдосконалюючи його культуру, то в неї розвивається така риса особистості, як *спостережливість* — вміння відзначати характерні, проте малопомітні особливості предметів та явищ. Вона набувається у процесі систематичних занять і тому пов'язана з розвитком професійних інтересів особистості.

11.3.3. Класифікація за основною формою існування матерії

Сприйняті нами предмети та явища існують у просторі, часі та русі. 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. Ця взаємодія дає змогу бачити світ не перевернутим догори ногами, як це зображено на сітківці ока, а так, як це є в реальності. До спеціальних механізмів просторової орієнтації відносяться нервові зв'язки між двома півкулями в аналізаторній діяльності: бінокулярний зір, бінауральний слух, бімануальний дотик, а також функціональна асиметрія, яка характерна для всіх парних аналізаторів, і минулий досвід людини.

Щоб сприйняти **форму**, необхідно або очима, або руками обвести предмет по контуру. Саме контур об'єкта є найінформативнішою ознакою, яку виділяють під час ознайомлення з формою. На розрізнення контура об'єкта впливає *гострота зору людини*. Вона характеризується мінімальною відстанню між двома точками, при якій ми бачимо ці точки як роздільні. За нормальну гостроту зору приймають таку, при якій око розрізняє дві точки, які ми бачимо під кутом в одну кутову хвилину на відстані 6 метрів.

В основі сприймання **величини** предмета лежить комбінація двох подразників: величини зображення на сітківці та напруження зовнішніх і внутрішніх м'язів ока в результаті акомодатії та конвергенції. *Акомодатія* (від лат. *accomodo* — пристосовую) — це зміна кривизни кришталика ока залежно від відстані предмета, що діє на нього. При близькій відстані він стає випуклішим, при далекій — плоскішим. Межі дії акомодатії 5-6 метрів. З віком кришталик стає менш рухливим і втрачає здатність до акомодатії. В результаті розвивається далекозорість — близькі предмети людина бачить погано, а далекі добре. Акомодатія пов'язана з *конвергенцією* (від лат. *converge* — сходжусь, наближаюсь) — *зведенням зорових осей обох очей на одному предметі*. Кут конвергенції безпосередньо використовується як індикатор величини та відстані об'єкта в межах 450 метрів. Чим більший кут конвергенції, тим предмет сприймається більшим, а відстань до нього менша (див. рис. 5).

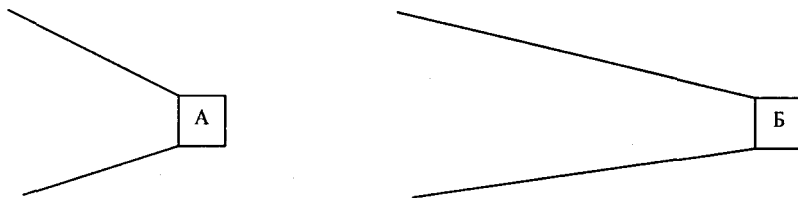


Рис. 5. Сприймання величини предмета залежно від кута конвергенції (предмет А сприймається більшим і ближчим, ніж предмет Б)

Зі сприйманням величини предметів тісно пов'язане сприймання **відстані** до них. 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*.

Специфічним механізмом, який забезпечує сприймання відстані до об'єктів, є *монокулярний паралакс руху* — якщо об'єкти переміщуються відносно спостерігача або спостерігач відносно об'єктів, то ближчі і дальші точки переміщуються у різних напрямках — ближчі у протилежному щодо спостерігача, а дальші у тому ж, що і спостерігач. Цей ефект можна спостерігати з вікна поїзда, що рухається.

До сприймання простору відноситься також сприймання **об'ємності (рельєфності, глибини)** об'єктів, тобто їхнього третього виміру. Механізмом, який забезпечує відображення об'ємності, є бінокулярний та монокулярний стереоефекти. *Бінокулярний стереоефект* — це об'ємне сприймання навколишніх предметів, яке забезпечується просторовою розбіжністю між зображеннями, які виникають на сітківках обох очей. *Монокулярний стереоефект* полягає в об'ємному сприйманні навколишніх предметів за рахунок кінетичного ефекту глибини: якщо тіньові двовірні фігури обертати з певною швидкістю, вони починають сприйматися як об'ємні.

Важливою складовою сприймання простору є сприймання **напряму**, в якому знаходяться об'єкти. Цей напрямок визначається

місцем зображення об'єкта на сітківці та положенням нашого тіла по відношенню до оточуючих предметів. При бінокулярному зорі напрямок предмета визначається *законом тотожного напрямку*. За цим законом подразники, які потрапляють на кореспондуючі точки сітківки, бачимо як такі, що знаходяться в одному напрямку. Цей напрямок задає лінія, яка з'єднує точку перетину зорових осей обох очей з точкою, що знаходиться посередині відстані між очима. Сприйняти напрямок об'єктів допомагає також слуховий та нюховий аналізатори. Так, напрямок звуку сприймається за допомогою бінаурального слухання (це різниця у часі подання сигналів в кору великих півкуль від правого та лівого вуха) і поворотів голови людини.

При зоровому сприйманні простір не завжди відображається адекватно. Відомі численні випадки **зорових ілюзій** (від лат. *illusion* — помилка, оманливе уявлення), тобто хибного сприймання простору. Зорові ілюзії можуть бути пов'язані з впливом фону сприймання, найближчого оточення і вертикального напрямку.

Ілюзії, пов'язані з впливом фону сприймання.

Ілюзія контрасту: біла фігура на чорному фоні здається більшою, ніж такого самого розміру чорна фігура на білому фоні (див. рис. 6).

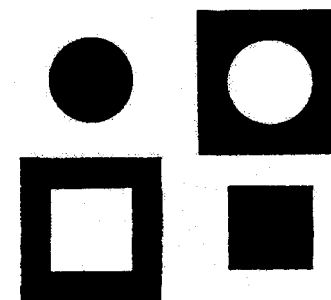


Рис. 6. Ілюзія контрасту

Розділ IV

Ілюзія віяла: на фоні радіальних ліній паралелі, які знаходяться ближче до центру, здаються випуклими, а далі від центру, — увігнутими (див. рис. 7).

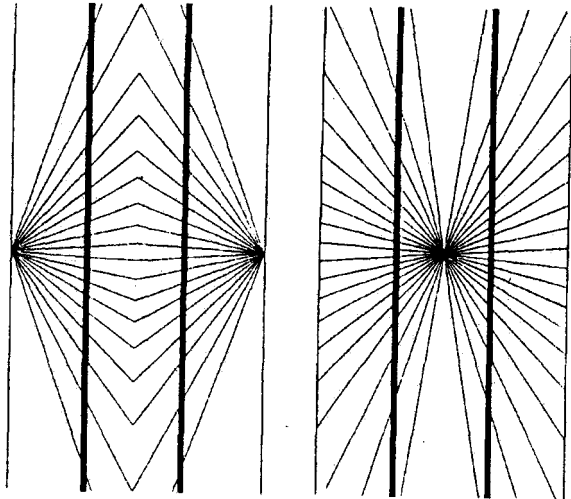


Рис. 7. Ілюзія віяла

Ілюзія круга: на фоні радіальних ліній круг здається овалом (див. рис. 8).

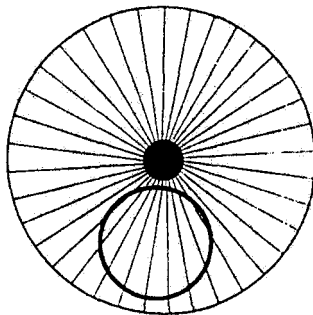


Рис. 8. Ілюзія круга

Ілюзія квадрата: на фоні радіальних і концентричних кіл сторони квадрата здаються викривленими (див. рис. 9).

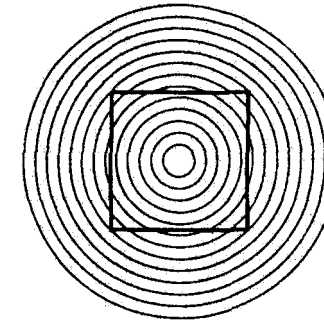


Рис. 9. Ілюзія квадрата

Ілюзія перетинання: здається, що на одній прямій лежать точки ВХ, а не АХ, як є насправді (див. рис. 10).

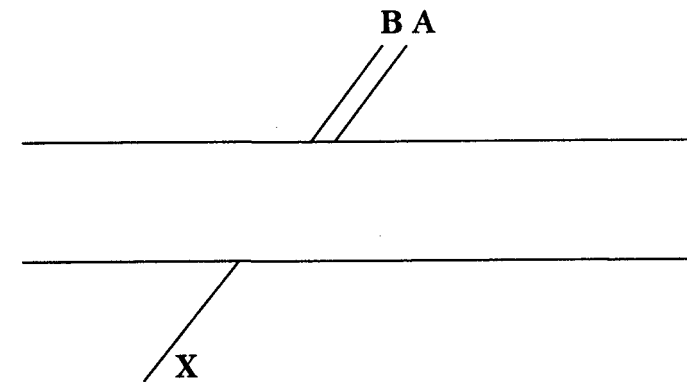


Рис. 10. Ілюзія перетинання

Ілюзії, пов'язані з впливом оточення.

Ілюзія стріли: два відрізки однакової довжини, на кінцях яких є різного напрямку кути, сприймаються нами як відрізки різної довжини: той відрізок, на кінці якого є кут, обернений гострим кутом від відрізка, здається коротшим за відрізок, на кінці якого є кут, обернений гострим кутом до відрізка (див. рис. 11).

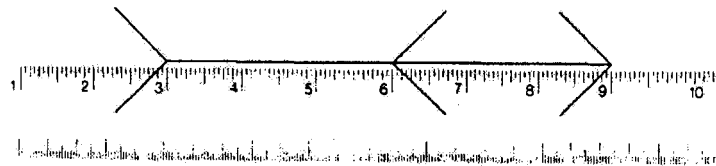


Рис. 11. Ілюзія стріли Ілюзія величини внутрішнього круга: якщо два круга однакового діаметру оточити кругами різного діаметру: перший — маленькими, другий — великими, то внутрішній круг, оточений маленькими кружечками, буде здаватися більшим за внутрішній круг, оточений великими кругами (див. рис. 12).

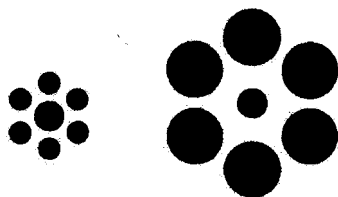


Рис. 12. Ілюзія величини внутрішнього круга Ілюзія залізничної колії: якщо дві паралельні лінії однакової довжини оточити двома радіальними лініями, то та паралельна лінія, яка розташована у вужчій частині радіальних ліній, здається довшою за ту, що розташована у ширшій частині (див. рис. 13).

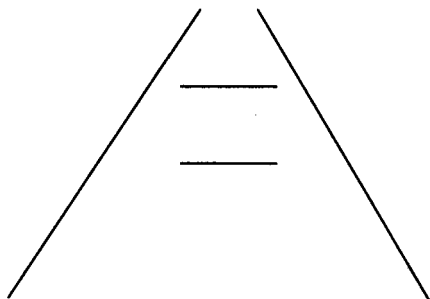


Рис. 13. Ілюзія залізничної колії

Ілюзія діагоналей паралелограма: якщо у двох паралелограмах: більшому та меншому — провести діагоналі, довжина яких однакова, то діагональ більшого паралелограма здається довшою за діагональ меншого паралелограма (див. рис. 14).

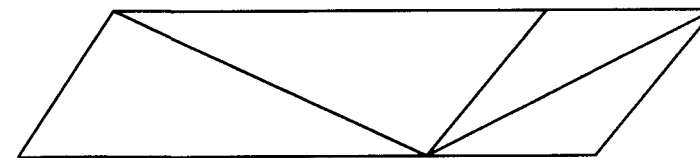


Рис. 14. Ілюзія діагоналей паралелограма

Ілюзії, пов'язані з впливом вертикального напрямку. Висота фігури здається більшою за її основу, хоча вони рівні (див. рис. 15).

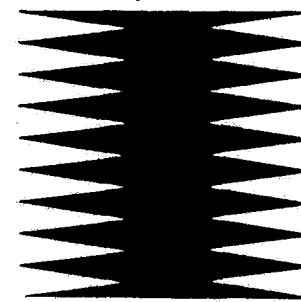


Рис. 15. Ілюзія висоти фігури Трикутник і круг (або літери А та О) здаються меншими за квадрат (або літеру Н), хоча всі ці фігури (або літери) однакової висотою (див. рис. 16).

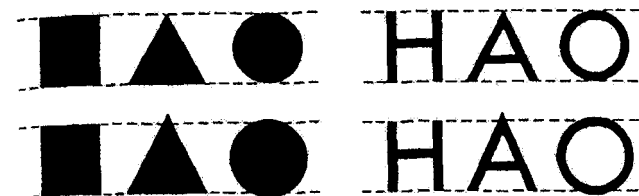


Рис. 16. Ілюзія висоти геометричних фігур та літер

Зауважимо, що не для всіх ілюзій знайдено наукове обґрунтування. Деякі ілюзії, пов'язані з впливом фону і оточення, виникають унаслідок цілісності сприймання: ми сприймаємо фігури та їхні частини не окремо, а у співвідношенні з цілим. У результаті властивості цілого помилково переносяться на частини. Ілюзії, пов'язані з впливом вертикального напрямку, пояснюються тим, що рухи очей по вертикалі вимагають більшого напруження м'язів, ніж по горизонталі. Оскільки інтенсивність напруження м'язів вважають мірою пройденого шляху, то вертикальні лінії здаються нам довшими від горизонтальних.

Сприймання часу — це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. Спеціального центру відліку часу у нервовій системі не встановлено. 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. При сприйманні складніших форм часу бере участь низка аналізаторів, а саме слуховий, органічний, кінестетичний та шкірний. Особливо велику роль має слуховий аналізатор. Саме за допомогою слуху людина може найточніше відобразити тривалість, швидкість та послідовність подій. Так, ми чуємо як роздільні два сигнали вже при інтервалі в 0,002 секунди. Органічний аналізатор дає нам змогу орієнтуватися у часі за допомогою відчуття голоду, спраги, втоми тощо. Зв'язок сприймання часу з кінестетичним аналізатором найнаочніше виступає при сприйманні ритму, тобто подразників, що послідовно змінюють один одного і носять періодичний характер. Добре відомо, що сприймання ритму супроводжується низкою рухів: голови, кінцівок, тулуба тощо. Шкірний аналізатор дає нам менш точну інформацію про час і найчастіше використовується в незрячих. Оцінка довгих інтервалів часу (дня, тижня, року тощо) є значно складнішою і наближається до інтелектуальної діяльності. Остаточно вона формується лише в юнацькому та дорослому віці.

Сприймання часу людиною залежить від низки чинників: змісту діяльності людини, пам'яті, емоційного стану, установок особистості, вправ, фармакологічних речовин, віку. Так, час, запов-

нений цікавими та значущими справами, протікає швидко, а нецікавими та несуттєвими — повільно. В умовах сенсорної ізоляції спостерігається надзвичайно повільний суб'єктивний перебіг часу: хвилини здаються годинами. Час, який у минулому був насичений переживаннями, сприймається як триваліший, ніж час, який у минулому був зайнятий малоцікавими та одноманітними подіями. Позитивні емоції у теперішньому часі створюють враження швидкого перебігу часу, а негативні — повільного. Установка особистості на приємні події створює враження повільного перебігу часу, а неприємні — швидкого. В результаті вправ оцінку часу можна довести до дуже великої точності. Наприклад, людина може відрізнити інтервал в 1/18 секунди від інтервалу в 1/20 секунди. Є препарати, наприклад, амфетамін, закис азоту тощо, які суттєво скорочують сприйнятий час. Нарешті, дітям здається що час йде дуже повільно, а дорослим — що він летить.

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. Про справжні рухи ми дізнаємося двома різними способами: безпосередньо сприймаючи акт переміщення та на основі умовиводу про рух об'єкта. Рух сприймається безпосередньо, якщо швидкість об'єкта, що рухається, така, що за одиницю часу він проходить відстань не меншу, ніж може розрізнити око при даній гостроті зору та дистанції спостереження. При безпосередньому сприйманні руху око може залишатися або відносно нерухомим, або рухатися. У першому випадку об'єкт, що рухається, викликає на сітківці ряд зображень, які пересуваються та змінюються; у другому — зображення об'єкта залишається відносно нерухомим щодо сітківки, і враження руху виникає за рахунок переміщення очей. Якщо швидкість об'єкта така, що за одиницю часу він проходить відстань меншу, ніж може розрізнити око, ми сприймаємо не сам рух, а його результат. У такому разі висновок про рух роблять на основі умовиводу. Так ми сприймаємо рух секундної та хвилинної стрілки годинника.

Крім справжніх рухів можуть бути також ілюзорні рухи. Їх відчуває стомлена людина і така, що знаходиться у стані сп'яніння. При-

кладом ілюзорного руху може бути і стробоскопічний рух, на принципі якого будується кінематограф. Відомо, що око наділене властивістю інерції: зорові відчуття і виникають, і зникають не відразу з початком чи завершенням дії подразника, а дещо пізніше. Завдяки цій властивості ока ми бачимо в кіно, при зміні 24 кадрів у секунду, не серію блимаючих картинок, а деяке стійке зображення. При цьому враження руху виникає в результаті послідовного сприйняття окремих положень предмета, які віддалені один від одного як просторовими проміжками, так і часовими паузами. В лабораторних умовах ілюзорний рух досягається за допомогою двох джерел світла, які включають послідовно один за другим. При збереженні певної відстані між цими джерелами, а також певного часового інтервалу між їхнім включенням, можна бачити рух плями світла від першого джерела до другого. Це явище отримало назву *фі-феномена* — феноменального, існуючого лише у сприйманні руху.

Певну роль у сприйманні руху відіграють також слуховий та кінестетичний аналізатори. Відомо, що зміна в голосності звуку, що відбувається з певною швидкістю, викликає враження наближення або віддалення з відповідною швидкістю джерела звуку. Цим широко користуються в театрі для створення у глядачів враження наближення або віддалення певної особи чи об'єкта.

11.4. Особливості сприймання

Складний та активний характер сприймання спричиняє низку особливостей цього психічного процесу. Такими особливостями є предметність, структурність, цілісність, константність, апперцепція, осмисленість, узагальненість та вибірковість.

-Предметність виявляється у тому, що *людина сприймає не лише комплекс ознак, але й оцінює цей комплекс як певний предмет*. До емпіричних даних, які свідчать про наявність предметності сприймання, належить феномен виділення фігури з фону. Феномен полягає у тому, що все перцептивне поле чітко поділяється на дві частини: фігуру, яка сприймається як предмет, та фон — те, на чому сприймається цей предмет. У 10-20-х роках ХХ ст. німецький психолог *Е. Рубін* почав досліджувати цей феномен на подвійних фігурах «Ваза-профіль» (див. рис. 17). Предметність сприймання не є вродженою особливістю. Вона фор-

мується протягом перших місяців життя людини завдяки моторному компоненту сприймання.

*** Структурність** — *це здатність сприйняти внутрішню будову предмета чи явища*. Завдяки ній окремі частини зв'язуються в єдине ціле: ми сприймаємо узагальнену структуру, яка формується протягом певного часу. Так, коли звучать ритмічні удари, в кожен момент часу можна почути всього лише один удар, однак ритм — це не поодинокі удари, а ціла їхня система, причому удари знаходяться в певному взаємозв'язку між собою. Сприйняти цей взаємозв'язок допомагає структурність сприймання.

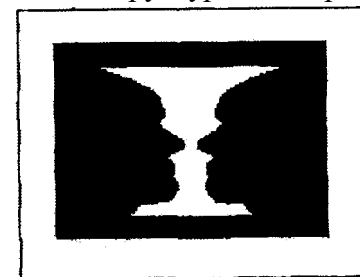


Рис. 17. Феномен виділення фігури з фону Цілісність полягає у тому, що у наших сприйманнях цілісна структура образу домінує над окремими елементами цієї структури. Експериментально це було продемонстровано гештальтпсихологами, які показали, що один й той самий елемент, будучи включений у різні цілісні структури, сприймається по-різному. Наприклад, те, що у подвійній фігурі «Стара-молода жінка» в обличчі молодшої жінки сприймається як вухо, в структурі старої — як око (див. рис. 18).



Рис. 18. Подвійне зображення «Молода-стара жінка»

Цілісність сприймання виражається також у тому, що загальний образ фігури залишається незмінним при умові, що зберігається співвідношення між тими елементами фігури, які змінюють. Наприклад, фігура сприймається як трикутник незалежно від того, як позначені елементи цього трикутника: крапками, хрестиками чи кружечками (див. рис. 19).

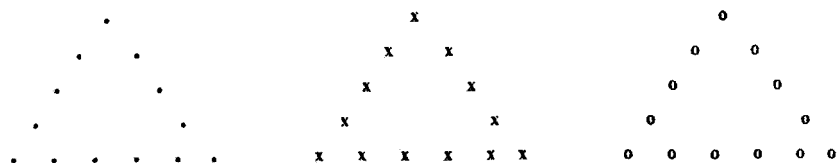


Рис. 19. Цілісне сприймання трикутника При слуховому сприйманні, незважаючи на те, що мелодію виконують на різних інструментах, ми її сприймаємо як одну й ту саму, хоча окремі елементи цілого (звуки) мають різну висоту та тембр. З наведеного вище випливає, що людина при сприйманні надає перевагу не окремим елементам, а їхній цілісній структурі.

* Константність (від лат. *constans* — незмінний) — *це відносна сталість властивостей предметів, що сприймаються, при зміні умов сприймання*. Оточуючі нас об'єкти та явища постійно змінюють свої обриси по відношенню до людини, бо все у світі перебуває в русі. Отже, інформація, яку отримують відповідні сенсорні системи, щохвилини інша. За таких умов було би надзвичайно важко орієнтуватися у постійно змінному світі. Тому в ході еволюції сформувалась можливість нашої перцептивної системи компенсувати ці зміни і в результаті цього зберігати відносно постійний образ сприймання та стабільність навколишнього світу. У психології описані константність сприймання форми, величини, кольору та яскравості. Константність сприймання форми демонструється наступним дослідом. Якщо ми будемо поступово нахилити круг, його зображення на сітківці ока буде змінюватись, поступово приймаючи вигляд овалу або прямокутника. Однак, на запитання, якої форми предмет, людина ще довго відповідає, що це круг. Таким чином, завдяки константності сприймання форми,

відбувається корекція зображення на сітківці. Константність сприймання величини об'єктів можна продемонструвати за допомогою наступних дослідів. Якщо з балкону театру дивитися на глядачів, то всі обличчя здаються нам майже однаковими за величиною, незважаючи на те, що вони знаходяться на різній відстані від нас, отже, зображення на сітківці різне. Подібне спостерігається при сприйманні кольору. Відомо, що вугілля, яке знаходиться в яскраво освітленому приміщенні, відображає більше світла, ніж білий папір у сутінках. Однак, ми продовжуємо сприймати вугілля як чорне, змінюючи безпосередній образ сприймання.

Константність як особливість сприймання пояснюється тим, що відбувається корекція образу, який виникає на сітківці ока. Хоча ця властивість сприймання і виробилась у ході еволюції, сама вона не є вродженою, а формується в результаті набування індивідуального досвіду завдяки активній дії перцептивної системи.

Апперцепція (від лат. *ad* — до; *perceptio* — сприймання) — *це залежність змісту та спрямованості сприймання від досвіду, інтересів, ставлення до життя, установок та індивідуально-типологічних особливостей особистості*. Процес сприймання тісно пов'язаний з поживавленням минулого досвіду людини, бо нова інформація, яка отримується в результаті цього психічного процесу, зіставляється з існуючою. Це відбувається, зокрема, тому, що сприймає не ізольоване око чи вухо, а конкретна людина з притаманними лише їй потребами, почуттями, індивідуально-типологічними особливостями.

Є два види апперцепції: стійка та тимчасова. Стійка апперцепція — це залежність сприймання від стійких особливостей особистості, наприклад, від освіти, переконань, світогляду тощо. Тимчасова апперцепція — це залежність сприймання від ситуативних психічних станів людини, наприклад, емоцій, установок тощо. Особливу роль у тимчасовій апперцепції мають установки особистості.

Осмисленість сприймання — *це усвідомлення відображених предметів та явищ*. Сприймаючи навколишній світ, ми намагаємось його зрозуміти, осмислити з точки зору вже існуючих

знань та досвіду. Осмислено сприйняти предмет чи явище означає назвати його, віднести до певної групи чи класу. Це демонструється наступним прикладом (див. рис. 20). Для більшості людей, які бачать ці малюнки вперше, вони нічого конкретного не означають. Але як тільки пояснити чи самому здогадатися, що малюнок ліворуч зображає солдата із собакою, які йдуть за парканом, а праворуч — жінку, яка мие підлогу, образи сприймання організуються, і ми починаємо малюнок сприймати осмислено.

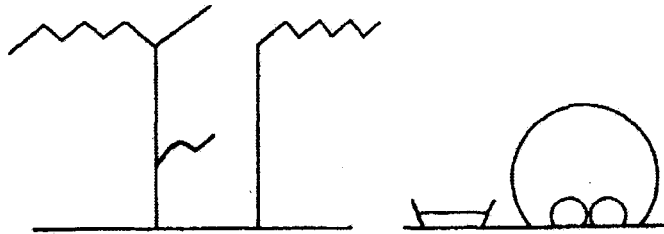


Рис. 20. Вплив осмислення на формування образу сприймань

Осмисленість добре виявляється при сприйманні незавершених малюнків та плям і може використовуватися в діагностичних цілях. Ці малюнки та плями доповнюються нашим досвідом та знаннями, ми їх певним чином називаємо, і, відповідно, психологи можуть робити висновки про особливості нашого індивідуального досвіду. Осмисленість сприймання розвивається з віком у зв'язку з розумовим та мовленнєвим розвитком людини. Воно тісно пов'язане з узагальненістю.

Узагальненість сприймання — *це відображення одиничного випадку як особливого прояву більш загального*. Узагальненість сприймання так само, як і осмисленість, розвивається з віком у зв'язку з розумовим та мовленнєвим розвитком людини. Наприклад, зірки та планети маленькою дитиною сприймаються як яскраві плямки на небі, а дорослою освіченою людиною — як небесні тіла, кожне з яких має свою назву. Знаряддя узагальнення завжди виступає слово.

/ **Вибірковість** сприймання — *це надання переваги одним предметам та явищам порівняно з іншими*. Предмети та явища діють

на людину у такій багатогранності та різноманітності, що ми не можемо їх сприйняти одночасно однаково чітко та ясно. Зі всієї різноманітності впливів людина відображає далеко не все. В протилежному випадку ми би розгубились у такій кількості інформації, яка нас оточує. Вибірковість сприймання може здійснюватися неусвідомлено в силу певних характеристик предметів. Наприклад, якщо на фоні подразників однакової форми, величини модальності та інтенсивності з'являється такий, що відрізняється від решти своїми фізичними характеристиками, то мимоволі людина його сприймає насамперед. Вибірковість сприймання може бути і свідомою залежно, наприклад, від усвідомлення мотивів чи інтересів особистості. Так, сприйняття тексту залежить від того, з якою метою ми цей текст читаємо чи слухаємо: щоб провести дозвілля, щоб запам'ятати, щоб зрозуміти зміст тощо.

11.5. Індивідуальні відмінності сприймання

Незважаючи на те, що для всіх людей характерні спільні загальні особливості сприймання, кожен з нас наділений індивідуально-своєрідними відмінностями цього процесу. Індивідуальний характер сприймання виявляється в різній динаміці, точності, глибині, емоційності і тому подібних характеристиках наших сприймань.

При сприйманні інформації в людини можуть домінувати ті чи інші образи, наприклад, зорові, слухові тощо. Людину, в якій переважають зорові образи у сприйманні інформації, називають **візуалом**. Типовою пізнавальною позицією для візуала є дивитися, уявляти, спостерігати. З історії науки відомо, що такий тип сприймання був характерний для *А. Ейнштейна*. «Я мислю зоровими відчуттями,» — так говорив про себе великий учений. Людину, в якій переважають слухові образи у сприйманні інформації, називають **аудіалом**. Типовою пізнавальною позицією для нього є слухати і говорити. Людину, в якій переважають гаптичні образи у сприйманні інформації при їх поєднанні з нюхом і деякими іншими чуттєвими враженнями, називають **кінестетиком**. Типовою пізнавальною позицією для нього є діяти та відчувати.

За звичайних умов діяльності сприймання дійсності має полісенсорний характер. Однак у стресовій ситуації людина

схильна «ховатися» в одному домінуючому сенсорному каналі. У комфортних умовах відкриваються всі сенсорні канали людини, що є передумовою для її творчої діяльності.

Залежно від індивідуальних відмінностей виділяють такі **типи сприймання**:

- Аналітичний, синтетичний та аналітико-синтетичний;
- Суб'єктивний, об'єктивний та суб'єктивно-об'єктивний;
- Художній, мислительний та художньо-мислительний.

Для **аналітичного типу** характерне, передусім, «схоплення» деталей об'єктів та явищ. Такі люди зосереджуються на всіх подробицях, однак, для них іноді буває проблемою зрозуміти загальну суть явища. Людям **синтетичного типу** властива схильність до узагальненого відображення явищ і до визначення основної суті того, що відбувається. Вони сприймають загальне враження, не надаючи значення деталям, не схильні заглиблюватись у них. Для **аналітико-синтетичного типу** сприймання однаковою мірою характерне і спроба зрозуміти суть явища, і фактично його підтвердити. Вони водночас сприймають і деталі, і предмет чи явище загалом.

Для **суб'єктивного типу** сприймання характерне забарвлення образів сприйнятих об'єктів чи подій власними емоціями, переживаннями, власним ставленням до них. Таке сприймання є достатньо неорганізованим. Для **об'єктивного типу**, навпаки, властива точність, безпристрасність та нейтральність при сприйманні навколишнього. **Суб'єктивно-об'єктивний тип** поєднує в собі риси двох попередніх.

Художній тип сприймання характеризує людей, в яких домінує перша сигнальна система — образ. Їм легше сприймати образну інформацію (переважно, візуальну чи слухову). У **мислительного типу** домінує друга сигнальна система — слово. Вербально представлена інформація (також, переважно, візуальна чи слухова) ними сприймається легше. У людей з **художньо-мислительним типом** сприймання не спостерігається однозначного домінування першої чи другої сигнальних систем.

У реальному житті людина має справу не з окремими відчуттями, а з їхнім синтезом — сприйманням. Сприймання — це

цілісне відображення предметів і явищ дійсності при їхній безпосередній дії на органи чуття в даний момент. У цьому процесі активну участь беруть моторний компонент: рухи очей, руки тощо.

Вивчення сприймань у психології пов'язане з теоретичними підходами структуралізму, гештальтпсихології, екологічним та конструктивістським.

Сприймання класифікують на підставі провідного аналізатора (зорове, слухове, дотикове, кінестетичне, нюхове і смакове сприймання); мети діяльності (мимовільне і довільне сприймання); основної форми існування матерії (сприймання простору, часу, руху). Уразі хибного сприймання простору виникають зорові ілюзії.

Особливостями сприймання є предметність, структурність, цілісність, константність, апперцепція, осмисленість, узагальненість та вибірковість. Предметність виявляється в об'єктивації, тобто віднесенні даних, отриманих із зовнішнього світу, до цього світу. Структурність — це здатність сприйняти внутрішню будову предмета чи явища. Цілісність полягає у тому, що у наших сприйманнях цілісна структура образу домінує над окремими елементами цієї структури. Константність — це відносна сталість властивостей предметів, що сприймаються, при зміні умов сприймання. Апперцепція — це залежність змісту та спрямованості сприймання від досвіду, інтересів, ставлення до життя, установок та індивідуально-типологічних особливостей особистості. Осмисленість сприймання — це усвідомлення відображених предметів та явищ. Узагальненість сприймання — це відображення одиничного випадку як особливого прояву більш загального. Вибірковість сприймання — це надання переваги одним предметам та явищам порівняно з іншими.

Індивідуальний характер сприймання виявляється в різній динаміці, точності, глибині, емоційності, а також у типах сприймання (аналітичний, синтетичний та аналітико-синтетичний; суб'єктивний, об'єктивний та суб'єктивно-об'єктивний; художній, мислительний та художньо-мислительний). Людину, в якій переважають зорові образи у сприйманні інформації, називають візуалом; слухові образи — аудіалом; тактильні образи у поєднанні з нюхом і деякими іншими чуттєвими враженнями — кінестетиком.

Список літератури

1. *Барабаничиков В. А.* Динамика зрительного восприятия. — М.: Наука, 1990. - 238 с.
2. *Гуйк Я.* Восприятие движущегося объекта. — Таллин: Валгус, 1986. - 232 с.
3. *Логвиненко А. Д.* Психология восприятия. — М: Изд-во МГУ, 1987. - 81 с.
4. *Носуленко В. Н.* Психология слухового восприятия. — М.: Наука, 1988.-214 с.
5. *Скороходова О. И.* Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир. — М., 1972. — С. 252-447.
6. *Шиффман Х.* Ощущение и восприятие. Изд-е 5-е. — М.-СПб.: Питер, 2003. - С. 31-39, 233-491, 561-621, 772-790.
7. *Элькин Д. Г.* Восприятие времени. — М: Изд-во АПН РСФСР, 1962.-311с.

12. Пам'ять

- 12.1. Поняття про пам'ять та її основні функції.
- 12.2. Основні теоретичні підходи до вивчення пам'яті.
- 12.3. Види пам'яті та їхня класифікація:
 - 12.3.1. Класифікація за тривалістю закріплення та зберігання матеріалу;
 - 12.3.2. Класифікація за характером психічної активності;
 - 12.3.3. Класифікація за ступенем розуміння матеріалу;
 - 12.3.4. Класифікація за характером цілей діяльності.
- 12.4. Процеси пам'яті:
 - 12.4.1. Запам'ятовування;
 - 12.4.2. Збереження;
 - 12.4.3. Відтворення;
 - 12.4.4. Забування.
- 12.5. Індивідуальні відмінності пам'яті.

12.1. Поняття про пам'ять та її основні функції

Пам'ять — це один із пізнавальних психічних процесів людини, завдяки якому вона зберігає та відтворює свій життєвий досвід. З давніх часів йому надавали великого значення, про що свідчить, зокрема, міфологія Стародавньої Греції. На честь богині пам'яті Мнемозіни цей процес називають також мнемічним.

У сучасній психології **пам'ять** розуміють як **пізнавальний психічний процес закріплення, збереження та відтворення людиною її минулого досвіду**. Образи пам'яті називають *уявленнями*. Це — образи конкретних об'єктів чи явищ, а також поняття, які людина сприймала у минулому. Будучи пізнавальним психічним процесом, пам'ять забезпечує об'єднання всіх пізнавальних, емоційних та вольових процесів, психічних станів та властивостей людини. Це забезпечується наступними **функціями** пам'яті:

С Накопичення індивідуального досвіду. Без нього неможливим було б постійне ускладнення поведінки людини, накопичення знань, умінь та навичок, а отже, психічний розвиток. Усе відчуте та сприйняте, все пережите зникало б безслідно і людина завжди б знаходилася у стані новонародженого.

С Забезпечення зв'язку з минулим. Завдяки пам'яті індивід у формі знання засвоює досягнення попередніх поколінь. Таким чином людська пам'ять встановлює зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім. Втрачаючи пам'ять, людина втрачає і своє минуле.

С Забезпечення перебігу психічних процесів та станів. Навіть найелементарніший психічний процес та стан обов'язково передбачає тимчасове збереження окремого його етапу для «приєднання» до наступного.

С Забезпечення єдності та цілісності людської особистості. В пам'яті зберігається, опрацьовується та синтезується інформація зі всіх рівнів людської психіки: індивідного, індивідуального, особистісного. Сталість наших уявлень про себе у конкретний момент часу підтримується саме пам'яттю. Якщо пам'ять порушується, в людини змінюється уявлення про себе, і навпаки, патологічні зміни особистості майже завжди супроводжуються порушенням пам'яті.

С Захист особистості від інформаційного перевантаження, неактуальної інформації, травмуючих переживань. Цю функцію виконує забування, один з процесів пам'яті, який органічно пов'язаний з формуванням досвіду особистості. Все те, що неважливе і непотрібне, людина має з часом забути. Забуванню підлягає також неактуальна і помилкова інформація, неприємні і важкі емоційні переживання тощо. З огляду на це, забування виконує позитивну роль в житті людини.

12.2. Основні теоретичні підходи до вивчення пам'яті

Від стану теоретичного розроблення проблеми пам'яті значною мірою залежить прогрес найрізноманітніших галузей знань та техніки. Перші теорії пам'яті виникли у Стародавній Греції і були пов'язані зі слідом як механічним відбитком у мозку людини. Нині у науці існує значна кількість різноманітних теоретичних підходів

до вивчення пам'яті: фізіологічний, біохімічний, інформаційно-кібернетичний, психологічний.

Фізіологічна теорія пам'яті ґрунтується на класичних роботах *І. Павлова* і *П. Анохіна* в галузі вищої нервової діяльності. Їхні вчення про умовні рефлекси і функціональну систему — це теорія запам'ятовування на фізіологічному рівні. Сучасні дослідження показали, що збереження інформації досягається завдяки тривалій циркуляції електричних потенціалів по замкнених нейронних колах. Сліди цих збуджень виникають унаслідок хімічних і морфологічних змін у місцях контакту нейронів (синапсах). У результаті сприйнятий об'єкт моделюється у вигляді стійкої просторово-часової нейронної структури: короткотривала пам'ять пов'язана з тимчасовою електричною активністю нейронів, а довготривала — зі сталою зміненою структурою груп нейронів. Процес утворення і наступної активізації нейронних моделей і є механізмом запам'ятовування, збереження і відтворення сприйнятого.

В основі **біохімічної теорії** пам'яті (*Хіден, Мак Коннелл* та ін.) лежить ідея про те, що закріплення, збереження і відтворення інформації пов'язані з модифікацією рибонуклеїнової кислоти і що пам'ять може передаватися гуморальним і біохімічним шляхами. Ця теорія ґрунтується на Гіпотезі про двоступеневий характер процесу запам'ятовування: спочатку в мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, яка триває від декількох секунд до декількох хвилин і яка викликає у клітинах зворотні фізіологічні зміни (короткотривала пам'ять); після неї настає власне біохімічна незворотна реакція, пов'язана з утворенням протеїнів (довготривала пам'ять).

Виявлено, що носіями родової пам'яті, яка визначає генотип людини, є дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК); основою індивідуальної пам'яті, яка відповідає за набування людиною досвіду, — рибонуклеїнова кислота (РНК). Так як структура молекул РНК дуже мінлива (варіативність молекул РНК сягає 10^{15} - 10^{20}), вони можуть зберігати неймовірну кількість інформації. Тому молекули РНК вважають носіями довготривалої пам'яті людини. Повторна поява того ж подразника призводить до того, що змінена молекула РНК починає «резонувати» на знайомий подразник.

З розвитком кібернетики й обчислювальної техніки, а також програмування, вчені почали шукати більш оптимальні шляхи прийому, опрацювання і зберігання інформації в технічних засобах. Допомогло у цьому моделювання процесів пам'яті людини. Так у 50-х роках ХХ ст. виникла **інформаційно-кібернетична теорія пам'яті** (Д. Хебб, Дж. Міллер, Д. Бродбент та ін.), основним завданням якої було, дослідивши пам'ять людини, оптимізувати технологію створення ЕОМ. Ця теорія була сконцентрована на розв'язанні трьох проблем: у якій формі інформація зберігається у пам'яті, яким чином її звідти отримують, які перетворення відбуваються при згадуванні матеріалу. Ці проблеми розв'язувались за допомогою побудови блочних моделей пам'яті, зокрема трикомпонентної моделі пам'яті¹.

Найпоширенішими **психологічними теоріями** пам'яті є асоціативна, гештальттеорія, біхевіоральна, психоаналітична, діяльнісна, когнітивна. Однією з перших, ще у ХVІІ ст., виникла **асоціативна теорія** (Г. Еббінгауз, Г. Мюллер, А. Пільцекер та ін.). Пам'ять тут розуміється як складна система асоціацій (від лат. *associatio* — з'єднання), тобто зв'язків між предметами та явищами, які відображаються людиною. Якщо певні психічні образи виникають у свідомості одночасно або безпосередньо один за другим, то між ними утворюється зв'язок. Повторна поява будь-якого елементу цього зв'язку спричинює у свідомості згадку про інші елементи.

Асоціації поділяють на три типи: за схожістю, контрастом і суміжністю. Коли виникають асоціації за схожістю, матеріал запам'ятовують і відтворюють завдяки зв'язку з матеріалом подібного змісту. При асоціаціях за контрастом процеси пам'яті відбуваються тому, що новий матеріал відрізняється від уже запам'ятованого. При асоціаціях за суміжністю матеріал запам'ятовують та відтворюють шляхом поєднання предметів чи явищ у просторі чи часі.

На основі критики асоціанізму у психології виникли нові теорії, зокрема, **гештальттеорія**, яка свої положення щодо

пам'яті висунула наприкінці ХІХ ст. (В. Келлер, К. Коффка, М. Вертгеймер та ін.). Для неї головним принципом були вже не асоціації окремих елементів, а їхня цілісна структура — гештальт. Для кращого запам'ятовування і відтворення матеріал має бути організований у цілісну структуру.

На роль вправ у закріпленні матеріалу звертає увагу **біхевіоральна теорія** (Дж. Уотсон, Б. Скіннер, К. Халл та ін.), яка сформувалась на початку ХХ ст. У процесі заучування відбувається перенесення навичок, яке призводить до позитивного або негативного впливу результатів попереднього навчання на наступне. Біхевіористи звернули увагу також на те, що на успішність закріплення матеріалу впливає міра подібності та обсяг матеріалу, вік та індивідуальні відмінності між людьми.

На початку ХХ ст. виникла **психоаналітична теорія** пам'яті (З. Фройд та ін.). Основною заслугою З. Фрейда і його послідовників є з'ясування ролі позитивних і негативних емоцій, мотивів і потреб у запам'ятовуванні та забуванні матеріалу. Були виявлені і описані психологічні механізми підсвідомого забування, наприклад, механізм витіснення, який полягає у забуванні неприємних для нас подій, думок, переживань. У результаті людина перестає усвідомлювати внутрішні конфлікти, а також не пам'ятає травматичних подій минулого.

Залежність людської пам'яті від практичної діяльності та її соціальна зумовленість доводиться у **діяльнісній теорії** пам'яті. Основні її ідеї виникли ще на межі ХІХ-ХХ ст., коли французькі психологи почали трактувати пам'ять як систему дій, орієнтованих на запам'ятовування, опрацювання і зберігання інформації. Свій подальший розвиток вона знайшла в радянській психології, починаючи з 30-х років ХХ ст. (Л. Вшотський, О. Леонтьєв, А. Лурія, О. Смирнов, П. Зінченко та ін.). У діяльнісній теорії пам'ять розглядається як особливий вид психічної діяльності, який включає систему теоретичних і практичних дій, спрямованих на розв'язання мнемічного завдання. Пам'ять аналізується на рівні трьох основних одиниць людської поведінки: діяльність, дія, операція. Згідно з цією концепцією закономірності пам'яті визначаються переважно тим, що робить індивід з матеріалом, який запам'ятовується, яке місце надає йому в структурі діяльності. Було

¹ Приклад таких моделей наведено у § 12.3.1. «Класифікація за тривалістю закріплення та зберігання матеріалу».

експериментально продемонстровано, що найміцніші зв'язки пам'яті утворюються у тому випадку, коли матеріал для запам'ятовування є метою діяльності.

У 70-х роках ХХ ст. виникла **когнітивна теорія** (П. Ліндсей, У. Найссер, Д. Норман, Р. Аткинсон, М. Шиффрін та ін.). Вона є провідною психологічною теорією пам'яті початку ХХІ ст. Одним із основних принципів когнітивної теорії є ідея про неподільний зв'язок усіх психічних процесів, які являють собою єдину когнітивну (пізнавальну) сферу людини. Пам'ять розглядається як одна з ланок загального процесу переробки інформації людиною.

У вітчизняній психології найвидатнішим психологом, який займався проблемами пам'яті у 50-60-х роках ХХ ст., був харківський психолог П. Зінченко. Його працями з психології пам'яті є «Дослідження запам'ятовування», «Про забування і відтворення учнями знань» та ін. У цих дослідженнях показаний зв'язок запам'ятовування з мотивами і метою та способами діяльності, розкриті деякі механізми зв'язку довільної і мимовільної пам'яті. Продовжили роботу свого вчителя в цьому напрямі С. Бочарова, П. Невельський, Г. Середя та ін.

12.3. Види пам'яті та їхня класифікація

Оскільки пам'ять включена у всю багатогранність життя та діяльності людини, то і її прояви надзвичайно різноманітні. Існує кілька основ для класифікації видів пам'яті, а саме: за тривалістю закріплення та зберігання матеріалу, за характером психічної активності, за ступенем розуміння матеріалу, за характером цілей діяльності.

12.3.1. Класифікація за тривалістю закріплення та зберігання матеріалу

Наприкінці 60-х - на початку 70-х років ХХ ст. американські психологи Р. Аткинсон і М. Шиффрін запропонували трикомпонентну теорію пам'яті, у якій, залежно від тривалості закріплення та зберігання матеріалу, виділили три основні блоки, які відповідають трьом основним видам пам'яті: сенсорну, короткотривалу, довготривалу.

Сенсорна пам'ять — це миттєвий відбиток отриманої сенсорної інформації на периферичних частинах аналізаторів. Інформація

сюди потрапляє завдяки цілеспрямованому процесу сприймання фізичних характеристик стимулів, і її обсяг, по суті, дорівнює обсягу сприймання. Залежно від модальності подразника розрізняють наступні основні різновиди сенсорної пам'яті: *іконічну* — сенсорну копію візуальної інформації і *екоічну* — сенсорну копію акустичної інформації. В конічній пам'яті інформація зберігається до 250 мс; в екоічній — до 1 с. Забувається інформація у сенсорній пам'яті внаслідок згасання слідів.

Короткотривала пам'ять — це така пам'ять, яка характеризується обмеженим часом зберігання інформації і обмеженим обсягом. Матеріал надходить або з сенсорної, або довготривалої пам'яті: з сенсорної надходить нова інформація; з довготривалої — інформація, яка пригадується. Необхідною умовою для цього є спрямованість уваги людини на цю інформацію і її сенсорна організація (акустична, візуальна або семантична).

Досліди американського психолога Дж. Міллера продемонстрували обмежений обсяг короткотривалої пам'яті: 7 ± 2 одиниці, тобто від 5 до 9 одиниць. Однак, шляхом перекодування інформації в нові структурні одиниці її обсяг може зрости, правда кількість цих нових структурних одиниць надалі продовжує дорівнювати 7 ± 2 . Таким чином, обсяг короткотривалої пам'яті визначається не стільки кількістю окремих об'єктів, скільки кількістю добре інтегрованих груп об'єктів. Цей обсяг має тенденцію збільшуватися від дитинства до дорослості (якщо в дитячому віці він становить 4-5 одиниць, то у дорослому — 7-8). Для різних модальностей в однієї людини він також може бути різним, залежно від домінування того чи іншого типу пам'яті.

У короткотривалій пам'яті інформація зберігається дуже короткий час: до 30 сек', отже, вона характерна для тієї стадії запам'ятовування, коли сліди подразників лише утворюються. Однак, переважно матеріал необхідно затримати довше, ніж на декілька секунд, і тому його слід повторювати «про себе». Механічне повторення забезпечує повторне підходження інформації в короткотривалу пам'ять. Важливою умовою при цьому є те,

¹ Детальніше див. § 12.4.4. «Забування»

щоб обсяг матеріалу, що повторюється, не перевищував обсягу пам'яті (7 ± 2 одиниці). Якщо ж повторення є осмисленим, матеріал перекодовується у семантичний код і переходить у довготривалу пам'ять.

Забування інформації у короткотривалій пам'яті відбувається внаслідок трьох причин: витіснення (при переповненні обсягу нова інформація частково стирає стару), інтерференції¹ (одна інформація змішується з іншою) або згасання (якщо матеріал не повторювати, кожен мить зменшується інтенсивність образу). Втрата інформації може бути незворотною, тобто вона не переходить у довготривалу пам'ять, а просто зникає.

Короткотривала пам'ять відіграє значну роль у житті людини. Завдяки їй опрацьовується значна кількість інформації, відсіюється непотрібна і в результаті не перевантажується довготривала пам'ять. Без неї неможливе нормальне функціонування довготривалої пам'яті, бо вона виконує роль своєрідного фільтру на шляху до неї, пропускаючи лише потрібну, відібрану інформацію.

На межі 50-60-х років XX ст. увагу дослідників привернули оперативні перетворення, які можуть відбуватися у короткотривалій пам'яті під час виконання людиною пізнавальних завдань, наприклад, під час мислення. Така пам'ять отримала назву оперативної. *Оперативна пам'ять* — це такий вид пам'яті, який забезпечує безпосереднє здійснення людиною актуальних дій і операцій. Вона дає змогу зберегти поточну інформацію на час, необхідний для розв'язку тих чи інших завдань. Доки цей робочий матеріал функціонує, він складає зміст оперативної пам'яті, у якій поєднується інформація з коротко- і довготривалої пам'яті. Наприклад, під час виконання складної математичної дії ми зберігаємо в пам'яті деякі проміжні результати до того часу, поки ними оперуємо. У ході просування до кінцевого результату ці частини можуть забуватися.

Оперативна пам'ять, так само, як і короткотривала, має обмежений обсяг (7 ± 2 одиниці); час зберігання інформації визначається винятково завданням, яке стоїть перед людиною і, як правило, коливається в межах від декількох секунд до декількох хвилин. Зайва або непотрібна для подальшої роботи інформація швидко з

неї стирається. Своєчасне забування дає змогу уникнути помилок, пов'язаних із використанням застарілої інформації і звільняє місце для зберігання нових даних. Отже, за своїми характеристиками оперативна пам'ять займає проміжне положення між короткотривалою і довготривалою.

Довготривала пам'ять характеризується необмеженим часом зберігання інформації і необмеженим обсягом. Вона включається відразу після короткотривалої і характерна для тієї стадії запам'ятовування, коли сліди пам'яті вже почали консолідуватися (від лат. *consolido* — зміцнюю), тобто зміцнюються.

Необхідною умовою введення інформації у довготривалу пам'ять є її смислова організація у вигляді семантичного коду. Перекодування інформації з сенсорної в смислову викликає, як правило, певні труднощі, бо для цього її слід осмислити і вписати у вже існуючу структуру. В довготривалій пам'яті цей процес ґрунтується на усвідомленні сприйнятого матеріалу, а також на багаторазовому повторенні, що зміцнює її сліди. Таким чином, зберігання інформації у довготривалій пам'яті тісно пов'язане з мовленням. Тому те, що можна вербалізувати, запам'ятовується легше, краще та на довше, ніж те, що не можна.

Матеріал довготривалої пам'яті є основою постійних знань людини. Тому її обсяг практично необмежений¹. Інформація тут зберігається від декількох хвилин до кількох десятків років. Є підстави вважати, що вона ніколи не втрачається (окрім випадків ураження мозку), проте може стати неусвідомленою і тому недоступною для відтворення. Людина не може коли завгодно і що завгодно пригадати з тієї інформації, яку зберігає.

Усі три зазначені види пам'яті існують як відносно незалежні види. Водночас вони дуже тісно взаємопов'язані і працюють як єдина система (див. рис. 21).

¹ Детальніше див. § 12.4.4. «Забування».

¹ За підрахунками сучасного математика і кібернетика фон *Неймана*, людський мозок може вмістити близько 10^{24} одиниць інформації. Тому є підстави вважати, що і для довготривалої пам'яті існують певні межі, хоча за своє життя людина ніколи не використовує ці резерви.

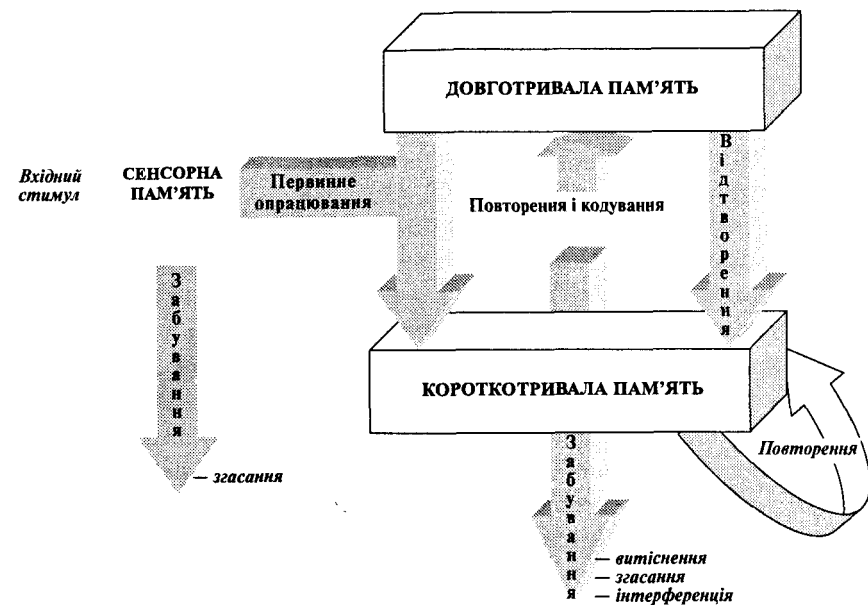


Рис. 21. Взаємозв'язок між сенсорною, короткотривалою і довготривалою пам'яттю. У багатьох життєвих ситуаціях сенсорна, короткотривала та довготривала пам'яті працюють практично паралельно і взаємно-пов'язано. Наприклад, коли людині треба запам'ятати матеріал, який перевищує можливості короткотривалої пам'яті, вона часто свідомо або підсвідомо утворює його за змістом, що полегшує запам'ятовування. Таке групування, в свою чергу, передбачає використання довготривалої пам'яті, з якої беруться необхідні для узагальнення знання та поняття, способи групування тощо.

12.3.2. Класифікація за характером психічної активності

Залежно від характеру психічної активності (змісту, форми матеріалу) пам'ять поділяють на рухову, емоційну, образну, словесно-логічну.

Рухова пам'ять — це запам'ятовування рухів та їхніх систем. Це один із найдревніших видів пам'яті, який починає розвиватися вже у немовлячому віці й створює умови для утворення різноманітних умінь і навичок, необхідних у практичній діяльності лю-

дини. Встановлено, що дії запам'ятовуються краще, ніж думки; серед дій найкраще запам'ятовуються ті, які пов'язані з подоланням перешкод.

Рухова пам'ять може існувати як сама по собі, так і у комбінації з зоровою чи слуховою пам'яттю. Тому, щоб краще запам'ятати матеріал, студентам пропонують його конспектувати під час лекції, а також писати конспекти першоджерел. Особливе значення рухова пам'ять має для піаністів, танцюристів, спортсменів, робітників.

Емоційна пам'ять — це пам'ять на переживання. В емоційній пам'яті переживання відтворюються не самі по собі, а у зв'язку з об'єктами та подіями, яких вони стосуються. Довільне відтворення почуттів майже неможливе. Тому для того, щоб викликати в собі раніше пережите почуття, слід пригадати те, чим воно було спричинене у свій час. Відомо, що людина довше та міцніше зберігає приємні події, ніж неприємні. Емоційна пам'ять особливого значення набуває у людських стосунках, особливо у мотивації вчинків.

Образна пам'ять — це запам'ятовування уявлень конкретних предметів, явищ та їхніх властивостей. Залежно від домінування того чи іншого виду аналізатора при запам'ятовуванні матеріалу розрізняють зоровий, слуховий, нюховий, смаковий, дотиковий та інші типи образної пам'яті¹.

Словесно-логічна пам'ять — це запам'ятовування думок, висловлених вербально. Вона формується на підґрунті образної пам'яті і є специфічно людським видом, бо нерозривно пов'язана з мисленням та мовою. У словесно-логічній пам'яті опрацьовується вербальна (словесна) інформація. При цьому йдеться про запам'ятовування не окремих слів, а смислу матеріалу, ідеї, логічної конструкції, які представлені у вербальному повідомленні. Цей смисл при відтворенні людина передає своїми словами, часто навіть не пам'ятаючи деталей. Саме через перекодування вербальної інформації у смислові структури людина здатна запам'ятати великий за обсягом матеріал прочитаного, водночас вона не може з одного разу дослівно згадати навіть невеликі уривки.

¹ Детальніше див. § 12.5. * Індивідуальні відмінності пам'яті».

Особливого значення словесно-логічна пам'ять набуває у процесі навчальної діяльності; вона повинна бути добре розвинутою у науковців та викладачів, лекторів, вчителів, філософів. В історії розвитку людства, а також при індивідуальному розвитку людини послідовно одна за другою з'являлись рухова, емоційна, образна і словесно-логічна пам'ять.

12.3.3. Класифікація за ступенем розуміння матеріалу

За ступенем розуміння матеріалу пам'ять поділяють на механічну і логічну. **Механічна пам'ять** задіяна у тих випадках, коли матеріал запам'ятовується без його осмислення. У такому разі людина не розуміє того, що запам'ятовує. Це може зумовлюватися або надмірною складністю матеріалу, або нездатністю людини його осмислити, або відсутністю потреби осмислити. Матеріал запам'ятовується внаслідок багаторазового повторення, не вдаючись у зміст. При відтворенні людина може докладно повторити те, що запам'ятала, але не може пояснити його значення або застосувати в нових обставинах.

Логічна пам'ять — це усвідомлене запам'ятовування матеріалу. Вона ґрунтується на правильному відображенні зв'язків предметів і явищ, хоча глибина та складність цього відображення може бути різною. Цей вид пам'яті потребує певного рівня розвитку мислення і мовлення. При цьому слід пам'ятати, що осмислити матеріал ще не означає його запам'ятати. Процес осмисленого запам'ятовування за своєю психологічною структурою є зовсім іншим, ніж механічного, бо охоплює низку допоміжних логічних операцій і, по суті, наближається до логічного мислення з тією відмінністю, що мислення спрямоване на усвідомлення існуючих зв'язків і відношень, а пам'ять — і на усвідомлення, і на збереження.

Логічна пам'ять дає значно кращі й довготриваліші результати, ніж механічна. За її допомогою можна запам'ятати значно ширший обсяг навіть дуже складного матеріалу та тривалий час його зберігати. Одним з найефективніших прийомів логічного запам'ятовування є складання плану матеріалу, що заучується. Такий план передбачає: по-перше, поділ матеріалу на логічні частини; по-друге, придумування до кожної з частин назви або виділення опорних пунктів, які б легко асоціювались зі змістом матеріалу; по-третє, зв'язування частин за допомогою назв або

опорних пунктів в єдиний ланцюг асоціацій. Така процедура скорочує кількість одиниць, які слід запам'ятати, і надає матеріалу чіткішу форму, завдяки чому він легше схоплюється.

У ході розвитку людства загалом і окремої людини зокрема спочатку формується механічна пам'ять, а потім — логічна.

12.3.4. Класифікація за характером цілей діяльності

За характером цілей діяльності пам'ять поділяють на мимовільну і довільну. Про **мимовільну пам'ять** (ненавмисну) говорять тоді, коли людина не ставить перед собою мети щось запам'ятати, не застосовує для цього спеціальних засобів і не прикладає вольових зусиль. Таким чином, мимовільна пам'ять не спрямована безпосередньо на запам'ятовування. Тому її результативність визначається способом організації діяльності під час запам'ятовування матеріалу. У разі, якщо матеріал, який слід запам'ятати, ми намагаємось осмислити, структурувати, класифікувати тощо, він мимовільно запам'ятовується краще. Крім того, краще мимовільно запам'ятовується той матеріал, який відповідає найактуальнішим, однак ще недостатньо задоволеним потребам, і з яким пов'язана цікава розумова діяльність, яка має для людини значення. Ця особливість мимовільної пам'яті використовується у методах активного навчання.

Про **довільну пам'ять** (навмисну) говорять у тих випадках, коли людина ставить перед собою мету щось запам'ятати, застосовує для цього спеціальні засоби і прикладає вольові зусилля. Процеси запам'ятовування та відтворення тут виступають як спеціальні мнемічні дії. Головним знаряддям довільної пам'яті є мовлення, бо коли людина оволодіває внутрішнім мовленням, вона може використовувати слово як сигнал, спрямований на активізацію процесу пригадування. Критерієм розвиненості довільної пам'яті є міра усвідомлення індивідом мети і змісту запам'ятованого чи відтвореного.

Мимовільна та довільна пам'ять являють собою два послідовні ступені розвитку пам'яті. Запам'ятовування людини як філо-, так і онтогенетично спочатку виникає і розвивається як мимовільний процес, який з віком, починаючи з дошкільного періоду, стає довільним. За умов однакових способів роботи з матеріалом довільне запам'ятовування є продуктивнішим для дорослих, а ми-

мовільне — для дітей. Після того, як з'являється довільне запам'ятовування, мимовільне не втрачає свого значення і продовжує вдосконалюватися в різних формах людської діяльності.

Усі зазначені вище види пам'яті існують у тісному взаємозв'язку і можуть комбінуватися. Найбільшого розвитку в людини досягають ті види, які вона найчастіше використовує. Значний вплив має також професійна діяльність. Наприклад, у вчених добре розвинута смислова і логічна пам'ять, а механічна — порівняно погано.

12.4. Процеси пам'яті

Процеси пам'яті — це закономірна зміна послідовних явищ пам'яті. До них належать запам'ятовування, збереження, відтворення та забування. Всі вони тісно взаємопов'язані, оскільки перебіг кожного залежить від інших.

12.4.1. Запам'ятовування

Запам'ятовування — це такий процес пам'яті, у результаті якого відбувається закріплення нового шляхом зв'язування з набутих раніше. Це є необхідною умовою збагачення досвіду індивіда новими знаннями.

При запам'ятовуванні матеріалу особливо важливі перші кроки у новій для людини сфері. Коли в пам'яті уже накопичено достатньо матеріалу, він легше асоціюється з вже існуючим. З віком здатність до запам'ятовування знижується, однак у професійній діяльності це настає значно пізніше і виражено не так яскраво.

Успішність запам'ятовування залежить від наступних умов¹:

Зв'язок з мовленням. Те, що ми можемо висловити словами, звичайно запам'ятовується легше і краще, особливо, якщо слово є не лише назвою, але й поняттям.

Чіткість поставленої мети. Людина запам'ятовує насамперед все те, що стосується цілі її діяльності, що сприяє або перешкоджає досягненню цієї цілі. Чим вона чіткіше визначена, тим запам'ятовування відбувається успішніше. Тому перед початком запам'ятовування слід визначитися, що і як слід запам'ятати.

Мотивація запам'ятовування. Найефективнішими мотивами запам'ятовування матеріалу є пізнавальні інтереси, усвідомлення важливості запам'ятовування, а також почуття відповідальності та обов'язку. Особливо це стосується довготривалої пам'яті. Це пов'язується з підвищенням загального рівня активності організму під час мотивованої діяльності. Однак, надмірна мотивація (замотивованість) може призвести до протилежного результату — погіршення пам'яті.

Установка на запам'ятовування. Запам'ятовування краще відбувається у тих випадках, коли людина знаходиться в стані готовності щодо запам'ятовування матеріалу. Якщо установка розрахована на зберігання інформації упродовж певного часу, то саме на цей час і спрацьовують механізми пам'яті. Це підтверджується дослідженнями, у яких досліджуваним запропонували запам'ятати два оповідання. Перевірка першого була призначена на наступний день, а щодо другого було сказано, що його треба запам'ятати надовго. Однак, перевірку обох оповідань провели через місяць. Результати показали, що друге оповідання запам'яталось значно краще, ніж перше. З цієї ж самої причини матеріал, який студенти вивчають лише до іспиту, який буде за три-чотири дні, через місяць-два вже ледь згадується порівняно з тим, що вивчається регулярно упродовж семестру з установкою на тривале збереження. Виявлено також, що коли зміст матеріалу, що запам'ятовується, суперечить основним установкам людини, наприклад, політичним чи релігійним, вона його буде запам'ятовувати гірше.

Емоційне ставлення до матеріалу. При позитивному емоційному ставленні до матеріалу, що заучується, людина запам'ятовує найбільше інформації; при негативному — майже вдвічі менше; при байдужому — найменше. Отже, матеріал, який викликає емоційний відгук, запам'ятовується краще, ніж нейтральний, однак надто сильні переживання витісняють матеріал із свідомості і спричиняють його забування. На цей факт у свій час звернув увагу З. Фройд, який показав, що людина схильна витісняти у несвідому сферу неприємні враження. Активізуються вони у сновидіннях, описах і обмовках.

Обсяг матеріалу. Чим більший обсяг матеріалу людина запам'ятовує за один раз, тим важче це зробити. Щоб оптимізувати

¹ Більшість з цих умов одночасно виступають і прийомами ефективного заучування матеріалу.

цей процес, використовують три способи заучування: частковий — матеріал запам'ятовується по частинах, які потім об'єднуються; цілісний — весь одразу, повторюючи його багато разів до повного засвоєння; комбінований — спочатку осмислюється весь матеріал у цілому, в процесі цього виділяються окремі його частини, ці частини заучуються кожна окремо, і нарешті, повторюють весь матеріал загалом. Якщо обсяг не дуже великий (наприклад, ми^вчимо вірш із 16 рядків), то раціональнішим є цілісний спосіб. Його ефективність зростає з віком і з загальним рівнем інтелекту. Однак, якщо матеріал є великий за обсягом (наприклад, вірш з 24 і більше рядків), ефективнішим стає комбінований спосіб.

Логічна структура матеріалу. Логічно структурований матеріал запам'ятовується краще, ніж неструктурований. Один з найефективніших способів структурування матеріалу — складання розгорнутого плану матеріалу, що запам'ятовується. Він може мати структуру «дерева». Такі структури ефективно застосовувати там, де необхідно запам'ятати великий за обсягом матеріал. При такому структуруванні в довготривалу пам'ять разом зі змістом матеріалу закладається і сама схема запам'ятовування. При відтворенні ми її використовуємо для кращого згадування матеріалу.

Ступінь розуміння матеріалу. Зрозумілий і осмислений матеріал запам'ятовується швидше і міцніше тому, що змістовно асоціюється з уже засвоєними раніше знаннями.

Включення в активну розумову діяльність. Чим активніше розумово опрацьовується матеріал, прикладаються зусилля для того, щоб придати йому осмисленої структури, тим він запам'ятовується краще. Велику роль тут відіграє застосування розумових операцій, зокрема, порівняння матеріалу з іншим, раніше засвоєним. Встановлення при цьому схожості, а особливо відмінності, відіграють роль своєрідних опорних пунктів для пам'яті. Тому запам'ятовування слід починати із виявлення яскравих відмінностей між об'єктами чи явищами. Крім порівняння, активна розумова діяльність передбачає також інші розумові операції: класифікацію, систематизацію тощо.

Включення в практичну діяльність. Матеріал, включений в практичну діяльність, запам'ятовується краще. Досліджуючи це

питання, одній групі дітей запропонували просто завчити слова, а в другій заучування слів було пов'язано з грою в магазин. У другій групі результати були значно кращими.

Ступінь завершення дії. Якщо людині запропонувати серію завдань і дозволити одні довести до кінця, а інші припинити незавершеними, то виявляється, що незавершені завдання вона у майбутньому буде пам'ятати майже двічі краще, ніж завершені. Пояснюється це наступним чином. Після отримання завдання у досліджуваного виникає потреба виконати його. Ця потреба повністю задовольняється за умови виконання завдання. Якщо ж завдання не виконано, потреба залишається незадоволеною, а через існуючий зв'язок між мотивацією та пам'яттю, незадоволена потреба впливає на вибірковість пам'яті, зберігаючи сліди незавершених завдань краще, ніж завершених.

Використання різних видів і типів пам'яті. Людині легше запам'ятати матеріал, якщо одночасно задіяні такі види пам'яті, як образна, словесно-логічна і довільна, або такі типи, як зорова, слухова і рухова.

Асоціація з різноманітними образами. Образні зв'язки необхідно використовувати при запам'ятовуванні як конкретного, так і абстрактного матеріалу. В останньому випадку може допомогти використання певної чуттєвої опори у вигляді просторових зорових схем (наприклад, схема розгорнутого плану відповіді). Тому такі схеми мають бути зовні чітко оформленими. Однак, зорова схема тільки тоді допомагає запам'ятовуванню матеріалу, коли фіксує добре проаналізований і зрозумілий зміст.

Організація процесу заучування. Заучування — це спеціально організована мнемічна діяльність, спрямована на збереження у свідомості того, що пов'язане з метою та намірами особистості. Основними формами заучування є: дослівне заучування, близьке до тексту заучування, смислове заучування. Дослівне заучування передбачає точне відтворення всього тексту в тих словах та реченнях, як він написаний. Близьке до тексту заучування допускає заміну та пропуск слів і речень під час відтворення, однак передбачає збереження основної логіки, аргументації, основного словарного фонду та синтаксису тексту. Смислове заучування передбачає збереження в пам'яті основних положень тексту та зв'язків між

ними. Аргументація, лексика та граматики тексту створюється при відтворенні.

Правильна організація процесу заучування передбачає розподіл матеріалу, що заучується, у часі; його довільне відтворення; повторення. За інших рівних умов для успішного засвоєння матеріалу метод розподіленого у часі заучування дає кращі результати, ніж концентроване заучування. При цьому, чим складнішим є матеріал для запам'ятовування, тим більш відчутним є розподілене у часі запам'ятовування. Оптимізація заучування передбачає також довільне відтворення матеріалу, причому декілька разів. Найкраще, якщо це робити вголос своїми словами, а не про себе чи згадуючи дослівні вирази, бо відтворюючи про себе, людина згадує лише опорні положення на рівні внутрішнього мовлення. Перевести ж у майбутньому внутрішнє мовлення у зовнішнє може бути складно.

Нарешті, особливо важливим як для запам'ятовування, так і для тривалого збереження матеріалу є його повторення. Повторити матеріал доцільно вже після того, як його вивчили. При цьому слід пам'ятати наступне:

S Повторення має бути нестереотипним. Немає потреби повторювати вивчене обов'язково у тому порядку, в якому його заучували. Наприклад, повторюючи матеріал до іспиту, студент може користуватись не лише традиційним підручником та конспектами, а й іншими джерелами інформації, наприклад, науково-популярними журналами, інтернетом тощо.

■ *S* Повторення має бути осмисленим. Найкраще, якщо воно являє собою новий спосіб структурування і логічного опрацювання матеріалу. Наприклад, повторюючи курс біології, можна побудувати власну систематизацію живих організмів.

S Повторення має бути активним, тобто засвоєний матеріал має бути включений у практичну діяльність людини. Наприклад, вивчаючи інтеграли і диференціали, студент мав би не лише засвоїти теорію, а й розв'язувати задачі з даної теми.

S Повторення має бути розподіленим у часі. Розподілене у часі повторення ефективніше, ніж концентроване, бо велика кількість повторень одних й тих самих подразників за короткий відрізок часу викликає гальмування. Так, кращих результатів ми досягаємо,

повторюючи двічі упродовж трьох днів, аніж шість разів підряд упродовж одного дня. Крім того, повторення слід розподіляти так, щоб середину матеріалу повторити більше, ніж початок і кінець. Найкраще матеріал повторити перед сном.

12.4.2. Збереження

Збереження — це тривале затримання в пам'яті матеріалу. Воно вимірюється тим часом, який минув від моменту завершення заучування до початку забування.

Збереження як процес пам'яті не можна трактувати як пасивне зберігання. Збереження — це процес динамічний і, насамперед, стосується логічної пам'яті. Логічно запам'ятований матеріал взаємодіє з пізніше засвоєним, вони вступають у нові асоціації, уточнюються, диференціюються, узагальнюються та перекодовуються. Незмінним зберігається лише той матеріал, який запам'ятовується механічно та дослівно.

Успішність збереження залежить від певних умов:

Організація процесу заучування. Особливу увагу слід звернути на такі умови запам'ятовування матеріалу, як мотивація, емоційна забарвленість, ступінь розуміння матеріалу, включення в активну розумову і практичну діяльність, повторення.

Характер матеріалу. Якщо різномірні елементи перемежувати зі значною кількістю однорідних, то різномірні зберігатимуться краще, ніж однорідні.

Обсяг матеріалу. Між обсягом матеріалу та його збереженням існує зворотньо пропорційний зв'язок: чим більший обсяг, тим менше він зберігається. Тому важливо дозувати матеріал, який запам'ятовується. Дослідження показали, що після одноразового пред'явлення 100 % можна запам'ятати ряд з 4-5 цифр, з 7-8 цифр - на 70 %, 9-Ю - на 40 %, 11-13 - на 2-3 %. Подібна тенденція спостерігається і для словесного матеріалу. Отже, збільшення обсягу пред'явленого матеріалу призводить до зменшення кількості збереженої інформації.

Частина матеріалу, яка зберігається. Встановлено, що збереження окремих елементів матеріалу значною мірою залежить від того місця, яке ці елементи займають у потоці інформації: початок, середину чи кінець. Як правило, початок та кінець зберігаються краще, ніж середина. Це явище в психології називають *ефектом*

краю, і пояснюється воно впливом проактивного та ретроактивного гальмування¹.

12.4.3. Відтворення

Відтворення — це такий процес пам'яті, в результаті якого відбувається актуалізація збереженого матеріалу. Відтворення завжди вибіркоче: не весь матеріал, що людина запам'ятала, вона може відтворити.

Відтворення поділяють на такі види: впізнавання, власне відтворення, пригадування, згадування.

Впізнавання — це відтворення інформації в умовах повторного її сприймання. Це пошук матеріалу у довготривалій пам'яті та порівняння його результатів з образом сприймання. Воно є найпростішою формою відтворення і буває різним за ступенем своєї визначеності, чіткості і повноти. Мимовільне впізнавання одноментне і відрізняється повнотою, ясністю та визначеністю. Довільне впізнавання, яке може бути виражене у вигляді переживання «почуття знайомого», коли ми неспроможні ототожнити об'єкт з тим, що ми знаємо з минулого досвіду, є неповним, невизначеним і розгорнутим у часі.

Впізнавання відіграє як позитивну, так і негативну роль у нашому житті. Позитивну тому, що без нього ми кожен раз сприймали б об'єкти як нові, а не як вже знайомі; негативну тому, що воно заважає заучуванню. При повторному читанні людина впізнає матеріал і їй здається, що вже знає його настільки добре, що може розказати сама. Тому при заучуванні, як вже говорилося, слід обов'язково відтворювати прочитане, бо лише за такою умовою стає ясно, що ще не запам'ятовано.

Власне відтворення — це мимовільне або довільне відтворення матеріалу, що запам'ятався.

Пригадування — це довільне відтворення, що вимагає від людини активних вольових зусиль. Довільне пригадування спрямоване на виконання репродуктивного (від лат. *reproductio* — відтворення) завдання, тобто завдання щось пригадати. Тому воно пов'язане із застосуванням певних засобів та прийомів, за допомогою яких виконується це завдання.

Під час пригадування людина орієнтується на ті частини матеріалу, які домінували під час запам'ятовування; ці частини, однак, не завжди є об'єктивно найсуттєвішими. Таким чином, пригадування є не стільки репродуктивним, скільки конструктивним процесом.

Умовами успішного пригадування є:

Правильна організація процесу запам'ятовування. Якщо людина запам'ятала матеріал, дотримуючись основних правил, вона легко зможе його пригадати.

Емоційний стан людини. Позитивні емоції, як правило, сприяють пригадуванню, а негативні перешкоджають.

Мотивація людини щось пригадати. Помірна мотивація сприяє пригадуванню. Якщо ж людина надмірно мотивована пригадати матеріал, наприклад, під час іспиту, процес пригадування гальмується. Коли згодом вона відволікається чимось іншим, те, що треба було пригадати, немов би само спливає в пам'яті.

Забезпечення при пригадуванні ідентичних умов тим, за яких відбувалось запам'ятовування матеріалу. Поновлення тих умов, у яких знаходилась людина в момент запам'ятовування матеріалу, сприяє його пригадуванню.

Ефективні прийоми пригадування. До них належать:

С складання плану матеріалу, що пригадується. План особливо необхідний тоді, коли пригадується великий за обсягом матеріал і коли він вимагає певної системи та логіки;

С викликання образів, тобто уявлень тих об'єктів, які пригадуються. Особливо важливо це тоді, коли пригадується наочний матеріал;

С викликання асоціацій, пов'язаних з матеріалом, що слід відтворити. Тут діє наступна закономірність: чим більше різноманітних асоціацій при першому знайомстві викликає матеріал і чим більше часу ми приділяємо роботі з цими асоціаціями, тим краще запам'ятовується і сам матеріал.

Згадування — це відтворення індивідом подій свого життєвого шляху. Опорними пунктами для спогадів є важливі події в особистому житті і суспільно-історичні події. Наприклад, ми кажемо, що якась подія відбулася через рік після вступу до вузу.

12.4.4. Забування — це такий процес пам'яті, при якому втрачається чіткість закріпленого в пам'яті матеріалу, зменшується його обсяг,

¹ Детальніше див. § 12.4.4. «Забування».

погіршується якість, виникають помилки при відтворенні або взагалі відтворення стає неможливими і, нарешті, неможливе впізнавання. Останнє характеризує найбільшу ступінь забування.

Забування може бути тривалим і тимчасовим, але ніколи не буває абсолютним. Як доведено ще дослідями / *Павлова*, в людини не настає абсолютного згасання слідів, а значить і не настає абсолютного забування. Так, відомі факти гіпнотичного навіювання людині стану давно минулих літ. Наприклад, дорослій людині навіювали, що вона — 5-річна дитина. Загіпнотизований починав поводити себе відповідно до 5-річного віку, причому чітко згадувались усі нюанси поведінки. Несвідому сферу пам'яті використовують у *гіпнопедії* — навчанні під час сну чи гіпнозу. Особливо популярною є думка, що уві сні можна вивчити іноземну мову. Однак, при такому втручанні порушується ціла система пам'яті і несвідомої сфери людини, що може бути небезпечним для фізичного та психічного здоров'я людини.

Тривале забування виникає тоді, коли набуті людиною знання не використовуються у наступній її роботі. **Тимчасове забування** пов'язане з *інтерференцією* (від лат. *inter* — поміж; *ferentis* — той, що несе), а саме *взаємодією двох чи більше процесів, при якій одна інформація змішується з іншою*.

Розрізняють два види інтерференції: проактивну і ретроактивну. *Проактивна інтерференція* (від лат. *pro* — перед) — це погіршення запам'ятовування і відтворення матеріалу під впливом діяльності, яка передує заучуванню. Наприклад, якщо безпосередньо перед заучуванням теми «Будова мозку» студент інтенсивно готувався до контрольної роботи з інформатики, його знання з анатомії мозку навряд чи будуть задовільними. Дія проактивної інтерференції зростає за таких умов: при зростанні ступеню заучуваності попереднього матеріалу; при збільшенні його обсягу; при умові, якщо попередній і наступний матеріали подібні.

Ретроактивна інтерференція (від лат. *retro* — назад) — це погіршення запам'ятовування і відтворення матеріалу під впливом діяльності, яка відбувається після заучування. Наприклад, відразу після вивчення закону Ейнштейна студент, не роблячи перерви, береться за біохімію. У такому разі швидше за все його знання з атомної фізики будуть незадовільними. Дія ретроактив-

ної інтерференції тим сильніша, чим подібніші два суміжні завдання; чим менше за обсягом перше завдання і чим гірше його засвоїли. Найменше матеріалу забувається за умови, якщо інтервал після заучування заповнений сном.

На забування впливають наступні умови:

Надмірно сильний подразник. Подразник, сила якого переходить межі, біологічно допустимі організмом, викликає посилене забування матеріалу.

Характер діяльності, яка безпосередньо передувала запам'ятовуванню або відбувалась безпосередньо після запам'ятовування (див. проактивна та ретроактивна інтерференція).

Значущість матеріалу. Чим менш значущим є матеріал для досягнення життєвих цілей, тим швидше він забувається.

Мотивація діяльності. Надто сильна мотивація пригадати матеріал викликає його гальмування.

Установки людини. Якщо матеріал, що згадується, суперечить основним установкам людини, вона його швидше забуває.

Зміст матеріалу. Матеріал, пов'язаний своїм змістом з потребами людини, забувається повільніше.

Обсяг матеріалу. Відсоток забутого матеріалу після певного відрізка часу після заучування знаходиться в прямо пропорційному відношенні до його обсягу: чим більший обсяг, тим більше забувається. У зв'язку з цим дуже важливо не запам'ятовувати відразу великий обсяг матеріалу.

Усвідомлення матеріалу. Краще усвідомлений матеріал забувається повільніше.

Включення в практичну діяльність. Чим рідше матеріал включається в практичну діяльність, тим швидше він забувається.

Час, який минув після заучування матеріалу. Залежність між кількістю збереженої у довготривалій пам'яті інформації та часом, який минув після її заучування, була експериментально встановлена у 1885 р., німецьким психологом *Г. Еббінгаузом* при заучуванні безглуздих складів (див. рис. 22).

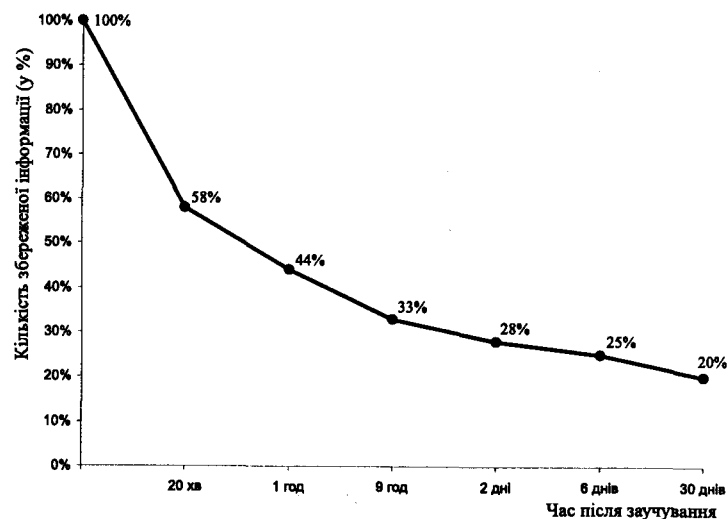


Рис. 22. Крива збереження (забування) Г. Ебінгауза (1885)

З кривої збереження видно, що забування особливо інтенсивно проходить відразу після заучування (перший різкий спад відбувається через 1 год, коли втрачається більше половини механічно заученої інформації), а далі темп забування уповільнюється. Така сама тенденція зберігає силу і для смислового запам'ятовування. Уповільнюється лише темп забування.

У 1913 р. французький психолог Г. П'єрон на цифровому матеріалі виявив фазу, упродовж якої не спостерігається помітних змін у збереженні заученого матеріалу. Ця фаза, за даними вченого, триває 7 діб. Лише після цього забування починає прогресувати (див. рис. 23).

У літературі її часто називають кривою забування.

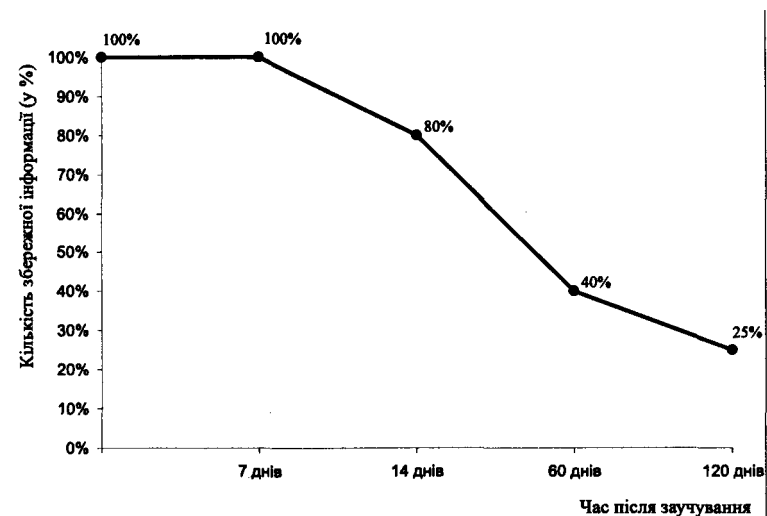


Рис. 23. Крива збереження (забування) Г. П'єрона (1913)

Результати Г. П'єрона краще узгоджуються із сучасними експериментальними даними по дослідженню пам'яті, зокрема з феноменами ремінісценції. *Ремінісценція* (від лат. *reminiscentia* — згадування) — це відтерміноване згадування того, що було тимчасово забуте. У результаті без додаткового повторення відбувається часткове або навіть краще відтворення матеріалу через якийсь час у порівнянні з відтворенням відразу після заучування. Найчастіше ремінісценція настає на 2-3-й день після заучування великого за обсягом матеріалу або під час роботи з логічно структурованим матеріалом, який викликає емоції. Після цього матеріал поступово починає забуватися. Виявлено, що ремінісценція спостерігається лише у тому разі, якщо відразу після заучування відбувається одноразове його відтворення. Це перше відтворення і дає консолідуючий ефект і покращує майбутнє згадування. Якщо ж відразу після заучування матеріал одноразово не відтворюється, ефект ремінісценції зникає і замінюється класичним забуванням. Встановлено також, що ремінісценція більш характерна дітям, ніж дорослим.

З кривої збереження і явища ремінісценції випливають важливі висновки. По-перше, недоцільно матеріал до контрольної роботи чи іспиту вчити напередодні, варто його засвоїти за день-два перед

перевіркою знань. По-друге, не можна надовго відкладати повторення матеріалу. Якщо людина не є дуже стомленою, то перед сном слід повторити те, що заучувалось у першій половині дня, а сон сприятиме зміцненню мнемічних слідів. На другий день матеріал повторюють 1-2 рази; на сьомий — 1 раз. Потім одне повторення з інтервалом 7-10 днів. Таке періодичне повторення набагато ефективніше, ніж концентроване заучування великого обсягу матеріалу (наприклад, під час сесії). Останнє може викликати як нервово-психічне перевантаження, так і майже повне забування інформації через тиждень.

12.5. Індивідуальні відмінності пам'яті

Пам'ять є індивідуально своєрідним процесом. Люди відрізняються між собою за обсягом, швидкістю, точністю, тривалістю, міцністю запам'ятовування і готовністю до відтворення матеріалу.

Обсяг пам'яті виявляється в здатності одночасно зберігати значний об'єм інформації. Він визначається тією кількістю інформації, яку людина може певний час зберігати у короткотривалій і довготривалій пам'яті. Обсяг короткотривалої пам'яті в різних людей коливається від 5 до 9 одиниць; обсяг довготривалої пам'яті відрізняється залежно від нашого індивідуального досвіду.

Швидкість запам'ятовування визначається кількістю повторень, необхідних для запам'ятовування певного обсягу матеріалу.

Точність пам'яті характеризується кількістю помилок, зроблених при відтворенні матеріалу. **Тривалість** пам'яті — це спроможність упродовж довгого часу зберігати засвоєний досвід. Для сенсорної пам'яті інформація зберігається до 1 с, у короткотривалій — до 30 с, у довготривалій — десятки років. **Міцність** пам'яті характеризується якістю та кількістю запам'ятованого матеріалу і повільним його забуванням. **Готовність** до відтворення виявляється у тому, наскільки людина може легко і швидко пригадати в потрібний момент необхідну інформацію.

Сукупність перелічених показників характеризує продуктивність пам'яті даної людини. Вона залежить як від вроджених особливостей вищої нервової діяльності, так і від виховання.

Індивідуальні відмінності пам'яті пов'язані також з домінуванням тих чи інших видів і типів пам'яті, а також з професійною

діяльністю людини. Є люди, в яких продуктивніше закріплюється образний матеріал (предмети, звуки, кольори тощо), у других — словесний матеріал (поняття, думки, числа), у третіх не спостерігається домінування ані образів, ані словесного матеріалу. Переважання того чи іншого виду пам'яті залежать від домінування першої чи другої сигнальної системи. Якщо домінує перша сигнальна система (образи), в людини легше формується образна пам'ять; якщо друга сигнальна система (слово) — словесно-логічна.

Залежно від домінування того чи іншого виду аналізатора при запам'ятовуванні матеріалу розрізняють зоровий, слуховий, нюховий, смаковий, дотиковий та інші **типи образної пам'яті**. Зорова та слухова пам'ять зазвичай добре розвинуті у всіх людей і відіграють провідну роль серед інших типів. Правда, і тут спостерігаються індивідуальні відмінності. Те, який з цих типів: зорова чи слухова, домінує, можна визначити наступним чином. Якщо людина краще запам'ятовує, читаючи про себе, в неї домінує **зоровий тип** пам'яті. У такому разі вона, згадуючи текст, ніби бачить ту сторінку, на якій написаний матеріал. Мати добре розвинену зорову пам'ять особливо необхідно художникам та шахістам. Зоровий тип пам'яті переважає в більшості людей.

Іноді зустрічаються люди з надзвичайно розвинутою зоровою пам'яттю. Історики стверджують, що *Юлій Цезар* і *Олександр Македонський* знали в обличчя і по іменах усіх своїх солдат — до 30 000 людей. *Сенека* міг повторити 2 000 не пов'язаних між собою слів, почутих ним лише один раз. Геніальний математик *Леонард Ейлер* мав надзвичайну пам'ять на числа: він пам'ятав шість перших степенів всіх чисел до ста; академік *О. Іоффе* таблицею логарифмів не користувався — він знав її напам'ять.

Відтворення у деталях образів предметів, які у даний момент на зоровий аналізатор не впливають, називають *ейдетизмом* (від гр. *eidos* — образ, зовнішній вигляд). Ейдетична пам'ять вперше була описана німецькими психологами братами *Ієнши*. Вона полягає у наступному: у деяких людей, особливо у дитячо-юнацькому віці, спостерігаються яскраві та деталізовані образи предметів і явищ, які зберігаються упродовж тривалого часу після того, як ці предмети і явища припиняли свій безпосередній вплив на органи чуття. Людина ніби продовжує бачити вже відсутній предмет. Образи

ейдетичної пам'яті можуть зберігатися до кількох років і згадуватися людиною будь-коли.

Такою яскравою ейдетичною пам'яттю бувають наділені видатні художники, яким достатньо один раз упродовж кількох хвилин подивитися на модель, а далі можуть працювати над картиною по пам'яті, зберігаючи образ моделі у всіх деталях. Ейдетичну пам'ять мав і відомий мнемоніст 30-х років XX ст. *С. В. Шерешевський*. Він легко перетворював кожне враження, навіть акустично сприйняті слова, в яскраві оптичні образи. Коли йому треба було запам'ятати довгий список слів, він кожне слово зпівставляв з зоровим образом і подумки розташовував їх у ряд. Далі він так само подумки прогулювався вздовж цього ряду і відразу давав безпомилкову відповідь.

Слуховий тип пам'яті в людини переважає у тому разі, якщо вона краще запам'ятовує матеріал після його прослуховування. У професійній діяльності добре розвинена слухова пам'ять необхідна музикантам, філологам та усім тим, хто вивчає мову.

Нюхову, смакову та дотикову пам'ять певною мірою можна назвати професійними типами пам'яті, бо вони починають інтенсивно розвиватися під впливом специфічної професійної діяльності, наприклад, у дегустаторів, парфумерів. Особливого розвитку вони можуть досягти при компенсації відсутніх видів пам'яті, наприклад, у незрячих.

«Чисті» типи пам'яті трапляються вкрай рідко. Найчастіше поєднуються зорова і слухова, зорова і рухова, слухова і рухова пам'яті. Найбільшого розвитку в людини досягають ті її види і типи, які пов'язані з її професійною діяльністю і які найчастіше використовуються. В математиків це, наприклад, абстрактні символи, мовників — слова, художників — образи.

Пам'ять — це закріплення, збереження та відтворення людиною її минулого досвіду. образи пам'яті називають уявленнями. Пам'ять виконує наступні функції: накопичення індивідуального досвіду, забезпечення зв'язку з минулим, перебіг психічних процесів та станів, єдність та цілісність людської особистості, захист особистості від інформаційного перевантаження, неактуальної інформації, травмуючих переживань.

Існує значна кількість теоретичних підходів до вивчення пам'яті: фізіологічний, біохімічний, інформаційно-кібернетичний, психологічний. Фізіологічна теорія пов'язує збереження інформації з тривалою циркуляцією електричних потенціалів по замкнених нейронних колах. В основі біохімічної теорії пам'яті лежить ідея про модифікацію рибонуклеїнових кислот. Інформаційно-кібернетична теорія розглядає пам'ять як аналог електронно-обчислювальних машин. Найпоширенішими психологічними теоріями пам'яті є асоціативна, теїстальттеорія, біхевіоральна, психоаналітична, діяльнісна, когнітивна. В асоціативній теорії пам'ять розуміють як складну систему асоціацій за схожістю, контрастом і суміжністю; теїстальттеорія феномени пам'яті пояснює через структурування матеріалу, що запам'ятовується; біхевіоральна — розглядає пам'ять у контексті навчання; психоаналітична — з'ясує роль емоцій, мотивів і потреб у запам'ятовуванні і забуванні матеріалу, а також описує психологічні механізми підсвідомого забування; діяльнісна — трактує пам'ять як особливий вид психологічної діяльності; когнітивна — розглядає пам'ять як одну із ланок загального процесу переробки інформації людиною.

Пам'ять класифікують за тривалістю закріплення та зберігання матеріалу (сенсорна, короткотривала, довготривала), за характером психічної активності (рухова, емоційна, образна, словесно-логічна), за ступенем розуміння матеріалу (механічна, логічна), за характером цілей діяльності (мимовільна, довільна). Сенсорна пам'ять — це миттєвий відбиток отриманої сенсорної інформації на периферичних частинах аналізаторів. Короткотривала пам'ять характеризується обмеженням часом зберігання інформації (до 30 с) і обмеженням обсягом (7±2 одиниці). Матеріал в ній зберігається в сенсорних кодах. Різновидом короткотривалої пам'яті є оперативна — пам'ять, яка забезпечує безпосереднє здійснення людиною актуальних дій і операцій. Довготривала пам'ять характеризується необмеженням часом зберігання інформації і необмеженням обсягом. У ній матеріал зберігається в осмислених семантичних кодах. Рухова пам'ять — це запам'ятовування рухів та їхніх систем. Емоційна пам'ять — це пам'ять на переживання. Образна пам'ять — це запам'ятовування уявлень конкретних предметів, явищ та їхніх властивостей. Словесно-логічна

пам'ять — це запам'ятовування думок, висловлених вербально. Механічна пам'ять задіяна у тих випадках, коли матеріал запам'ятовується без його осмислення. Логічна пам'ять — це усвідомлене запам'ятовування матеріалу. Про мимовільну пам'ять говорять тоді, коли щось запам'ятовується та відтворюється без спеціальної мети запам'ятати або пригадати, а також для цього не прикладаються зусилля волі та не застосовуються які-небудь засоби запам'ятовування. При довільній пам'яті людина ставить перед собою мету щось запам'ятати та пригадати, використовуючи для цього спеціальні засоби та застосовуючи вольові зусилля.

Процеси пам'яті — це закономірна зміна послідовних явищ пам'яті. До них відносять запам'ятовування, збереження, відтворення та забування. В результаті запам'ятовування відбувається закріплення нового шляхом зв'язування з набутих раніше. Збереження — це тривале затримання в пам'яті матеріалу. Відтворення — це такий процес пам'яті, в результаті якого відбувається актуалізація збереженого матеріалу. Відтворення поділяють на впізнавання (відтворення інформації в умовах повторного її сприймання), власне відтворення (мимовільне або довільне відтворення матеріалу, що запам'ятався), пригадування (довільне відтворення, що вимагає від людини активних вольових зусиль), згадування (відтворення індивідом подій свого життєвого шляху). Забування — це такий процес пам'яті, при якому втрачається чіткість закріпленого в пам'яті матеріалу, зменшується його обсяг, погіршується якість, виникають помилки при відтворенні або взагалі відтворення стає неможливими і, нарешті, неможливе впізнавання. Воно може бути тривалим і тимчасовим. Тимчасове забування пов'язане з інтерференцією, а саме взаємодією двох чи більше процесів, при якій одна інформація змішується з іншою. Проактивна інтерференція — це погіршення запам'ятовування і відтворення матеріалу під впливом діяльності, яка передуює заучуванню; ретроактивна — яка відбувається після заучування. Забування особливо інтенсивно проходить відразу після заучування. Ремінісценція — це відтерміноване відтворення того, що було тимчасово забуто.

Розрізняють кількісні та якісні індивідуальні відмінності пам'яті. До кількісних відносять: обсяг, швидкість, точність, тривалість, міцність і готовність до відтворення. Якісні відмінності

пам'яті пов'язані з домінуванням тих чи інших видів і типів пам'яті, а також з професійною діяльністю людини. Залежно від домінування того чи іншого виду аналізатора при запам'ятовуванні матеріалу розрізняють зоровий, слуховий, нюховий, смаковий, дотиковий та інші типи образної пам'яті. Феноменально розвинену зорову образну пам'ять називають ейдетичною пам'яттю.

Список літератури

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процессе обучения. — М.: Прогресс, 1980. - С. 27-102, 295-307.
2. Грановская Р. М. Восприятие и модели памяти. — М.: Наука, 1974. — С. 204-228, 256-270, 272-281, 312-329.
3. Громова Е. А. Память и ее резервы. — М: Знание, 1983. — 64 с.
4. Заика Е. В. Память: ее развитие и совершенствование // Практична психологія та соціальна робота. — 2003. — № 8. — С. 39-44.
5. Ильиченок Р. Ю. Память хорошая, память плохая. — Новосибирск.: Наука, Сибирское отделение, 1991. — 159 с.
6. Кранцев И. Сверхпамять случайного прохожего // Популярная психология. Хрестоматия. Сост. В. В. Мироненко. — М.: Просвещение, 1990. - С. 86-91.
7. Куприянович Л. И. Резервы улучшения памяти. — М.: Наука, 1970. - 143 с.
8. Лезер Ф. Тренировка памяти. — М.: Мир, 1979. — 166 с.
9. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. — М.: Мир, 1974. - С. 276-279, 313-339, 346-349, 355-419.
10. Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти. — М.: Изд-во МГУ, 1968. - 88 с.
11. Николов П., Нешев Г. Загадка тысячелетий. Что мы знаем о памяти? - М.: Мир, 1988.
12. Норман Д. Память и научение. - М.: Мир, 1985. - С. 15-61.
13. Пекелис В. Феноменальная память // Популярная психология. Хрестоматия. Сост. В. В. Мироненко. — М.: Просвещение, 1990. — С. 263-269.
14. Сергеев Б. Ф. Тайны памяти. — М.: Молодая гвардия, 1981. — 272 с.

13. Мислення

- 13.1. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності.
- 13.2. Основні теоретичні підходи до вивчення мислення.
- 13.3. Види мислення та їхня класифікація:
 - 13.3.1. Класифікація за характером об'єкта мисленнєвої діяльності;
 - 13.3.2. Класифікація за ступенем новизни й оригінальності;
 - 13.3.3. Класифікація за характером задач, засобом дії, розгорненням, ступенем реальності та впливом на емоційну сферу людини.
- 13.4. Стадії процесу мислення.
- 13.5. Мисленнєві операції.
- 13.6. Логічні форми мислення.
- 13.7. Індивідуальні відмінності мислення.

13.1. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності

Життєдіяльність людини у навколишньому світі потребує не лише чуттєвого відображення предметів та явищ за допомогою відчуттів та сприймань, а й виділення суттєвих ознак та відношень. Це може бути досягнуте на основі логічного пізнання, яке здійснюється за допомогою мислення.

У повсякденному житті мислення розуміють як процес розв'язання задач та проблемних ситуацій. Як наукове поняття **мислення — це пізнавальний психічний процес опосередкованого та узагальненого пізнання людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях**. Опосередкованість мислення виявляється у тому, що людство для пізнання світу вдається до різноманітних практичних дій (наприклад, експериментів, дослідів тощо), обчислення, моделей, схем, а також використовує знаки (наприклад, мовні, математичні, картографічні, дорожні тощо). Завдяки опорі на ці культурні засоби пізнання стає можливим пізнати те, що безпосередньо у сприйманні не дано.

Наведемо суттєві ознаки логічного пізнання (мислення), на відміну від чуттєвого (відчуттів та сприймання) (див. табл. 2).

Таблиця 2

Суттєві ознаки чуттєвого та логічного пізнання

Чуттєве пізнання (відчуття та сприймання)	Логічне пізнання (мислення)
1. Відображаються конкретні властивості предметів та явищ чи самі ці предмети та явища загалом	1. Відображаються певні класи предметів та явищ, узагальнені за певною ознакою
2. Ознака чи властивість доступні безпосередньому	2. Ознака чи властивість не завжди доступні безпосередньому спостереженню
3. Відображаються поверхневі властивості предметів та явищ	3. Відображаються суттєві властивості предметів та явищ
4. Формується в результаті набування індивідуального досвіду	4. Формується в результаті набування соціального досвіду

Отже, мислення — складніша та вища за своєю організацією, порівняно з чуттєвим пізнанням, форма відображення дійсності. Воно має соціальну природу. Це виявляється в історичній наступності знань: кожне наступне покоління спирається на той багаж знань, який набули попередні покоління.

Водночас мислення як вища форма пізнання завжди ґрунтується на нижчій, бо для того, щоби відбулося узагальнення суттєвих властивостей предметів та явищ найперше необхідно отримати безпосередню інформацію про зовнішній світ. Ця інформація, як відомо, отримується за допомогою чуттєвого пізнання. Мислення починається там, де чуттєве пізнання виявляється недостатнім.

На мислення можуть впливати найрізноманітніші чинники. Воно залежить від того, яким способом людині пред'являють умови задачі (наприклад, письмово чи усно, наочно чи словесно), яку установку сформували на задачу (наприклад, наперед повідомили, що це дуже складна задача чи, навпаки, легка). Процес мислення залежатиме також від мотивації людини, її емоційного стану, різноманітних соціальних чинників. Найкраще, коли в людини є інтерес до задачі і при цьому оптимальне емоційне напруження. Замотивованість, надмірне емоційне збудження, підвищена тривожність та прагнення знайти відповідь якомога швидше негативно впливають на процес розв'язання задачі. Щодо впливу

соціального чинника на процес мислення, то тут відомий *ефект соціальної інгібіції* — погіршення продуктивності діяльності, її швидкості та якості у присутності сторонніх осіб, як реальних, так і уявних. Відомий також *ефект соціальної фасилітації*, який виявляється у покращенні розумової діяльності індивіда у присутності групи. До соціальних чинників відносять також ситуацію змагань, яка в окремих випадках може спричинити стрес і в результаті негативно вплинути на процес мислення. Однак, у деяких людей змагання позитивно впливає на перебіг мислення.

13.2. Основні теоретичні підходи до вивчення мислення

Активні психологічні дослідження проблеми мислення розпочались ще у XVII ст. З часом вони оформились в низку теоретичних підходів. Основними з них є механістичний, телеологічний, цілісний, генезисний, особистісний (мотиваційний), історичний та діяльнісний.

У механістичному підході (Г. Мюллер, Е. Толмен, Г. Саймон та ін.) відсутнє розуміння специфіки мислення порівняно з іншими психічними процесами. Тут визнається зумовленість мисленнєвого процесу лише зовнішньою ситуацією; людина ж пасивно підкоряється або власним дифузним асоціаціям, або об'єктивним стимулам, або алгоритмічній програмі. Власна внутрішня активність людини не досліджується, бо визнається несуттєвою.

Основним у **телеологічному підході** (від лат. *telos* — мета), який представлений такими вченими, як О. Кюльпе, К. Бюллер, О. Зельц та ін., є розуміння мислення як самостійного психічного процесу, специфіка якого полягає у внутрішній спрямованості суб'єкта на досягнення мети, яку сформульовано в задачі. Отже, мислення — це активний процес розв'язання задачі. Активність мисленнєвого процесу надає йому усвідомленого характеру та спонукає шукати суттєве в умовах задачі. Джерелом та основою розв'язку задач є минулий досвід суб'єкта.

Основним питанням у **цілісному підході** (М. Вертгеймер, В. Келлер, К. Дункер та ін.) є питання про структуру та механізми розв'язання творчих задач. Мислення тут трактується як раптове розуміння суттєвих відношень у проблемній ситуації. Це дося-

гається завдяки тому, що частини проблемної ситуації починають сприйматися у нових відношеннях. У результаті проблемна ситуація переструктурується і предмети сприймаються у новому світлі, виявляють нові властивості. Суть розв'язання задачі якраз і полягає у тому, щоби розкрити ці нові властивості об'єкта. Раптове розуміння проблеми, або осяяння, В. Келлер назвав інсайтом (від англ. *insight* — проникнення у суть). Минулий досвід у розв'язанні проблемної ситуації не відіграє вирішальної ролі.

Генезисний підхід (Ж. Піаже) розглядає мислення як цілісний системно організований вищий пізнавальний процес, який формується під впливом зовнішнього та внутрішнього середовища. Це одночасно є і біологічний, і логічний процес. Становлення мислення проходить чотири стадії свого розвитку: сенсомоторну, доопераціональну, конкретних операцій та формальних операцій. Важливим поняттям теорії Ж. Піаже є поняття схеми — гнучкої ментальної структури, яка відображає уявлення людини про реальність. Упродовж розвитку людини схеми можуть змінюватися як кількісно, так і якісно. Початково схеми мають сенсомоторний характер, однак пізніше стають когнітивними.

Сутність **особистісного (мотиваційного)** підходу (З. Фройд, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) полягає у тому, що розумова діяльність людини розглядається як така, що скерована її мотивами: або несвідомими, зокрема сновидіннями і дотепністю, або свідомими, зокрема самоактуалізацією. Так, З. Фройд сновидіння розглядає як різновид мимовільного образного мислення, а продукт мислення як такий, що залежить від емоційних станів та способів подолання внутрішніх конфліктів. На думку А. Маслоу, для досягнення самоактуалізації необхідно активізувати мисленнєву діяльність.

Основна ідея **історичного підходу** (Е. Дюркгейм, Л. Леві-Брюль, Л. Виготський, А. Лурія та ін.) до вивчення мислення полягає у визнанні його суспільно-історичної зумовленості. Мислення, по суті, отожднюється зі свідомістю людини. Так, основним механізмом розвитку мислення людини Л. Виготський вважав засвоєння соціально та історично сформованих видів і форм діяльності. На його думку, у ході суспільно-історичного розвитку людини природні механізми психічних процесів перетворюються на

суспільно-історичні. Це перетворення розглядають як неминучий результат засвоєння людиною продуктів людської культури у процесі її спілкування з людьми.

Діяльнісний підхід (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, П. Гальперін та ін.) мисленнєву діяльність вважає похідною від практичної: мисленнєві дії формуються поетапно внаслідок перенесення зовнішніх дій у внутрішній план. У результаті цього предметна дія трансформується у розумову. Критерієм істинності мислення вважається суспільна практика. Мисленнєві дії вищого рівня не можуть сформуватися без опори на попередні форми виконання тієї самої дії.

13.3. Види мислення та їхня класифікація

У психології є декілька основ для класифікації видів мислення: за характером об'єкта мисленнєвої діяльності, ступенем новизни та оригінальності, характером задач, засобом дії, розгорненням і ступенем реальності.

13.3.1. Класифікація за характером об'єкта мисленнєвої діяльності

Класифікація мислення за характером об'єкта мисленнєвої діяльності (за формою) є найпоширенішою. На цій підставі виділяють:

- *С* практично-дійове мислення;
- *С* наочно-образне мислення;
- *С* репродуктивно-образне мислення;
- *С* понятійне мислення.

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 під назвою так званого «ручного інтелекту»; воно також характерне дітям віком до 3-4 років. Іноді до нього вдаються і дорослі. Тому було б помилково вважати, що його застосування є ознакою недостатності мисленнєвих можливостей людини.

Більше того, саме 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. Так як поняття утворюються за допомогою абстрактних знаків (слів та символів), для цього виду мислення особливого значення набуває мовлення. Лише з виникненням мовлення стало можливим відокремити від об'єкта пізнання ту чи іншу його властивість і закріпити поняття про неї у слові. Чим завершениша думка, тим чіткіше і ясніше вона висловлюється в словах або числах, і навпаки, чим досконаліше словесне чи числове формулювання думки, тим чіткіша і зрозуміліша стає сама думка. У зазначеному зв'язку понятійного мислення з мовленням виявляється одна з принципових відмінностей між людським і тваринним мисленням: тваринам понятійне мислення недоступне.

Розглянуті вище чотири види мислення — це етапи розвитку мислення як у філо-, так і онтогенезі. Проте їх не можна розглядати як більш чи менш важливі його різновиди.

¹ Назва «логічне» не зовсім адекватна, бо логічно можна мислити і на наочно-дійовому, і наочно-образному, і репродуктивному рівнях. Такий синонім за понятійним мисленням закріпився, мабуть, тому, що протягом тривалого часу мислення ототожнювали з логікою, і єдиним його видом визнавалось понятійне мислення.

13.3.2. Класифікація за ступенем новизни й оригінальності

Класифікація мислення за ступенем новизни й оригінальності виокремлює наступні види мислення:

- S репродуктивне;
- S продуктивне;
- S творче.

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. Наприклад, людина розв'язує задачу, спосіб розв'язку якої подібний до тих задач, що засвоювались раніше.

У **продуктивному мисленні** створюються знання, які загалом вже відомі, проте для конкретної людини є новими¹. Готові алгоритми розв'язання задач суб'єкту невідомі, їх шукає чи породжує сама людина у процесі мислення, хоча людство їх вже винайшло.

Продуктивне мислення поділяють на два підвиди: конвергентне та дивергентне. Їх уперше описав Дж. Гілфорд (1967). *Конвергентне мислення* є строго логічним і спрямованим на пошук одного певного розв'язку, знайдення єдиної відповіді. *Дивергентним мисленням* називається таке мислення, в результаті якого ведеться пошук кількох розв'язків та відповідей, воно може відступати від законів логіки. Саме дивергентне мислення, на думку Дж. Гілфорда, є основою творчості.

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.

Порівняння репродуктивного, продуктивного та творчого мислення показує, що важче здійснити акт творчого мислення, ніж продуктивного, а продуктивного важче, ніж репродуктивного. Тому ці три види можна розглядати як якісно різні рівні мислення.

¹ Не всі психологи, однак, виділяють продуктивне мислення в окремий вид. У такому разі воно розглядається як синонім творчого мислення.

13.3.3. Класифікація за характером задач, засобом дії, розгорненням, ступенем реальності та впливом на емоційну сферу людини

За характером задач, які розв'язуються, розрізняють:

- S теоретичне мислення;
- S практичне мислення.

Теоретичне мислення — це аналіз наукових понять, пізнання законів, правил. У результаті теоретичного мислення народжуються нові наукові теорії і закономірності. Для нього не характерний жорсткий дефіцит часу: для фундаментальних наук відкриття закону на початку чи в середині року не має принципового значення. Результати теоретичного мислення можуть відразу і не знайти практичного втілення. 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. Все це часом робить практичне мислення складнішим від теоретичного.

Розв'язок складних практичних задач вимагає використання результатів теоретичного мислення; у свою чергу, теоретичне мислення спирається на узагальнення, які виникають унаслідок практичного мислення.

За засобом дії вирізняють:

- S вербальне мислення;
- S невербальне мислення.

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.

За розгорненням розрізняють:

S дискурсивне мислення;

•/*S* інтуїтивне мислення.

Дискурсивне мислення — це процес послідовно зв'язаних логічних міркувань, у якому кожна наступна думка зумовлена попередньою. Ефективність такого мислення залежить від досвіду людини. 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. Механізми інтуїтивного мислення ще до кінця не з'ясовані, однак є припущення, що таким механізмом є моментальне об'єднання декількох інформативних ознак різних модальностей в комплексні орієнтири, які спрямовують пошук рішення. У такому одночасному врахуванні різної за своєю якістю інформації полягає основна відмінність інтуїтивного мислення від дискурсивного.

За ступенем реальності розрізняють:

■ *S* реалістичне мислення;

S аутистичне мислення.

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

За впливом на емоційну сферу людини розрізняють:

S позитивне мислення;

■ *S* негативне мислення.

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. Таке мислення характерне, як правило, для позитивної Я-концепції особистості і є певною мірою звичкою. Для **негативного мислення**, навпаки, характерна схильність до негативних думок і емоцій.

13.4. Стадії процесу мислення

Мислення є психічним процесом і тому, як і кожен процес, має свою фазову динаміку. Вона виражається у стадіях процесу мислення. Для різних видів мислення ці стадії можуть відрізнятися.

Для мислення, яке підвладне законам логіки (наприклад, для дискурсивного та конвергентного), характерні наступні **стадії** (див. рис. 24):

S виникнення проблемної ситуації та формулювання задачі;

• *S* висунення та перевірка гіпотез;

• *S* прийняття рішення;

S зі співставлення прийнятого рішення з вхідними умовами задачі.

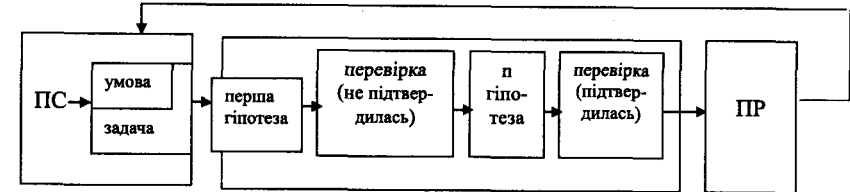


Рис. 24. Основні стадії (фазова динаміка) процесу мислення

Початковим етапом мислення є *проблемна ситуація* (ПС) — конфлікт між тим, що дано суб'єкту, і тим, що він повинен досягти. Саме вона включає особистість в активний мисленнєвий процес. Проблемна ситуація виникає лише в тих випадках, коли стандартні способи розв'язання недостатні, хоча і необхідні для досягнення мети. Характерними ознаками її наявності є дефіцит інформації, тобто відсутність чіткого поділу умов на відоме і невідоме, і відсутність чітко сформульованого питання (незрозуміло, що треба знайти чи довести). Прикладом проблемної ситуації є екологічна проблема.

У результаті аналізу проблемної ситуації *формується задача*, тобто мета діяльності, задана в певних умовах. На відміну від проблемної ситуації, в задачі можна чітко виділити відоме і невідоме, а також є чітко сформульоване питання. Наприклад, задачею психолога може бути виявити обсяг пам'яті людини, тип темпераменту тощо; задачею хіміка — синтезувати відомий хімічний елемент.

На основі аналізу проблемної ситуації, задачі та її умов *формулюється гіпотеза*, тобто припущення. Гіпотеза може бути науковою та робочою. Наукова гіпотеза передбачає явища, а робоча гіпотеза — їхні причини. Гіпотеза є дуже важливою ланкою у фазовій динаміці процесу мислення, бо саме вона скеровує думку у певному напрямку. У формулюванні гіпотези, як правило, виявляються творчі можливості особистості. Прикладом наукової гіпотези було припущення відомого психолога *А. Адлера* про існування комплексу неповноцінності в людини; робочої гіпотези — припущення про те, що причиною цього комплексу є недоліки у функціонуванні механізму психічної компенсації.

Перш ніж прийняти рішення, гіпотезу перевіряють. Психологічні дослідження показали, що перевірка гіпотез ніколи не відбувається механічно. Людина завжди прогнозує, яку саме властивість об'єкта слід проаналізувати насамперед у процесі перевірки гіпотези. Від решти властивостей вона тимчасово абстрагується. З'ясувати, як саме відбувається цей прогноз — одна з центральних проблем психології мислення.

На основі перевіреної та підтвердженої гіпотези *приймається рішення*. Прийняття рішення (ПР) — це вольовий акт, пов'язаний з вибором мети та засобу дії. Прийняття рішення набуває одну з логічних форм мислення: поняття, судження або умовиводу, — і обов'язково повинно *зіставитись із вхідними умовами* задачі. Якщо результат узгоджується із вхідними умовами, процес мислення вважається завершеним, якщо ні, то продовжується до того часу, поки цього не відбувається.

Грехем Уоллас у книзі «Мистецтво думки» (1926) запропонував такі чотири **стадії розв'язання творчих завдань**: підготовчу, інкубаційну, осяяння і перевірки. На *підготовчій стадії* людина знайомиться з проблемою і долучається до свідомої, напруженої, систематичної і, зазвичай, безрезультатної роботи над розв'язанням. Хоча ця стадія не веде до розв'язку, вона надзвичайно важлива, оскільки впливає на вірогідність успішного завершення наступних стадій. По суті, це є попередня підготовча робота. Підготовча стадія у майбутньому забезпечує людині натхнення. Відомий винахідник *Едісон* з цього приводу говорив: «Натхнення не буває, якщо піт не заливає».

Під час *інкубаційної стадії* завдання відкладається вбік. Свідомою роботою над проблемою на цій стадії не ведеться. Натомість працює несвідомо сфера. Можливо, це є просто періодом необхідного відпочинку, який дає можливість потім свідомо й продуктивно працювати довгий час без перерви. На цій стадії корисною є легка робота або виконання дрібних обов'язків. Ще краще — повний розумовий відпочинок у поєднанні з легкими фізичними вправами. Звичка заповнювати кожну вільну хвилину читанням, на думку *Г. Уолласа*, є особливо шкідливою.

Стадія осяяння — це раптове знаходження принципу розв'язку. Це, зазвичай, ще не повне рішення проблеми, а, швидше, напрям, в якому може бути знайдено досконале розв'язання. Цій фазі передують непевне відчуття присутності рішення, близькості його розв'язання. Коли творець розпізнає це відчуття, він повинен одразу розслабитися, виключити можливі відволікаючі моменти і дати змогу осяянню відбутися. Якщо відчуття близькості не буде розпізнане, тоді, вважає *Г. Уоллас*, осяяння може бути втраченим унаслідок руйнівних зовнішніх стимулів.

Остання стадія — це *стадія перевірки*. На ній людина свідомо розвиває і перевіряє результат стадії осяяння.

13.5. Мисленнєві операції

Процес мислення відбувається за допомогою основних мисленнєвих операцій. Ці операції складають психологічні механізми мислення. Основними мисленнєвими операціями є: порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація та систематизація. За їхньою допомогою ми проникаємо в суть явищ, недоступних чуттєвому спогляданню.

Порівняння — це встановлення *схожих* та *відмінних* ознак і властивостей предметів чи явищ. Це найелементарніша мисленнєва операція, з якої, як правило, починається пізнання. Легше порівнювати за відмінними ознаками, складніше — за схожими. Наприклад, для розуміння сутності атмосферних явищ ми порівнюємо наслідки циклонів і антициклонів.

Аналіз являє собою мислене *роз'єднання* предметів чи явищ, виділення окремих їхніх частин, елементів, ознак, властивостей, відношень тощо. Наприклад, аналізуючи будову головного мозку людини, ми описуємо окремі його ділянки.

Протилежною до аналізу і водночас нерозривно пов'язаною з нею операцією є **синтез** — мислене *об'єднання в одне ціле* окремих частин, сторін, ознак, властивостей, відношень предметів чи явищ. У процесі синтезу відбувається об'єднання та співвідношення тих елементів, на які був розчленований об'єкт пізнання. Синтез, що не ґрунтується на детальному аналізі об'єктів, є недосконалим; аналіз, що не веде до синтезу, тільки дробить дійсність на її елементи, гублячи ті взаємні зв'язки, без яких вони не існують об'єктивно. Наприклад, лише розглядаючи всі ділянки головного мозку у єдності, можна зрозуміти принцип його роботи.

Абстрагування — це *відокремлення* одних ознак чи властивостей предметів і явищ від інших і/або від самих предметів, яким вони властиві. Ми, наприклад, можемо абстрагуватися від кількісних показників, звертаючи увагу лише на якісні, від величини об'єкта, звертаючи увагу на всі інші його характеристики. Застосування абстрагування породжує ґрунт для операції узагальнення.

Узагальнення є мисленим *об'єднанням* предметів чи явищ за їхніми загальними та суттєвими ознаками. По суті, це є продовження та поглиблення операції синтезу. У ході узагальнення необхідно виділити дещо спільне в об'єктах та явищах. Наприклад, кисень, азот, залізо — це елементи періодичної системи Менделєєва.

Спільне може бути двох видів:

§ Спільне як подібне, наприклад, в одну групу за спільною подібною ознакою можна об'єднати всі предмети білого кольору;

■ Спільне як суттєве, наприклад, в одну групу за спільною суттєвою ознакою можна об'єднати кита та слона як представників ссавців.

Операцією, зворотньою до узагальнення, є **конкретизація** — вираження в *наочнішій, точнішій, конкретнішій* формі якогось поняття чи явища. У науці конкретизація часто виступає у формі дослідження нових, раніше не виявлених зв'язків. Конкретизацію розуміють і як обмеження обсягу поняття, коли для родового поняття знаходять вужче за обсягом — видове; і як наведення конкретного прикладу. Наприклад, конкретизацією поняття хімічний елемент (родове поняття) є поняття гелій (видове поняття).

Класифікація — це *групування* об'єктів чи явищ за певними ознаками: родовими, видовими, формальними тощо. У результаті

утворюється певна система класів даної сукупності предметів чи явищ. Наприклад, геометричні фігури можна класифікувати на об'ємні і плоскі, тварин — на тепло- і холоднокровних.

Систематизацію можна розглядати як продовження класифікації, а саме як подальше *об'єднання* виділених у ході класифікації *груп і класів*. Прикладом систематизації є періодична таблиця Менделєєва, систематичний каталог у бібліотеці тощо.

13.6. Логічні форми мислення

Основними логічними формами мислення є поняття, судження та умовиводи.

Поняття — це *форма мисленого відображення* **одиночного та особливого у предметах та явищах, яке водночас є загальним**. Наприклад, одиничним та особливим у понятті «мислення» є те, що завдяки йому відбувається опосередковане та узагальнене відображення дійсності, а загальним, що це є психічний процес.

Багатство чуттєвого пізнання світу є необхідною передумовою утворення змістовних понять. Проте для закріплення та існування понять одного лише чуттєвого досвіду недостатньо. Щоб зберегти, збагатити та повідомити їх іншим людям, потрібно застосувати знаки: слова та символи. Незважаючи на те, що між поняттям і словом (або символом) існує єдність, вони не є тотожними. Слова та символи самі по собі не є поняттями, вони є лише знаряддям для їхнього утворення. Почуте слово чи побачений символ можуть викликати поняття лише тоді, коли спираються на певний досвід людини, зокрема на чуттєвий. Отже, поняття виникають на основі чуттєвого пізнання, а остаточно формуються за допомогою слова на основі розуміння того, що ми пізнали.

Поняття можуть бути родовими і видовими, загальними й одиничними, конкретними та абстрактними. *Родовими* називають поняття з більшим обсягом по відношенню до понять з меншим обсягом. Наприклад, родовим є поняття «психічний процес» по відношенню до поняття «мислення». Відповідно, поняття з меншим обсягом по відношенню до понять з більшим обсягом називають *видовими* (у вищенаведеному прикладі це поняття «мислення»). Цей поділ, однак, є відносним, тому що кожне родове поняття є в свою чергу видовим по відношенню до понять зі ще більшим обсягом, а

кожне видове є родовим по відношенню до понять з меншим обсягом. Поняття, що мають найширший обсяг і відображають найзагальніші властивості, зв'язки і відношення предметів та явищ, називають *категоріями* (наприклад, простір, час, кількість, якість тощо).

Загальними називають поняття, в яких відображаються істотні властивості цілих класів предметів та явищ (наприклад, поняття «психічні особливості»). Ті ж поняття, які відображають істотні властивості одиничних об'єктів, називаються *одиничними* (наприклад, поняття «характер»).

Конкретними поняттями називають такі, в яких відображаються певні предмети, явища чи їхніми класи за їхніми суттєвими ознаками, зв'язками і відношеннями (наприклад, поняття «людина»); *абстрактними* — поняття, які відображають ті чи інші властивості об'єктів відокремлено від самих об'єктів (наприклад, психіка, сила волі). Цей поділ має відносний характер; він не означає, що в конкретних поняттях немає абстракції. Різниця полягає у тому, що конкретні поняття утворюються в результаті абстрагування загальних, істотних властивостей від інших властивостей об'єкта; в утворенні абстрактних понять відбувається абстрагування цих властивостей від їхніх носіїв.

Зміст понять розкривається в судженнях. Чим більше суджень ми можемо висловити про певний об'єкт чи явище, тим змістовнішим є наше поняття про нього. ***Судження — це логічна форма мислення, в якій відображені зв'язки між предметами та явищами дійсності або між їхніми властивостями.*** У науці судження часто виражаються через означення. Означення можна дати, по-перше, шляхом віднесення даного об'єкта чи явища до найближчого роду і встановлення після цього його видових відмінностей. Наприклад, мислення — це психічний процес (найближчий рід) опосередкованого та узагальненого пізнання (видові відмінності) дійсності. По-друге, означення можна дати за допомогою вказівки на походження предмета чи явища, що відображається у понятті, або на спосіб, яким воно утворюється. Наприклад, у геометрії коло визначають як криву, що утворюється рухом на площині точки, яка зберігає рівну відстань від центра. Означення не має на меті перелічити всі властивості певних об'єктів чи явищ, а тільки вказати на найзагальніші чи найсуттєвіші.

Судження існує і виявляється в реченні. Проте судження і речення не є тотожними, бо судження є актом мислення, а речення — певне граматичне сполучення слів, яке передає судження. Кожне судження виявляється в реченні, проте не кожне речення несе в собі судження.

Розрізняють такі види суджень: істинні і хибні; поодинокі, часткові і загальні; прості і складні; стверджувальні і заперечні.

Судження є *істинним*, якщо воно адекватно відображає зв'язки і відношення, що існують в об'єктивній дійсності (наприклад, «Рослини і тварини належать до живої природи»). Істинність суджень перевіряється практикою, а також зіставленням їх з іншими судженнями, істинність яких вже доведена. Судження є *хибним*, якщо воно ці зв'язки і відношення відображає неадекватно (наприклад, «Всі живі організми здатні мислити»). Загальні закони і правила мислення, які забезпечують досягнення істинності суджень, досліджує і формулює логіка.

У *поодиноких* судженнях висловлюється думка відносно одного об'єкта чи явища (наприклад, «Цей студент присутній на занятті»); у *часткових* — відносно групи об'єктів або явищ (наприклад, «Окремі студенти присутні на занятті»); у *загальних* — відносно всіх об'єктів чи явищ певної групи (наприклад, «Всі студенти присутні на занятті»).

У *простих* судженнях відображений лише один зв'язок або відношення між предметами і явищами (наприклад, «Мислення є психічним процесом»), у *складних* — декілька зв'язків або відношень (наприклад, «Мислення є узагальненим та опосередкованим відображенням дійсності»).

Якщо у судженні стверджується наявність певних ознак і відношень в об'єктах, то таке судження називають *стверджувальним* (наприклад, «Психіка властива людям і тваринам»), якщо заперчується — *заперечним* (наприклад, «Рослини не мають психіки»).

Судження можуть утворюватися двома основними способами: безпосередньо, коли в судженні висловлюється те, що сприймається (наприклад, «Центральна нервова система складається з головного та спинного мозку»), і опосередковано, коли на основі знання певної закономірності ми висловлюємося відносно властивостей об'єктів (наприклад, «Екстраполовати означає поширюва-

ти висновки, одержані щодо однієї частини якоїсь системи, на іншу частину тієї самої системи»). Такі судження утворюються шляхом умовиводів.

Умовиводом називається така логічна форма мислення, при якій на основі кількох суджень утворюється нове. Вихідні судження, з яких виводиться нове, називають посиленнями, а нове судження — висновком (наприклад, «Усі студенти університету складають іспити та заліки. Олена є студенткою університету. Отже, Олена складає іспити та заліки»). В умовиводах особливо виразно виступає опосередкований характер мислення: ми здобуваємо нові знання, оперуючи вже наявними.

Існують такі види умовиводів: за аналогією, індуктивні та дедуктивні; вірні і хибні.

Умовиводом за аналогією (від. гр. *analogos* — відповідність) називають такий, що ґрунтується на подібності деяких ознак різних об'єктів чи явищ. Наприклад, якщо ми знаємо співвідношення між поняттями «високий» та «низький», то можемо за аналогією знайти таке саме співвідношення між поняттями «швидкий» і «повільний» (це співвідношення полягає у протилежності стану об'єктів). Цінність аналогії полягає у тому, що вона нашоюхує нас на здогадки. Достовірність висновку за аналогією залежить від того, на яку саме схожість зроблена опора і наскільки глибокий встановлений взаємозв'язок. *Індуктивні* умовиводи, або індукція (від лат. *inductio* — наведення, збудження), — це умовиводи від конкретного до загального. В індукції ми йдемо від фактів до їхнього узагальнення, від менш загальних до все більш загальних суджень. Таким чином була створена теорія еволюції Дарвіна, періодична таблиця хімічних елементів Менделєєва тощо. *Дедуктивні* умовиводи, або дедукція (від лат. *deductio* — виведення), — це умовиводи від загального до конкретного. Тут ми опираємося на вже встановлені загальні судження і на цій основі робимо судження про певні групи об'єктів або про поодинокі об'єкти. Таким чином була створена теорія відносності А. Ейнштейна.

Вірні умовиводи підтверджуються на практиці і не заперечуються законами логіки; *хибні*, навпаки, не підтверджуються практикою і заперечуються законами логіки.

13.7. Індивідуальні відмінності мислення

Мислення, так само як й інші пізнавальні психічні процеси, індивідуально своєрідне. Ця своєрідність визначається якістю розуму та його типом.

Люди між собою відрізняються за такими **якостями розуму**: самостійністю, гнучкістю, швидкістю, широтою, глибиною, критичністю та допитливістю. *Самостійність* мислення — це вміння побачити та поставити нову проблему чи питання і розв'язати її своїми силами. *Гнучкість* мислення полягає в умінні змінити зазначений на початку план розв'язання задачі, якщо він не задовольняє новим умовам, які на початку не були відомі. *Швидкість* мислення характеризує час, за яким розв'язується задача чи проблемна ситуація. *Широта* мислення — це здатність людини охопити значну кількість об'єктів у ході мислення. *Глибина* мислення характеризується здатністю людини знаходити суттєве, проникати у суть явищ. *Критичність* мислення — це здатність людини об'єктивно оцінювати події, себе, інших людей. *Допитливість* мислення характеризується прагненням людини завжди шукати найкраще рішення.

Наприкінці ХХ — на початку ХХІ ст. Ч. Посол та М. Холодная описали п'ять індивідуально своєрідних **типів розуму**. Людина з *фрагментарно-логічним типом* розуму надає перевагу індукції, хоче все зробити зрозумілим, вірить у факти, причому, чим їх більше, тим краще. Тип розуму, *спрямований на пошук подібності*, прагне об'єднати світ у рамках деякої «загальної формули», використовуючи узагальнені схеми на фоні редукції специфіки конкретних об'єктів. Люди, які мають тип розуму, *орієнтований на конструктивно-технічні рішення*, переконані, що повнота знань і наявність засобів впливу на світ дозволяє «жонглювати» його властивостями. Тип розуму з *рефлексивно-медитативною спрямованістю* формує ставлення до світу як до таємниці; вважається, що досягнути його можна на основі внутрішніх осяянь; чуттєве і понятійне пізнання відкидаються. Людям з *хаотичним* типом розуму притаманні надзначимі цілі, для досягнення яких вони готові принести будь-які жертви. їм характерний високий рівень інтелектуального напруження, зумовлений месіанськими мотивами і слабким

структуруванням цілі-ідеалу. Це спричинює яскраво виражену дезорганізацію інтелектуальної діяльності: відсутність систематичності у роботі, ігнорування планів і термінів, несподівану зміну поглядів, непрогнозованість у прийнятті рішень. Одночасно вони є компетентні та ініціативні. У своєму позитиві — це творчі лідери, у негативі — фанатики. Домінуюча в Україні традиційна система освіти і соціальний запит найчастіше породжує фрагментарно-логічний і конструктивно-технічний типи розуму.

Мислення — це психічний процес опосередкованого та узагальненого пізнання людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях. Воно має соціальну природу.

Основними теоретичними підходами до вивчення мислення є механістичний, телеологічний, цілісний, генезисний, особистісний (мотиваційний), історичний та діяльнісний. У механістичному підході визнається зумовленість мыслительного процесу лише зовнішньою ситуацією; у телеологічному — мислення розглядається як активний процес розв'язання задач; цілісний підхід мислення трактує як раптове розуміння суттєвих відношень у проблемній ситуації; генезисний підхід розглядає мислення як цілісний системно організований вищий, пізнавальний процес, який формується під впливом зовнішнього та внутрішнього середовища; основна ідея особистісного (мотиваційного) підходу полягає у тому, що розумову діяльність людини розглядають як таку, що скерована її мотивами; історичний підхід до вивчення мислення полягає у визнанні його суспільно-історичної зумовленості; діяльнісний підхід мисленнєву діяльність вважає похідною від практичної: мисленнєві дії формуються поетапно внаслідок перенесення зовнішніх дій у внутрішній план.

Мислення класифікують за характером об'єкта мисленнєвої діяльності (наочно-дійове, наочно-образне, репродуктивно-образне, понятійне), за ступенем новизни й оригінальності (репродуктивне, продуктивне, творче), за характером задач (теоретичне, практичне), за засобом дії (вербальне, невербальне), за розгорненням (дискурсивне, інтуїтивне), за ступенем реальності (реалістичне, аутистичне). Наочно-дійове мислення ґрунтується на

практичних діях з реальними об'єктами або їхніми зображеннями; наочно-образне оперує образами сприймання; репродуктивно-образне ґрунтується на образах пам'яті чи уяви; понятійне — на операціях з поняттями. Репродуктивне мислення — це таке мислення, коли в минулому досвіді суб'єкта є вже готові засоби розв'язання поставленої задачі; у продуктивному мисленні створюються знання, які загалом вже відомі, проте для конкретної людини є новими; в результаті творчого мислення створюються принципово нові знання. Теоретичне мислення — це аналіз наукових понять, пізнання законів, правил; при практичному мисленні відбувається аналіз життєвих ситуацій, конкретних випадків. При вербальному мисленні людина оперує мовленням, зокрема внутрішнім; при невербальному — образами. Дискурсивне мислення — це процес послідовно зв'язаних логічних міркувань, у якому кожна наступна думка зумовлена попередньою; інтуїтивне мислення характеризується швидкістю перебігу, відсутністю чітко виражених етапів і є недостатньо усвідомленим. Реалістичне мислення підкоряється законам логіки; аутистичне — афективним потребам людини, допускає логічні суперечності і спотворює реальність.

Процес мислення проходить такі стадії: виникнення проблемної ситуації та формулювання задачі, висунення та перевірка гіпотез, прийняття рішення, зіставлення прийнятого рішення з вхідними умовами задачі. Основними мисленнєвими операціями є: порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, конкретизація, класифікація та систематизація. Основними логічними формами мислення є поняття, судження та умовиводи.

Люди між собою відрізняються за такими якостями розуму, як самостійність, гнучкість, швидкість, широта, глибина, критичність та допитливість. Індивідуальні відмінності мислення визначаються також типами розуму: фрагментарно-логічним, спрямованим на пошук подібності, конструктивно-технічним, рефлексивно-медитативним та хаотичним.

Список літератури

1. *Величковский Б. М.* Современная когнитивная психология. — М.: Изд-во МГУ, 1982. - С. 7-65, 184-270.
2. *Вертегеймер М.* Продуктивное мышление. — М.: Прогресс, 1987. — 336 с.
3. *Выготский Л. С.* Мышление и речь // В кн.: Выготский Л. С. Собр. соч. - В 6 т. - Т. 2. - М.: Педагогика, 1982. - С. 5-361, 395-415.
4. *Козелецкий Ю.* Психологическая теория решений. — М.: Прогресс, 1979.
5. *Костюк Г. С.* Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. - К.: Рад. шк, 1989. - С 194-300.
6. *Орфеев Ю. В., Тюхтин В. С.* Мышление человека и «искусственный интеллект». — М.: Мысль, 1978. — 149 с.
7. *Петухов В. В.* Психология мышления. — М.: Изд-во МГУ, 1987. — 90 с.
8. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. — В 2 т. — Т. 1. — М.: Педагогика, 1989. - С. 360-400.
9. *Тихомиров О. К.* Психология мышления. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 272 с.
10. *Холодная М. А.* Виды познавательных стилей // Практична психологія та соціальна робота. — 2003. — № 9. — С. 12-29.

14. Мовлення

- 14.1. Поняття про мовлення та його функції.
Білінгвізм.
- 14.2. Психолінгвістичні теорії мовлення.
- 14.3. Види мовлення:
 - 14.3.1 Зовнішнє мовлення;
 - 14.3.2 Егоцентричне мовлення;
 - 14.3.3 Внутрішнє мовлення.
- 14.4. Психологічні механізми мовлення.
- 14.5. Становлення мовлення у дитинстві.
- 14.6. Основні особливості мовлення.
- 14.7. Індивідуальні відмінності мовлення.

14.1. Поняття про мовлення та його функції.**Білінгвізм**

Однією з найважливіших потреб людини є потреба в обміні інформацією. Передавати та отримувати інформацію можна лише за допомогою знаків, точніше — знакових систем. Ці знакові системи можуть бути вербальними (словесними) та невербальними (несловесними). Вербальні знакові системи по-іншому називають мовою.

Мова — це система словесних знаків. Питання про суть мови, її виникнення та розвиток, структуру і закономірності вивчає мовознавство. Від мови як засобу спілкування відрізняють **мовлення — психічний процес спілкування між людьми за допомогою мови.** Мовлення є мовою в дії. Мовне спілкування здійснюється за правилами конкретної мови і є продуктом історичного розвитку людства. Виникнення мовлення поза суспільством неможливе, бо воно є соціальним продуктом. Призначене для спілкування, воно і породжується у спілкуванні.

Мова та мовлення є діалектичною єдністю. Проте між ними є і відмінності (див. табл. 3).

Таблиця 3

Характерні ознаки мови та мовлення

Мова	Мовлення
1. Явище духовної культури	1. Психічне явище
2. Система знаків та правил їхнього перетворення	2. Процес оперування мовою
3. Виникає у процесі суспільного вироблення узагальнень та понять, у результаті якого поняття набувають загальноприйнятого змісту	3. Виникає у процесі індивідуального засвоєння понять, у результаті якого поняття набувають різноманітного конкретного змісту
4. Спочатку засвоюється теоретично	4. Спочатку засвоюється практично
5. Статична, бо нові правила та закони виробляються століттями	5. Динамічна, бо у процесі мовлення породжуються нові правила та закони

Мовлення пов'язане зі всіма психічними процесами людини. На рівні відчуттів воно впливає на пороги чутливості; на рівні сприймання — на такі його особливості, як осмисленість і узагальненість. Мовлення забезпечує словесно-логічну та довільну пам'ять; допомагає створювати образи уяви і забезпечує більшу зосередженість уваги. Особливо тісно мовлення пов'язане з мисленням. Слово є формою існування понять, а завдяки реченню утворюються та існують судження та умовиводи. Мовлення є обов'язковим компонентом для понятійного, теоретичного і вербального мислення. Мовлення як психічний процес спілкування між людьми може спричинити радість і тривогу, заспокоїти і образити, тобто викликати різноманітні емоції та почуття. Значну роль мовлення у вигляді самонаказів відіграє і у вольовій регуляції поведінки людини. Отже, мовлення є могутнім чинником формування людської свідомості.

Розглянемо функції мовлення у психічній діяльності людини: У сфері спілкування мовлення виконує комунікативну та експресивну функції. *Комунікативна функція* (від лат. *communico* — спілкуюсь з кимось) є одна з основних і полягає у тому, щоб за допомогою мовлення передати певну інформацію. Ця інформація має вплинути на поведінку, рішення або почуття іншої людини. *Експресивна функція* (від лат. *expressus* — виразний) є однією з первинних і виявляється у передачі емоційного ставлення до змісту

мовлення і партнера спілкування. Це досягається за рахунок використання таких слів, як «Ох!», «Ай!», «Вау!» тощо, а також через інтонацію та модуляцію голосу.

У сфері мислення мовлення виконує сигніфікативну та гностичну функції. *Сигніфікативна функція* (від лат. *significo* — подаю знак, виражаю) — це позначення предметів і явищ за допомогою слів та словосполучень. У результаті утворюються поняття — одна з логічних форм мислення. За цією функцією мовлення людини відрізняється від комунікацій тварин. Звук, який видає тварина, може виражати страх, голод, задоволення тощо, але ніколи не позначає предмети чи явища. Виділення за допомогою мовлення суттєвих сторін та відношень предметів та явищ забезпечується *гностичною функцією* (від гр. *gnosis* — пізнання), або *функцією узагальнення*. Ця функція діє на етапі формування суджень та умовиводів.

У сфері управління мовлення виконує функції планування та регулювання. *Функція планування* забезпечує складання плану поведінки та програми дій і в результаті спонукає людину до певної діяльності. За допомогою *регулятивної функції* впорядковується наша поведінка і діяльність, а також діяльність інших людей. Особливо це стосується довільних психічних процесів: довільної пам'яті, сприймання, уваги тощо.

У соціальній сфері мовлення виконує *суспільно-історичну функцію*, яка пов'язана з передачею за допомогою мовних засобів суспільно-історичного досвіду людства. Це реалізується у фольклорі та народній творчості.

Більшість людей, які з народження живуть у двомовному середовищі, стикаються з проблемою білінгвізму (від лат. *bis* — двічі, *lingua* — мова), або **двомовності** — одночасним засвоєнням дитиною у ранньому віці (здебільшого, до 4 років) двох мов. Для кожного білінгва одна з мов є першою, основною у мисленні і спілкуванні, а інша — другою, яка використовується рідше або в спеціальних сферах, наприклад, у навчальному закладі, професійній діяльності, при офіційному спілкуванні тощо. Для білінгвів часто характерний чіткий зв'язок «людина — мова». З однією людиною вони говорять однією мовою, з іншою — другою. Для України білінгвізм є поширеним явищем. Найчастіше зустрічається українсько-російська і російсько-українська двомовність. В обох випадках глибоке ово-

лодіння другою мовою неможливе без засвоєння норм і цінностей культури, що обслуговується цією мовою, бо крім самих слів потрібно знати ситуації, у яких вони використовуються.

Перехід у процесі спілкування з однієї мови на іншу потребує перемикання коду. Це перемикання буває неповним, наприклад, лексика і граматики в людини російська, а фонетика українська. Таке змішане мовлення називають *суржиком*.

У різних країнах ставлення до білінгвізму визначається конкретною соціальною і політичною ситуацією. Так, в Європі володіння двома мовами є свідченням певного рівня культури, у США це найшвидше ознака того, що людина приїхала в цю країну нещодавно і ще не асимілювалася, в Україні — це проблема національної ідентифікації.

Чи білінгвізм не заважає розвитку дитини? Дослідження показують, що, навпаки, знання відразу двох мов, правда після їхнього повного опанування, сприяють лінгвістичному, когнітивному і культурному розвитку дитини.

14.2. Психолінгвістичні теорії мовлення

У сучасній психолінгвістиці виділяють чотири основні теорії мовлення: теорію наочності, преформістську, релятивістську та когнітивну, які вони виникли у ХХ ст. Основне, давколо чого точуться суперечки у цих теоріях — це питання про те, чи мовлення зумовлене вродженими структурами, спільними для всього людства, чи навпаки, це набута структура, різна в різних культурах.

Теорія наочності представлена біхевіоральним підходом (Уотсон, Моурей та ін.). В цій теорії стверджується, що засвоєння мовлення відбувається послідовно під впливом соціального середовища: одні звуки підкріплюються, інші — ні. Набуті навички поступово формують «внутрішній діалог», тобто мислення. Підкреслюється також роль наслідування мовлення батьків. У дитини є вроджена потреба і здатність до наслідування звуків людського мовлення. Отримавши позитивне емоційне підкріплення, наслідування веде до швидкого засвоєння спочатку звуків мовлення, потім слів і нарешті граматичних правил.

Теорія преформізму (Хомський, Леннеберг та ін.) виходить з того, що людина від народження має специфічні задатки до за-

своєння мовлення. Ці задатки закладені у мозку і визначають вроджену здатність кожної людини змінювати значення чи зміст будь-якої фрази, а також будувати необмежену кількість осмислених висловів. Дозрівають вони приблизно у віці одного року, що дає змогу прискореного розвитку мовлення в період від 1 до 3 років. Такий вік називають *сенситивним*¹ для формування мовлення; він однаковий у всіх культурах. Отже, кожна мова — це лише один властивий певній культурі варіант базової моделі, спільної для всього людства.

У **релятивістській теорії** (Саніп, Уорф та ін.), навпаки, стверджується, що кожній культурі властива своя мовна структура, яка слугує своєрідною матрицею для мислення людини. Мова і мислення є культурно зумовленими реаліями; різні умови навколишнього середовища впливають і на мовлення людей, і на їхнє мислення, і на сприймання світу. Так, у ескимосів існує близько 12 слів для позначення різних станів снігу і льоду. Отже, люди повинні і чіткіше сприймати його форми. В одній народності Нової Гвінеї існує лише два слова для позначення кольору, і тому сприймання кольорового спектру в них ніби-то звужене. Пізніші дослідження, однак, показали, що сприймання людини не залежить від наявності чи відсутності відповідного слова, а може суттєво залежити від тренування. Від культури як носія мови залежить не процес сприймань, а швидше спосіб вираження думки.

Когнітивна теорія (Піаже та ін.) стверджує, що розвиток мовлення пов'язаний з притаманною дитині від народження здатністю сприймати та інтелектуально опрацьовувати інформацію. Цим пояснюється їхня спонтанна словесна творчість. Інтелектуальна діяльність успадковується, а мовлення формується при взаємодії з середовищем і залежить від розвитку мислення і мотивації: перші висловлювання дітей зазвичай стосуються того, що вони вже розуміють. Так само і говорять діти про те, що їм цікаво.

¹ *Сенситивні* періоди (від лат. *sensus* — відчуття) — це такі періоди онтогенезу, в які організм стає особливо чутливим до певного роду впливу навколишньої дійсності.

143. Види мовлення

Мовлення як психічний процес має такі основні види: зовнішнє, егоцентричне та внутрішнє.

14.3.1. Зовнішнє мовлення

Зовнішнє мовлення — це аудіальне чи візуальне мовне спілкування між людьми. Це є основним засобом комунікації у сумісній діяльності. За його допомогою люди впливають один на одного. Зовнішнє мовлення поділяють на усне, писемне та афективне.

Усне мовлення — це мовлення, яке сприймається на слух. Воно мотивоване ситуацією, протікає у мінливих умовах, йому характерна простота граматичних конструкцій. Його розумінню сприяє контекст, інтонація, жести, міміка тощо. Цей вид мовлення відіграє значну роль у розвитку культури, особливо усної народної творчості, а також у розвитку інтелекту людини.

Усне мовлення здебільшого призначене для розмовного мовлення і тому передбачає присутність інших людей. Воно має два підвиди: діалогічне і монологічне. *Діалогічне мовлення* (від гр. *dialogos* — розмова, бесіда) являє собою безпосереднє спілкування двох або більше осіб (наприклад, бесіда, розмова тощо). Можна припустити, що саме цей підвид був первинною формою людського мовлення. Діалогічне мовлення не вимагає спеціальної підготовки з боку людини, є ситуативним, провадиться при емоційно-експресивному контакті в умовах взаємного сприйняття. Воно завжди супроводжується невербальними способами передавання інформації.

Монологічне мовлення (від гр. *monos* — один, єдиний) — це тривале, неперервне, зв'язне викладання системи думок однією особою іншим (наприклад, доповідь, лекція тощо). Цей підвид мовлення об'єднаний однією думкою і є досить розгорнутим; має відповідати вимогам послідовності, доказовості, граматичної правильності, вимагає ретельного підбору слів та зворотів. Монолог має бути виразним і повідомлятися в оптимальному для аудиторії темпі. Тому до нього слід ретельно готуватися, особливо тому, що монологічне мовлення не допускає читання з листа. Думка повинна народжуватися на очах у слухачів. Монологічне мовлення

передбачає стриманість жестів, бо надмірне жестикулювання відволікає увагу і стомлює.

Писемне мовлення — це мовлення, яке сприймається візуально. Воно з'явилося пізніше за усне, є контекстним і більш розгорнутим, має просторову організацію, дуже чіткий задум та складну смислову програму. Тому письмо пред'являє підвищені вимоги до розумової діяльності людини. У писемному мовленні відсутній зворотній зв'язок зі співбесідником. Перевірку того, чи написане буде зрозуміле читачеві, здійснює редактор.

Писемне мовлення має вкрай обмежені можливості додаткового впливу на читача, крім підкреслення та виділення слів. Тому його сприймання обов'язково передбачає роботу нашої уяви.

Формувалось писемне мовлення протягом тисячоліть, і пройшло складний шлях свого становлення. У стародавніх пам'ятках писемності воно ще явно виступає у формі усного ситуативного мовлення. Найдревнішим різновидом письма вважається піктографічне¹. Потім виникло ідеографічне, складове і, нарешті, літерно-звукове письмо. Писемне мовлення відіграло та продовжує відігравати значну роль у розвитку науки і культури, а також інтелекту людини.

У *пиктографічному письмі* (від лат. *pictus* — розмальований; гр. *grafe* — пишу, зображую) ціле повідомлення, подія чи явище передавались за допомогою знака-малюнка. Таке мовлення було характерне, наприклад, для народів острова Пасхи. Малюнок однієї ноги означало йти, двох — швидко йти, трьох — бігти. Піктографічне письмо розвивалось одночасно з іншими способами передачі інформації: вампулами (зв'язки раковин різноманітної форми та кольору) та кіпу (комбінація вузликів та сплетіння шнурів). Однак, графічний спосіб виявився найбільш прогресивний.

В *ідеографічному письмі* (від гр. *idea* — образ, поняття; гр. *grafe* — пишу, зображую) знаки, або ідеограми, позначають ціле слово чи поняття. Найбільш відомі ідеограми стародавніх єгиптян та індіанців, месопотамська система клинопису, сучасні китайські ієрогліфи. Наприклад, в Єгипті три хвилясті лінії означали хвили; в індіанців малюнок, який зображав схід сонця, — початок дня.

¹ Виникло близько VIII-VI тис. до н. е.

У *складовому письмі* знаки позначають окремі склади. Прикладом може бути санскрит (писемна мова давньої і середньовічної Індії), сучасне письмо Індії.

У *літерно-звуковому письмі* знаки алфавіту, або графеми, позначають окремі звуки або звукові зв'язки усного мовлення. Прикладом є сучасна українська, англійська, німецька, французька мови тощо.

Афективне мовлення (від лат. *affectus* — настрій, хвилювання, пристрасть) слугує для вираження емоційних станів людини. Воно дуже просте і обмежене у вербальних засобах (наприклад, «Ах!», «Ой!», «Вау! тощо»). Афективне мовлення підсилюється інтонаціями та модуляціями голосу, а також жестами і мімікою.

14.3.2. Егоцентричне мовлення **Егоцентричне мовлення** (від лат. *ego* — я, *centrum* — центр круга) — це монологічне ні до кого не звернене мовлення вголос. Це мовлення для себе і про себе; воно не виконує комунікативної функції. Егоцентричне мовлення призначене для висловлення емоцій та почуттів, для пізнання навколишнього світу, для розвитку мовленнєвих навичок, для самоконтролю. Однак, першочергову роль воно відіграє у розвитку мислення. По суті це є першою, достатньо розгорнутою, зовнішньою за формою системою засобів, за допомогою якої дитина вчиться не лише планувати та керувати своїми діями, а й мислити.

Егоцентричне мовлення характерне дітям віком 2-7 років; максимуму досягає у 3 роки, коли складає 75 % усього спонтанного мовлення дитини. Частка егоцентричних висловлювань дітей зростає під час гри; у середовищі, де панує авторитет дорослого, спонтанні та випадкові зв'язки з дитиною або дитина надана сама собі; у разі зростання когнітивної складності завдання. Навпаки, відсоток егоцентричного мовлення знижується за умов сумісно організованої роботи з дитиною; у середовищі ровесників; там, де можливі суперечки і дискусії.

У 6-7 років егоцентричне мовлення суттєво скорочується: воно переходить у внутрішній план. Так виникає внутрішнє мовлення. Повністю егоцентричне мовлення не зникає; часом во-

но зустрічається і у дорослому віці. Тому його розглядають як проміжну ланку при переході від зовнішнього до внутрішнього мовлення.

14.3.3. Внутрішнє мовлення

Внутрішнє мовлення — це вид беззвучної мовленнєвої діяльності людини. Кажучи образно, це «мовлення мінус звук». Його характеризує максимальна згорнутість граматичних структур та змісту, бо промовляти слова до кінця немає необхідності; фрагментарність — пропускається те, що для людини є зрозумілим; домінування смислової сторони над зовнішньою формою — елементи слів та їхніх значень можуть «склеюватися» в нові комбінації; відсутність набору стандартних граматичних правил та алфавіту; виключення непорозумінь у сприйманні ситуації; ситуативність; контекстність; складність перекладу на зовнішнє мовлення.

Таким чином, внутрішнє мовлення ніби-то відмовляється від виконання своєї первинної функції — воно перестає безпосередньо слугувати засобом спілкування з іншими, однак залишається внутрішньо спрямованим на інших людей, якщо не реальних, то уявних. Людина ніби-то веде з ними внутрішню бесіду. Однак, найперше внутрішнє мовлення стає формою роботи думки. За його допомогою думка народжується, бо інтелект «не приймає» зовнішнього мовлення, а лише внутрішнє.

В онтогенезі спочатку формується зовнішнє мовлення, потім егоцентричне і нарешті — внутрішнє. У дорослої людини цей процес протилежний: внутрішнє мовлення передує зовнішньому. Перехід внутрішнього мовлення у зовнішнє часто пов'язаний з труднощами. У внутрішньому мовленні думка зрозуміла лише самій людині, а коли вона намагається пояснити її іншим, виявляється, що її не розуміють. Ці труднощі спричинені тим, що необхідно перейти від згорнутих, зрозумілих лише самому собі думок до розгорнутих граматичних і логічних форм. Тренує вміння висловлювати свої думки і наміри монологічне і писемне мовлення.

14.4. Психологічні механізми мовлення

Мовлення як психічний процес спілкування між людьми складається з трьох головних етапів: породження, сприймання та розуміння мовлення. Розглянемо їхні психологічні механізми.

¹ Літерно-звукове письмо винайшли фінікійці 1,5 тис. р. до н. е.

У 50-х роках ХХ ст. російський вчений *М. Жинкін* висловив припущення, що **породження мовлення** ґрунтується на задумі, який пов'язаний з універсальним предметним кодом. Цей код існує на рівні мозкових структур і спільний для різних мов. Він склався у досвіді багатьох поколінь, і цей досвід передається дитині у процесі комунікації. Національні мови мають спільну генетичну структуру і різняться між собою лише деякими способами інтеграції цього коду. Опанувавши кодом, дитина починає говорити і розуміти мовлення. Цей процес починається з третього місяця життя дитини, коли завдяки гулінню і лепету формується фонематичний слух і моторні компоненти мовлення.

Важливу роль у породженні мовлення відіграє також слово, яке зберігається у пам'яті у вигляді фонемної¹ решітки, над якою надбудовується морфемна² решітка. Ці решітки являють собою певним чином організовані елементи слів, що зберігаються у пам'яті людини. Остаточного слова формується лише у процесі мовленнєвого повідомлення.

Основними психологічними механізмами породження мовлення, за *М. Жинкіним*, є:

1. *Механізм програмування мовленнєвого повідомлення.* Це — побудова змістовного кістяка мовленнєвого висловлювання, тобто того, що людина хоче сказати. Для цього відбирається інформація, яку людина вважає важливою, і відсіюється другорядна.

2. *Механізм побудови граматичної структури речення.* На цьому етапі, по-перше, прогнозується загальна структура фрази, її граматична форма, підбираються найпотрібніші слова та звуки; по-друге, запам'ятовуються, зберігаються і реалізуються граматичні характеристики слів; по-третє, відбувається перебір граматичних конструкцій; по-четверте, породжуються граматичні конструкції.

3. *Механізм пошуку потрібного слова.* За семантичними і звуковими ознаками шукається потрібне слово. Після цього відбувається моторне програмування синтагми³.

¹ Фонема - звук.

² Морфема - частина слова.

³ Синтагма - інтонаційно оформлена одиниця мови, яка виділяється зі складу речення.

4. *Механізм вибору звуків.* Відбувається перехід від моторної програми до її «заповнення» звуками.

5. *Механізм реального звучання мовлення.* Комунікатор кодує інформацію, а реципієнт декодує, тобто переводить звуки мовлення у значення слів. Це забезпечує розуміння мовлення. Правильність розуміння мовлення стає очевидним лише тоді, коли реципієнт своїми висловлюваннями дає зрозуміти, що він прийняв та зрозумів повідомлення.

У своїй моделі породження мовлення *М. Жинкін* особливо наголошує на тому, що всі мовленнєві процеси необхідно розглядати не самі по собі, а у комунікативному акті. Лише врахування мовленнєвої комунікації, її мети та завдань дає можливість у всій глибині зрозуміти природу мовленнєвого процесу.

Для того, щоб правильно говорити, людина повинна сама себе чути. Це підтверджується дослідями з відтермінованим зворотнім зв'язком. Якщо людина читає текст вголос і водночас слухає себе через навушники, то у разі затримання зворотнього зв'язку на 200-400 мс в неї настає дискомфорт. Вона починає посилювати голос, заїкатися, повторювати вже прочитане. Тому спочатку втрачається прогноз щодо часу надходження нового речення, а далі гальмується здатність до інтеграції елементів мови.

Другим та третім етапами мовленнєвого спілкування є **сприймання і розуміння** мовлення. Легкість, з якою людиною приймає і розуміє сказане, це лише остання фаза складного процесу опрацювання мовленнєвої інформації, який складається з трьох рівнів:

1. *Сенсорного рівня*, на якому відбувається акустичний аналіз і синтез звуків. Здатність аналізувати та синтезувати звуки мовлення називають **фонематичним слухом**. У звичних умовах засвоєння рідної мови він розвивається у віці від 1 до 3 років, тобто упродовж сенситивного періоду розвитку мовлення. Фонематичний слух випереджає розвиток артикуляції. Дитина спочатку вчиться слухати те, що їй говорять, а вже потім — правильно говорити.

2. *Перцептивного рівня* — розпізнавання слів.

3. *Смислового рівня*, на якому завдяки аналізу і синтезу смислових характеристик мовлення встановлюється смисл речення і цілого повідомлення. Для того, щоб набути значення, слово по-

винно знаходитися у реченні. Людина розуміє мовлення відповідно до розвитку її здатності самій створювати повідомлення на тому ж рівні інтеграції.

Описані рівні сприймання та розуміння мовлення в дорослої людини, яка добре володіє мовою, згорнуті у часі. Тому складається враження, що ми сприймаємо відразу слова і розуміємо ціле речення. Опанування рідною (або першою, основною) мовою відбувається «знизу вверх»: від елементарних механізмів типу утворення складів до вищих рівнів. Далі виникає довільність мовлення і свідоме оперування мовними знаками. Прискорений розвиток мовлення у дітей віком 1-3 років пояснюється тим, що різні рівні мовної системи: фонематичний, вербальний, синтаксичний та граматичний, — дитина засвоює не послідовно, а одночасно.

Оволодіння другою мовою в пізніший період після засвоєння рідної мови відбувається навпаки, «зверху вниз»: починаючи від свідомих операцій над мовою через довільний вибір мовних засобів, до автоматизації мовлення. При цьому фонематичний слух потребує тривалого тренування. Засвоєння двох мов одночасно у ранньому віці (наприклад, у двомовних сім'ях) зазвичай відбувається без додаткових труднощів, тобто так само, як і однієї.

14.5. Становлення мовлення у дитинстві

Як зазначалось попередньо, сенситивний період для розвитку мовлення припадає на 1-3 роки. Саме у цей період дитина має отримати якомога більше мовленнєвих вражень; лише за таких умов її мовленнєвий розвиток буде успішний.

Становлення мовлення у дитинстві проходить два етапи: домовленнєвий етап і етап активного мовлення. *Домовленнєвий етап* має три стадії:

1. *Крик та плач* як умова для тренування голосових зв'язок дитини (починається від народження).
2. *Гуління* — мимовільна гра звуками, наприклад, «а-а-а-а», «е-е-е-е» (з третього місяця життя).
3. *Лепет* — багаторазове повторення складів, наприклад, «ба-ба-ба», «ма-ма-ма». Це комунікація зі самим собою для утворення мовного зв'язку між тим, що вимовлено, і тим, що почуто (з шостого місяця життя). Лепет відіграє ключову роль в наочності

немовлят використовувати ті специфічні звуки, які необхідні для того, щоби говорити рідною мовою. У перший рік життя кожна дитина здатна легко вимовити 75 різних фонем, отже наділена потенційною можливістю для засвоєння будь-якої мови. Однак, у зв'язку з тим, що вона занурена лише в одне мовне середовище, поступово перестає видавати звуки, не властиві рідній мові.

Другим етапом становлення мовлення дитини є *етап активного мовлення*. Він має наступні чотири стадії:

1. *Стадія повторення слів* (з 10 міс. до 1 року) — дитина повторює слова і відносить їх до певних предметів; розуміє 10-20 слів. Слово починає регулювати поведінку дитини.
2. *Стадія автономного, або ситуативного, мовлення* (з 1 року до 1 року 3 міс). При такому мовленні одне однокореневе слово позначає низку предметів, наприклад, «па» може означати і те, що дитина впала, і палку, лопатку тощо.
3. *Стадія холофраз* (з 1 року 3 міс. до 1 року 5 міс). Холофрази означає, що одне слово позначає цілу ситуацію, наприклад, слово «мама» може для дитини означати «візьми мене на руки». В 1 рік 3 міс. дитина у своєму активному словнику має 4-6 слів, зокрема, імена.

Холофрази та ситуативне мовлення виникають в емоційно напруженій ситуації, вони аграматичні, тобто слова не об'єднуються в речення. Тому вони є зрозумілі лише близьким людям.

4. *Стадія телеграфного мовлення*. З 1 року 5 міс. з'являються перші двослівні речення. Ці перші речення можуть бути побудовані на зразок телеграфного мовлення — в реченні залишаються лише найбільш значимі слова (найчастіше іменники і дієслова), а другорядні пропускаються; або на зразок «граматики відмінків» — для висловлення думки використовується порядок слів у реченні. Активний словник півторарічної дитини становить 10-30 слів.

Упродовж раннього дитинства діти дуже скоро поповнюють свій словниковий запас. Так, якщо у 2 роки діти використовують до 200 слів, то у 3 роки - 1 000-1 500, а у 6 років - 2 500-3 000 слів. Дитяче мовлення не є плавним; вони часто переривають свою мову, щоб подивитися, чи їх слухають і розуміють, роблять паузи і подекілька разів повторюють одне й те саме, люблять ставити питання. Все це — звичайні дії з налагодження ефективної

комунікації. У 4 роки діти засвоюють всю усну граматику і починають говорити, переважно, правильно. До закінчення 6 років завершується практичне оволодіння лексичними і синтаксичними правилами усного мовлення. Починаючи зі шкільного навчання (6-7 років), інтенсивно формується семантична, тобто смислова сторона мови. Особливо яскраво це виражено у підлітково-юнацькому віці.

Розвиток мовлення у дитячому віці залежить від наступних умов:

1. *Спілкування з дорослими.* На думку багатьох учених, основним механізмом засвоєння дітьми цього віку нових слів є наслідування, яке може реалізуватися лише у збагаченому мовленнєвому середовищі. Для активізації мовленнєвого розвитку дитини рекомендується говорити до неї простими і зрозумілими реченнями, повільно і чітко; продовжувати і доповнювати сказане дитиною, не примушуючи її повторювати за дорослими; коментувати уголос дії дитини і свої дії; не виправляти мову дитини, а повторити за нею фразу правильно.

2. *Доброзичливе ставлення до дитини у ході мовленнєвого спілкування.* Власні негативні емоції, а також негативне ставлення до дитини з боку оточуючих (наприклад, висміювання мовних помилок) уповільнюють мовленнєвий розвиток.

3. *Практичні дії дитини з предметами.* При слабкій координації рухів (наприклад, дитина погано тримає в руках речі) можуть виникати і мовленнєві труднощі.

4. *Загальний фізичний і психічний розвиток дитини.* Фізичні вади дитини, наприклад, туговухість або глухота, незростання верхньої губи або піднебіння тощо викликають труднощі у мовленнєвому розвитку. Так само відставання у розвитку пам'яті, послаблена концентрація уваги, несформованість практично-дійового і наочно-образного мислення спричиняють мовленнєві проблеми.

5. *Індивідуальні відмінності.* Відмінності у мовленнєвому розвитку частково зумовлені спадковістю, а також набутими індивідуальними особливостями. Так, у дітей, які частіше граються з ляльками, більше можливостей засвоювати мову і практикуватися у ній, ніж у дітей, які бавляться іншими забавками.

14.6. Основні особливості мовлення

Мовлення, як і інші психічні процеси, наділено певними особливостями. Це — змістовність, зрозумілість, виразність та дієвість.

Змістовність мовлення визначається його інформативністю, а саме обсягом виражених у ньому думок, цінністю повідомлених фактів. Це забезпечується підготовленістю людини, що говорить.

Зрозумілість мовлення залежить від змісту та співвідношення між його складністю й рівнем знань та інтересів слухачів. Ця особливість забезпечується відбором матеріалу для повідомлення.

Виразність мовлення пов'язана з його емоційною насиченістю. Це досягається вербальними засобами (вмінням підібрати влучні слова та словосполучення) та невербальними (інтонацією, акцентом, паузами, мімікою, жестикуляцією), а також врахуванням обставин виступу, чіткістю вимови, правильністю інтонацій. У писемному мовленні замість невербальних засобів застосовують підкреслення, виділення слів у тексті тощо.

Дієвість мовлення визначається його впливом на думки, почуття, поведінку інших людей. Це забезпечує врахування індивідуальних особливостей слухачів.

14.7. Індивідуальні відмінності мовлення

Мовлення — це мова, яка функціонує в контексті індивідуальної свідомості. Воно характеризується відмінностями вимови, темпу, ритму, плавності та голосності. В різних людей воно має різну виразність, чіткість, точність, стиль, образність і емоційність. У людей є різна лексика і словниковий запас¹. Ці відмінності залежать від володіння людиною мовними засобами, від її темпераменту і характеру, інтелекту, мовленнєвих здібностей, а також від загальної культури людини.

За цими ознаками мовлення можна ідентифікувати конкретну особистість. Індивідуальну неповторність мовлення використовують з метою встановлення автора художнього, наукового чи публіцистичного твору.

¹ Словниковий запас великих письменників налічує від 10 000 до 20 000 слів.

Однією із індивідуальних відмінностей є **стиль мовлення**, який може бути побутовий, художній, діловий та науковий. **Побутовий стиль** — це стиль повсякденного спілкування; він формується під впливом найближчого соціального оточення. **Художній стиль** застосовується у прозі та поетичних творах; для його розвитку необхідне долучення до художньої творчості. **Діловий стиль** є стилем ділового спілкування, наприклад, між керівництвом і підлеглими, між співробітниками, у документах тощо. **Науковий стиль** мовлення характеризує наукову діяльність людини і спостерігається у вчених і викладачів у їхніх наукових працях, під час лекцій, на наукових диспутах тощо.

Мова — це система словесних знаків. Мовлення — психічний процес спілкування між людьми за допомогою мови; воно є соціальним продуктом. Функції мовлення: у спілкуванні — комунікативна та експресивна, у мисленні — сигніфікативна і гностична, в управлінні — планування і регулювання, у соціальній сфері — суспільно-історична.

Є чотири основні теорії мовлення: научіння, преформістська, релятивістська та когнітивна. Теорія научіння стверджує, що засвоєння мовлення відбувається під впливом соціального середовища внаслідок підкріплення та наслідування. За теорією преформізму, людина має вроджені задатки до засвоєння мовлення, кожна мова — це лише один властивий даній культурі варіант базової моделі, спільної для всього людства. У релятивістській теорії проголошується, що кожній культурі властива своя мовна структура, яка слугує своєрідною матрицею для мислення людини. Когнітивна теорія вважає, що мовлення формується при взаємодії зі середовищем і залежить від розвитку мислення і мотивації.

Мовлення має такі основні види: зовнішнє, егоцентричне та внутрішнє. Зовнішнє мовлення — це аудіальне чи візуальне мовне спілкування між людьми. Воно поділяється на усне, яке сприймається на слух; писемне, яке сприймається візуально; афективне, яке слугує для вираження емоційних станів людини. Усне мовлення має два підвиди: діалогічне (безпосереднє спілкування двох або більше осіб) і монологічне (тривале і неперервне викладання системи думок однією особою іншим). Писемне мовлення має такі різно-

види: піктографічне письмо (ціле повідомлення, подія чи явище передається за допомогою знака-малюнка), ідеографічне письмо (знаками позначають ціле слово чи поняття), складове письмо (знаки позначають окремі склади), літерно-звукове письмо (знаки алфавіту позначають окремі звуки або звукові зв'язки усного мовлення). Егоцентричне мовлення — це монологічне ні до кого не звернуте мовлення вголос. Внутрішнє мовлення — це вид беззвучної мовленнєвої діяльності людини.

Мовлення як психічний процес складається з трьох основних етапів: породження, сприймання та розуміння мовлення. Основними психологічними механізмами породження мовлення є програму-повідомлення, побудова граматичної структури речення, пошук потрібного слова, вибір звуків, реальне звучання мовлення. Сприймання і розуміння мовлення охоплює три рівні: сенсорний, перцептивний та смисловий. Здатність аналізувати та синтезувати звуки мовлення називають фонематичним слухом.

Становлення мовлення у дитинстві проходить два етапи: домовленнєвий і активного мовлення. Домовленнєвий етап має три стадії: крик (плач), гуління, лепет. Етап активного мовлення має чотири стадії: повторення слів, автономне (ситуативне) мовлення, холофрази, телеграфне мовлення. Сенситивний період для розвитку мовлення припадає на 1-3 роки.

Розвиток мовлення у дитячому віці залежить від спілкування з дорослими, ставлення до дитини, практичних дій дитини з предметами, загального фізичного і психічного розвитку дітей, їхніх індивідуальних відмінностей. Білінгвізм — це одночасне засвоєння дитиною у ранньому віці двох мов.

Мовлення має наступні особливості: змістовність, зрозумілість, виразність та дієвість. Індивідуальними відмінностями мовлення є вимова, темп, ритм, плавність та голосність; виразність, чіткість, точність, стиль, образність і емоційність; лексика і словниковий запас. Virізняють побутовий, художній, діловий та науковий стилі мовлення.

Список літератури

1. Баєв Б. Ф. Психологія внутрішнього мовлення. — К.: Рад. школа, 1966. - 192 с
2. Белянин В. 77. Психолінгвістические аспекты художественного текста. - М.: Изд-во МГУ, 1988. - 121 с.
3. Выготский Л. С. Мышление и речь // Выготский Л. С. Собр.соч. — В 6 т. - Т. 2. - М.: Педагогика, 1982. - С. 42-118.
4. Жинкин Н. И. Речь как проводник информации. — М.: Наука, 1982. - 159 с.
5. Красиков Ю. В. Алгоритмы порождения речи. — Орджоникидзе: Ир, 1990. - 239 с.
6. Кулиш Л. Ю. Психолінгвістические аспекты восприятия устной иноязычной речи: Зависимость восприятия от речевых характеристик говорящего. — К.: Вища школа, 1982. — 208 с.
7. Кучинский Г. М. Психология внутреннего диалога. — Минск: Университетское, 1988. — 304 с.
8. Лурия А. Р. Язык и сознание. - М.: Изд-во МГУ, 1979. - С. 115-128, 135-141, 187-200, 203-216.
9. Томан І. Мистецтво говорити. 3-є вид. — К.: Політвидав «Україна», 1996. - 270 с.
10. Чибісова Н. Г., Тарасова О. І. Культура мовлення та її особливості. Риторика. Навчальний посібник. — К: Центр навчальної літератури, 2003.

15. Уява

- 15.1. Поняття про уяву. Уява і творчість.
- 15.2. Функції уяви.
- 15.3. Основні теоретичні підходи до вивчення уяви.
- 15.4. Види уяви та їхня класифікація.
- 15.5. Прийоми створення образів уяви.
- 15.6. Індивідуальні відмінності уяви.

15.1. Поняття про уяву. Уява і творчість

Сприйняті предмети та явища, пережиті емоції та почуття, робота думки залишають у свідомості людини «сліди». Психічна діяльність людини є діяльністю активною, динамічною, в результаті якої ці «сліди» перебудовуються у нові комбінації, які називаються образами уяви. **Уява — це пізнавальний психічний процес створення людиною на основі її попереднього досвіду образів об'єктів та явищ, які вона безпосередньо не сприймає і не сприймала¹.** Цей процес властивий лише людині. Уява, стверджував А. Ейнштейн, важливіша за знання, бо знання обмежені. Уява ж може охопити усе, стимулює прогрес і є джерелом його еволюції.

В уяві завжди є вихід за межі безпосередньо даного, певний «відліт» від реальної дійсності. Незважаючи на це, уява завжди зберігає зв'язок з реальністю, бо образи уяви створюються з життєвих вражень. Елементи уявних об'єктів існують в дійсності. Небувалими є лише їхнє сполучення.

Уява дуже тісно пов'язана зі всіма психічними процесами та станами людини. Відчуття та сприймання дають людині основу для створення образів уяви в результаті їхнього перетворення і перекомбінування. Чим різноманітніші сприймання людини, тим яскравішими і повнішими є створені нею образи уяви. Для їхньої побудови має значення, чи ми сприймаємо реальний об'єкт чи його схему, цілий об'єкт чи його частину, чи наше сприймання чітке чи нечітке. Залежно від цього процес уяви отримує конкретну спрямованість.

¹ Переважна більшість психологів ототожнює поняття «уява» і «фантазія». Хоча з 70-х років XX ст. помітна тенденція до їхнього розмежування, відмінності між цими поняттями не є чітко окресленими.

Між образами пам'яті та уявою також існують тісні взаємозв'язки. Якщо основне призначення пам'яті у тому, щоб якомога точніше зберегти минулий досвід людини, то основне призначення уяви, навпаки, перетворити минулий досвід, існуючі у пам'яті образи. Особливо яскраво це спостерігається у дитинстві, коли реальний і вигаданий світ іноді плутаються. Розвиваючись, уява все чіткіше відокремлюється від пам'яті. Зі всіх видів пам'яті найсуттєвішою основою уяви є образна і емоційна пам'ять. Чим багатіший зміст образної пам'яті і чим активніше людина може оперувати її образами, тим кращі умови для розвитку уяви. Зміст емоційної пам'яті, в свою чергу, активізує образи уяви.

Важливою психологічною умовою актуалізації уяви є такий психічний процес, як увага. Вона регулює діяльність уяви, підвищуючи її ефективність та пізнавальний рівень.

Суперечливим є зв'язок між уявою і мисленням. І мислення, і уява спираються на досягнутий досвід і йдуть до пізнання суб'єктивно нового. Однак, у мисленні відображені реально існуючі об'єкти та явища, а в уяві — реально не існуючі. Уява, будучи основою наочно-образного мислення людини, допомагає у тих випадках, коли практичні дії або неможливі, або недоцільні. У випадку мислення проблемна ситуація більш визначена, а у випадку уяви — менш визначена. Отже, уява включається на тому етапі пізнання, коли невизначеність ситуації достатньо велика і знання ще не оформились у логічну категорію. У цьому і полягає її цінність — вона дає змогу прийняти рішення та знайти вихід з проблемної ситуації навіть у разі відсутності потрібної повноти знань, які необхідні для мислення. Це дає змогу «перестрибнути» через якісь етапи мислення і, незважаючи на дефіцит інформації, уявити собі кінцевий результат. У цьому полягає і слабкість такого способу розв'язання проблеми: намічені шляхи нерідко є недостатньо чіткими та точними.

Уява і творчість являють собою особливу єдність, адже уява є основним психологічним механізмом творчого процесу. Творчий процес є синтезом пізнавальної, емоційної і вольової сфер людини і тісно пов'язаний з такими особливостями особистості, як здібності, характер та інтереси. Однак уява, зокрема творча уява, є фокусом, довкола якого обертаються ці процеси і властивості у

творчій діяльності людини. Уява відіграє провідну роль у їхньому поєднанні.

Розрізняють наукову, технічну, літературну, художню, музичну та інші різновиди творчості. Провідну роль у науковому творчому процесі відіграє мислення. Після того як уява дала поштовх науковій думці, факти слід перевірити за допомогою строгих логічних міркувань. Уява може лише тимчасово компенсувати існуючі пробіли. Яскравим прикладом, який демонструє роль уяви у науковій творчості, є створена *Д. Менделєєвим* періодична таблиця елементів. Дещо по-іншому відбувається технічна творчість, її специфіка полягає у тому, що вона, спираючись на результати наукової творчості, в кінцевому результаті створює матеріальну цінність. Ідеальний продукт творчості тут знаходить своє технічне оформлення. Головним джерелом літературної творчості є спостереження і фантазія. Важливим моментом для письменників є здатність проникнути в психіку іншої людини, зрозуміти її емоційний стан і достовірно це передати у задуманому сюжеті. Порівняно з науковцями та інженерами, літератори менш обмежені точними даними і фактами. Від самого початку роботи над твором вони, зазвичай, спираються на свою уяву. Логіка фактів тут підкорена логіці сюжету і поведінці героїв. Однак логіка ситуації і образу мають бути збережені. Особливістю художньої творчості, наприклад, живописця, скульптора, у тому, що вона проникнута фантазією і спирається на яскраві зорові образи. Музична творчість композитора і виконавця вирізняються домінуванням слухових образів уяви.

Творчість не є суцільним і неперервним процесом. У ній періоди підйому чергуються зі спадом і застоєм. Найвищим кульмінаційним творчим станом є натхнення, під час якого пізнавальна і емоційна сфери злиті у єдине ціле і спрямовані на розв'язання творчих завдань. У стані натхнення людина може розв'язати проблему, над якою працювала тривалий час: він характеризується емоційним підйомом, ясністю думки, зняттям внутрішнього напруження. Його тривалість — від декількох годин до декількох днів. Натхнення — це нагорода за велику попередню працю.

Крім психічних процесів уява також пов'язана з різноманітними психічними станами людини, зокрема станом психологічної

установки, емоціями та станом сну. Виявляється, що творча уява активізується, якщо людина має установку на творчий процес. Емоційні стани людини прискорюють створення образів уяви, зокрема творчої уяви. Вони також допомагають реалізувати низку функцій уяви (наприклад, емоційну, захисну тощо). Виявлено, що найбільші злети уяви у побуті відбуваються у хвилини хвилювання. Зв'язок уяви зі станом сну виявляється у снах-фантазіях (на відміну від снів-спогадів, у яких актуалізуються сліди пам'яті). Нарешті, уява є дієвим діагностичним засобом особистісних якостей людини. Цей факт відображений в особистісних проєктивних тестах.

15.2. Функції уяви

Уява виконує низку виживих **функцій** в життєдіяльності людини.

Основна функція уяви *антиципуюча* (від лат. *anticipo* — наперед засвоюю, сприймаю заздалегідь). Вона дає змогу людині ще до початку своєї діяльності передбачити її результат, а відтак спрогнозувати і спланувати майбутні події. Ця функція часто реалізується при мовленнєвому спілкуванні: доповідач прогнозує реакцію співбесідника та завчасно реагує на неї. Застосовують її і в ідеомоториці, коли людина уявляє собі ті рухи, які ніби-то виконує. Незважаючи на відсутність реальних рухів, при ідеомоторному акті виникає відчуття руху і зорові образи. До цього часто вдаються спортсмени, танцюристи, піаністи, щоби вдосконалити свої навички.

Пізнавальна функція полягає у тому, що перетворюючи отриману інформацію, людина легше та ефективніше пізнає навколишній світ у середовищі з дефіцитом інформації.

Емоційна (афективна) функція уяви посилює емоційний тонус людини, а це підвищує ефективність діяльності. Особливе значення ця функція набуває в роботі акторів і письменників, коли необхідно перевтілитись у певний персонаж.

Захисна функція є важливою передумовою психічного та фізичного здоров'я і внутрішнього задоволення людини. Через уявну ситуацію може також відбутися розрядка напруження та своєрідне символічне розв'язання конфліктів, які важко вирішити реальними практичними діями. Завдяки уяві ми можемо подумки перенести-

ся у минуле і по-новому «програти» події, що вже відбулись, або у майбутнє і уявно пережити те, що наяву неможливе. Нездатність фантазувати і мріяти може призвести до нервово-психічних розладів, нудьги, алкоголізму, наркоманії, самогубства.

Регулююча функція забезпечує упорядкування діяльності. За її допомогою людина управляє багатьма психофізіологічними станами організму, налаштовує його на майбутню діяльність. За допомогою уяви і вольових зусиль людина може змінити ритм дихання, частоту пульсу, тиск, температуру тіла тощо. Ці можливості складають основу аутотренінгу, який застосовують з метою саморегуляції, а також основу практики психотерапевтичного впливу.

Контрольно-коригуюча функція допомагає виправити недоліки та помилки в діяльності людини, а також вдосконалює засоби виконання роботи.

Естетична функція призначена для відбору в літературно-художній творчості засобів зображення характерів, психічних станів, картин природи тощо.

Функція *перевтілення* сприяє перетворенню людини у своїх героїв з метою надати їм особливо яскравих властивостей. Це часто реалізується у мистецтві, літературі, музиці.

15.3. Основні теоретичні підходи до вивчення уяви

У ході історичного розвитку психології як науки помітно змінювалось ставлення до уяви як наукової проблеми. Однією з перших концепцій уяви є концепція римського філософа *Лукреція Кара* (бл. 99-55 р. до н. е). Він вважав, що виникнення уяви є наслідком випадкових комбінацій образів. Уява, на його думку, нічого нового не створює, а лише незвичним способом поєднує звичні уявлення. Свій подальший розвиток цей погляд знайшов в асоціанізмі.

Вже у XVII ст. **філософія раціоналізму** (*Декарт, Спіноза* та ін.) пов'язала уяву з зовсім іншою психічною діяльністю людини — логічним мисленням. При цьому ці дві психічні реальності протиставлялись одна одній. Зазначимо, що Декарт вбачав в уяві джерело помилкових умовисновків. Подібні погляди на уяву висловлювали великі вчені Паскаль та Ньютон. Вони уяву розглядали взагалі як

антипод розуму. Такі погляди започаткували переконання, згідно з яким існує антогонізм між інтелектом людини та її уявою.

Асоціативна психологія, яка інтенсивно розвивалась у XVII-XIX ст., тісно пов'язала уяву з творчою діяльністю людини. Як наслідок у середині XIX ст. з'явилася низка монографій та статей, присвячених творчій діяльності людини в галузі математики, фізики, механіки, літератури, живопису та музики. У цих працях уява аналізується як необхідний компонент та умова творчості.

У психоаналітичній концепції (кінець XIX — початок XX ст.) було звернуто увагу на одну з найбільш проігнорованих форм уяви — сновидіння. З. Фройд довів, що сновидіння не можна звести до випадкових розрядів нервової енергії; вони наділені певним психологічним змістом і виконують важливу біологічну функцію, являючи собою ілюзорне виконання наших бажань. Образи сновидінь мають цілком реальні джерела: як зовнішню реальність, так і психічне життя людини, нерідко саме неусвідомлене життя. У них виражаються і задовольняються важливі життєві потреби людини, які через різноманітні причини не можна реалізувати у реальному житті. Крім сновидінь психоаналітики також досліджували уяву, відображену в творах мистецтва.

На підставі різних теоретичних концепцій у сучасній психології висунуто декілька гіпотез щодо психологічних механізмів уяви: рекомбінації, випадкових знахідок, впізнавання творчих ідей і синестезії.

Гіпотеза рекомбінації, або **перестановки**, психологічні механізми уяви пояснює перегрупуванням образів сприймань та пам'яті. Спочатку відбувається бісоціація образів пам'яті, в результаті чого окремі образи звільняються від звичних перцептивних зв'язків. Після того, як звичні стереотипні зв'язки розірвались, встановлюються нові та незвичні. Саме таке поєднання непок'єднуваних явищ і становить відмінну ознаку творчості. Тому для того, щоб розвивати уяву, слід уникати традиційних зв'язків між предметами.

Звертаючись до фактів історії науки, можна навести приклад рекомбінації. Це — теорія еволюції Дарвіна, яка народилась з поєднання двох незалежних і відомих до Дарвіна ідей: ідеї боротьби за існування Мальтуса та принципу штучного відбору, який застосовують для виведення нових порід свійських тварин.

Гіпотеза випадкових знахідок припускає, що образи уяви утворюються випадково. Цю гіпотезу підтверджують відомі в історії науки приклади наукових винаходів. Так, відомий хімік Шеєле працював над виділенням магnezії, а несподівано для себе відкрив хлор, про існування якого не підозрював; К. Бернар проводив дослід з метою довести, що цукор у печінці руйнується, а несподівано відкрив зворотнє. Отож, нові ідеї виникають випадково. Слід зазначити, що представники цієї гіпотези підкреслюють необхідність йти назустріч випадковості й застосовувати всі необхідні заходи для збільшення ймовірності сприятливого випадку.

Гіпотеза впізнавання творчих ідей полягає у тому, що образи уяви, а ширше — творчі ідеї, утворюються в результаті того, що людина з множини зовнішніх вражень виділяє найпридатніші для цього завдання. Основне полягає у тому, що нам слід бути схильними до сприйняття нових незвичних образів.

Гіпотеза синестезії спирається на те, що при дії певного подразника можуть виникнути такі образи, які безпосередньо не пов'язані з якістю діючого подразника. В результаті виникають якісно нові відчуття. Наприклад, так званий кольоровий слух. Гіпотезу синестезії підтверджують наступні факти: фантазію Дарвіна стимулювала музика, на уяву Вагнера позитивно впливали яскраві кольори.

15.4. Види уяви та їхня класифікація

Існує декілька основ для класифікації видів уяви: за змістом, характером психічної активності, характером цілей діяльності, ступенем реальності, ступенем новизни й оригінальності, просторовими характеристиками об'єктів, характером образів, провідною роллю психічних процесів.

За **змістом** вирізняють художню, наукову, технічну та інші подібні види уяви. Характерним для **художньої уяви** є перевага тих чи інших чуттєвих образів (наприклад, зорових, слухових тощо), їхня надзвичайна яскравість і детальність. **Наукова уява** виявляється під час планування наукового дослідження, у формулюванні гіпотез, у побудові нової теорії. Особливо важливу роль вона відіграє на ранніх стадіях вивчення наукової проблеми, однак на наступних етапах пізнання слід підключати строго наукове

мислення. Для **технічної уяви** характерне створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур та споруд.

За *характером психічної активності* виділяють активну та пасивну уяву. Образи **активної уяви** спонукають людину до діяльності й знаходять реальне втілення у житті. Вона контролюється волею і може бути відтворюючою і творчою. **Пасивна уява** не спонукає людину до діяльності й не знаходить реального втілення у житті. У цьому випадку відбувається втеча від життєвих реалій, важких умов, нерозв'язаних задач. Заплановані програми не реалізуються часто через те, що вони не можуть бути реалізованими. Пасивна уява може виникати як ненавмисно, так і навмисно. Ненавмисні образи виникають, наприклад, під час сновидінь, у стані афекту, при патологічних розладах свідомості (наприклад, галюцинації). Образи пасивної уяви, викликані навмисно, і не пов'язані з зусиллям волі, яка скеровувала б їхнє втілення у життя, називають **маренням**. У мареннях відображено незадоволені потреби людини. Значна частота марень свідчить про певні проблеми у розвитку особистості.

Залежно від *характеру цілей діяльності* уяву поділяють на мимовільну та довільну. **Мимовільна уява** виникає в тих випадках, коли образи уяви з'являються без заздалегідь поставленої мети і для цього не прикладаються зусилля волі. Вона активізується потребами і почуттями людини і формується під час читання художніх творів, в результаті творчої діяльності, під час намагання зрозуміти зміст сприйнятого, в емоційно забарвленій ситуації. **Довільна уява** скеровується спеціальною метою створити образ того чи іншого об'єкта, і людина для цього прикладає зусилля волі. Наприклад, викладач, пояснюючи матеріал, просить уявити за описом ситуацію досліду чи певну історичну подію.

За *ступенем реальності* вирізняють реалістичну та фантастичну уяву. У **реалістичній** уяві відображається об'єктивна дійсність; у **фантастичній** відображення дійсності відхиляється від реальності.

За *ступенем новизни й оригінальності* (характером діяльності людини) виокремлюють репродуктивну та творчу уяву. **Репродуктивна** (відтворююча) **уява** є процесом створення людиною образів нових предметів чи явищ на підставі опису, креслення, карти, схеми, графічного чи музичного зображення, моделі тощо. Вона є

необхідним компонентом навчальної діяльності. Неможливо засвоїти географію, фізику, хімію чи біологію, не уявивши вигляду ландшафту чи хіміко-фізичні процеси, які відбуваються в організмі. Якщо уява включається в творчу діяльність людини, допомагаючи створити нові, оригінальні образи, її називають **творчою уявою**. Вона відхиляється від звичного потоку асоціацій і підкоряється тим емоціям, думкам, прагненням, які наявні у конкретний момент у психіці людини. Цінність творчої уяви визначається двома показниками: по-перше, наскільки близька до об'єктивної реальності; по-друге, наскільки нові та оригінальні її образи. Якщо уява одночасно не відповідає цим двом умовам, вона є творчо безплідною. У практичній діяльності людини репродуктивна і творча уява взаємопов'язані: творча включає елементи репродуктивної, а репродуктивна — творчої.

Залежно від *просторових характеристик об'єктів*, які уявляються, існує просторова та непросторова уява. У **просторовій уяві** вибудовуються образи, які мають чіткі просторові характеристики, наприклад, різноманітні геометричні тіла, деталі машин тощо. У **непросторовій уяві** виникають образи явищ, які не мають чітких просторових характеристик, наприклад, відображаються переживання, звуки тощо.

За *характером образів*, якими оперує людина, розрізняють **конкретну уяву**, у якій домінують конкретні образи, та **абстрактну уяву**, у якій перевагу мають абстрактні, вищою мірою узагальнені образи, наприклад, символи, схеми.

На підставі *провідної ролі психічних процесів* розрізняють інтелектуальну та емоційну уяву. В **інтелектуальній уяві** провідну роль відіграють пізнавальні процеси. Діяльність уяви у цьому випадку синтезована з роботи мислення. В **емоційній уяві** характер образів регулюється почуттями людини (моральними, естетичними тощо). Під впливом емоцій та почуттів у людини часто виникає бажаний образ. Нерідко це стає причиною гірких розчарувань закоханих.

Особливим видом уяви, який знаходить свій вияв у створенні образів бажаного майбутнього, є **мрія**. Мрія виникає тоді, коли людина не може протягом певного часу перейти безпосередньо до дій, спрямованих на задоволення її прагнень, потреб, інтересів.

У своїх мріях людина випереджає реальний хід подій, уявляє здійсненням те, чого вона прагне.

Мріяти означає створювати образи майбутнього, приємні для нас, образи того, що людина хотіла б здійснити, однак в даний момент не може. Існують реальні та нереальні мрії. У випадку реальних мрій людина повинна чітко уявляти собі зміст діяльності і шляхи досягнення мети. Реальні мрії завжди активні і є спонукальною силою, мотивом діяльності, результат якої з певних причин виявився відтермінованим. Для нереальної мрії характерний лише її зміст; шляхи ж реалізації мрії або відсутні, або неможливі. Нереальні мрії практично невіддільні від марення і дають змогу компенсувати життєві проблеми людини в плані уяви.

Мрія відіграє дуже велику роль у житті людини. Особливо велике її значення у творчості, де мрія виступає спонукальною силою. Значна, але не завжди помітна роль мрії в практичній виробничій діяльності людини. Здійснена мрія викликає нову потребу, а нова потреба породжує нову мрію. Так забезпечується прогрес людства.

15.5. Прийоми створення образів уяви

Образи уяви створюються людиною внаслідок перетворення теперішніх і минулих її вражень від об'єктивної дійсності. Відомі наступні типові прийоми створення образів уяви: аглютинація, доповнення, комбінування, гіперболізація, акцентування, літота, якісне перетворення, типізація, схематизація, перенесення, аналогія та реконструювання.

Аглютинація (від лат. *agglutinatio* — склеювання) — це створення образів шляхом поєднання якостей, властивостей, частин різних об'єктів в єдине ціле. Цей прийом знайшов широке застосування в давньогрецькій міфології, народній творчості, мистецтві, літературі, науково-технічному винахідництві. Так, образ русалки виник шляхом поєднання в уяві голови і тулуба жінки з хвостом риби; образ кентавра — голови людини з тулубом коня. Результатом аглютинації є аеросани, тролейбуси тощо.

При **доповненні** образ одного об'єкта береться за основу, до якої приєднуються елементи, взяті з образів інших об'єктів. Таким способом було створено, наприклад, радіоприймач із програвачем.

Комбінування є складнішим прийомом створення нових образів. Суть його полягає у переробці уявлень двох або низки об'єктів. Комбінування потребує попереднього глибокого вивчення тих об'єктів, із уявлень яких має створитися новий образ. При цьому поєднуються не випадкові, а лише певні ознаки. Такий прийом характерний для творчості музикантів, художників, письменників тощо.

Гіперболізація полягає у значному рівномірному перебільшенні у нашій уяві всіх частин образів об'єктів чи явищ (наприклад, велетні, циклоп, Котигорошко тощо) або у збільшенні кількості частин предмета (наприклад, стоголові чудовиська). Завдяки цьому створені образи певною мірою відходять від реальної дійсності. Цей прийом широко застосовують у міфології, народній творчості, художній та науково-фантастичній літературі.

Якщо перетворення відбувається у напрямку нерівномірного перебільшення лише окремих частин та ознак об'єктів чи явищ, його називають **акцентуванням**. У цьому випадку виділяють лише найхарактерніші ознаки предметів чи явищ з метою звернути на них увагу. Цей прийом широко застосовують у карикатурі і сатири.

Літота — це рівномірне зменшення об'єктів чи явищ в уяві людини (наприклад, хлопчик-мізинчик, карлики, Дюймовочка тощо).

При **якісному перетворенні** образи уяви, залишаючись, по суті, попередніми, набувають іншого зовнішнього вигляду, який не відповідає природі об'єкта чи явища. Наприклад, перетворення героя казки в тварину чи неживий предмет, перетворення в міфології німфи Дафни в лаврове дерево, донь велетня Алона в джерело. Особливістю такого перетворення є його раптовість, різка якісна зміна та набуття нових якостей.

Типізація як прийом створення образів уяви є однією з форм узагальнення, яка полягає у виділенні в образах предметів і явищ суттєвого і того, що регулярно повторюється. Другорядні ознаки опускають. Особливо часто типізація застосовується у художній творчості при створенні письменником художніх типів на основі десятків прототипів.

У результаті **схематизації** подібності між образами об'єктів та явищ постають на перший план, а відмінності згладжуються.

При **перенесенні** новий образ створюється в результаті перенесення ознак одних об'єктів на інші, яким ці ознаки не властиві. Так виникли образи розмовляючих тварин і птахів, жива та мертва вода тощо.

Шляхом **аналогії** вибудовується образ, частково схожий на реально існуючий предмет чи явище. Цей прийом утворив основу для спеціальної галузі знань — біоніки. Біоніка виокремлює певні властивості живих організмів як біологічних моделей для інженерів. За аналогією з органами орієнтації кажанів створили локатори, з птахами — літаки, і рибами — підводні човни.

Реконструювання — це відтворення цілого об'єкту за його елементами. Наприклад, відтворення обличчя за останками, архітектурної споруди — за розвалинами.

15.6. Індивідуальні відмінності уяви

Уява є індивідуально своєрідним психічним процесом. Люди між собою відрізняються за широтою, змістовністю, швидкістю, легкістю і силою образів уяви, за їхньою яскравістю, реалістичністю і дієвістю, а також за домінуванням тих чи інших образів уяви.

Широта та **змістовність** уяви залежать від потреб, інтересів, видів діяльності людини, її знань та життєвого досвіду. Чим ширше коло потреб та інтересів людини, чим багатший її досвід та знання, тим багатша уява за широтою та змістом.

Образи уяви можуть з'являтися з різною **швидкістю** та **легкістю**. Перше певною мірою залежить від темпераменту людини, друге — від досвіду роботи в певній галузі, а також від домінування в людини образів чи понять.

Сила та **яскравість** образів уяви пов'язані з емоціями рисами людей; реалістичність та дієвість визначаються наближенням до об'єктивної дійсності і тим, наскільки уява впливає на наші плани і наміри. **Домінування** тих чи інших **образів уяви** виявляється у тому, що людина з розвинутою музичною фантазією всі свої враження швидко перетворює в яскраві слухові образи. Уява людини, що працює в галузі техніки, характеризується створенням передусім ясних зорових образів. Для уяви актора характерним є використання слухових, зорових та рухових образів уяви. Дотикова уява слугує людям, які втратили зір. Індивідуальні відмінності

уяви демонструють багатогранність і різноплановість цього пізнавального психічного процесу.

\$ * * * *

Уява — це психічний процес створення людиною на основі її попереднього досвіду образів об'єктів та явищ, які вона безпосередньо не сприймає і не сприймала. Цей процес властивий лише людині; він з'являється на тому етапі пізнання, коли невизначеність ситуації достатньо велика і знання ще не оформились у логічну категорію. Уява є основним психологічним механізмом творчого процесу. Розрізняють наукову, технічну, літературну, художню, музичну та інші різновиди творчості.

Уява виконує низку вижливих функцій в життєдіяльності людини: антиципуючу, пізнавальну емоційну, захисну, регулюючу, контрольну-коригуючу, естетичну, перевтілення.

Найбільш відомі теоретичні підходи до вивчення уяви розроблялись у філософії раціоналізму, асоціативній психології та психоаналізі. На підставі різних теоретичних концепцій були висунуті гіпотези рекомбінації, випадкових знахідок, впізнавання творчих ідей і синестезії, які по-різному пояснювали психологічні механізми уяви.

Уяву класифікують за змістом (художня, наукова, технічна та інші види), характером психічної активності (активна та пасивна), характером цілей діяльності (мимовільна та довільна), ступенем реальності (реалістична та фантастична), ступенем новизни й оригінальності (репродуктивна та творча), просторовими характеристиками об'єктів, які уявляються (просторова та непросторова), характером образів, якими оперує людина (конкретна та абстрактна), провідною роллю психічних процесів (інтелектуальна та емоційна). Образи пасивної уяви, викликані навмисно, і не пов'язані з зусиллям волі, яка би скеровувала їхнє втілення у життя, називають маренням. Уяву, яка знаходить свій вияв у створенні образів бажаного майбутнього, називають мрією.

Відомі наступні типові прийоми створення образів уяви: аглютинація, доповнення, комбінування, гіперболізація, акцентування, літота, якісне перетворення, типізація, схематизація, перенесення, аналогія та реконструювання.

Індивідуальними відміностями уяви є широта, змістовність, швидкість, легкість і сила образів уяви, їхня яскравість, реалістичність і дієвість, а також домінування тих чи інших образів уяви.

Список літератури

1. Беркенблит М., Петровский А. Фантазия и реальность. - М.: Политиздат, 1968. - 128 с.
2. Выготский Л. С. Воображение и его развитие в детском возрасте // Выготский Л. С. Собр. соч. - В 6 т. - Т. 2. - М.: Педагогика 1982. - С. 436-442.
3. Исагулов З. И. Воображение и его роль в литературно-художественном творчестве. - Алма-Ата, 1971. - 34 с.
4. Короленко Ц. П., Фролова Г. В. Чудо воображения: Воображение в норме и патологии. - Новосибирск: Наука, 1975. - 209 с.
5. Натадзе Р. Г. Воображение как фактор поведения. - Тбилиси-Мецниереба, 1972. - 184 с.
6. Розет И. М. Психология фантазии: Экспериментально-теоретическое исследование внутренних закономерностей продуктивной умственной деятельности. Изд. 2-е. - Минск: Университетское 1991. - 339 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — В2т. — Т. 1, — М-Педагогика, 1989. - С. 344-359.
8. Смольська Л. М. Західні підходи в дослідженнях творчості // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. - № 3. - С. 61-66.
9. Страхов И. В. Психология воображения. - Саратов, 1971 - С. 3-70.

16. Увага

- 16.1. Поняття про увагу та її основні функції.
- 16.2. Основні теоретичні підходи до вивчення уваги.
- 16.3. Види уваги та їхня класифікація.
- 16.4. Основні властивості уваги.

16.1. Поняття про увагу та її основні функції

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 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. Крім того, увага не має свого окремого специфічного продукту. Результатом її функціонування не є ані образи, як це характеризує відчуття та сприймання, ані уявлення, як це властиво пам'яті, ані поняття, судження чи умовиди, 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.

Таким чином, без зв'язку з іншими психічними процесами і незалежно від них увага існувати не може. Сама по собі нічого не створюючи, вона є ніби прожектор, який спрямовано на вже існуючий образ чи поняття.

Якщо увага стає настільки притаманною людині, що характеризує її тривалий психічний стан, вона розглядається як характерологічна риса особистості, яку називають **уважністю**. Це — важлива передумова психологічного контакту з оточуючими. Основними причинами неуважності є, по-перше, надто поспішне, передчасне реагування на інформацію. Це характерно для імпульсивних людей, поведінка яких переважно підпорядковується тому, що відразу спало на думку, першому імпульсу. По-друге, передчасне припинення сприймання чи розмірковування внаслідок відвертання уваги на сторонній об'єкт. Причинами такого відвертання може бути або недостатність волевих зусиль, щоб підтримати увагу на попередньому об'єкті, або раптові спогади про якусь подію, або сильний сторонній подразник. Як уважність, так і неуважність виявляються вибірково. Людина може бути уважною в одних ситуаціях і з окремими людьми, а неуважною в інших ситуаціях і з іншими людьми:

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.

16.2. Основні теоретичні підходи до вивчення уваги

Специфічне та неоднозначне місце уваги в системі пізнавальних психічних процесів породило низку теорій щодо вивчення цієї проблеми: моторну, апперцептивно-волюнтаристську, емоційну, фізіологічну, діяльнісну та інформаційну.

Моторна теорія {Р. Декарт, Т. Рібо, І. Сеченов та ін.) увагу розглядає як результат моторного (рухового) пристосування. Якщо людина може довільно переключатися з одного предмета на інший, то увага неможлива без зусиль м'язів. Отже, саме рухи пристосовують органи чуття до умов найефективнішого сприймання. Механізмом уваги у такому разі стають ті сигнали, які йдуть від напруження м'язів. Людина, яка не вміє керувати своїми м'язами (рухами), не здатна зосереджувати увагу.

Апперцептивно-волюнтаристська теорія (/Г. Гербарт, В. Вундт, Е. Тітченер та ін.) увагу вважає найяснішим полем нашої свідомості. Воно виникає унаслідок переходу змісту свідомості із зони, де образи сприймання розмиті і нечіткі, в зону, де ці образи стають ясними і чіткими. Американський психолог Е. Тітченер «ясне поле» свідомості пояснював тим, що більш інтенсивне відчуття пригнічує або повністю витісняє менш інтенсивне. Яскравість відчуттів зумовлюється так званими «нервовими схильностями», які детальніше не описували.

Емоційна теорія (Т. Рібо, Дж. Міль, П. Блонський та ін.) виникнення уваги пов'язує з афективними¹ станами людини. Мати приємне або неприємне переживання чи ідею і бути до них уважним — це одне й те саме. Були також спроби прирівняти увагу до страху: увага та страх — це два поняття, які позначають один і той самий комплекс переживань, лише страх інтенсивніше виражений, ніж увага.

Фізіологічна теорія уваги представлена в працях багатьох учених (Т. Ціген, Г. Фехнер, Е. Мюллер, І. Павлов, О. Ухтомський та ін.), однак найяскравіше — у І. Павлова та О. Ухтомського. Вони довели, що увага визначається співвідношенням збуджень у корі головного мозку, що зумовлено дією зовнішніх і внутрішніх чинників. У результаті у корі головного мозку виникають осередки оптимального збудження, які стають домінуючими і спричиняють гальмування слабших збуджень в інших ділянках кори. Ці тимчасово пануючі осередки, або домінанти, забезпечують зосередження уваги на чомусь одному і відволікання від усього іншого. Крім домінанти, фізіологічна теорія наголошує на ролі орієнтувального рефлексу і ретикулярної формації у виникненні і підтриманні уваги.

Діяльнісна теорія уваги (Я. Гальперін та ін.) має такі основні положення: увага вважається одним із аспектів орієнтувально-дослідницької діяльності людини; у кожній дії як складовій діяльності є орієнтувальна, виконавча та контрольна частини; увага виконує контрольну функцію, спрямовану на затримання інформації, що надійшла, вона забезпечує сигнали, які вказують на

¹ *Афект* (від лат. *affectus* - настрій, хвилювання, пристрасть) - відносно короткотривалий емоційний стан, який відображає сильні і бурхливі емоції людини.

те, що завдання ще не виконано, дію ще не завершено. Саме ці зворотні сигнали спонукають людину до продовження активної діяльності.

Однією із сучасних теорій уваги є **інформаційна теорія**. У 70-х рр. XX ст. американський психолог *Д. Канеман* запропонував увагу розглядати як прояв розумового зусилля. Його модель уваги (див. рис. 25) включає активацію людини і доступні їй ресурси, постійні правила і діючі на даний момент інтенції¹, оцінку вимог до ресурсів уваги і форми діяльності людини. З точки зору моделі, загальна кількість ресурсів уваги є приблизно постійною, однак може змінюватися залежно від активації. Крім того, увага, яка приділяється виконанню конкретного завдання, може дещо зростати у разі ускладнення форми діяльності.

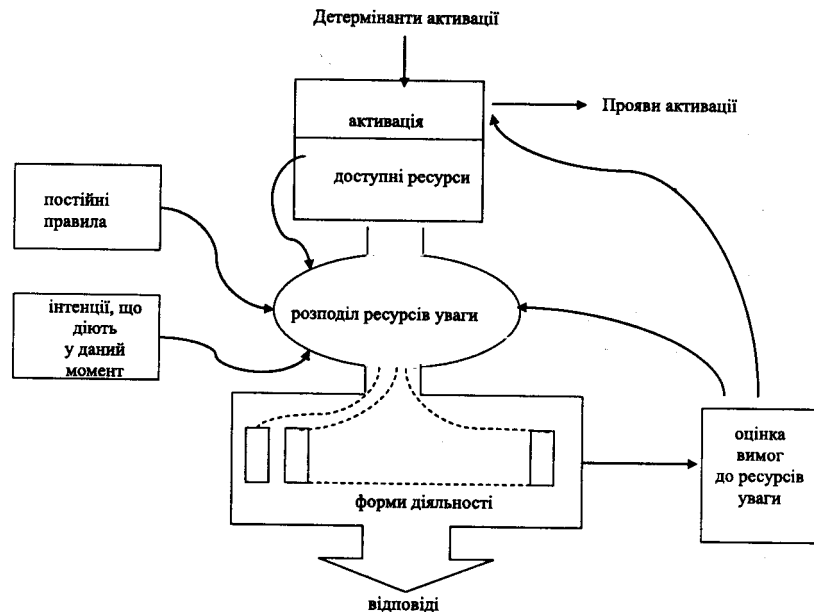


Рис. 25. Модель уваги (за Д. Канеманом, 1973)

¹ *Intenpcia* (від лат. *intentio* - прагнення) - спрямованість свідомості на певний об'єкт.

16.3. Види уваги та їхня класифікація

Увагу класифікують за декількома основами: за характером цілей діяльності, спрямованістю, формою організації, ступенем соціалізації, ступенем регуляції та орієнтацією на конкретні психічні процеси.

Залежно від *характеру цілей діяльності* увагу поділяють на мимовільну, довільну та післядовільну. **Мимовільна увага** (первинна, пасивна) — це такий вид уваги, коли людина не прикладає зусилля волі, щоб бути уважною, а також не ставить перед собою цілі бути уважною. Це є простий і генетично первинний вид уваги, який даний людині від народження. В його основі — орієнтувальна діяльність людини.

Зосередження на предметах чи явищах у цьому випадку відбувається в результаті дії зовнішніх або внутрішніх чинників мимовільної уваги, до яких належать:

S інтенсивність подразника: будь-який достатньо сильний подразник, наприклад, сильний звук, яскраве світло, різкий запах тощо мимоволі привертає увагу людини;

S контрастність подразників: об'єкт більший (або менший) за величиною порівняно з оточуючими, початок чи припинення дії подразника мимоволі привертає увагу;

S новизна подразника: поки не вичерпаний елемент новизни, увагу можна підтримувати дотатньо довго;

S переривчастість подразника: подразник, який то з'являється, то зникає, то посилюється, то послаблюється, привертає увагу;

S рухомість подразника: подразник, що рухається, більше привертає нашу увагу, ніж нерухомий;

S структурованість подразника: до об'єднаних у цілісну структуру подразників увага привертається швидше і легше;

S відповідність подразника нашому внутрішньому стану: ми зауважуємо те чи інше явище, коли воно стає співзвучним нашим почуттям, потребам, намірам тощо;

S інтерес до діяльності: чим вищий інтерес, тим більша зосередженість мимовільної уваги;

S суб'єктивна значущість подразника: чим більша суб'єктивна значущість впливу, тим сильніша мимовільна увага до нього;

S установка: чим більша готовність до діяльності, тим краща увага;

S потреби: те, що збігається з потребами особистості, насамперед привертає увагу;

•/ емоційна забарвленість подразника чи діяльності: подразник, який несе або позитивну, або негативну емоційну забарвленість, мимоволі викликає увагу;

■ *S* вплив минулого досвіду: чим більше знань, навичок, звичок пов'язано з подією, до якої ми мали б виявити увагу, тим легше підтримувати мимовільну увагу.

Довільна увага (вторинна, активна) — це такий вид уваги, коли людина прикладає зусилля волі, щоб бути уважною, а також ставить перед собою мету бути уважною. Це вищий вид уваги порівняно з мимовільною, він формується протягом життя людини і є результатом свідомої активності суб'єкта. Довільна увага пов'язана з вольовою регуляцією суперечливих мотивів, спонукань та інтересів. Вольові зусилля слід прикладати періодично, інакше довільна увага згасає.

Вольові зусилля на предметах та явищах допомагають підтримувати наступні зовнішні та внутрішні чинники:

■ *S* практичні дії: якщо у процес діяльності включені практичні дії, увагу підтримувати легше. Наприклад, лекцію легше уважно слухати, якщо одночасно її конспектувати;

S розуміння завдання: якщо завдання, яке виконується, людина розуміє, на ньому легше сконцентрувати увагу;

S формулювання питань: якщо формулюється питання щодо об'єкта діяльності, увагу підтримувати легше;

S інтерес до діяльності: чим вищий інтерес, тим більша зосередженість довільної уваги;

S успіх у діяльності: неуспішно виконане завдання продовжує привертати увагу;

S завершеність діяльності: незавершена діяльність сприяє підтриманню довільної уваги;

S інтелект людини: легше зосередити увагу тій людині, яка має вищий інтелектуальний розвиток;

■ *S* словесна регуляція: підтримує довільну увагу словесне нагадування самому собі про цілі діяльності;

•/ емоційна збудженість: якщо об'єкт уваги викликає помірне емоційне збудження, на ньому легше зосередити увагу. Якщо емоційне збудження не пов'язане з роботою, яка виконується, наприклад, людину турбують її особисті проблеми, це послаблює довільну увагу;

S звичка людини: якщо людина звикла працювати зосереджено у різних умовах, її увагу легше підтримати довільно;

S вплив минулого досвіду: чим більше знань, навичок, звичок пов'язано з подією, до якої ми мали б виявити увагу, тим легше підтримувати довільну увагу;

S психічний стан людини: наприкінці робочого дня, а також в кінці тижня увага послаблюється.

Крім мимовільної та довільної уваги в життєдіяльності людини зустрічається ще один вид — післядовільна. **Післядовільна увага** (похідна первинна) — це такий вид уваги, для якого характерне зниження вольових зусиль при збереженні мети бути уважним. На перших етапах діяльності задіяна довільна увага, тобто потрібні зусилля волі для досягнення поставленої мети, а надалі в результаті залучення внутрішніх чинників для підтримання мимовільної уваги вольові зусилля послаблюються. На цьому етапі довільна увага переростає у післядовільну.

Чинники післядовільної уваги є ті ж самі, що й для мимовільної та довільної. Основним із них є інтерес до діяльності. Іноді на цьому чиннику роблять надмірний акцент. У результаті післядовільну увагу зводять до зацікавленості, яка викликана особливостями об'єкта чи явища. Це є звужений погляд на природу цієї уваги, бо післядовільна увага — це такий прояв спрямованості особистості, коли сама діяльність переживається як потреба, а її результат є особистісно значимий для людини. У виникненні післядовільної уваги відіграє також роль звичка людини трудитися.

Розглянуті три види уваги у практичній діяльності людини є взаємопереплетені, і їх вважають трьома ступенями розвитку уваги.

Залежно від *спрямованості* (особливостей об'єкта уваги, характеру дії) вирізняють зовнішню та внутрішню увагу. **Зовнішню увагу** (сенсорну, перцептивну) зосереджено на об'єктах та явищах зовнішнього світу, наприклад, на певних предметах, роботі тощо. Цей різновид уваги є необхідним для успішного сприймання

людиною навколишнього світу. Він підносить чутливість органів чуття, прискорює процес сприймання, сприяючи ясності і чіткості відображення. Особливо виразною зовнішня увага є за умов, коли людина не лише дивиться, а й придивляється, не лише слухає, а й прислуховується. Це супроводжується відповідною позою організму, орієнтувальними рухами голови, очей тощо.

На відміну від зовнішньої, **внутрішня увага** зосереджена не на самих об'єктах чи явищах зовнішнього світу, а на їхніх образах. Ця увага спрямована на внутрішній світ людини, наприклад, на її мислення, згадування, потреби, інтереси, переживання тощо. Вона пов'язана зі самосвідомістю і рефлексією. Інтелектуальний, емоційний і вольовий розвиток людини неможливий без внутрішньої уваги. Нерідко її супроводжують неусвідомлені рухи губ, жестикуляція, ненавмисне малювання тощо.

У діяльності людини зовнішня і внутрішня увага чергуються, гальмуючи одна одну. Це пов'язано з тим, що людині важко зосередитися на своїх внутрішніх проблемах і одночасно уважно виконувати якусь складну діяльність. За походженням внутрішня увага виникає пізніше за зовнішню.

Залежно від *форми організації* увагу поділяють на індивідуальну, групову та колективну. **Індивідуальна увага** — це зосереджена і спрямована діяльність окремої конкретної особи, наприклад, увага студента під час контрольної роботи. **Групова увага** виявляється у зосередженні уваги декількох осіб даної групи на сумісному завданні, наприклад, робота в підгрупах під час психологічного тренінгу. Організація такої уваги дається нелегко, бо групи можуть відволікати одна одну. **Колективна увага** — це зосередження всіх осіб групи на одному спільному завданні, наприклад, увага студентів під час лекції.

За *ступенем соціалізації* виділяють природну та соціальну увагу. **Природна увага** виявляється як вибіркоче реагування на подразники у вигляді орієнтувального рефлексу. Вона дана людині від народження. **Соціальна увага** формується під час життя і пов'язана з набуванням соціального досвіду і включенням вольової регуляції у процеси уваги.

За *ступенем регуляції* вирізняють безпосередню та опосередковану увагу. **Безпосередня увага** регулюється лише об'єктом, який

відповідає інтересам і потребам людини і на який спрямовано увагу людини. Наприклад, нашу увагу привертає голосний звук чи яскраве світло. **Опосередкована увага** регулюється змістом і значенням сприйнятого. Вона підтримується за допомогою спеціальних засобів: жестів, слів, інтонації тощо. Наприклад, нашу увагу може привернути зміст шепоту. Цей вид уваги тісно пов'язаний із аперцепцією. У людини спочатку з'являється безпосередня увага, а вже пізніше — опосередкована.

Залежно від *орієнтації на конкретні психічні процеси* виділяють чуттєву та інтелектуальну увагу. Чуттєва **увага** пов'язана або з вибірковою роботою органів чуття, і тоді в центрі уваги є звук, запах тощо, або з вибірковою роботою нашої емоційної сфери, і тоді в центрі уваги є емоції та почуття людини. Інтелектуальна увага пов'язана зі зосередженістю та спрямованістю мисленнєвих процесів. Отже, вона орієнтована на мислення. Чуттєва увага за походженням первинна, інтелектуальна — вторинна.

16.4. Основні властивості уваги

Увага має свої неповторні властивості. До основних відносять концентрацію, розсіяність, стійкість, коливання, переключення, розподіл та обсяг.

Концентрація уваги характеризує ступінь зосередженості свідомості на певних об'єктах. Вона забезпечує поглиблене вивчення об'єктів та явищ, вносить ясність в уявлення людини. Чим менше коло об'єктів, на які звернуто нашу увагу, тим вища її концентрація. Чим більше сконцентрована увага, тим більше гальмуються впливи сторонніх стимулів, тим менше ми їх помічаємо і тим продуктивнішою є наша діяльність. Найвища концентрація досягається при спрямованості уваги на один об'єкт чи діяльність. Результативність діяльності у такому разі забезпечується поєднанням концентрації уваги з її обсягом і розподілом. На концентрацію уваги впливає також міра зацікавленості у діяльності та індивідуальні відмінності між людьми.

Протилежною до концентрації властивістю є розсіяність. **Розсіяність** уваги — це нездатність людини зосередитись на певному виді діяльності протягом тривалого часу. Розсіяність може бути уявною та справжньою. *Уявна розсіяність* — це неуважність

людини до безпосереднього оточення, спричинена або надмірною концентрацією уваги на якомусь об'єкті чи діяльності, або вузьким обсягом уваги. В побуті її називають «професорською» увагою. *Справжня розсіяність* — це неухильність людини як до безпосереднього оточення, так і до основного виду діяльності. Вона гальмує довільну увагу людини, викликає її нестійкість та коливання. Причиною справжньої розсіяності можуть бути загальні розлади нервової системи (неврастенія), недокрів'я, хвороби носоглотки, фізична та розумова втома й перевтома, важкі переживання, різноманітність інтересів тощо.

Під **стійкістю** уваги розуміється тривалість зосередження уваги на об'єкті чи діяльності. Стійкість уваги підвищується за умов помірної складності та зрозумілості матеріалу; активної розумової діяльності; різноманітності вражень, наприклад, можливості розкривати в предметах та явищах, на які спрямовано нашу увагу, все нові сторони та зв'язки; підвищеної мотивації, насамперед, інтересу; доброго самопочуття; відсутності відволікаючих моментів; наявності сильної нервової системи; відсутності надмірного збудження.

Коливання — це властивість уваги, протилежна стійкості, і виявляється у мимовільному періодичному то послабленні, то підсиленні уваги до конкретного об'єкта чи діяльності. Коливання уваги спостерігається навіть при дуже зосередженій та напруженій роботі. Це пояснюється безперервною зміною збудження та гальмування в корі головного мозку. На відміну від переключення, коливання уваги має мимовільний характер. Воно спричинене дією на людину сторонніх подразників (зовнішніх та внутрішніх), які відволікають від основного виду діяльності.

При сприйманні елементарних подразників періоди коливання складають в середньому від 2 до 12 сек і на стійкість уваги істотно не впливають. Навпаки, це підтримує спрямовану діяльність. При складнішій пізнавальній діяльності період коливання триваліший (15-20 хв) і спричинює мимовільне відволікання. Таке тимчасове зниження уваги пов'язане з втомою та адаптацією органів чуття і є тим обов'язковим відпочинком, який оберігає людину від перезбудження. Інформацію, яка втрачається за цей час, можна компенсувати при її повторному сприйнятті.

Зовнішні подразники спричиняють *зовнішнє коливання* уваги. При цьому довільна увага стає мимовільною. Найбільше відволікають предмети та явища, які з'являються зненацька і діють з перемінною силою та частотою. У відповідь на ці подразники в людини з'являється орієнтувальний рефлекс, який важко надається гальмуванню. Внутрішні подразники спричиняють *внутрішнє коливання* уваги. Найважливішими тут є сильні переживання (наприклад, страх, гнів, образа тощо), відсутність почуття відповідальності та інтересу.

Коливання уваги слід відрізнити від **переключення** — навмисного перенесення уваги з одного об'єкта на інший. Ця властивість означає здатність людини свідомо і швидко орієнтуватися у складній мінливій ситуації. Упродовж однієї секунди можна 3-4 рази переключити свою увагу. Переключення уваги зростає у разі зацікавленості у діяльності (чим діяльність, на яку переключасться увага, цікавіша, тим легше на неї переключитись); позитивного ставлення до діяльності, на яку слід переключити увагу (чим ставлення краще, тим переключення відбувається легше); зв'язку між змістом попередньої і наступної діяльності (якщо такий зв'язок є, увагу переключити легше); ступеня зосередженості на попередній діяльності (при значному зосередженні важко переключитися на щось інше); ступеня завершення дії (якщо попередня дія завершена, на наступну переключитися легше); темпераменту (сангвініки та холерики швидше переключають увагу); стану організму (втомлена людина переключасться повільніше). Переключення уваги відносять до тих властивостей, які легко надаються тренуванню.

Розподіл уваги характеризує здатність водночас приділяти увагу декільком об'єктам чи явищам. Наприклад, студент слухає лекцію і конспектує її. Високий рівень розподілу уваги є запорукою успішної діяльності людини. Завдяки їй вона здатна одночасно виконувати декілька видів діяльності, зберігаючи їх у центрі своєї уваги. Так, Юлій Цезар міг в один і той самий час виконувати сім не пов'язаних між собою справ, а Наполеон — диктувати своїм секретарям сім дипломатичних документів. Є припущення, що такий розподіл уваги досягається або завдяки надзвичайно швидкому переключенню уваги з однієї діяльності на іншу, або за-

вдяки тому, що види діяльності, які виконують водночас, автоматизовані і не вимагають контролю з боку свідомості.

Розподіл уваги залежить від ступеня її концентрації (якщо один із об'єктів спричинює глибоку зосередженість, увагу важко розподілити на інші об'єкти); від того, наскільки пов'язані між собою об'єкти чи види діяльності, на які розподіляється увага (чим вони більш пов'язані, тим легше розподілити увагу); наскільки автоматизовані дії, між якими розподіляється увага (чим дії більш автоматизовані, тим розподіляти увагу легше); наскільки швидко в людини здійснюється переключення уваги (чим швидше переключення уваги, тим легше її розподіл). Розподіл уваги добре надається тренуванню.

Обсяг уваги характеризує кількість об'єктів чи явищ, які одночасно охоплені нашою увагою. Середній обсяг уваги дорослої людини становить 4-6 не пов'язаних між собою об'єктів. У разі наявності смислового зв'язку або можливості структурування матеріалу обсяг зростатиме. Можливість тренування обсягу уваги на розрізнені елементи обмежена, на смислову інформацію — висока.

Такі властивості уваги, як концентрація, стійкість, переключення, розподіл та обсяг незалежні одна від одної. Наприклад, в людини може бути добра концентрація і одночасно поганий розподіл уваги. Інші властивості уваги тісно взаємопов'язані між собою, наприклад, чим вища концентрація, тим менша розсіяність; чим більша стійкість, тим менше коливання.

* * * * *

Увага — це пізнавальний психічний процес, який полягає у спрямованості та зосередженості психічної діяльності на певних об'єктах, зовнішніх або внутрішніх, при одночасному відволіканні від інших. Без зв'язку з іншими психічними процесами і незалежно від них увага існувати не може, бо не виступає як самостійний психічний процес і не має свого окремого специфічного продукту. Результатом її функціонування є якісне виконання будь-якої діяльності. Якщо увага характеризує тривалий психічний стан людини, її розглядають як характерологічну рису особистості і називають уважністю.

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 певний момент психічні явища, сприяє взаєморозумінню між людьми.

Основними теоретичними підходами до вивчення уваги є моторна, апперцептивно-волюнтаристська, емоційна, фізіологічна, діяльнісна та інформаційна теорії уваги. Моторна теорія увагу розглядає як результат моторного (рухового) пристосування; апперцептивно-волюнтаристська вважає увагу найбільш ясним полем нашої свідомості; емоційна — пов'язує з афективними станами людини; фізіологічна теорія увагу пояснює співвідношенням збуджень у корі головного мозку, в результаті чого виникають осередки оптимального збудження, або домінанти; діяльнісна теорія увагу вважає одним із аспектів орієнтувально-дослідницької діяльності людини, у якій увага виконує контрольну функцію, спрямовану на затримування інформації, що надійшла; інформаційна теорія увагу розглядає як прояв розумового зусилля.

Увагу класифікують за характером цілей діяльності (мимовільна, довільна та післядовільна), спрямованістю (зовнішня та внутрішня), формою організації (індивідуальна, групова та колективна), ступенем соціалізації (природна та соціальна), ступенем регуляції (безпосередня та опосередкована) та орієнтацією на конкретні психічні процеси (чуттєва та інтелектуальна).

Основними властивостями уваги є концентрація, розсіяність, стійкість, коливання, переключення, розподіл та обсяг. Концентрація уваги характеризує ступінь зосередженості свідомості на певних об'єктах. Розсіяність уваги — це нездатність людини зосередитись на певному виді діяльності протягом тривалого часу. Уявна розсіяність — це неуважність людини до безпосереднього оточення, спричинена або надмірною концентрацією уваги на якомусь об'єкті чи діяльності, або вузьким обсягом уваги; справжня розсіяність — це неуважність людини як до безпосереднього оточення, так і до основного виду діяльності. Під стійкістю уваги розуміють тривалість зосередження уваги на об'єкті чи діяльності. Коливання уваги виявляється у мимовільному періодичному то послабленні, то підсиленні уваги до конкретного об'єкта чи діяльності. Переключення уваги — це навмисне перенесення уваги з

одного об'єкта на інший. Розподіл уваги характеризує здатність водночас приділяти увагу декільком об'єктам чи явищам. Обсяг уваги характеризує кількість об'єктів чи явищ, які одночасно охоплює наша увага.

Список літератури

1. Гальперин П. Я. К проблеме внимания // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А. Н. Леонтьева и др. — М.: Изд-во МГУ, 1976. — С. 220-228.
2. Гільбух Ю. З. Як учитися і працювати ефективно. — К., 1994. — С. 5-20.
3. Добрынин Н. Ф. О теории и воспитании внимания // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А. Н. Леонтьева и др. — М.: Изд-во МГУ, 1976. - С. 243-259.
4. Ланге Н. Н. Внимание // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А. Н. Леонтьева и др. - М.: Изд-во МГУ, 1976. - С. 103-106.
5. Неровня О. В. Психологія уваги. — Львів: Вища школа, 1973. — 20 с.
6. Рибо Т. Психология внимания // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А. Н. Леонтьева и др. - М.: Изд-во МГУ, 1976. - С. 66-101.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А. Н. Леонтьева и др. — М.: Изд-во МГУ, 1976. - С. 229-239.
8. Страхов В. И. Внимание в структуре личности. — Саратов, 1969. — 19 с.

Розділ V Емоційно-вольова сфера людини

Можливості психіки людини не обмежуються лише пізнанням навколишнього світу та самої себе. Важливою її складовою є виявлення індивідуального ставлення людини до того, що ми пізнали, а також здатність до регулювання нашою поведінкою. Перше забезпечують емоційні процеси людини, друге — вольові.

17. Емоції та почуття

- 17.1. Поняття про емоції та почуття, їхні властивості та основні функції.
- 17.2. Основні теоретичні підходи до вивчення емоцій та почуттів.
- 17.3. Види емоцій і почуттів та їхня класифікація.
 - 17.3.1. Класифікація за рівнем організації, знаком та характером впливу на життєдіяльність людини;
 - 17.3.2. Класифікація за ступенем розвитку емоцій;
 - 17.3.3. Класифікація залежно від потреб та цілей діяльності.
- 17.4. Емоційні стани як форми переживань людини.

17.5. Стрес та шляхи його подолання.

17.6. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів.

17.1. *Поняття про емоції та почуття, їхні властивості та основні функції*

Людина навколишній світ не лише пізнає, а й виражає до нього своє ставлення. Життя без переживань так само неможливе, як і без відчуттів. Емоційно-почуттєва сфера виступає в єдності з пізнавальними процесами. Людина не може виразити своїх переживань, не відчувши і не сприйнявши чогось, не згадавши, не подумавши чи не уявивши. Почуття є значущим чинником формування особистості, особливо її мотиваційної сфери. Зміст стійких почуттів індивіда розкриває людину як індивідуальність.

Поняття «емоції» вживається у широкому і вузькому значенні слова. У широкому розумінні емоції позначають будь-які можливі душевні переживання. У вузькому розумінні **емоції** (від. лат. *emoveo* — хвилюю, збуджую) — **це відносно прості та короткотривалі душевні переживання, які характеризують ситуативне ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе**. Прикладом емоцій є задоволення та незадоволення, радість та сум, страх, гнів тощо. В емоціях відображені переживання, що виражають ступінь задоволення чи незадоволення невідкладних потреб людини, наприклад, фізіологічних чи потреб у безпеці. На основі емоцій можна судити про те, що у даний момент хвилює людину, які потреби є для неї найактуальнішими.

Емоції притаманні людині з моменту народження. Сучасні наукові дані свідчать про те, що елементарні емоції (наприклад, здивування, задоволення) змінюються мало, бо є вродженими. Складні ж емоції (наприклад, інтерес, страх, сором) упродовж розвитку людини зазнають суттєвих змін унаслідок соціалізації.

На відміну від емоцій, **почуття — це складні та довготривалі душевні переживання, які характеризують стале і узагальнене ставлення людини до навколишнього світу і до себе**. У них відображається ступінь задоволення чи незадоволення соціальних потреб людини, наприклад, потреби у спілкуванні, самоповазі, самоактуалізації. Такі переживання (наприклад, гордість, любов,

ревності тощо) тривають не годинами і днями, а місяцями й роками.

Почуття виникають на основі емоцій, а розвиваються у процесі суспільного формування людини. їхня зміна залежить від конкретних культурно-історичних умов, у яких перебуває індивід: вони різні у різних народів і можуть по-різному виражатися у різні історичні епохи. У ході історичного розвитку людини її почуття збагачувались, набуваючи нового змісту і форми.

Емоційно-почуттєву сферу характеризує низка **властивостей**. По-перше, емоціям та почуттям властива **суб'єктивна** забарвленість. Це означає, що вони несуть на собі відбиток індивідуальних особливостей людини, відображаючи своєрідність її життєвого досвіду, інтересів, установок тощо. Це певною мірою спотворює дійсність. Суб'єктивний фактор в емоціях та почуттях відіграє основну роль. По-друге, емоції та почуття **полярні**. Якщо якесь переживання має позитивний полюс, то завжди можна знайти і негативний, наприклад, задоволення-незадоволення, радість—сум. По-третє, у складних людських переживаннях спостерігається злиття цих полярних емоцій, в результаті чого з'являється **амбівалентність**, або подвійність, емоцій та почуттів. Наприклад, у ревнивої людини пристрастие кохання може поєднуватися із жагучою ненавистю. За **законом Елькоста**, всі людські емоції і почуття в нормі є амбівалентні. По-четверте, емоції та почуття людини можуть бути різної **інтенсивності**. Наприклад, страждання чи здивування можуть бути сильними і слабкими. По-п'яте, для емоцій та почуттів характерна певна **тривалість**, яка пов'язана з глибиною переживань: чим почуття глибші, тим вони триваліші. Нарешті, по-шосте, їм характерна **предметність** — ступінь усвідомленості і зв'язку з конкретним об'єктом. Наприклад, якщо людина переживає страх, то цей страх спричинений конкретним предметом або явищем.

Емоції та почуття виконують низку функцій у життєдіяльності людини. Основні **функції** наступні:

Сигнальна — емоції сповіщають людину про значущість тих чи інших умов або подій; про суб'єктивне ставлення людини до них; про те, з якими перешкодами вона зустрічається на своєму шляху; на що слід звернути увагу насамперед. Вони сигналізують також

про сприятливий чи несприятливий хід подій. Особливо потрібну інформацію тут дають негативні емоції. Зазначимо, що ця функція емоційно-почуттєвої сфери не втратила свого значення навіть після того, як в історичному розвитку людства сформувалась більш досконаліша форма обміну інформацією — мовлення.

S Регулятивна — залежно від переживань людина скеровує свою діяльність у те чи інше русло, змінює свою поведінку. Емоції та почуття допомагають людині долати труднощі, будучи тією внутрішньою спонукальною силою до діяльності, яка зумовлює динаміку поведінки. Водночас слід пам'ятати, що емоції та почуття важко надаються вольовій регуляції, їх неможливо викликати за власним бажанням. Можливо, це спричинено тим, що ця сфера психіки тісно пов'язана з фізіологічними змінами організму. Так, радість може породжувати збудження, а сум — гальмування.

S Комунікативна — за рахунок свого експресивного компонента, зокрема, експресії обличчя, емоції беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми у процесі спілкування, у впливі на них.

S Організаційна — емоції та почуття можуть як організовувати людину, активізуючи внутрішні ресурси та увагу, так і дезорганізовувати, порушуючи цілеспрямовану діяльність.

S Синтезуюча — емоційні переживання забезпечують цілісне та структуроване відображення предметів і явищ, допомагаючи побудувати цілісний суб'єктивний образ.

• *S Експресивна* — емоції та почуття виражають переживання людини, що дає змогу краще зрозуміти внутрішній стан один одного.

S Спонукальна — емоції можуть мотивувати ту чи іншу поведінку людини.

S Антиципуюча — емоції та почуття, які виникають, випереджають розвиток реальних подій і попереджають про можливий кінцевий результат.

S Евристична — емоційне передбачення подій суттєво зменшує пошук правильного виходу із ситуації.

S Адаптаційна — завдяки емоціям та почуттям, які вчасно виникають, організм може пристосуватися до середовища ще до осмислення ситуації.

S Оздоровча — позитивні емоції сприятливо впливають на стан людини, активізуючи її функції.

17.2. Основні теоретичні підходи до вивчення емоцій та почуттів

Теоретичні підходи до емоційно-почуттєвої сфери людини розробляють у наступних напрямках: щодо взаємозв'язку емоційних та органічних процесів, емоційних та пізнавальних процесів, глибинної сфери психіки та ін.

Взаємозумовленість емоційних і органічних процесів підтверджують фізіологічні дослідження. Одним з них є дослід американського вченого *Д. Олдса* та його колег, у якому виявлено, що у мозку тварини та людини є структури, які умовно можна назвати центрами «задоволення» і «страждань». У клітці шура встановили педаль, яка була під'єднана до електроду, вживленого у гіпоталамус (структура головного мозку). Кожен раз, коли шур її натискав, через мозок проходив струм. Сила подразнення повністю залежала від шура. Коли педаль була відключена від струму, шур наступав на неї лише 10-25 разів за годину; коли підключена — декілька тисяч разів за годину. Були випадки, коли тварина безперервно подразнювала центр задоволення упродовж 1-2 діб, поки не наставало фізичне знесилення.

Дослідження інших учених показали, що електричне подразнення окремих структур головного мозку (гіпоталамуса, центральної частини лімбічної системи) може скеровувати такі емоційні стани, як страх і гнів. Було з'ясовано також, що ліва півкуля пов'язана із виникненням і підтримкою позитивних емоцій, а права — негативних.

Зв'язок між емоційною сферою і органічними процесами, що відбуваються в організмі, пояснює еволюційна та психоорганічна теорії емоцій.

Еволюційна теорія емоцій (*Ч. Дарвін*) з'явилась у 70-х роках XIX ст. її автор Ч. Дарвін вважав, що емоції виникли у ході еволюції живих істот як життєво необхідні адаптаційні механізми до довкілля. Емоції є або корисними, або являють собою залишки доцільних реакцій, які були вироблені у процесі еволюції і боротьби за існування. Так, питання рук, коли людина переживає страх, Ч. Дарвін пояснював тим, що у мавпоподібних пращурів людини ця реакція у разі небезпеки допомагала краще схопитися за гілки дерев.

Психоорганічні теорії емоцій (У. Джемс, К. Лате, У. Кеннон, П. Бард, В. Вундт, кінець XIX ст.). **Теорія Джемса-Ланге** стверджує, що різним емоціям характерні певні фізичні стани організму. Ці тілесні зміни назвали органічними проявами емоцій. Якраз органічні відчуття і є першопричиною емоцій. Вони породжують переживання відповідної модальності. Спочатку під зовнішнім впливом відбуваються характерні зміни в організмі і лише потім, як їхній наслідок, виникає відповідна емоція. Отож, згідно з цією теорією, людині сумно тому, що вона плаче, а не навпаки. **Теорією Кеннона-Барда** доведено, що тілесні зміни при різноманітних емоційних станах є дуже подібними. Це не дає змоги пояснити якісну відмінність вищих емоцій людини, і тому емоції не можуть бути наслідком фізіологічних змін в організмі: і тілесні зміни, і пов'язані з ними емоційні переживання виникають майже одночасно. **Теорія Вундта** ґрунтується на принципі психофізичного паралелізму¹. Виразні рухи, які виникають під час переживань, є зовнішнім супутником емоцій; вони є результатом внутрішньо-органічних змін.

Взаємовплив емоційних та пізнавальних процесів відображено у теорії когнітивного дисонансу, когнітивно-фізіологічній та інформаційній теорії.

Теорія когнітивного дисонансу (Л. Фестингер, 60-ті роки XX ст.) розглядає емоції як основний мотив учинків людини. Стверджується, що позитивні переживання в людини виникають тоді, коли її очікування здійснюються, тобто коли реальні результати відповідають очікуванню, знаходяться з ними у консонансі. Негативні емоції, навпаки, виникають у тих випадках, коли реальні та очікувані результати не збігаються, тобто знаходяться у дисонансі. Вийти зі стану когнітивного дисонансу можна двома способами: змінити очікування так, щоб вони відповідали реальному результату, або спробувати отримати новий результат, щоб він відповідав очікуванням.

Когнітивно-фізіологічна теорія (С. Шехтер, 60-ті роки XX ст.) емоції розглядає як результат інтеграції фізичних, фізіологічних і

психологічних чинників. До психологічних відносять, насамперед, минулий досвід людини, який відображений у пам'яті, і мотивацію, тобто оцінку ситуації з точки зору актуальних інтересів і потреб людини. Для підтвердження цієї теорії провели експеримент. Людям пропонували «ліки» — фізіологічно нейтральний розчин, і додавали до цього різні інструкції. В одному випадку говорили, що ліки мають викликати ейфорію, в іншому — гнів. Після прийому «ліків» досліджуваних запитували, що вони відчують. З'ясувалось, що вони насправді відчували те, що їм приписувала інструкція. Таким чином встановили, що когнітивний фактор, тобто знання, якими володіє людина, дає змогу маніпулювати її емоційними станами. Цей факт лежить в основі різноманітних систем психотерапевтичного впливу.

Інформаційна теорія емоцій (П. В. Симонов, 60-ті роки XX ст.) припускає, що емоції є результатом відображення мозком людини певної актуальної потреби (зокрема, якості і сили) та ймовірності (зокрема, можливості) її задоволення. Цю інформацію мозок оцінює на основі генетичного і набутого індивідуального досвіду. Ця теорія знайшла своє відображення у формулі:

$$E = i[P, (I_n - I_c), \dots],$$

E — ступінь, якість і знак емоції P —

сила та якість актуальної потреби

$(I_n - I_c)$ — оцінка ймовірності (можливості) задоволення потреби на основі генетичного і набутого індивідуального досвіду I_n — інформація про засоби, прогностично необхідні для задоволення потреби I_c — інформація про засоби, якими володіє суб'єкт у певний момент.

Існують також інші теоретичні підходи до емоцій людини, зокрема психоаналітична теорія і теорія диференційованих емоцій.

Психоаналітична теорія емоцій (З. Фройд, Д. Рапапорт) виникла на початку XX ст. З. Фройд ґрунтував своє розуміння емоцій на теорії про потяги. У 60-х роках XX ст. Д. Рапапорт виклав своє бачення психоаналітичної теорії емоцій, яка зводиться до наступного. Сприйнятий образ викликає в людини несвідомий

¹ Дуалістичний принцип пояснення взаємодії між тілом та душею, за яким ці два самостійні та незалежні начала певним чином супроводжують діяльність одне одного.

процес, у ході якого відбувається несвідома мобілізація інстинктивної енергії. Якщо вона не знаходить свого застосування у зовнішній активності людини, то розряджається у вигляді мимовільної активності. Різновидом такої активності є емоційна експресія і переживання. Таким чином, у психоаналізі емоції розглядають як несвідомі інстинктивні потяги.

Теорія диференційованих емоцій (К. Ізард, 80-ті роки XX ст.). У своїй теорії К. Ізард визначає емоції як складний системний процес, який охоплює нейрофізіологічні, нервово-м'язеві та чуттєві аспекти. Вивчаючи окремі емоції людини, К. Ізард виявив, що основну мотиваційну систему людського існування створюють 10 фундаментальних емоцій¹, кожна з яких наділена унікальними мотиваційними функціями. Ці емоції по-різному і впливають на когнітивну сферу і поведінку людини.

173. Види емоцій і почуттів та їхня класифікація

Емоції та почуття класифікують за такими ознаками: рівнем організації, знаком, характером впливу на життєдіяльність людини, ступенем розвитку, залежно від потреб та цілей діяльності людини.

17.3.1. Класифікація за рівнем організації, знаком та характером впливу на життєдіяльність людини

За *рівнем організації* вирізняють нижчі та вищі емоції. Нижчі **емоції** більш примітивні і пов'язані з інстинктивними потягами людини. Наприклад, це переживання, які виникають унаслідок голоду, спраги, статевого потягу тощо. Вони зникають при їхньому задоволенні. Якщо ж ступінь задоволення перевищує потреби організму, людина часом переживає стан перенасичення. **Вищі емоції** є суто людськими переживаннями і спричиняються, насамперед, соціальними чинниками. Наприклад, це емоції, які виникають унаслідок спілкування, захоплення справою тощо.

За *знаком* (забарвленістю) виділяють негативні та позитивні емоції. **Негативні емоції** — це неприємні переживання, наприклад, страх, переляк, відраз тощо. Вони є різноманітнішими, ніж позитивні емоції.

Очевидно, це дає змогу успішніше адаптуватися до несприятливих обставин, виконуючи важливішу біологічну функцію порівняно з позитивними, бо слугують сигналом тривоги. В межах певної сили і тривалості негативні емоції є корисні. Так, страх і гнів підвищують інтенсивність обмінних процесів, посилюють опірність організму, призводять до кращого постачання мозку киснем. Однак, при надмірному і постійному впливі вони спричиняють негативні зміни в організмі, зокрема, стрес. **Позитивні емоції** — це приємні переживання, наприклад, радість, задоволення, інтерес тощо. Вони є корисні для організму, бо підвищують його активність. Для людини це є сигналом повернення до благополуччя.

За *характером впливу на життєдіяльність людини* вирізняють активні та пасивні емоції та почуття. **Активні емоції** (стенічні) підвищують активність організму, мобілізують його енергетичні ресурси і захисні механізми. Як правило, до них належать радісні та приємні переживання, наприклад, радість, кохання тощо. Недарма кажуть, що на радостях людина готова гори перевернути. Однак, активність людини можуть стимулювати і деякі негативні емоції, наприклад, гнів. **Пасивні емоції** (астенічні) знижують активність людини, зменшуючи її волю. Це, здебільшого, неприємні переживання, наприклад, сум, незадоволення, страждання. Так, буває, що зі страху в людини ноги підкошуються. Пасивність можуть спричиняти і приємні емоції чи почуття, наприклад, тиха, спокійна радість. Таким чином, одні й ті ж емоції та почуття в одних випадках підвищують, а в інших понижують активність організму. Так, за одних обставин гнів і ненависть можуть придавати людині силу, а за інших паралізувати її. Це залежатиме від певних обставин: оточення людини, її моральних норм, індивідуальних особливостей тощо.

17.3.2. Класифікація за ступенем розвитку емоцій

За *ступенем розвитку емоцій* (структурою) їх поділяють на прості і складні. **Прості емоції** викликає безпосередня дія на організм тих чи інших об'єктів, пов'язаних із задоволенням його невідкладних потреб. Вони тісно пов'язані з відчуттями. Наприклад, задоволення чи незадоволення від запаху, звуку, їжі тощо. Прості емоції виявляються у такому емоційному стані людини, як

¹ Детальніше див. § 17.3. «Види емоцій і почуттів та їхня класифікація».

емоційний тон відчуттів¹. **Складні емоції** пов'язані з розумінням їхніх об'єктів і усвідомленням життєвого значення. До складних емоцій належать інтерес, радість, здивування, гнів, відраза, презирство, страх, сором, сум і провина. Сучасний американський психолог *К. Ізард* їх назвав **фундаментальними емоціями**.

Інтерес (від лат. *interest* — важливий, значущий) — це емоційно забарвлене позитивне ставлення до навколишнього, спрямованість людини на певний об'єкт чи діяльність. Інтерес як емоція є мотиваційним компонентом особистості і, таким чином, сприяє пізнавальній діяльності. **Радість** — це переживання великого душевного задоволення. Найбагатшим джерелом радості є наші взаємини з іншими людьми і успішна діяльність. **Здивування** є емоційним відгуком на обставини, які виникають раптово. Ця емоція, гальмуючи інші, спрямовує увагу на об'єкт, який її викликав. Згодом здивування може перерости в інтерес.

Інів є переживанням сильного обурення. Він може протікати у формі афекту². **Відразу** спричиняють об'єкти, дії, думки, почуття, контакт з якими викликає суперечність із ідеологічними, моральними чи естетичними принципами людини. **Презирство** — це переживання цінності і значимості власного «Я» на тлі нехтування «Я» іншої людини. Емоція страху є емоційною реакцією людини на реальну небезпеку. Вона може супроводжуватися депресивними станами, тривогою і нервуванням. Природними стимулами страху є біль, висота, самотність, незнайома ситуація, раптова зміна; похідними стимулами — темнота, тварини, незнайомі люди чи предмети. Страх позбавляє людину здатності свідомо керувати своїми діями; в окремих випадках він може підвищувати активність організму. Нахил людини легко піддаватися страху, не мобілізуючи зусилля для його подолання, називають лякливістю. Вона породжує таку рису характеру, як боягузтво. **Сором** виникає під час усвідомлення невідповідності помислів, вчинків, зовнішності людини очікуванням оточуючих і власним уявленням. **Сум** викликає переживання втрати чогось значимого для людини. Його причиною може бути розставання, самотність, невдача,

розчарування. За словами К. Ізарда, сум, уповільнюючи загальний темп людського життя, дає їй можливість оглянутися назад. **Провина** — це інтенсивне і болісне переживання власної неправоти перед іншою людиною чи людьми або самим собою. Це є дуже складна емоція людини, яка тісно пов'язана з такою моральною якістю, як совість. Саме тому провина суттєво впливає на пізнавальні та психофізіологічні функції людини.

17.3.3. Класифікація залежно від потреб та цілей діяльності

Залежно від *потреб і цілей* діяльності емоції та почуття поділяють на альтруїстичні, комунікативні, глоричні, практичні, романтичні, гностичні, естетичні, гедонічні, акизитивні, пугнічні, моральні, релігійні.

Альтруїстичні почуття (від лат. *alter* — інший) виникають на основі потреби у допомозі іншим людям. Наприклад, тривога за долю інших, співпереживання, співчуття тощо. **Комунікативні почуття** з'являються на підставі потреби у спілкуванні. Наприклад, почуття симпатії, прихильності, вдячності, схвалення, поваги тощо. **Глоричні почуття** (від лат. *gloria* — слава) пов'язані з потребою у самоствердженні, славі. Це переживання визнання, враженого самолюбства, гордості, переваги тощо. **Практичні почуття** визначаються успішністю чи неуспішністю діяльності. Це — радість від гри або праці, бажання досягти успіху у роботі, захопленість нею, переживання задоволення від результатів праці тощо. **Романтичні почуття** виявляються у прагненні до ідеалізації дійсності, мрійливому спогляданні, почутті таємничого. Це переживання супроводжує очікування чогось незвичного. **Гностичні почуття** (від лат. *gnosis* — знання) (інтелектуальні) виникають і виявляються у пізнавальній діяльності людини. Це почуття любові до знань, здивування, упевненості, вагання тощо. їхнім джерелом є навчальна і дослідницька робота. **Естетичні почуття** пов'язані з переживанням краси, вишуканості, насолоди звуками чи краєвидами, поетичного суму. **Гедонічні почуття** (від гр. *hedone* — насолода) пов'язані з задоволенням потреби у тілесному і душевному комфорті. Це насолода від їжі і напоїв, тепла, сонця, почуття безтурботності, хтивості. **Акизитивні почуття** (від фр. *acquisition* — придбання) виникають через інтерес до накопичення. Це прагнення нагромад-

¹ Детальніше див. § 17.4. «Емоційні стани як форми переживань людини».

² Детальніше див. § 17.4. «Емоційні стани як форми переживань людини».

ження, колекціонування, радість від прибутків, приємне почуття від споглядання своїх накопичень. **Пугнічні почуття** (від лат. *pugna* — боротьба) — це мобілізаційні почуття. Вони походять від потреби подолання небезпеки, від інтересу до боротьби. Це переживання гострих почуттів під час ризику, спортивний азарт тощо. **Моральні почуття** людина переживає, виражаючи своє ставлення до моральних чи аморальних вчинків. Наприклад, почуття відповідальності, честі, патріотизму тощо. Їхній розвиток залежить від норм поведінки, прийнятих у суспільстві. **Релігійні почуття** в людини виникають під час спілкування з Богом, під час молитви, відвідування церкви, участі в Літургії, релігійних процесіях.

Складним почуттям, яке поєднує моральні, естетичні та інтелектуальні почуття, є **почуття комічного** — переживання невідповідності між формою і змістом у діях і вчинках людей. Якщо комічне поєднується зі симпатією і доброзичливістю, воно стає **почуттям гумору**, а якщо з антипатією і недобррозичливістю — то це **сатиричні почуття**. Філософське почуття гумору є однією з характеристик самоактуалізованої людини.

Одними із найскладніших моральних почуттів людини є почуття дружби, любові та кохання. **Дружба** є складним моральним почуттям, її можна визначити як почуття, яке виражається у сталому позитивному індивідуально-вибірковому ставленні до іншої людини, заснованому на взаємній прихильності, повній довірі, спільності інтересів, постійній готовності у будь-який момент прийти на допомогу один одному. До складу дружби входить потреба у спілкуванні зі суб'єктом дружби, задоволення від спілкування, сумісна діяльність та переживання, почуття обов'язку, страх втрати, а також ідеалізована оцінка друга. На відміну від любові та кохання, дружба може бути лише взаємною, усвідомленою і має більш прагматичний характер. В ієрархії цінностей людини вона займає вищий щабель, ніж робота та відпочинок, однак поступається сімейному життю.

Особливо вагоме місце дружба посідає у житті підлітків та молоді до їхнього шлюбу, а також у похилому віці, коли люди виходять на пенсію або втрачають близьку людину. В період дорослості дружба за значимістю поступається роботі та сім'ї. Жінки встановлюють тісніші дружні взаємовідносини, ніж чоловіки, вони також

більш схильні до саморозкриття і ведуть інтимніші розмови. Чоловіки більш схильні до сумісної діяльності і розваг із друзями.

У виборі друзів людина переважно орієнтується на подібність у соціальних установках, аніж на доповнюваність. Переважна більшість людей надає перевагу дружити з особами свого віку, статі, соціального положення, освіти; бажана також подібність основних цінностей, інтересів та особистісних рис. Окрім того, є люди, які дружать з зовсім протилежними особами щодо психічного складу: відкрита та імпульсивна людина дружить з замкнутою та стриманою. Така дружба зберігається у тому разі, якщо стосунки між ними дають кожному максимальну можливість для самовираження при мінімальній конкуренції. Однак повною протилежністю одне одному друзі бувають рідко.

Любов полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось чи до чогось. Вона зумовлена визнанням гідності об'єкта любові або спільними переконаннями, життєвими цілями та інтересами людей. Може бути любов до Бога, Батьківщини, батьків, дітей, роботи тощо. Важливою характеристикою батьківської любові є її доступність. При цьому є відмінність між материнською та батьківською любов'ю. За *Е. Фроммом*, відомим американським психологом, материнська любов безумовна, її не треба заслужити, бо мати любить свою дитину за те, що вона існує. Батьківська любов умовна — батько любить за те, що дитина виправдовує його очікування. Батьківську любов можна заслужити, але її можна і позбутися. При цьому треба брати до уваги, що мова швидше йде не про конкретних батьків, матір чи батька, а про материнське і батьківське начало в кожній людині.

На відміну від любові, **кохання** є інтенсивним, напруженим і відносно стійким почуттям однієї людини до іншої, пов'язане з фізіологічним потягом і глибокою духовною прихильністю до іншої людини. Це — любов між чоловіком і жінкою. У 80-х роках XX ст. американський психолог *Р. Стернберг* запропонував **три-компонентну теорію кохання**. Він вважає, що кохання має три складові: інтимність, пристрасть та рішення/обов'язок (див. рис. 26). Інтимність — це почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках. Це можуть бути симпатія або тісні стосунки з коханою людиною. Ті, що кохають, відчують себе пов'язаними

один із одним. Вони прагнуть покращити життя коханої людини, вони щасливі, коли разом, готові допомогти у важку хвилину і очікують того ж самого від партнера. Важливу роль тут відіграють спільні інтереси і заняття. Другою складовою кохання є пристрасть¹. Вона стосується фізичного потягу та сексуальних стосунків. Іноді інтимність спричиняє пристрасть, іноді, навпаки, пристрасть спричиняє інтимність. Буває, що пристрасть існує без інтимності чи інтимність без пристрасті. Рішення/обов'язок є третьою складовою кохання. Вона має два аспекти: короткотривалий і довготривалий. Короткотривалий відображений в усвідомленні людиною того, що вона закохана; довготривалий — в усвідомленні важливості зберегти це кохання.



Рис. 26. Трикомпонентна теорія кохання Р. Стернберга (1986)

На основі своєї теорії Р. Стернберг розробив систематику різновидів кохання. Коли люди відчують один до одного лише інтимність, це називають симпатією; коли лише пристрасть — пристрасним коханням. Коли у коханні поєднуються інтимність і пристрасть, то це є романтичне кохання; інтимність і рішен-

ня/обов'язок — кохання-товаришування; пристрасть і рішення/обов'язок — сліпе кохання. І лише тоді, коли люди відчують один до одного і інтимність, і пристрасть, і рішення/обов'язок, це є досконале кохання (див. рис. 26).

Кохання може породити **ревності** — підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання, яке пов'язане з нестерпними сумнівами у його вірності або знанням про невірність. Причиною ревностів є почуття ураженої гордості й усвідомлення порушення прав власності.

Тиранічні ревності виникають у впертих, деспотичних, самозадоволених, дріб'язкових і емоційно холодних людей. Вони пред'являють оточуючим надто високі вимоги, виконати які буває або важко, або неможливо. Ревності можуть бути і наслідком ураженого самолюбства в людей тривожно-недовірливих, з низькою самооцінкою, невпевнених у собі, схильних перебільшувати неприємності та небезпеку. Ці якості спричиняють те, що вони бачать суперника у кожній зустрічній особі. Ревності можуть бути наслідком і власної схильності до невірності: якщо я можу бути невірним, то й хтось інший може бути таким. Часто такі обернені ревності виникають у людей, які вже втрачають кохання. Нарешті, навіювані ревності є результатом стороннього навіювання та натяків з приводу невірності. Яскравим прикладом такого ревнивця є Отелло.

17.4. Емоційні стани форми переживань людини

Емоційний стан — це така психологічна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання. Найбільш поширеними формами таких переживань є емоційний тон відчуттів, настрій, пристрасть, екстаз, афект, натхнення, тривога, апатія, фрустрація, емоційне вигорання, емпатія та стрес.

Емоційний тон відчуттів — це емоційне забарвлення наших відчуттів та сприймань. Це є філогенетично найдревніша емоційна реакція, яка пов'язана з задоволенням чи незадоволенням від наших відчуттів. У деяких випадках емоційний тон є спільним майже для всіх людей. Наприклад, деякі запахи однаково неприємні або приємні для всіх нас. Однак, у більшості випадків емоційний тон

¹ Детальніше див. § 17.4. «Емоційні стани як форми переживань людини».

відчуттів є індивідуальним проявом минулих емоцій. Так, один й той самий звук може викликати в одних людей приємні переживання, в інших, навпаки, неприємні. Основною функцією емоційного тону відчуттів є орієнтувальна — організму повідомляється небезпечний чи ні той чи інший вплив, бажаний він чи ні.

Настрій — це загальний відносно стійкий емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу. Настрій вирізняється слабкою інтенсивністю, довготривалістю (може зберігатися годинами, а то й днями). Він може бути тимчасовий, тобто зумовлений окремими враженнями людини у цей момент; стійкий, тобто зумовлений усвідомленням подій власного ■ і суспільного життя. Настрій характеризується також незрозумілістю причин, які його викликали, та впливом на активність людини. При доброму настрої людина активна і впевнена у собі; у поганому, навпаки, невпевнена і пасивна. Настрій значною мірою залежить від загального стану здоров'я людини, особливо від стану нервової та ендокринної системи.

Постійний веселий, бадьорий, піднесений настрій, переживання життєрадісності й оптимізму називають *гіпертимією*. Якщо ж настрій людини характеризується безтурботністю та добродушністю і водночас байдужим ставленням до серйозного боку життя, це називають *ейфорією*. Щоб викликати ейфорію одним потрібний алкоголь чи наркотики, іншим — глядачі. Для підтримання доброго настрою корисні заняття спортом і фізичною культурою; робота, яка дає задоволення; моральна підтримка близьких людей.

Пристрасть — це стійкий, глибокий і тривалий емоційний стан людини, пов'язаний з її стійким прагненням до певного об'єкта. Цим об'єктом може бути як інша людина, так і предмет, вид занять. Наприклад, статеве пристрасть, пристрасть властолюбства, пристрасть до алкоголю тощо. Вияв пристрасті залежить від того, чи існує перешкода для її задоволення. Найсильніші пристрасті є тоді, коли є багато перешкод. Коли перешкод немає, пристрасті, зберігаючи силу, проявляються не так безладно і бурхливо. Пристарість має подвійну природу: з одного боку, людина, яка її переживає, страждає і тому виступає як пасивна істота; з іншою, вона прагне оволодіти предметом пристрасті і тому виступає як активна істота.

Екстаз — стан захоплення й замилювання, що поєднується зі скованістю рухів. Може наставати під сильним впливом творів мистецтва і явищ природи, а також у віруючих. В останньому випадку він є вираженням благоговійності побожних людей при спогляданні ними іконічного образу божества.

Афект — це відносно короткотривалий емоційний стан, який відображає сильні і бурхливі емоції людини. Ці емоції подібні на спалах чи вибух. Наприклад, спалах радості, вибух гніву. Афект виникає раптово після одержання дуже важливої звістки, наприклад, про втрату близької людини, провал на вступних іспитах тощо. Іноді він є результатом поступового нагромадження незадоволення у взаєминах як наслідок втрати терпіння. Особливістю афекту є те, що він є відповіддю на ситуацію, яка вже настала.

Афект супроводжують яскраво виражені органічні зміни, зміни у м'язовій діяльності і внутрішніх органах, рухові реакції, а також плач, крик, сміх. Вони заважають усвідомленню ситуації. Саме тому під час афективних станів людина втрачає контроль над собою, діє нерозсудливо і нестримано. Після афекту людина відчуває розбитість, упадок сил, байдужість. Він залишає стійкі сліди у довготривалій пам'яті людини. До афектів схильні люди з неурівноваженою нервовою системою. Часті прояви афектів у звичайних ситуаціях є або свідченням невихованості людини, або є симптомом нервово-психічного захворювання. Доросла людина може навчитися регулювати зовнішні прояви афективних реакцій. Особливо велику роль тут відіграє контроль за його руховими проявами.

Натхнення — це стан піднесеності творчого потенціалу людини. Найчастіше він характерний для митців, учених, літераторів. Натхнення приходить як наслідок великих зусиль людини, постійної цілеспрямованості на певний предмет, постійного його обдумування і переживання. У період натхнення праця стає найпродуктивнішою.

Тривога — це емоційний стан гострого внутрішнього безмістовного неспокою, який пов'язаний з прогнозуванням невдачі, небезпеки або з очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності. На відміну від страху, це є реакція на невизначену загрозу. Тривогу можна назвати страхом очікування. Вона є результатом активності фантазії. Індивідуально-психологічну особ-

ливість, яка виявляється у схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривоги, називають *тривожністю*.

Апатія (від гр. *apathia* — нечутливість) є емоційним станом, при якому виявляється байдужість, відсутність інтересу до навколишнього, її може викликати втома, розлади здоров'я, важкі переживання, а також певні соціально-психологічні чинники (розчарування в житті, втрата ідеалу тощо).

Фрустрація (від лат. *frustratio* — марне сподівання, невдача, обман) — це психічний стан зростаючого незадоволення, що виникає в конфліктних ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожують людині або її престижу, людській гідності. Її необхідними ознаками є, з одного боку, наявність сильної мотивації досягти ціль або задовольнити потребу; з іншого, перешкоди, які не дають можливості це зробити. Бар'єри, які перешкоджають людині досягти цілі і викликають фрустрацію, можуть бути фізичні (наприклад, в'язниця), біологічні (наприклад, старіння), психологічні (наприклад, інтелектуальна необізнаність), соціальні (наприклад, норми поведінки).

Фрустрація виникає тоді, коли ступінь незадоволення ситуацією вищий, від того, що людина може пережити. Фрустрація базових фізіологічних і психологічних потреб (наприклад, у безпеці, повазі) має патогенний характер; фрустрація вищих потреб (наприклад, компетентності, самореалізації) не викликає психологічних порушень.

У результаті фрустрації виникає дезорганізація свідомості і діяльності. Стан фрустрації може спричинити такі реакції: агресію, депресію, стереотипну поведінку, регресію або переоцінку цілей і бажань. *Агресія* (від лат. *aggredior* — нападаю) являє собою деструктивну поведінку людини з прагненням заподіяти іншому травму. Агресія може бути спрямована на інших людей (фізична і вербальна агресія) і на себе (автоагресія). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Такий стан типовий для нестриманої людини, але може виявитися і в стриманої людини після низки фрустрацій. Тоді вона виступає як ситуативна і короточасна реакція і не визначає глибинної сутності людини. Поведінка людини у стані агресії значною мірою залежить від її характерологічних рис і виховання.

Агресія часто породжує *наси́льство*. Насильство може бути фізичним (побої, застосування зброї, небажані доторки), емоційним (приниження почуття власної гідності, словесні образи, грубість), економічним (позбавлення власних грошей, примушення до роботи або заборона працювати), сексуальним (примушення до інтимних стосунків, сексуальні натяки або жарти), психологічним (ізоляція, залякування, маніпулювання, погрози, звинувачення в безумстві). При ізоляції відбувається постійний контроль за тим, що людина робить, з ким дружить, зустрічається, говорить, заборона спілкуватися з близькими людьми. Залякувати можна жестами, діями, знищенням предметів побуту. При маніпулюванні людині навіюють почуття провини перед іншими. Погрожувати можна самогубством, тим, що людину залишать саму тощо. Протилежним до агресії є стан депресії. *Депресія* (від лат. *depressio* — пригнічення, придушення) — це почуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. У такому випадку спостерігається загальмованість рухів, мови, зниження активності, ініціативи, порушення сну, апетиту. Іноді у такому стані з'являються немотивовані страхи. Депресія може бути спричинена фізичною втратою (наприклад, смертю близької людини), втратою самоповаги, дружніх чи любовних стосунків тощо. Особливо важкий її перебіг у підлітків і юнаків.

Стереотипна поведінка виявляється у повторенні фіксованої поведінки; *регресія* — у поверненні до зразків поведінки, які були притаманні у більш ранньому віці або у примітивізації поведінки, зниженні її конструктивності і якості.

Нарешті, у стані фрустрації людина може *переоцінити* свої цілі і бажання, таким чином знизивши мотивацію. Після цього об'єкт перестає бути настільки привабливим, щоби викликати фрустрацію. Наприкінці ХХ ст. значний інтерес фахівців привернув такий феномен, як емоційне вигорання. **Емоційне вигорання** — це емоційний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими в емоційно насиченій атмосфері при виконанні професійних обов'язків. Він характеризується знесиленням і відчуттям власної безкорисності. Вигорання включає три компоненти: емоційне і/або фізичне виснаження, деперсоналізацію, зниження робочої продуктивності. Цей стан часто виникає у людей з великим ста-

жем роботи: вчителів, лікарів, юристів, міліціонерів, тренерів, робітників сфери обслуговування, священників. Особливими якостями, які сприяють вигоранню, є емпатія, гуманність, м'якість, інтровертованість, фанатичність.

Здатність людини увійти в емоційний стан іншої людини, співпереживаючи і співчуваючи їй, називають **емпатією** (від гр. *empathia* — співпереживання). При співпереживанні людина переживає ті ж самі емоційні стани, які відчуває інший на основі ототожнення; при співчутті людина переживає з приводу почуттів іншої людини. Знаходитися в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого так само, як це сприймає ця інша людина зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Людина ніби стає цією іншою, однак обов'язково має залишатися відтінок «ніби-то». Це означає, що в людини зберігається здатність у будь-який момент повернутися у власний світ переживань. Емпатія легше дається у випадку подібності поведінкових і емоційних реакцій суб'єктів, а також у високотривожних індивідів.

17.5. Стрес та шляхи його подолання

В останні десятиліття усе небезпечнішим для людини стає такий емоційний стан, як стрес. **Стрес** (від англ. *stress* — тиск, напруження) — **це сукупність адаптаційно-захисних неспецифічних реакцій організму на будь-який вплив, який являє собою загрозу для організму**. Таке розуміння стресу запровадив канадський фізіолог Г. Сел'є у 1936 р. Він писав, що стресу не слід боятися, його не буває тільки у мертвих. Стресом, писав учений, потрібно керувати, і тоді ви відчуєте аромат і смак життя. Жити без певного рівня стресу шкідливо: якщо людина не переборює труднощі, вона стає слабкою. Г. Сел'є стверджував, що навіть у стані повної розслабленості спляча людина зазнає певного стресу. Повна свобода від стресу означає смерть.

У сучасній психології **стрес** розуміють як **емоційний стан психічного напруження, який виникає в людини у процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах**.

Ознаками стресового стану є легка емоційна збудливість, неможливість зосередитись, часті помилки в роботі, погіршення

пам'яті, відчуття постійної втоми (навіть після тривалого сну), прискорене мовлення (людина говорить так, ніби боїться кудись не встигнути), провали в мисленні (прості питання викликають затруднення), відсутність задоволення від роботи, втрата почуття гумору, узалежнення від тютюну, алкоголю, комп'ютера тощо, відчуття голоду (часті бажання перекусити, бо їжа дає змогу на декілька хвилин розслабитися) або відсутність апетиту і втрата смаку до їжі, незавершення роботи (людина одночасно починає багато різних справ і не доводить жодної до кінця), соматичні захворювання (біль у шлунку, часті сечовипускання, сильні головні болі, неможливість глибоко зітхнути тощо), нетерпіння, підвищена нервовість, перепади настрою, стан спустошення, втрата самоконтролю.

Є такі **різновиди стресу**: фізіологічний (біологічний), психологічний та соціальний. **Фізіологічний стрес** реалізується через однотипні нервові і психічні процеси. Його *стресорами*, тобто несприятливими факторами середовища, які викликають цей стрес, можуть бути різноманітні негативні впливи зовнішнього середовища, наприклад, шум, забруднення, спека, холод тощо; навантаження підвищеної інтенсивності, наприклад, фізичні вправи, травми, біль тощо.

При фізіологічному стресі людина проходить три фази пристосування: тривоги, стабілізації та виснаження. На *фазі тривоги* людина працює з великим напруженням, в неї слабшає самоконтроль, зникає психологічний контакт у спілкуванні, з'являється відчуження в стосунках. Вона навіть може втратити вагу. Наприкінці цієї фази підвищується працездатність і стійкість по відношенню до стресора. На *фазі стабілізації*, або резистентності (від лат. *resistens* — протидіючий), людина опановує себе і певною мірою адаптується до нових умов. Фізіологічні показники стабілізуються і закріплюються на новому рівні; тривога зникає, вага тіла повертається до норми. На цій стадії стрес є конструктивним і може підвищити успішність діяльності людини. Якщо ж стресори продовжують впливати і надалі, набута адаптація втрачається і настає *фаза виснаження* — в людини різко знижується працездатність і рівень адаптованості до середовища, вона відчуває спустошення. В неї виникає **дистрес** — **повна дезорганізація**

діяльності, втрата самоконтролю. Залишаються лише твердо засвоєні вміння і навички. Людина може не пам'ятати, що робила чи говорила у такому стані.

Тривалість цих фаз дуже індивідуальна: від кількох хвилин і годин до кількох днів і тижнів. Поводження людини під час фізіологічного стресу засвоюється у дитинстві, і цей сценарій «запускається» майже автоматично у дорослому віці.

Психологічний стрес, на відміну від фізіологічного, виражається дуже різноманітними реакціями: страх, гнів, депресія тощо. Психологічний стрес може бути інформаційним та емоційно-нальним. Перший пов'язаний з пізнавальною сферою людини, другий — з емоційною. *Стресорами* інформаційного стресу можуть бути несподівані та несприятливі впливи: розумове перевантаження, надмірний обсяг інформації, складні ситуації, у яких слід швидко приймати рішення; емоційного — сильні переживання, наприклад, хвороба чи смерть близької людини, приниження, реальні чи уявні загрози, страх, горе. Найруйнівнішими стресорами є постійні негативні емоції і почуття, інформаційний дефіцит, ситуація невизначеності, невміння знайти вихід з критичної ситуації, внутрішній дискомфорт, наприклад, внутрішній конфлікт, особиста чи сімейна криза, почуття провини.

Соціальний стрес так само, як і психологічний, виражається дуже різноманітними шляхами. Його *стресорами* можуть бути повсякденні труднощі, наприклад, відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки, напружена психологічна атмосфера, труднощі і конфлікти у професійній діяльності, втрата роботи, відсутність соціальних зв'язків (наприклад, ізоляція), порушення відносин, незадовільне матеріальне забезпечення, переломні етапи життя (наприклад, розлучення, народження дітей, перехід на нову роботу, вихід на пенсію), брак часу, безробіття, соціальна незахищеність. Усе більш поширеною стає думка про те, що причиною соціального стресу є швидше неперервні дрібні неприємності, аніж рідкі і сильні.

Останнім часом учені до пояснення стресу залучають ще й історичні фактори. З кінця XIX ст. темп життя людини помітно прискорився. Окрім того, завдяки науково-технічній революції людина могла вберегтися від небезпеки, яка традиційно загрожувала

людству впродовж попередньої його історії і до яких людина більш-менш була пристосована. Адаптація людини до довкілля перестала залежати від зросту і фізичної сили. Проте виникли загрози, стосовно яких вона не мала генетичної програми захисту. Відтепер людину почали травмувати не сили природи, а слово та ставлення інших людей. Емоції, що століттями виплескувалися, у XX-XXI ст. почали прудувати, оскільки у наш час цінується розважливність та емоційна стриманість. У результаті людина відчуває перевантаження не стільки від фізичних зусиль, скільки від психологічного та соціального дискомфорту. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я кількість захворювань через негативні дії стресів за останні 60 років зросла у 25 разів.

Стрес може по-різному діяти на людину. Він може сприяти мобілізації, підвищуючи її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту і небезпеки (*конструктивний стрес*). Але він може й різко знизити ефективність її роботи і якість життя (*деструктивний стрес*). Який з цих двох різновидів стресу ми переживаємо, залежить від сили й тривалості стресору; від порогу чутливості до стресу, тобто того індивідуального рівня напруженості, до досягнення якого ефективність діяльності підвищується, а після якого різко знижується. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу. Він може змінюватися і ним можна керувати. Вирішальне значення у стресі набуває оцінка ситуації, власних можливостей та стресора з боку людини. Залежно від цієї оцінки людина може переживати більший або менший стрес. Так, одна й та сама ситуація може викликати стрес, якщо виявиться несподіваною, і адекватну емоційну реакцію, якщо людина очікує повідомлення. Отже, стресам можна протидіяти, змінивши своє ставлення до подій та ситуації.

У багатьох випадках стресові реакції є навіть доцільними та адекватними, бо викликають стеничні емоції і тим самим мобілізують ресурси організму і підвищують його готовність до психологічних і фізичних перевантажень. Однак, сильні і часті стреси спричиняють неадекватні реакції, які супроводжуються емоційним перезбудженням, дезорганізацією поведінки і порушенням важливих фізіологічних функцій.

Основним **критерієм стресостійкості** людини є рівень її спроможності до пристосування у мінливому світі і здатність контролю-

лювати ситуацію. Цьому може сприяти добра освіта, висока фахова підготовка, володіння багатьма навичками й уміннями, контактність, компромісність, навички позитивного мислення, вміння володіти собою, почуття гумору, самоприйняття.

Психологічну стійкість до стресів підтримують внутрішні і зовнішні ресурси. *Внутрішніми ресурсами* є: погодженість реального та ідеального Я-образа, відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, екстернальність¹, екстравертованість, веселість і добродушність, добре фізичне здоров'я і витривалість. Дієвим способом боротьби зі стресом є сміх. *Зовнішніми ресурсами* боротьби зі стресом є підтримка і допомога близьких, друзів, співробітників.

Найбільше стреси загрожують таким **типам людей**:

S гіперсоціальний — надмірно правильна, надто відповідальна і сумлінна, надто вимоглива до себе. Якщо людина хоче уникнути стресу, не все, що потрібно робити, варто робити добре;

■ *S* максималіст — людина бачить у всьому кривду, несправедливість, постійно живе у конфлікті з навколишнім світом, є «непримиреним борцем за правду і справедливість»;

S ригідний — людина прямолінійна, безкомпромісна, із завищеними претензіями, все оцінює в чорно-білих тонах;

■ *S* слабкий — вроджені або набуті психофізичні можливості низькі, складно пристосовується до реального життя, часто це є наслідком установки людини на те, що вона є слабкою;

S тривожно-недовірливий — людина з постійними депресіями і почуттям страху, який знесилює організм. Значна частина стресів викликана страхом почути глузування або осуд інших людей про вас;

S волонтарист — людина самостверджується за будь-яку ціну, залишаючи життя на «потім». Іде до успіху у справах, вважаючи, що винагородить себе потім, але це «потім» не настає, і людина розчаровується. Все, що складає людське щастя: любов, сім'ю, друзів — вона пропустила;

S автоагресивний — сплав почуття власної неспроможності, фанатичної надцінної ідеї і придушеного інстинкту самозбереження.

¹ *Екстернальність* - це схильність приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам.

17.6. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів

Люди між собою відрізняються за багатьма параметрами емоцій: емоційною збудливістю, чутливістю, ригідністю, лабільністю, стійкістю і експресивністю.

Емоційна збудливість — це готовність людини емоційно реагувати на значимі для неї подразники. Вона може виявлятися у таких особливостях поведінки, як запальність і дратівливість. Виявлено, що між емоційною збудливістю та ефективністю діяльності існує криволінійна залежність: найефективніших результатів діяльності досягають при середній силі емоційного збудження. При цьому слід мати на увазі, що для кожної людини є оптимум емоційного збудження, який забезпечує максимальну ефективність у роботі. Надто слабе емоційне збудження позбавляє людину належної мотивації, а надто сильне дезорганізовує її і робить некерованою. Індивідуальні відмінності емоцій і почуттів стосуються також різного реагування на стрес. Так, упевнені у собі люди, які розраховують лише на себе і не потребують зовнішньої підтримки, менше підвладні стресу, ніж ті, що невпевнені у собі й хворобливо реагують на критику. Також більше стресові піддаються тривожні люди.

Близькою до змісту до емоційної збудливості є **емоційна чутливість**. Це є достатньо стійка властивість індивіда, яка виявляється у легкості, швидкості і гнучкості емоційного реагування на соціальні події, на особливості інших людей тощо. **Емоційно ригідні** люди вирізняються стабільністю та в'язкістю емоцій. Вони надмірно зосереджуються на значимих для них подіях, об'єктах, образах, невдачах тощо. Протилежною до ригідності є **емоційна лабільність** — це нестійкість емоцій. Навіть дуже сильна емоція швидко послаблюється, і людина стає байдужою, або ж одна емоція легко змінюється на іншу. **Емоційна стійкість** являє собою відсутність реакції людини на емоціогенну ситуацію, а також здатність завдяки вольовим зусиллям придушувати емоційні реакції.

Індивідуальний перебіг емоцій і почуттів супроводжується внутрішніми та зовнішніми змінами, які відбуваються в людині. *Внутрішні зміни* — це зміни серцебиття, дихання, тиску, органів травлення і виділення, ендокринної системи. Здатність *назовні* ви-

ражати свої переживання називають **експресивністю**. Засобами експресії емоцій та почуттів є мовлення (насамперед, інтонація, тембр, модуляція голосу), вираз обличчя (особливо очей), міміка, пантоміміка, рухи, поза. На обличчі виражається більшість елементарних емоцій, і здатність до їхнього розуміння є вродженою. Експресія жестів формується упродовж життя і може змінюватися під впливом культурного середовища. Керуючи виразними рухами, ми тим самим частково керуємо і нашими емоціями та почуттями. Наприклад, стримуючи виразні рухи під час гніву, ми зменшуємо гнів. Чим більше виражені зовнішні реакції, тим експресивнішою є людина.

Зазначимо, що не завжди за зовнішнім виразом можна судити про справжнє переживання людини. Так само відсутність експресії ще не свідчить про те, що людина не переживає ті чи інші емоції. Вона може їх приховувати. Не завжди емоції, особливо їхній зовнішній вияв, слід показувати оточуючим, бо при надлишковості або неадекватності вони можуть дезорганізовувати діяльність людини, поставивши її в незручне становище. Тому для людини дуже важливо є навчитися контролювати зовнішнім виявом емоцій та почуттів. Контроль експресії проявляється у трьох формах: *придушенні*, тобто приховуванні емоційного стану; *маскуванні*, тобто заміні зовнішнього виразу того стану, який переживається, іншим станом; *симуляції*, тобто вираженні емоцій, які людина не переживає.

Останнім часом учені все більше говорять про так званий **емоційний інтелект**, який охоплює низку здібностей людини: розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями, розуміння емоцій інших людей. Наявність емоційного інтелекту є важливою складовою успіху людини.

* * * * *

Емоції — це відносно прості та короткотривалі душевні переживання, які характеризують ситуативне ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе. Почуття — це складні та довготривалі душевні переживання, які характеризують стале і узагальнене ставлення людини до навколишнього світу і до себе. Почуття виникають на основі емоцій, а розвиваються у процесі суспільного формування людини. Вони важко надаються вольовій регуляції, їх неможливо викликати за власним бажанням.

Емоційно-почуттєва сфера характеризується такими властивостями: суб'єктивна забарвленість, полярність, амбівалентність, інтенсивність, тривалість, предметність. Емоції та почуття виконують сигнальну, регулятивну, комунікативну, організаційну, синтезуючу, експресивну, спонукальну, антиципуючу, евристичну, адаптаційну та оздоровчу функції.

Теоретичними підходами до емоцій є еволюційна та психоорганічна теорії, теорія когнітивного дисонансу, когнітивно-фізіологічна, інформаційна, психоаналітична і теорія диференційованих емоцій. Еволюційна теорія вважає, що емоції з'явилися у ході еволюції живих істот як життєво необхідні адаптаційні механізми до довкілля. Психоорганічна теорія емоції пов'язує зі змінами, що відбуваються в організмі людини. Теорія когнітивного дисонансу розглядає емоції як основний мотив людських вчинків. За когнітивно-фізіологічною теорією знання, якими володіє людина, дають змогу маніпулювати її емоційними станами. Інформаційна теорія припускає, що емоції є результатом відображення мозком людини певної актуальної потреби та ймовірності її задоволення. Психоаналітична теорія стверджує, що емоції є різновидом мимовільної активності організму як результату розрядки несвідомої інстинктивної енергії. Теорія диференційованих емоцій основну увагу звертає на 10 фундаментальних емоцій, кожна з яких наділена унікальними мотиваційними функціями.

Емоції та почуття класифікують за наступними ознаками: рівнем організації (нижчі та вищі), знаком (негативні та позитивні), характером впливу на життєдіяльність людини (активні та пасивні), ступенем розвитку (прості та складні), потребами і цілями діяльності (альтруїстичні, комунікативні, глоричні, практичні, романтичні, гностичні, естетичні, гедонічні, акизитивні, пугнічні, моральні, релігійні). До складних (фундаментальних) емоцій належать такі переживання людини, як інтерес, радість, здивування, гнів, відроза, презирство, страх, сором, сум і провина.

Дружбу характеризують позитивні сталі індивідуально-вибіркові міжособистісні відносини, засновані на взаємній прихильності, повній довірі, спільності інтересів, постійній готовності у будь-який момент прийти на допомогу один одному. Любов полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось чи

до чогось. Кохання є інтенсивним, напруженим і відносно стійким почуттям однієї людини до іншої, пов'язане з фізіологічним потягом і глибокою духовною прихильністю до іншої людини. Трикомпонентна теорія кохання Р. Стернберга включає інтимність, пристрасть та рішення/обов'язок.

Емоційний стан — це така психологічна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання. Найпоширенішими з них є емоційний тон відчуттів, настрої, пристрасть, екстаз, афект, натхнення, тривога, апатія, фрустрація, емоційне вигорання, емпатія та стрес. Емоційний тон відчуттів — це емоційне забарвлення наших відчуттів та сприймань. Настрої — це загальний відносно стійкий емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу. Пристрасть — це стійкий, глибокий і тривалий емоційний стан людини, пов'язаний з її стійким прагненням до певного об'єкта. Екстаз — стан захоплення й замилювання, що поєднується зі скованістю рухів. Афект — це відносно короткотривалий емоційний стан, який відображає сильні і бурхливі емоції людини. Натхнення — це стан піднесеності творчого потенціалу людини. Тривога — це емоційний стан гострого внутрішнього беззмістовного неспокою, який пов'язаний з прогнозуванням невдачі, небезпеки або з очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності. Індивідуально-психологічну особливість, яка виявляється у схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривоги, називають тривожністю. Апатія є емоційним станом, при якому виявляється байдужість, відсутність інтересу до навколишнього. Фрустрація — це психічний стан зростаючого незадоволення, що виникає в конфліктних ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожують людині або її престижу, людській гідності. Стан фрустрації може викликати такі типові реакції: агресію, депресію, стереотипну поведінку, регресію або переоцінку цілей і бажань. Агресія являє собою деструктивну поведінку людини з прагненням заподіяти іншому травму. Депресія — це почуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Стереотипна поведінка виявляється у повторенні фіксованої поведінки; регресія — у поверненні зразків поведінки, які були притаманні у більш ранньому віці або у примітивізації поведінки,

зниженні її конструктивності і якості. Емоційне вигорання — це емоційний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими в емоційно насиченій атмосфері при виконанні професійних обов'язків. Здатність людини увійти в емоційний стан іншої людини, співпереживаючи і співчуючи їй, називають емпатією.

З фізіологічної точки зору, стрес — це сукупність адаптаційно-захисних неспецифічних реакцій організму на будь-який вплив, який являє собою загрозу для організму; з психологічної — емоційний стан психічного напруження, який виникає в людини у процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах яку повсякденному житті, так і за особливих обставинах. Стрес поділяють на фізіологічний (біологічний), психологічний та соціальний. Дистрес — це повна дезорганізація діяльності, втрата самоконтролю. Основним критерієм стерсостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування у мінливому світі і здатність контролювати ситуацію.

Люди між собою відрізняються за багатьма параметрами емоцій: емоційною збудливістю, чутливістю, ригідністю, лабільністю, стійкістю та експресивністю. Експресивність — це здатність назовні виражати свої переживання. Контроль експресії виявляється у трьох формах: придушенні, маскуванні і симуляції. Емоційний інтелект включає такі здібності людини, як розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями, розуміння емоцій інших людей.

Список літератури

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. — М., Изд-во Моск. ун-та, 1984. — С. 33-42.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. — М.: Эксмо, 2002.
3. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. — 174 с.
4. Додонов Б. И. В мире эмоций. — К.: Политиздат Украины, 1987. — 139 с.
5. Изард К. Эмоции человека. — М., 1980. — 439 с.
6. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — М., 1983. — 368 с.
7. Колошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 8. — С. 58-67. - 2004. - № 9. - С. 60-66.

8. Курпатов А. В. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности. - СПб.: Нева, 2003. - 218 с.
9. Лобанов И. Д. Управление стрессом. - М., 1989. - 141 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. - М., 1982. - 124 с.
11. Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви. - М. Педагогика, 1990. - 157 с.

18. Вольова діяльність особистості

- 18.1. Діяльність як форма активності особистості:
 - 18.1.1. Структура діяльності;
 - 18.1.2. Засоби діяльності;
 - 18.1.3. Провідні види діяльності.
- 18.2. Загальне поняття про вольову діяльність людини.
- 18.3. Історія вчення про волю.
- 18.4. Вольові дії людини.
- 18.5. Етапи вольових дій.
- 18.6. Психологічні механізми вольової регуляції та вольові якості особистості.
- 18.7. Розвиток сили волі.

18.1. Діяльність як форма активності особистості

Активність лежить в основі психічного відображення дійсності. Вона притаманна всьому живому. Характерною для людини є така форма активності, як діяльність, яка породжується потребами, мотивами та вольовими зусиллями людини.

Діяльність — це внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яку регулює усвідомлена мета. Історичний прогрес відбувся саме завдяки людській діяльності, яка спрямована на пізнання і творче перетворення навколишнього світу.

Особистість людини формується і виявляється в діяльності. Згідно з загальнопсихологічним принципом єдності свідомості і діяльності, свідомість, а в широкому розумінні — психіку слід вивчати як діяльність реального суб'єкта. Психологічну теорію діяльності розробляли вітчизняні та зарубіжні психологи Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, О. Лурія, О. Запорожець, П. Гальперін, Г. Костюк та ін.

Основними особливостями людської діяльності є:

1. Людська діяльність є продуктом культурно-історичного розвитку людства. Тому як зовнішню, так і внутрішню діяльність слід формувати і розвивати.

2. Діяльність людини має продуктивний, творчий характер, тобто вона створює щось нове порівняно з тим, що дала природа.

3. Діяльність людини пов'язана з предметами матеріальної і духовної культури, які використовуються або як інструменти, або як предмети задоволення потреб, або як засіб власного розвитку людини.

4. Діяльність людини перетворює саму людину, її здібності, потреби, умови життя.

5. Людська діяльність здійснюється індивідуально. Під індивідуальним стилем діяльності розуміють стійкі, узагальнені особливості виконання діяльності конкретною особою.

18.1.1. Структура діяльності

Індивідуальна діяльність людини охоплює два виміри: внутрішній і зовнішній. **Внутрішня організація діяльності** — це її мотиваційна, цільова та інструментальна основа. **Мотиваційна основа** діяльності включає мотиваційно-потребову сферу людини і пов'язана з переживаннями людиною необхідності у чомусь та спонуканнями до діяльності у зв'язку із задоволенням певних потреб¹. Складні види діяльності спонукаються, зазвичай, не одним, а декількома мотивами, тобто вони є полімотивовані.

Цільова основа діяльності передбачає досягнення людиною тієї чи іншої цілі (мети). Метою є те, чого прагне людина, образ кінцевого результату. Це може бути як реальний матеріальний предмет, який створює людина, так і ідеальний результат (наприклад, теорії, думки тощо). На відміну від мотивів, мета людської діяльності завжди усвідомлена. Процес вибору мети називається цілеутворенням.

Між мотиваційною та цільовою основою діяльності є складний взаємозв'язок. Так, одні й ті самі види діяльності, які мають на меті один і той самий результат, можуть спонукатися різними мотивами. Наприклад, усі студенти мають мету закінчити вищий навчальний заклад, однак їхні мотиви можуть бути різними. В одних — це отримати вищу освіту, в інших — завдяки диплому знайти кращу роботу, в третіх — опанувати певну професію і т. п. Так само маючи один і той самий мотив діяльності, наприклад, інтерес

до людини, можна при цьому мати різні цілі: зав'язати з нею дружні стосунки, отримати необхідну інформацію, за її допомогою познайомитися з іншою людиною тощо.

Загальнопсихологічним механізмом розвитку дій є зсув мотиву до мети діяльності. Так, студент може на першому курсі вчитися задля того, щоб отримувати стипендію. Однак, при позитивному підкріпленні його навчальної діяльності, при досягненні успіху, він згодом починає вчитися задля підтримання свого престижу відмінника. Таким чином відбувся зсув мотивів діяльності.

Ні мотивація, ні мета не привели б до кінцевого результату, якби людина у своїй діяльності не застосовувала певних інструментів. **Інструментальна основа** діяльності полягає у використанні людиною різноманітних засобів діяльності, наприклад, слова, книги, комп'ютера, знарядь праці тощо. Сукупне їхнє використання дає змогу людині стати компетентній у конкретному виді діяльності і засвоїти відповідні знання, уміння та навички.

Зовнішня організація діяльності виявляється у діях, поведінці та операціях. **Дія** — це відносно завершений елемент діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної мети. Залежно від того, в якому плані виконуються дії, їх поділяють на зовнішні та внутрішні. Дії, які виконуються у зовнішньому плані, називають *предметними діями*. Завдяки ним людина змінює стани та властивості предметів зовнішнього світу. Дії, які виконуються у внутрішньому плані, називають *розумовими діями*. І зовнішні, і внутрішні дії мають наступні компоненти: моторні (рухові), сенсорні (чуттєві) і центральні (мисленнєві). Моторні компоненти виконують дію, сенсорні — контролюють, центральні — регулюють.

За своїм походженням внутрішня (психічна) діяльність похідна від зовнішньої (предметної). Спочатку людина опановує предметні дії і лише пізніше внаслідок накопичення досвіду стає здатною виконувати ту ж саму дію у внутрішньому плані, в голові. Процес переходу від зовнішньої предметної дії до внутрішньої психічної називають *інтеріоризацією*. Засобом такого переходу є мовлення. При інтеріоризації дії згортаються, автоматизуються. Наприклад, якщо спочатку під час виконання складної математичної дії студент записує всі проміжні дії у зошиті, то згодом він усю дію від початку до кінця виконує в голові. У такому разі вважають,

¹ Детальніше див. § 4.4. «Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості».

що людина засвоїла конкретний вид діяльності. Процес переходу від внутрішньої психічної до зовнішньої предметної дії називають *екстеріоризацією*. Наприклад, людина здійснює в практичній діяльності те, що запланувала. Іноді екстеріоризація настає у разі порушення внутрішніх компонентів діяльності, виникненні затруднень у її виконанні. Тоді скорочені, автоматизовані компоненти діяльності розгортаються і починають контролюватися з боку свідомості. Так, якщо студент вміє виконувати вправу в голові, але на цей раз робить її в незвичній ситуації, наприклад, є дуже шумно або він є стомлений, для успішного завершення завдання результати проміжних дій записують у зошит.

Залежно від способу виконання, дії поділяють на рефлекторні, інстинктивні, імпульсивні, мимовільні, довільні та вольові дії. *Рефлекторні дії* — це дії у відповідь на подразник, зумовлені діяльністю центральної нервової системи. Вони можуть бути безумовно- та умовнорефлекторними. Безумовнорефлекторні дії є вродженими (наприклад, коли людина їсть дуже кислу цитрину, вона кривиться), умовнорефлекторні — набутими (наприклад, коли людина бачить цитрину, вона починає кривитися). *Інстинктивні дії* розглядаються як пристосувальні генетично фіксовані дії, зумовлені спадковістю. Вони здійснюються незалежно від контролю свідомості. Наприклад, інстинкт смоктання в дитини, самозбереження — в дорослої людини. *Імпульсивні дії* — це спонтанні, раптові, недостатньо усвідомлені дії. Вони безпосередньо підпорядковані потребам і емоціям людини. Наприклад, раптовий спалах гніву або роздратованості. Для *мимовільних дій* характерна відсутність мети і усвідомлених мотивів. Така дія безпосередньо не спрямована на свій кінцевий результат, а відбувається за рахунок інтересу до діяльності, суб'єктивної значущості ситуації, установки виконати дію тощо. Наприклад, мимовільне сприймання, пам'ять, увага тощо. *Довільні дії*, навпаки, характеризуються тим, що вони спрямовані на досягнення усвідомленої мети і виходять із усвідомлених мотивів. Наприклад, довільне сприймання, пам'ять, увага тощо. Цілі й задачі довільної дії задаються ззовні і можуть або прийматися, або не прийматися людиною. *Вольові дії* детальніше описані у § 16.4. «Вольові дії людини».

Другим виявом зовнішньої організації діяльності є *поведінка* — система взаємопов'язаних несвідомих та свідомих (фізичних і психічних) дій людини, у яких виявляється суспільна природа людини і які спрямовано на досягнення певної цілі. Вона здійснюється на основі прийнятих у даному суспільстві норм і правил. Специфічним видом розумово-вольової дії людини, у якій виявляється її характер і поведінка, є *вчинок*. Людиною вчинок сприймається і усвідомлюється як суспільний акт, у якому виражається ставлення до інших людей.

Дія складається з більш дрібних елементів поведінки — операцій. *Операція* — це спосіб реалізації дії. Одна й та сама дія може виконуватися за допомогою не схожих одна на одну операцій. Наприклад, запам'ятати матеріал (дія) можна завдяки дуже різним способам (операції); розв'язати задачу (дія) можна, використовуючи аналіз, узагальнення, класифікацію тощо (операції).

18.1.2. Засоби діяльності

Засобами, за допомогою яких здійснюється діяльність людини, є знання, уміння та навички. Це є продуктивні елементи діяльності. **Знання** — це сукупність відомостей людини про щось, її здатність орієнтуватися у системі соціальних відносин і діяти відповідно до обставин.

Уміння — це способи успішного виконання дії, що відповідають цілям та умовам діяльності. Уміння завжди спираються на знання. Так, перш ніж навчитися грамотно писати, необхідно знати основні правила граматики. Людина може багато знати, але мало вміти. Уміння складають основу майстерності особистості.

Вдосконалені шляхом багаторазового вправління компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називають **навичками**. Автоматизація досягається за рахунок того, що зі свідомості виключаються окремі компоненти свідомої дії, завдяки яким ця дія виконувалась. Уміння та навички можна розглядати як різні рівні засвоєння людиною діяльності: спочатку в людини формуються уміння, а потім на основі цього — навички як автоматизовані уміння. Уміння означають, що людина засвоїла знання і може їх застосувати на практиці, контролюючи кожен свій крок; навички означають, що уміння стали автоматизованими. При сформованій навичці немає необхідності кожен раз згадувати пра-

вило чи спосіб дії, відкидаються зайві й непотрібні рухи, окремі рухи поєднуються, змінюється сенсорний контроль за ними і центральна регуляція. Отже, більшу увагу можна звернути на якість виконання.

Згідно з іншим поглядом, уміння і навички — це різні дії. Навички — це автоматизоване виконання простих дій, а оволодіння складною системою психічних і практичних дій, необхідних для доцільної регуляції наявних в людини знань та навичок, називають уміннями. З цього випливає, що уміння — це свідоме використання наявних знань та навичок для виконання складних дій.

Важливе значення для формування умінь і навичок мають **вправи** — багаторазове виконання певних дій з метою їхнього засвоєння, яке спирається на розуміння і свідомий контроль. Вправління — це не просто багаторазове повторення однієї і тієї ж дії, а повторний розв'язок завдання, в результаті чого початкова дія удосконалюється і якісно видозмінюється. Зокрема, змінюються взаємозв'язки між першою сигнальною системою (образами предметів і явищ) і другою (мовленням). Зміна цих взаємозв'язків потрібна для автоматизації виконання дій.

При формуванні навичок важливе значення має кількість вправ. Тривале, безперервне вправління, так само, як і тривалі перерви у ньому, не сприяють успішному формуванню навичок. Наприклад, піаніст перед виступом може «переграти» твір, а може на тривалий час закинути вправління. В обох випадках навичка буде частково втрачена.

На утворення навичок впливає певна поступовість тренувань. Найкращих результатів можна досягти при переході від повільного до швидкого темпу, від простішого до складнішого завдання. Навички послаблюються або порушуються, якщо людина надмірно схвильована, перевтомлена, якщо в неї є патологічні зміни у роботі мозку. При цьому спочатку руйнуються найскладніші і пізніше оформлені навички, а наприкінці — простіші і раніше утворені. Навички тим швидше послаблюються, чим менше вони сформовані і закріплені.

Утворення нової навички спирається на вже набуті, заважаючи або покращуючи цьому утворенню. Це явище називають **взаємодією навичок**. Якщо одна навичка сприяє формуванню іншої,

мова йде про *позитивне перенесення, або індукцію навичок*. Наприклад, якщо людина розуміє іноземну мову, але сама ще не вміє говорити, їй легше цьому навчитися, ніж якщо вона ніколи не розуміла цієї мови. Індукція навичок настає у разі, якщо система рухів однієї навички відповідає системі рухів іншої; одна навичка є засобом кращого засвоєння іншої; кінець однієї навички є початком другої.

Якщо раніше вироблена навичка заважає утворенню нової, уповільнюючи її формування, відбувається *негативне перенесення, або інтерференція навичок*. Наприклад, людина, яка кваліфіковано набирає текст на друкарській машинці, починаючи працювати на комп'ютері, робить багато помилок і працює повільніше. Це може бути пов'язано з тим, що у новій ситуації застосовуються раніше вироблені прийоми дії, що і призводить до помилок. Отже, інтерференція навичок відбувається, якщо система рухів однієї навички суперечить або лише частково міститься у системі рухів іншої навички; початок і кінець послідовних навичок не узгоджені між собою; коли при переході від однієї навички до іншої доводиться переучуватися. Тому завжди преучуватися важче, ніж відразу навчитися правильно.

Утворення навичок здійснюється нерівномірно. Можуть бути прискорення, затримання, тимчасові зниження показників. Найчастіше трапляються такі варіанти:

С Спочатку вправність виконання дій зростає повільно, а далі зростання прискорюється. Це свідчить про те, що напочатку процесу утворення навички людина має труднощі, переборення яких уповільнило її формування. Наприклад, новий матеріал вимагає прикладання значних розумових зусиль, що потребує затрат часу. Після їхнього засвоєння подальше просування відбувається швидко. Такий хід засвоєння навички може бути зумовлений також інтерференцією навичок, відсутністю відповідного методу роботи, належної підготовки і недостатнім інтересом.

С На початку виконання дії спостерігається прискорення набуття вправності, а потім — уповільнення або припинення. Прискорення може бути наслідком індукції навичок, а наступне уповільнення — або порушенням основного правила формування навичок, а саме відсутністю поступового ускладнення вправ та

їхньої послідовності, або погіршенням ставлення самої людини до завдання.

С Під час формування навички спостерігається різка зміна у набуванні вправності: навичка стає то кращою, то погіршується. Це — достатньо характерна ситуація для вироблення навички. Така стрибкоподібність зумовлюється нерівномірним ускладненням завдань, погіршенням умов роботи, зміною прийомів виконання дій, зміною ставлення людини до завдання, втратою впевненості в успіху, настроєм, втомою тощо.

У У процесі формування навички спостерігається тривале затримання в її удосконаленні. Таке «плато» у формуванні навичок тісно пов'язане з прийомами виконання дії. Якщо вони недосконалі, подальше зростання вправності припиняється. Причиною тривалого затримання може бути також зростання втоми людини, зниження інтересу до роботи, погіршення умов вправлення тощо.

Непродуктивними елементами діяльності є **звичка** — непродуктивна, негнучка або нерозумна діяльність, що не має свідомої мети. Звичка, так само, як і навичка, виконується механічно. На відміну від навички, звичка включає потребу виконати ту чи іншу дію, її можна частково контролювати. Звичка може бути корисною (наприклад, звичка привести в порядок робочий стіл перед початком роботи) та шкідливою (наприклад, звичка не класти речі на своє місце).

18.1.3. Провідні види діяльності

Діяльність людини є дуже різноманітною. Провідними видами діяльності, тобто такими, у яких формуються якісні новоутворення особистості у конкретний період життя, є спілкування, гра, учіння і праця.

Спілкування — це взаємодія двох або більше людей, спрямована на обмін інформацією пізнавального чи афективно-оцінкового характеру. Це перший вид діяльності, який виникає у процесі індивідуального розвитку людини, і він має вирішальну роль у формуванні особистості людини¹. Безпосереднє емоційне спілкування з дорослими є провідною діяльністю у немовлят, а встановлення інтимно-особистісних взаємин у ході спілкування — у підлітків.

Гра — це вид непродуктивної умовної діяльності, спрямований на відтворення та засвоєння суспільного досвіду. Мотив ігрової діяльності полягає не в її результаті, а у самому процесі. Особливе значення мають рольові ігри дітей. Під час таких ігор діти можуть уявляти себе ким (чим) завгодно і відповідно до того діяти; виконувати ті чи інші ролі, наслідуючи поведінку інших людей або розігруючи сцени, що відображають відносини між ними; бавитися за наперед визначеними правилами.

Гра виконує функції, суттєві для психічного розвитку дитини. Насамперед, гра розвиває її емоційну, вольову та пізнавальну сферу. Хоча під час гри дитина діє в уявних умовах, її переживання, бажання, задуми є реальні. Дитина не уявляє свої переживання, а насправді їх відчуває. Гра дає змогу задовольнити допитливість дитини і поекспериментувати у безпечній ситуації. Через гру дитина проникає у приховані сфери життя дорослих, збагачуючи свій соціальний досвід; гра допомагає дитині «пропрацювати» ті аспекти дорослого життя, які неможливо прожити у реальному дитячому житті. Гра є провідним видом діяльності у ранньому дитинстві. Засвоєння ігрової діяльності допомагає дитині легше перейти до учіння як виду діяльності.

Учіння — це цілеспрямоване та активне засвоєння людиною знань, умінь, навичок та соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті. Насамперед, це є діяльністю того, хто засвоює нові знання: учня, студента, дорослої людини. Процесом учіння керує викладач (вчитель). Учіння виступає у формі активних інтелектуальних та фізичних дій людини. Зокрема, в студентів це включає слухання лекцій, роботу на семінарсько-практичних заняттях, самостійну роботу над матеріалом, виробничу та навчальну практику тощо. Учіння може бути мимовільним, не спрямованим спеціальними зусиллями; і свідомим — спрямованим на визначену ціль. Учіння є провідним видом діяльності у пізньому дитинстві та підлітково-юнацькому віці.

На відміну від учіння, **навчання** — це цілеспрямований вид діяльності, здійснюваний педагогом як організатором педагогічного процесу. Навчання передбачає взаємодію учня і педагога. Воно може бути організованим і неорганізованим. Учіння і навчання не-

¹ Детальніше див. § 8.1. «Поняття про спілкування; його структура та функції».

обхідні для засвоєння досвіду людства й успішного початку трудової діяльності.

Праця — це суспільно організована діяльність людини, спрямована на перетворення і освоєння довкілля, в результаті якої створюються матеріальні і духовні блага. Всю різноманітність людської праці поділяють на фізичну і розумову. Фізична праця потребує використання фізичних сил людини; її результатом є матеріальні продукти. При розумовій праці використовуються духовні сили людини; її результатом є знання, думки, ідеї тощо, втілені в матеріальні форми свого існування (наприклад, літературні твори, наукові винаходи, твори мистецтва). Праця є провідним видом діяльності у дорослому віці. Для саморозвитку окремої людини і людства загалом на окрему увагу заслуговує творча праця і праця над собою.

18.2. Загальне поняття про вольову діяльність людини

Однією з особливостей людської діяльності є те, що вона може діяти, коли хоче і як хоче. Отже, дії людини залежать від її волі. **Воля — це психічна діяльність людини, яка виявляється у її здатності діяти щодо свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні і зовнішні перешкоди.** Жодна складна життєва ситуація не розв'язується без участі волі. Ніхто не досяг у житті видатного успіху, не маючи сили волі. Без волі наміри, здібності, плани людини залишалися б нереалізованими.

У результаті вольової діяльності не виникає ідеальних чи матеріальних продуктів, проте створюються умови для здійснення вчинку людини, якщо на шляху реалізації цього вчинку стоять перешкоди. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини і їй властиве соціальне походження такою ж мірою, як і свідомості людини загалом. Соціальний характер волі виявляється у тому, що людина організує свою поведінку та управляє нею за допомогою знаків, зокрема мови.

Говорячи про вольову діяльність людини, завжди постає питання про співвідношення між необхідністю здійснення людиною дій і свободою дій. З давніх часів філософи вели суперечки з приводу **свободи волі**. Противники свободи волі (Дж. Локк, Л. Фейєрбах та

ін.) заявляють, що нам лише здається, ніби-то людина вільна у своєму виборі. Насправді ж усе залежить від необхідності. З цього приводу французький філософ *Ф. Вольтер* у XVIII ст. писав: «Людина вільна тоді, коли вона може те, що вона хоче, але вона не вільна хотіти: немислимо, щоб вона бажала без причини». Цікаву позицію з цього приводу зайняв великий німецький філософ XVIII ст. */ К. Кант*, одночасно визнаючи і свободу волі, і те, що воля не є вільною. Він висунув наступну тезу: коли воля походить від чуттєвих спонукань, вона не є вільною; коли ж воля походить від розуму, вона стає вільною. В останньому випадку вона підкорена моральним принципам.

Багато хто із психологів XX ст. вважають, що у свободі вибору полягає сутність вольового акту людини. Відомий австрійський психотерапевт та психолог *В. Франк*, в'язень німецьких концтаборів, свої погляди на свободу вибору описав у праці «Людина в пошуках сенсу». Основна його теза — людина вільна знайти та реалізувати сенс свого життя, навіть якщо її свобода обмежена об'єктивними обставинами. Важливим питанням учіння В. Франкла про свободу волі є питання про те, для чого людина наділена свободою. На це вчений дає відповідь: це свобода взяти на себе відповідальність за свою долю, свобода слухати свою совість та приймати рішення про свою долю, це свобода змінюватися, стати таким, яким хочеш. Таким чином, людська свобода — це не свобода від умов, а свобода для того, щоб брати на себе відповідальність. Свобода без відповідальності породжує свавілля.

Отже, воля являє собою реальне психічне явище, для якого характерна чітка спрямованість на свідомо поставлену мету, необхідність, свобода дії і відповідальність. *Необхідність* дії полягає в її залежності від об'єктивних умов, у яких знаходиться людина, і у свідомому дотриманні правил і норм поведінки суспільства. Суть *свободи* дії — у можливості реалізації самостійно вибраних цілей і бажань. Якщо людина діє добровільно, без зовнішнього примусу, вона мусить прийняти на себе *відповідальність* за наслідки дій. Чим більший примус до виконання дій, тим менше почуття відповідальності в людини.

Воля виконує дві взаємопов'язані **функції**: спонукальну та гальмівну.

Спонукальна функція забезпечує активність людини і обов'язково передбачає свідомо поставлену мету. У цьому випадку людина нібито каже: «Так! Я це зроблю, незважаючи ні на що». Формування спонукання до вольового акту досягається або через умисну зміну смислу дії, або через створення допоміжного смислу дії. Умисна зміна смислу дії досягається через те, що небажане завдання набуває смислу отримання чогось бажаного. Наприклад, здаєш добре сесію, отримаєш стипендію. У вольових діях новий допоміжний мотив діє на людину лише через свою смислоутворюючу функцію, а не спонукальну. Смысл дії змінюється через самостійну переоцінку значущості мотиву, переоцінку за допомогою інших людей, шляхом зміни позиції людини, передбачення та переживання наслідків дій. Допоміжний смысл дії створюється через постановку більш конкретної мети, коли одна дія виступає як частина іншої.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних проявів активності. У такому разі людина каже собі: «Ні! Не роби цього!». Особливо часто гальмівна функція необхідна в повсякденному житті.

18.3. Історія вчення про волю

Ще в Давній Греції існували два погляди на розуміння волі: афективна та інтелектуальна. **Афективного підходу** дотримувався Платон, розуміючи волю як здатність нашої душі до активності. До **інтелектуального підходу** ближчий був Арістотель; він волю пов'язував з розумом. Незважаючи на те, що знання самі по собі не мають спонукальної сили, вони постійно стикаються з силою етичних вчинків людини. І тоді людина щось робить не тому, що їй так хочеться, а тому, що так треба.

У XVIII-XIX ст. проблема волі була однією з центральних у психологічних дослідженнях. У XIX ст. з'явився **волюнтаризм** як філософська течія (*А. Шопенгауер*). У ній воля представлена як космічна сила, першооснова, з якої починаються всі психічні прояви людини. Волюнтаризм волі надає особливу, надприродну силу. Вважається, що вольові акти нічим не детермінуються, вони самі визначають хід психічних процесів. Так виникла основна модель цієї течії — модель свободи волі.

У сучасному підході до волі поширеним є **мотиваційний підхід**, у якому наголошується спонукальна функція волі. Тут поняття волі замінюють поняттям мотиви та мотивація. Уявлення про фізичні та психічні вольові напруження підміняються поняттям про силу переживання потреб та бажань. Воля тут визначається як свідомий (мотиваційний) спосіб регуляції поведінки та діяльності людини.

Одним із найбільш поширених у вітчизняній психології є **регуляційний підхід**. Тут волю розуміють або як психологічний механізм, через який особистість регулює свої психічні функції, або як механізм подолання труднощів і перешкод. Волю розглядають як характеристику особистості. Регуляційний підхід дає можливість поставити питання про саморегуляцію як шлях саморозвитку особистості. Одним із показників росту саморегуляції поведінки є здатність більш прийнятно і менш емоційно заявляти про свої потреби.

18.4. Вольові дії людини

Вольовими діями називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети, які спонукаються конкуруючими мотивами і пов'язані з перешкодами, для подолання яких необхідно прикласти зусилля. Основними *ознаками* власне вольових дій є:

1. *С* свідоме подолання перешкод на шляху до досягнення мети. Перешкоди можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Іноді зусилля волі прикладаються не стільки для того, щоб подолати ситуацію, скільки щоб подолати самого себе. Це особливо характерно для людей імпульсивних, неурівноважених, емоційно збудливих;

2. *І* ініціювання самою людиною. На відміну від довільної дії, цілі й завдання якої задаються ззовні і можуть або прийматися, або не прийматися людиною, вольові дії спонукаються самою людиною і завжди нею приймаються. Зазвичай, вони спираються на продуманий план реалізації;

3. *С* наявність конкуруючих мотивів. Вольовий акт охоплює боротьбу різноспрямованих мотиваційних тенденцій. Якщо в цій боротьбі переважають безпосередні спонукання, дію людини не можна назвати вольовою. Такою вона стає лише тоді, коли людина підсилює мотивацію, яка йде від свідомо поставленої мети, і галь-

мує протилежну. Вирішальну роль при цьому відіграє інтелектуальна сфера людини;

З поява додаткового смислу дії. Додатковий смисл дії утворюється тоді, коли попередній є недостатнім для спонукання до дії. У разі додаткового смислу дія виконується вже не лише заради мотиву, а й заради особистих цінностей людини. Зміну смислу дії можна досягти за допомогою переоцінки значимості мотиву, зміни ролі та позиції людини, передбачення позитивних наслідків у разі досягнення мети та негативних у разі недосягнення, поєднання заданої дії з вищими мотивами обов'язку, честі, відповідальності тощо;

З наявність вольових зусиль. **Вольове зусилля** — це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії. У результаті такого зусилля вдається загальмувати одні мотиви і підсилити інші. Ознаками вольових зусиль є відчуття внутрішнього напруження; спрямованість уваги на дію, що виконується; напруження м'язів, які не беруть участі у виконанні дії (з'являється виразна міміка, затримується дихання, людина морщить чоло тощо); вегетативні прояви (зростає частота пульсу, людина червоніє, блідне тощо).

Вольові дії розвиваються одночасно і в єдності з довільними, хоча і мають різні шляхи формування. Якщо у довільних діях центральним є ставлення до мети та до засобів її досягнення, то вольові дії передбачають усвідомлення мети в її відношенні до мотиву діяльності.

18.5. Етапи вольових дій

Вольова дія може бути простою і складною. Для простої вольової дії характерним є те, що спонукання до дії майже автоматично переходить у дію; для складної суттєвим є те, що дії передують боротьба мотивів і прийняття рішення з урахуванням наслідків цієї дії.

Проста вольова дія має **два етапи**, або фази: перший — це виникнення спонукання та попередня постановка мети; другий — досягнення мети, тобто виконання рішення (див. рис. 27).

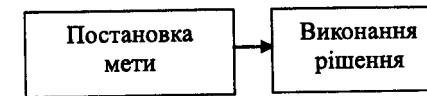


Рис. 27. Етапи простої вольової дії

Складна вольова дія складається з **чотирьох етапів**, або фаз: перший — виникнення спонукання та попередня постановка мети; другий — обмірковування та боротьба мотивів; третій — прийняття рішення; четвертий — виконання прийнятого рішення (див. рис. 28).

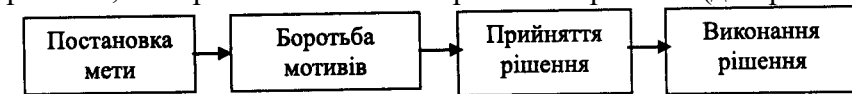


Рис. 28. Етапи складної вольової дії

1. Виникнення спонукання та попередня постановка мети.

Залежно від ступеня усвідомленості спонукання поділяють на потяги, бажання та хотіння. **Потяги** — це неусвідомлені мотиви діяльності людини, і доки людина перебуває під їхнім впливом, у неї волі немає. **Бажання** — це мотиви поведінки, що характеризуються достатньою усвідомленістю потреб. При аномалії мотивації людини виникає абулія, для якої характерне різке послаблення сили потреб. У людини послаблюється активність через те, що її бажання стають надто слабкими, щоб впливати на волю. **Хотіння** розглядають як цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди. Отже, щоб спонукання спричинили вольовий акт, людина повинна хотіти досягти поставленої мети.

2. Обмірковування та боротьба мотивів.

Ця стадія передбачає зважування всіх «за» і «проти», оцінку суперечливих бажань, аналізу обставин тощо. Якщо в людини виникають суперечливі бажання, то це неминуче веде до боротьби мотивів. Боротьба мотивів передбачає подолання внутрішніх перешкод, інтересів, цінностей, які можуть конфліктувати між собою. Цей етап закінчується прийняттям рішення.

3. Прийняття рішення.

Прийняття рішення — це остаточний вибір поставленої мети, який потребує докладання вольових зусиль. Приймавши рішення,

людина одночасно має *приписати комусь (чомуś) відповідальність за результати своїх дій*, тобто здійснити **локус контролю** (від лат. *locus* — місцезнаходження, франц. *controle* — перевірка). Схильність людини пояснювати причини своїх дій та вчинків внутрішніми чинниками (наприклад, здібностями, характером, особливостями пам'яті, спадковістю, втомою тощо) називають *внутрішньою*, або *інтернальною локалізацією контролю*. Інтернали більш послідовні у разі досягнення мети, схильні до самоаналізу, організовані, незалежні, комунікабельні. Схильність людини приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (наприклад, матеріальним труднощам, долі, обставинам, природним перешкодам, соціально-економічним причинам тощо) називають *зовнішньою*, або *екстернальною локалізацією контролю*. Такі люди обов'язково знайдуть пояснення своєї неспішності у зовнішніх перешкодах: недостатніх матеріальних можливостях, нестачі часу, несприятливих умовах тощо. Встановлено, що екстернали менш впевнені у своїх здібностях, тривожні, не доводять свої наміри до кінця, менш відповідальні та непослідовні.

4. Виконання рішення.

Виконання вольових рішень — це найсуттєвіша фаза вольової поведінки. Під час виконання людина стикається з реальними труднощами. В їхньому подоланні суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля. Про волю людини судять не за її гуманними намірами, а за реальними вчинками.

18.6. Психологічні механізми вольової регуляції та вольові якості особистості

Вольову регуляцію поведінки розглядають як регуляцію спонукання до дії. Самоуправління людиною своїми діями, процесами, станами відбувається завдяки роботі наступних **психологічних механізмів**: самодетермінації, самоініціації, самогальмуванню, самоконтролю, самообілізації та самостимуляції.

Самодетермінація ґрунтується на потребах людини — стані людини, який виражає її залежність від конкретних умов існування і є джерелом її активності.

Механізмом **самоініціації** та **самогальмування** дій є вольовий імпульс та самонакази. Вольовий імпульс здійснює запуск (ініціа-

цію) вольової дії. Він також допомагає перейти від однієї операції до іншої, якщо дії не є автоматизованими. Самонаказ виражається у вербальній формі.

У процесі **самоконтролю** важливу роль відіграє зворотній зв'язок. Розрізняють зовнішній і внутрішній зворотні зв'язки. Зовнішній більше слугує для контролю за результатами дії, внутрішній — для контролю за характером дії.

Одним із показників **самообілізації** є впевненість в собі. Своєрідною формою самообілізації під час небезпеки є стан бойового збудження. Цей стан має позитивне емоційне забарвлення — людина відчуває насолоду від переживання небезпеки. До станів самообілізації відносять також стан зібраності (наприклад, уважність, зосередженість) та рішучості (стан, який характеризує готовність людини почати здійснювати прийняте рішення, ініціювати дію у ризикованій ситуації, навіть у випадку неприємних наслідків). Нарешті, ще однією формою самообілізації є стриманість. Це такий психічний стан, коли поведінка людини підкоряється розумному контролю.

Суб'єктивними засобами **самостимуляції** є самосхвалення, самопідбадьорювання, самонакази, самопереконавання, уявлення емоційно позитивних ситуацій, які переживались колись, згадування минулих успіхів та прикладів інших людей, почуття обов'язку та власної гідності, сорому, самолюбства тощо.

Ступінь сформованості вольової регуляції залежить від вольових якостей людини. **Вольові якості особистості** — це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації риси особистості, що засвідчують рівень свідомої саморегуляції поведінки. В людини є базальні та системні вольові якості. До **базальних вольових якостей** (первинних) належать:

- /енергійність — здатність зусиллями волі швидко активізуватися до необхідного рівня;

- S терплячість — уміння підтримувати інтенсивність своєї діяльності на заданому рівні за умов виникнення перешкод;

- S витримка — здатність вольовими зусиллями швидко гальмувати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення;

- S сміливість — здатність при небезпеці зберегти стійкість психічної діяльності.

Системні вольові якості (вторинні) особистості складніші. До них належать:

С цілеспрямованість — уміння людини керуватися у своїх вчинках стійкими цілями, зумовленими її переконаннями;

■ *С* наполегливість — уміння постійно та тривало досягати своєї мети;

■ *С* принциповість — уміння людини твердо і усвідомлено дотримуватися певних поглядів, ідей, переконань, які визначають норму її поведінки, за умови, що відстоювання цих принципів загрожує людині певними неприємностями;

С самостійність — уміння обходитися у своїх діях без чужої допомоги, а також критично ставитись до чужих впливів;

С ініціативність — уміння знаходити нові, нестандартні рішення та засоби їхнього здійснення;

С рішучість — уміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя;

С організованість — уміння людини керуватися у своїй поведінці чітко зазначеним планом.

Вольові якості особистості оцінюють за такими параметрами: сила, стійкість, широта і спрямованість. Сила вольової якості виявляється рівнем прояву вольового зусилля. Головною ознакою стійкості є сталість прояву вольового зусилля в однотипних ситуаціях. Широта вольової якості визначається через кількість діяльностей, в яких вона чітко виявляється. Спрямованість визначається напрямом дії вольової якості.

18.7. Розвиток сили волі

Сукупність позитивних (базальних та системних) вольових якостей утворює **силу волі** особистості. При цьому прояв одних вольових якостей зовсім необов'язково передбачає наявність інших. З'ясовано, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення, тобто їм характерна наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання досягти свого. Вони завжди шукають ситуацію, де могли би перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання.

Розвиток сили волі передбачає утворення та зміцнення вольових якостей людини, формування вольових зусиль і контроль людиною за своєю поведінкою. Значну роль у цьому процесі відіграє *моральний компонент*. Звідси випливає, що одним із шляхів формування вольової сфери людини є її моральне виховання.

У формуванні волі спостерігається *статева диференціація*. Так, дівчатам швидше, ніж хлопцям даються самонакази, самостійність дій, рішучість і наполегливість, вони легше долають впертість. Однак, вони відстають від хлопців у розвитку сміливості, принциповості та мужності. Для самовиховання волі дівчата обирають витримку, а хлопці — сміливість.

Різні вольові якості формуються різними шляхами. Утворенню *наполегливості* і *цілеспрямованості* допомагає вміння доводити до кінця доступні завдання. Цьому може сприяти конкретизація цілі і перспектив діяльності; різноманітність засобів, форм і методів проведення занять; дотримання принципу доступності; застосування ефекту суперництва; усвідомлення людиною обов'язку і відповідальності.

Успіх у вихованні *дисциплінованості* залежить від того, наскільки чітко сформульовані вимоги. Для корекції недисциплінованості можна залучити таких осіб до різних видів діяльності з урахуванням їхніх інтересів і цінностей; дати їм змогу проявити ініціативу у цих справах; зміцнити їхню віру в свої сили; застосувати методи довіри, переконання і позитивного підкріплення; використати думку лідерів щодо порушників.

Формування *самостійності* вимагає необхідний рівень знань та умінь у даному виді діяльності; контролю з боку радника, але без надмірного його тиску або гіперопіки; інтерес людини до даного виду діяльності.

Основним шляхом розвитку *рішучості* є створення умов змагання; підвищення впевненості у своїх силах; тренування з багаторазовим повторенням проблемної ситуації, тобто такої, де необхідно прийняти рішення в умовах вибору, при дефіциті інформації тощо. Цьому сприяє виконання небезпечних вправ, наприклад у спорті. Слід зазначити, що надто велика мотивація дії і відповідальність знижують рішучість.

Розвиток волі не має стати самоціллю, де все життя перетворюється в суцільне виконання примусових завдань. Рівень вимог

має бути доступним: не надто простим, а й не надто складним. У першому випадку вольові зусилля не потрібні, у другому завдання переважно не виконується, в результаті чого виникає звичка залишати почату справу незавершеною, а для розвитку сили волі перше і головне правило — доводити розпочату справу до кінця.

Чи людина має певні обмеження щодо розвитку сили волі? Виявляється, що стосовно окремих вольових якостей має, бо, як відомо, у волі представлений не лише моральний компонент, а й генетичний (вольові якості тісно пов'язані з типологічними особливостями нервової системи). Зокрема, це стосується сміливості. Особи з низьким рівнем сміливості можуть адаптуватися до конкретної небезпечної ситуації, однак ця ситуація не переноситься на інші. Велика роль у такій адаптації належить психорегуляції (наприклад, підбадьорюванню, навіюванню впевненості тощо) і медикаментозним засобам. Крім того, слід проводити профілактичну роботу з метою недопустити виникнення необґрунтованого страху через необізнаність із ситуацією, слабку підготовку чи невпевненість в успіху.

* * * * *

Особистість людини формується і виявляється в діяльності. Діяльність — це внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яку регулює усвідомлена мета. Індивідуальна діяльність людини складається з двох вимірів: внутрішнього і зовнішнього. Внутрішня організація діяльності — це її мотиваційна, цільова та інструментальна основа; зовнішня організація діяльності виявляється у діях, поведінці та операціях.

Засобами людської діяльності є знання, уміння та навички. Знання — це сукупність відомостей людини про щось, її здатність орієнтуватися в системі соціальних відносин і діяти відповідно до обставин. Уміння — це способи успішного виконання дії, що відповідають цілям та умовам діяльності. Вдосконалені шляхом багаторазового вправлення компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дії, називаються навичками. Важливе значення для формування умінь і навичок мають вправи — багаторазове виконання певних дій з метою їхнього засвоєння, яке ґрунтується на розумінні і свідомому контролі. Утворення нової навички спирається на вже набуті, заважаючи або покращуючи

цьому утворенню. Це явище називають взаємодією навичок. Якщо одна навичка сприяє формуванню іншої, мова йде про позитивне перенесення, або індукцію навичок; якщо раніше вироблена навичка заважає утворенню нової, уповільнюючи її формування, відбувається негативне перенесення, або інтерференція навичок. Непродуктивними елементами діяльності є звичка — негнучка (або нерозумна) частина діяльності, що не має свідомої мети.

Провідними видами діяльності, тобто такими, у яких формуються якісні новоутворення особистості у конкретний період життя, є спілкування, гра, учіння і праця. Спілкування — це взаємодія двох або більше людей, спрямована на обмін інформацією пізнавального чи афективно-оцінкового характеру. Гра — це вид непродуктивної умовної діяльності, спрямований на відтворення та засвоєння суспільного досвіду. Учіння — це цілеспрямоване та активне засвоєння людиною знань, умінь, навичок та соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті. На відміну від учіння, навчання — це цілеспрямований вид діяльності, здійснюваний педагогом як організатором педагогічного процесу. Праця — це суспільно організована діяльність людини на перетворення і освоєння довкілля, в результаті якої створюються матеріальні і духовні блага.

Дії людини залежать від її волі. Воля — це психічна діяльність людини, яка виявляється у її здатності діяти у напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні і зовнішні перешкоди. Вона виконує дві взаємопов'язані функції: спонукальну та гальмівну. Є різні підходи до розуміння волі: афективний, інтелектуальний, волюнтаристський, мотиваційний, регуляційний.

Вольовими діями називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети, які спонукаються конкуруючими мотивами і пов'язані з перешкодами, для подолання яких необхідно прикласти зусилля. Вольове зусилля — це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Вольова дія може бути простою і складною. Проста вольова дія має два етапи, або фази: перший — це виникнення спонукання та попередня постановка мети; другий — досягнення мети, тобто виконання рішення. Складна вольова дія складається з чотирьох

етапів, або фаз: перший — виникнення спонукання та попередня постановка мети; другий — обмірковування та боротьба мотивів; третій — прийняття рішення; четвертий — виконання прийнятого рішення.

Самоуправління людиною своїми діями, процесами, станами відбувається завдяки роботі наступних психологічних механізмів: самодетермінації, самоініціації, самогальмуванню, самоконтролю, самообілізації та самостимуляції. Ступінь сформованості вольової регуляції залежить від вольових якостей людини — відносно стійких, незалежних від конкретної ситуації рис особистості, що засвідчують рівень свідомої саморегуляції поведінки. В людини є базальні та системні вольові якості. До базальних вольових якостей (первинних) відносять енергійність, терплячість, витримку і сміливість; до системних (вторинних) — цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, самостійність, ініціативність, рішучість і організованість. Вольові якості особистості оцінюються за наступними параметрами: сила, стійкість, широта і спрямованість. Сукупність позитивних (базальних та системних) вольових якостей утворює силу волі особистості.

Список літератури

1. Бех І. Д. Від волі до особистості. — К., 1995. — 271 с
2. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Учебное пособие. — М., 1998. — 268 с.
3. Ильин Е. П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2000. — 288 с.
4. Калинин В. К. Классификация волевых качеств. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. — Симферополь, 1983.-215 с.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1982. — 304 с.
6. Москвичев С. Г. Мотивация, деятельность и управление. — Киев-Сан-Франциско, 2003. - 490 с.
7. Селиванов В. И. Терминологический минимум основных понятий воли. — Рязань, 1989.
8. Шульга Т. И. Психологические основы формирования воли. — Пятигорск, 1993.-215 с.

Словник психологічних термінів

А

Абсолютна чутливість — діапазон адекватних відчуттів. **Абсолютний поріг чутливості** — величина подразника (мінімальна чи максимальна), яка має критичний характер для відчуттів.

Абстрагування — мисленнєва операція відокремлення одних ознак чи властивостей предметів і явищ від інших і/або від самих предметів, яким вони властиві. **Абстрактна уява** — вид уяви, у якому перевагу мають абстрактні, вищою мірою узагальнені образи.

Абстрактне мислення — див. понятійне мислення. **Абстрактні поняття** — поняття, які відображають ті чи інші властивості об'єктів відокремлено від самих об'єктів. **Абстрактно-логічне мислення** — див. понятійне мислення. **Абулія** — різке послаблення сили потреб при аномалії мотивації. **Автоагресія** — агресія, спрямована на себе.

Автономне мовлення (ситуативне) — мовлення, при якому одне однокореневе слово позначає низку предметів; характерне для дітей віком від 1 року до 1 року 3 місяців. **Авторитарний лідер** — лідер, який сам визначає мету і обсяг роботи групи та спосіб її досягнення і лише деякою мірою дає змогу групі прилучатися до прийняття рішення. **Аглотинація** (від лат. *agglutinatio* — склеювання) — прийом створення образів уяви шляхом поєднання якостей, властивостей, частин різних об'єктів в єдине ціле.

Агресія (від лат. *aggredior* — нападаю) — деструктивна поведінка людини з прагненням заподіяти іншому травму. **Адаптація** (від лат. *adapto* — пристосовую) — пристосування організму до умов середовища. **Академічні здібності** — здібності до успішного навчання. **Акизитивні почуття** (від фр. *acquisition* — придбання) — почуття, які

виникають у зв'язку з інтересом до накопичення. **Акомодація** (від лат. *accomodo* — пристосовую) — зміна кривизни кришталика ока залежно від відстані предмета, що діє на нього.

Активна увага — див. довільна увага.

Активна уява — вид уяви, який спонукає людину до діяльності й знаходить реальне втілення у житті.

Активні емоції (стенічні) — емоції, які підвищують активність організму, мобілізують його енергетичні ресурси і захисні механізми.

Акцентуація характеру — крайній варіант норми в результаті підсилення окремих рис характеру.

Акцентування — прийом створення образів уяви шляхом нерівномірного перебільшення окремих частин та ознак об'єктів чи явищ.

Альтруїстичні почуття (від лат. *alter* — інший) — переживання необхідності допомогти іншим людям.

Аналіз — мисленнєва операція роз'єднання предметів чи явищ, виділення окремих їхніх частин, елементів, ознак, властивостей, відношень тощо.

Аналітичний тип сприймання — тип сприймання, для якого характерне «схоплення» деталей об'єктів та явищ.

Аналогія — прийом створення образів уяви шляхом вибудовування образів, частково схожих на реально існуючий предмет чи явище.

Анонімне спілкування — спілкування між незнайомими людьми чи людьми, не пов'язаними особистісними стосунками.

Апатія (від гр. *apatheia* — нечутливість) — емоційний стан, при якому виявляється байдужість, відсутність інтересу до навколишнього.

Апперцепція сприймання (від лат. *ad* — до; *perceptio* — сприймання) — особливість сприймання, яка полягає у залежності змісту та спрямованості сприймання від досвіду, інтересів, ставлення до життя, установок та індивідуально-типологічних особливостей особистості.

Архетип (від гр. *arche* — початок; *typos* — зразок) — модель поведінки, алгоритм пізнання, який переходить від покоління до покоління.

Асоціативна психологія (асоціанізм) (від лат. *associatio* — сполучення, з'єднання) — напрям психології, який виник у XVII ст. і який головним механізмом психічного життя людини вважав асоціації.

Асоціація (від лат. *associatio* — сполучення, з'єднання) — 1) зв'язки між окремими уявленнями (ідеями), внаслідок яких поява од-

ного уявлення (ідеї) спричинює інше; 2) (кооперація) згуртована група, яка існує протягом відносно тривалого часу, має спільну мету і постійний основний склад.

Астенічні емоції — див. пасивні емоції.

Атлетики (від гр. *athlon* — боротьба, сутичка) — конституційний тип людини, для якого характерна міцна будова тіла, середній або високий зріст, сильно розвинена мускулатура, широкі плечі, вузькі стегна.

Атракція (від лат. *attractio* — притягування) — симпатія до іншої людини.

Аттіюд (від фр. *attitude* — поза) — див. соціальна установка.

Аудіал — людина, в якій у сприйманні інформації переважають слухові образи.

Аутистичне мислення — вид мислення, яке підкоряється афективним потребам людини, допускає логічні суперечності і спотворює реальність.

Аутсайдер (від англ. *outsider* — сторонній) — людина, ізольована у певній соціальній групі.

Афект (від лат. *affectus* — настрій, хвилювання, пристрасть) — відносно короткотривалий емоційний стан, який відображає сильні і бурхливі емоції людини.

Афективне мовлення (від лат. *affectus* — настрій, хвилювання, пристрасть) — зовнішнє мовлення, яке слугує для вираження емоційних станів людини.

Б

Бажання — мотиви поведінки, що характеризуються достатньою усвідомленістю потреб.

Базальні вольові якості — первинні вольові якості людини: енергійність, терплячість, витримка, сміливість.

Безпосереднє спілкування — спілкування, яке передбачає канали зворотного зв'язку, які інформують про ефективність спілкування.

Безпосередня увага — увага, яка регулюється об'єктом, який відповідає інтересам і потребам людини.

Бесіда — усне опитування.

Білінгвізм (від лат. *bis* — двічі, *lingua* — мова) — двомовність; одночасне засвоєння дитиною у ранньому віці (здебільшого, до 4 років) двох мов.

Бінокулярний стереоефект — об'ємне сприймання навколишніх предметів, яке забезпечується просторовою розбіжністю між зображеннями, які виникають на сітківках обох очей.

Бісоціації — рекомбінація та об'єднання різнорідних, на перший погляд, не пов'язаних між собою образів чи ідей.

Біхевіоризм (психологія поведінки) (від англ. *behaviour* — поведінка) — напрям психології, який виник на початку XX ст. і який предметом психології вважав поведінку.

В

Велика група — група, яка об'єднана спільною ціллю, складається з більше, ніж 30-40 осіб, і члени якої особисто один одного не знають.

Вербальне мислення — вид мислення, у якому людина оперує мовленням, зокрема внутрішнім.

Вербальне спілкування (від лат. *verbum* — слово) — мовне спілкування.

Вербальний інтелект — інтелект, у якому домінує мовлення.

Верхній абсолютний поріг чутливості — максимальна сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає адекватне відчуття.

Верхня абсолютна чутливість — здатність відчувати дуже сильні подразники як адекватні.

Вестибулярні відчуття (від лат. *vestibulum* — вхід) — див. статичні відчуття.

Взаємодія відчуттів — зміна чутливості одних аналізаторів під впливом інших.

Взаємодія навичок — утворення нової навички, яка спирається на вже набуті, заважаючи цьому утворенню або покращуючи його.

Вибірковість сприймання — особливість сприймання, яка полягає у наданні переваги одним предметам та явищам порівняно з іншими.

Видові поняття — поняття з меншим обсягом по відношенню до понять з більшим обсягом.

Витіснення — механізм психічного захисту, який полягає у забуванні неприємних для нас подій, думок, переживань.

Вищі емоції — суто людські переживання, спричинені соціальними чинниками.

Відраза — емоції, які спричиняють об'єкти, дії, думки, почуття, контакт з якими викликає суперечність з ідеологічними, моральними чи естетичними принципами людини.

Відтворення — процес пам'яті, в результаті якого відбувається актуалізація збереженого матеріалу.

Відтворююча уява — див. репродуктивна уява.

Відтворююче мислення — див. репродуктивне мислення.

Відчуття — 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.

Візуал — людина, в якій у сприйманні інформації переважають зорові образи.

Вісцеротонік (від лат. *viscera* — нутроші) — тип темпераменту, для якого характерна привітність і легкість у спілкуванні, комунікабельність, емоційна рівність і терпимість до інших.

Власне відтворення — мимовільне або довільне відтворення матеріалу, що запам'ятався.

Внутрішнє мовлення — вид беззвучної мовленнєвої діяльності людини.

Внутрішньоособистісний конфлікт — зіткнення рівних за силою, але протилежних за спрямованістю мотивів, потреб, інтересів, цінностей тощо.

Внутрішня (інтернальна) локалізація контролю — схильність людини пояснювати причини своїх дій та вчинків внутрішніми чинникам.

Внутрішня конформність — засвоєння індивідом під тиском інших думки більшості.

Внутрішня увага — увага, зосереджена на образах об'єктів та явищ зовнішнього світу.

Вольова дія — дія, скерована на досягнення свідомо поставленої мети, яку спонукають конкуруючі мотиви, і яка пов'язана з перешкодами, для подолання яких необхідно прикласти зусилля.

Вольове зусилля — стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Вольові якості особистості — відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації риси особистості, що засвідчують рівень свідомої саморегуляції поведінки.

Воля — психічна діяльність людини, яка виявляється у її здатності діяти щодо свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні і зовнішні перешкоди.

Впізнання — відтворення інформації в умовах повторного її сприймання.

Вправи — багаторазове виконання певних дій з метою їхнього засвоєння, яке ґрунтується на розумінні і свідомому контролі.

Врівноваженість нервової системи — баланс між збудженням і гальмуванням нервових процесів.

Вторинна увага — див. довільна увага.

Г

Галоефект — див. ефект ореолу.

Галузь психології — певна ділянка психологічної науки, яка займається вивченням властивих лише їй теоретичних та практичних питань.

Гаптичний образ — образ, який утворюється в результаті дотикових сприймань.

Гедонічні почуття (від гр. *hedone* — насолода) — почуття, пов'язані з задоволенням потреби у тілесному і душевному комфорті.

Генезисний метод (від лат. *genesis* — походження, породження) — інтерпретаційний метод, який розкриває «вертикальні» зв'язки між фазами чи рівнями розвитку психіки, встановленими у дослідженні.

Геніальність — вищий ступінь творчих проявів, які мають важливе значення для життя суспільства.

Гештальтпсихологія (гештальтизм) (від нім. *Gestalt* — образ, конфігурація) — напрям психології, який виник на початку XX ст. і який предметом психології вважав цілісні структури психіки.

Гіперболізація — прийом створення образів уяви шляхом значного рівномірного перебільшення всіх частин образів об'єктів чи явищ або збільшення кількості частин предмета.

Гіпертимія — постійний веселий, бадьорий, піднесений настрій.

Глоричні почуття (від лат. *gloria* — слава) — почуття, пов'язані з потребою у самоствердженні, славі.

Гнів — переживання сильного обурення.

Гностичні почуття (інтелектуальні) (від лат. *gnosis* — знання) — почуття, які виникають і виявляються у пізнавальній діяльності людини.

Гострота зору — мінімальна відстань між двома точками, при якій людина бачить ці точки як роздільні.

Гра — вид непродуктивної умовної діяльності, спрямований на відтворення та засвоєння суспільного досвіду.

Група — соціальна спільнота осіб, об'єднаних за певною ознакою, які взаємодіють між собою і усвідомлюють свою приналежність до неї.

Група членства — група, до якої реально належить індивід, однак норми якої для нього не є суттєвими.

Групова ідентифікація — параметр групового розвитку, який полягає у тому, що людина, спираючись на моральні принципи, ставить до інших членів групи, як до самої себе, а до себе — як до інших.

Групова увага — увага декількох осіб даної групи на сумісному завданні.

Групові норми — загальні правила поведінки, яких дотримуються члени групи.

Групові санкції — механізми, за допомогою яких група примушує своїх членів виконувати групові норми.

Гуманістична психологія (від лат. *humanus* — людський, людський) — напрям психології, який виник у 60-х роках XX ст.; предметом свого дослідження проголосив унікальну та неповторну особистість людини у цілісності її психічних явищ.

Д

Дедукція (від лат. *deductio* — виведення) — умовиводи від загального до конкретного.

- Деіндивідуалізація** — знеособлення людини (наприклад, під впливом натовпу).
- Демократичний лідер** — лідер, який, приймаючи рішення, обов'язково радиться з групою.
- Депресія** (від лат. *depressio* — пригнічення, придушення) — почуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил.
- Дивергентне мислення** — мислення, в результаті якого ведеться пошук кількох розв'язків та відповідей; може відступати від законів логіки.
- Дискурсивне мислення** — вид мислення, який характеризується послідовністю зв'язаних логічних міркувань, у якому кожна наступна думка зумовлена попередньою.
- Диспластик** (від гр. *dys* — погано, *plastos* — сформований) — конституційний тип людини, для якого характерна неправильна і диспропорційна будова тіла.
- Диспозиція** (від лат. *dispositio* — розташування, розміщення) — 1) психологічні чинники, які суб'єктивно визначають поведінку людини; 2) наперед визначений план поведінки, спосіб дій людини; 3) здатність, нахил, установка людини.
- Дистантні відчуття** — відчуття, які виникають унаслідок дії подразника на рецептори з певної відстані.
- Дистрес** — повна дезорганізація діяльності, втрата самоконтролю.
- Диференційна чутливість** — здатність людини розрізняти ледь помітні відмінності між подразниками.
- Диференційний поріг (поріг розрізнення)** — мінімальна різниця між двома подразниками однієї модальності, яка викликає ледве помітну відмінність відчуттів.
- Дифузна група (конгломерат)** — малозгуртована група, яка існує короткий час, має випадковий склад членів і функціонує на підставі однакової діяльності.
- Діалогічне мовлення** (від гр. *dialogos* — розмова, бесіда) — безпосереднє мовленнєве спілкування двох або більше осіб.
- Дія** — відносно завершений елемент діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної мети.
- Діяльність** — внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яку регулює усвідомлена мета.
- Довготривала пам'ять** — пам'ять, яка характеризується необмеженим часом зберігання інформації і необмеженим обсягом.

- Довготривале спілкування** — регулярне спілкування стосовно стратегічних завдань.
- Довільна пам'ять (навмисна)** — вид пам'яті, коли людина ставить перед собою мету щось запам'ятати, застосовує для цього спеціальні засоби і прикладає вольові зусилля.
- Довільна увага (вторинна, активна)** — вид уваги, коли людина ставить перед собою мету бути уважною і прикладає для цього вольові зусилля.
- Довільна уява** — вид уяви, коли людина ставить перед собою мету щось уявити і прикладає для цього вольові зусилля.
- Довільне сприймання (навмисне)** — вид сприймання, коли людина ставить перед собою мету щось сприйняти і прикладає для цього вольові зусилля.
- Довільні дії** — дії, які спрямовані на досягнення усвідомленої мети і виходять з усвідомлених мотивів.
- Доповнення** — прийом створення образів уяви, коли образ одного, об'єкта береться за основу, до якої приєднуються елементи, взяті з образів інших об'єктів.
- Дріб Вебера (закон Вебера, константа Вебера)** — відношення між приростом подразника, який ледь помітно відрізняється від його початкової величини, і цією початковою величиною.
- Дружба** — складне моральне почуття, яке виражається у сталому позитивному індивідуально-вибірковому ставленні до іншої людини, заснованому на взаємній прихильності, повній довірі, спільності інтересів, постійній готовності у будь-який момент прийти на допомогу один одному.

Е

- Его** (від лат. *ego* — я) — структурний компонент особистості, який відповідає за прийняття рішень.
- Егоїзм** (від лат. *ego* — я) — ціннісна орієнтація людини, яка характеризується переважанням особистих інтересів над інтересами інших людей чи спільноти.
- Егоцентризм** (від лат. *ego* — я, *centrum* — центр круга) — нездатність людини зрозуміти погляд, відмінний від власного.
- Егоцентричне мовлення** (від лат. *ego* — я, *centrum* — центр круга) — монологічне ні до кого не звернуте мовлення вголос.

Ейдетизм (від гр. *eidos* — образ, зовнішній вигляд) — відтворення у деталях образів предметів, які у даний момент на зоровий аналізатор не впливають.

Ейдетична пам'ять — див. ейдетизм.

Ейфорія — настрій, який характеризується безтурботністю та добродушністю і водночас байдужим ставленням до серйозного боку життя.

Екоїчна пам'ять — сенсорна копія акустичної інформації на периферичних частинах аналізаторів.

Експресивність — властивість індивіда, яка виявляється у здатності виражати назовні свої переживання.

Екстаз — стан захоплення й замилювання, що поєднується зі скованістю рухів.

Екстеріоризація — процес переходу від внутрішньої розумової до зовнішньої предметної дії.

Екстернальна локалізація контролю — див. зовнішня локалізація контролю.

Екстероцептивні відчуття (від лат. *exterior* — зовнішній) — відчуття, які виникають унаслідок дії подразника, який знаходиться у зовнішньому середовищі, а рецептори розміщені назовні організму.

Екстраверсія (від лат. *extra* — зовні, *versio* — звертати, видозмінювати) — спрямованість особистості на довкілля й інших людей.

Емоції (від лат. *moveo* — хвилюю, збуджую) — відносно прості та короткотривалі душевні переживання, які характеризують ситуативне ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе.

Емоційна збудливість — готовність людини емоційно реагувати на значимі для неї подразники.

Емоційна лабільність — властивість індивіда, яка виявляється у нестійкості емоцій.

Емоційна пам'ять — пам'ять на переживання.

Емоційна ригідність — властивість індивіда, яка виявляється у стабільності та в'язкості емоцій, надмірній фіксації на значимих для нього подіях, об'єктах, образах, невдачах.

Емоційна стійкість — властивість індивіда, яка виявляється у відсутності реакції на емоціогенну ситуацію, здатності завдяки вольовим зусиллям придушувати емоційні реакції.

Емоційна уява — вид уяви, у якому характер образів регулюється почуттями людини.

Емоційна чутливість — властивість індивіда, яка виявляється у легкості, швидкості і гнучкості емоційного реагування на соціальні події, на особливості інших людей.

Емоційне вигорання — емоційний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими в емоційно насиченій атмосфері при виконанні професійних обов'язків.

Емоційний інтелект — здібності людини до розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями та розуміння емоцій інших людей.

Емоційний лідер — лідер, який забезпечує регуляцію міжособистісних взаємин.

Емоційний стан — психологічна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання.

Емоційний тон відчуттів — емоційне забарвлення відчуттів та сприймань.

Емпатія (від гр. *empathia* — співпереживання) — здатність людини увійти в емоційний стан іншої людини, співпереживаючи і співчуваючи їй.

Емпіричний метод — метод збору первинних даних про психічні явища людини.

Ерос — інстинкт життя.

Естетичні почуття — почуття, пов'язані з переживанням краси, вишуканості, насолоди звуками чи краєвидами, поетичного суму.

Ефект гомогенності чужої групи — члени чужої групи видаються нам більш подібними один на одного, ніж члени своєї групи.

Ефект краю — початок та кінець запам'ятованого матеріалу зберігається краще, ніж середина.

Ефект новизни — нова інформація, отримана про знайому людину, починає змінювати нашу думку про неї.

Ефект ореолу (галоефект) — людина частіше приписує позитивні якості тим особам, які їй подобаються, а негативні тим, які не подобаються.

Ефект первинності — перше враження, отримане при сприйманні людини людиною, є найсильнішим.

Ефект соціальної інгібіції — погіршення продуктивності діяльності, її швидкості та якості у присутності сторонніх осіб, як реальних, так і уявних.

Ефект соціальної фасилітації — покращення розумової діяльності індивіда у присутності групи. **Ефективне спілкування** — спілкування, яке передбачає, що партнери однаково сприймають і тлумачать те, що вони повідомляють один одному.

3

Забування — процес пам'яті, при якому втрачається чіткість закріпленого в пам'яті матеріалу, зменшується його обсяг, погіршується якість, виникають помилки при відтворенні або взагалі відтворення стає неможливими і, нарешті, неможливе впізнавання.

Завершене спілкування — спілкування, яке передбачає повне вичерпання змісту теми з погляду обох сторін спілкування.

Загальні поняття — поняття, які відображають істотні властивості цілих класів предметів та явищ.

Загальні судження — судження, які стосуються всіх об'єктів чи явищ даної групи.

Задатки — спадкові анатоμο-фізіологічні особливості, які є основою для розвитку здібностей.

Закон Вебера — див. дріб Вебера.

Заміщення — механізм психічного захисту, який полягає у перенесенні дій з недоступного об'єкта на доступний.

Запам'ятовування — процес пам'яті, у результаті якого відбувається закріплення нового шляхом зв'язування з набутих раніше.

Заперечення — механізм психічного захисту, який полягає у тому, що людина відмовляється визнавати, що відбулась неприємна або конфліктна ситуація.

Заперечні судження — судження, у яких заперечується наявність певних ознак і відношень в об'єктах.

Зараження — засіб впливу у великих групах, який виявляється у передачі свого стану або ставлення іншій людині чи групі людей, які несвідомо їх переймають.

Збереження — тривале затримання в пам'яті матеріалу.

Звичка — непродуктивна, негнучка або нерозумна діяльність, що не має свідомої мети.

Згадування — відтворення індивідом подій свого життєвого шляху.

Згуртованість групи — параметр групового розвитку, який характеризує однорідність суджень членів групи стосовно певного питання, частоту і міцність комунікативних зв'язків у групі і взаємну привабливість її членів.

Здивування — емоційний відгук на обставини, які виникають раптово.

Здібності — індивідуально-типологічні особливості особистості, які зумовлюють успішне виконання певного різновиду діяльності.

Знання — сукупність відомостей людини про щось, її здатність орієнтуватися у системі соціальних відносин і діяти відповідно до обставин.

Зовнішнє мовлення — аудіальне чи візуальне мовне спілкування між людьми.

Зовнішня (екстернальна) локалізація контролю — схильність людини приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам.

Зовнішня конформність — індивід зовні приймає думку групи і його зовнішні дії відповідають тиску групи, однак внутрішньо людиною не згодна.

Зовнішня увага (сенсорна, перцептивна) — увага, зосереджена на об'єктах та явищах зовнішнього світу.

Зорові ілюзії (від лат. *illusion* помилка — оманливе уявлення) — хибне сприймання простору.

I

Ід (від лат. *id* — воно) — найстаріша вроджена базова структура особистості, яка надає нашій поведінці енергію.

Ідентифікація — 1) уподібнення, утотоження себе з кимось; 2) механізм психічного захисту, який полягає у приписуванні собі позитивних рис інших людей.

Ідентифікація (від лат. *identicus* — тотожний) — уподібнення себе іншій людині.

Ідеографічне письмо (від гр. *idea* — образ, поняття, гр. *grafe* — пишу, зображую) — вид писемного мовлення, коли знаки позначають ціле слово чи поняття.

- Ізоляція** — механізм психічного захисту, який полягає у блокуванні неприємних спогадів, переживань, недопуску їх до повного усвідомлення.
- Іконічна пам'ять** — сенсорна копія візуальної інформації на периферичних частинах аналізаторів.
- Іксотимік** — тип темпераменту, для якого характерна слабка вразливість, зосередження на дрібницях, стриманість у жестикуляції.
- Імпульсивні дії** — спонтанні, раптові, недостатньо усвідомлені дії, які безпосередньо підпорядковані потребам і емоціям людини.
- Індивід** (від лат. *individuum* — неподільне) — людина як представник виду *Homo Sapiens*.
- Індивідуальна увага** — увага окремої конкретної особи.
- Індивідуальне несвідоме** — конфлікти й спогади, які людина колись усвідомлювала, однак тепер вони пригнічені чи забуті.
- Індивідуальний стиль діяльності** — стійкі, узагальнені особливості виконання діяльності конкретною особою.
- Індивідуальність** (від лат. *individuum* — неподільне) — сукупність неповторно своєрідних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших людей.
- Індукція** (від лат. *inductio* — наведення, збудження) — умовиводи від конкретного до загального.
- Індукція навичок** — див. позитивне перенесення навичок.
- Інертність нервової системи** — невправність, млявість, низька рухливість нервових процесів.
- Інсайт (осаяння)** (від англ. *insight* — проникнення у суть) — раптове розуміння проблеми.
- Інстинктивні дії** — пристосувальні генетично фіксовані несвідомі дії, зумовлені спадковістю.
- Інструментальний лідер** — лідер, який є ініціатором у видах діяльності, які вимагають спеціальних практичних вмінь.
- Інструментальні цінності** — переконання людини у тому, що у будь-якій ситуації перевагу слід надавати певному способу дій або властивості особистості.
- Інтелектуальна увага** — увага, пов'язана зі зосередженістю та спрямованістю мисленнєвих процесів.
- Інтелектуальна уява** — уява, у якій провідну роль відіграють пізнавальні процеси.

- Інтелектуальний лідер** — лідер, який є провідним у ситуаціях, які стосуються розумової діяльності.
- Інтелектуальні здібності** (від лат. *intellectus* — розуміння, пізнання) — загальні здібності до пізнання і розв'язання проблем, які визначають успішність будь-якої діяльності і складають основу інших здібностей.
- Інтелектуальні почуття** — див. гностичні почуття.
- Інтерактивний компонент спілкування** (від лат. *interaction* — взаємодія) — побудова спільної стратегії взаємодії між партнерами спілкування.
- Інтерв'ю** (від англ. *interview* — бесіда, зустріч) — варіант бесіди, яка має чітко визначену мету, проводиться за стандартизованих умов та містить наперед заданий чіткий перелік запитань.
- Інтерес** (від лат. *interest* — важливий, значущий) — 1) емоційно забарвлене позитивне ставлення до навколишнього; 2) спрямованість людини на певний об'єкт чи діяльність.
- Інтеріоризація** — процес переходу від зовнішньої предметної дії до внутрішньої розумової.
- Інтермодальні відчуття** — відчуття, які виникають унаслідок взаємодії кількох відчуттів.
- Інтерналізація** — процес перетворення засвоєних норм і правил поведінки у власні ціннісні орієнтації людини.
- Інтернальна локалізація контролю** — див. внутрішня локалізація контролю.
- Інтероцептивні відчуття** (від лат. *intra* — всередині) — відчуття, які виникають унаслідок дії, подразника, який знаходиться у середині організму, а рецептори розміщені на внутрішніх органах.
- Інтерпретаційний метод** — метод пояснення даних теоретичного та емпіричного дослідження.
- Інтерференція** (від лат. *inter* — поміж, *ferentis* — той, що несе) — взаємодія двох чи більше процесів, при якій одна інформація змішується з іншою.
- Інтерференція навичок** — див. негативне перенесення навичок.
- Інтроверсія** (від лат. *intra* — всередині, *versio* — звертати, видозмінювати) — спрямованість особистості на себе, свої переживання і думки.

Інтуїтивне мислення — мислення, яке характеризується швидкістю перебігу, відсутністю чітко виражених етапів і недостатньою усвідомленістю.

Істинні судження — судження, які адекватно відображають зв'язки і відношення, що існують в об'єктивній дійсності.

К

Категорія — поняття, що має найширший обсяг і відображає найзагальніші властивості, зв'язки і відношення предметів та явищ.

Каузальна атрибуція (від лат. *causa* — причина, *attributio* — приписування) — приписування причин поведінки чи прояву особистіших рис людини різноманітним чинникам (внутрішнім та зовнішнім) з метою їхнього пояснення.

Керівник — особа, яка офіційно призначена для управління групою і організації її діяльності.

Кінестетик — людина, в якій у сприйманні інформації переважають гаптичні образи у їхньому поєднанні з нюхом і деякими іншими чуттєвими враженнями.

Кінестетичні відчуття (від гр. *kinezis* — рух, *ajstezis* — відчуття) — відчуття положення та руху частин тіла.

Класифікація — мисленнєва операція групування об'єктів чи явищ за певними ознаками: родовими, видовими, формальними тощо.

Когнітивна психологія (від англ. *cognition* — пізнання) — напрям психології, який виник у 60-х роках ХХ ст. і який вивчав пізнавальні процеси особистості.

Когнітивний дисонанс — стан дискомфорту і напруження, викликаний суперечністю між протилежними знаннями в однієї людини.

Колектив — група, яка характеризується особистісно значущим і одночасно суспільно цінним змістом групової діяльності, має високий рівень згуртованості та домінування збігу мотивації.

Колективна увага — зосередження всіх осіб групи на одному спільному завданні.

Колективне несвідоме — найглибший шар психіки людини, сховище латентних слідів пам'яті людства і людиноподібних пращурів.

Коливання уваги — властивість уваги, яка виявляється у мимовільному періодичному то послабленні, то підсиленні уваги до конкретного об'єкта чи діяльності.

Комбінування — прийом створення образів уяви шляхом перероблення уявлень двох або низки об'єктів.

Компроміс — стратегія поведінки у конфлікті, яка полягає у взаємному поступленні у чомусь важливому та принциповому для кожної із сторін.

Комунікативний компонент спілкування (від лат. *communico* — спілкуюсь з кимось) — обмін і передача інформації між людьми.

Комунікативні бар'єри — мотиви, які перешкоджають спілкуванню з окремою людиною чи групою людей.

Комунікативні почуття — почуття, які з'являються на підставі потреби у спілкуванні.

Конвергентне мислення — строго логічне мислення, спрямоване на пошук одного певного розв'язку.

Конвергенція (від лат. *converge* — сходжусь, наближаюсь) — зведення зорових осей обох очей на одному предметі.

Конгломерат — див. дифузна група.

Конкретизація — мисленнєва операція вираження в наочнішій, точнішій, конкретнішій формі якогось поняття чи явища.

Конкретна уява — вид уяви, у якому домінують конкретні образи.

Конкретні поняття — поняття, які відображають певні предмети, явища чи їхні класи за їхніми суттєвими ознаками, зв'язками і відношеннями.

Конкретно-дійове мислення — див. практично-дійове мислення.

Конкуренція — див. суперництво.

Консолідація (від лат. *consolido* — зміцнюю) — зміцнення слідів пам'яті.

Константа Вебера — див. дріб Вебера.

Константність сприймання (від лат. *constans* — незмінний) — особливість сприймання, яка полягає у відносній сталості властивостей предметів, які сприймають, у разі зміни умов сприймання.

Контактна група — див. реальна група.

Контактні відчуття — відчуття, які виникають унаслідок безпосереднього контакту подразника з рецептором.

Контраст відчуттів — зміна інтенсивності і якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

Конфлікт (від лат. *conflictus* — зіткнення) — зіткнення ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань в окремій особі або в групі осіб.

Конформізм (від лат. *conformis* — подібний, відповідний) — зміна особою своїх поглядів чи поведінки під реальним чи уявним тиском групи.

Конформіст — людина, не здатна протидіяти тиску групи.

Концентрація уваги — властивість уваги, яка характеризує ступінь зосередженості свідомості на певних об'єктах.

Кооперація — див. асоціація.

Короткотривала пам'ять — пам'ять, яка характеризується обмеженим часом зберігання інформації і обмеженим обсягом.

Короткотривале спілкування — ситуативне спілкування, яке обмежується розв'язанням конкретного завдання.

Корпорація — згуртована група, яка дотримується асоціальної мети і цінностей.

Кохання — інтенсивне, напружене, відносно стійке почуття однієї людини до іншої, пов'язане з фізіологічним потягом і глибокою духовною прихильністю до іншої людини.

Креативність — див. творчі здібності.

Кристалізований інтелект — інтелект, який починає діяти під час розв'язання задач, що вимагають уже сформованих навичок та минулого досвіду.

Критичні періоди — найменш сприятливі періоди психічного розвитку людини, коли знижується темп просування, з'являються конфлікти з оточенням, людина стає «важкою».

Л

Лабільність нервової системи — швидкість виникнення і перебігу процесів збудження і гальмування.

Лептосоматик (від гр. *leptos* — слабкий, *soma* — тіло) — конституційний тип людини, для якого характерний високий зріст, слабка мускулатура, вузькі плечі, витягнуте обличчя, довгі худі ноги.

Ліберальний лідер — лідер, який функції прийняття рішення перекладає на групу.

Лідер (від англ. *leader* — ведучий, керівник) — член групи, за яким група визнає право приймати рішення у значимих для неї ситуаціях і який відіграє головну роль в організації сумісної діяльності і регуляції взаємовідносин у групі.

Лідер-виконавець — лідер, під неофіційним керівництвом якого роботу виконують.

Лідер-натхненник — лідер, який лише подає ідеї, «запалює» групу.

Літературні здібності — різновид мистецьких здібностей, які виявляються у здібності до поезії та прози.

Літерно-звукове письмо — вид писемного мовлення, коли знаки алфавіту позначають окремі звуки або звукові зв'язки усного мовлення.

Літота — прийом створення образів уяви шляхом рівномірного зменшення об'єктів чи явищ.

Логічна пам'ять — усвідомлене запам'ятовування матеріалу.

Логічне мислення — див. понятійне мислення.

Локус контролю (від лат. *locus* — місцезнаходження, франц. *contrôle* — перевірка) — приписування комусь чи чомусь відповідальності за результати своїх дій.

Любов — стійка, самовіддана, свідомо прихильність людини до когось чи до чогось.

М

Мала група — відносно стійка група, яка поєднана спільними цілями, складається від 2 — 3 до 30 — 40 осіб і між членами якої встановлений міжособистісний контакт.

Марення — образи пасивної уяви, викликані навмисно, і не пов'язані з зусиллям волі, яка б скеровувала їхнє втілення у життя.

Меланхолік (від гр. *melaina chole* — чорна жовч) — тип темпераменту, який характеризується слабкістю, невірноваженістю, інертністю.

Метод вікових зрізів — див. метод поперечних зрізів.

Метод експерименту (від лат. *experimentum* — проба, досвід) — емпіричний метод, суть якого полягає у тому, що дослідник сам викликає явище, яке вивчають.

Метод емпатичного слухання (від гр. *empathia* — співпереживання) — метод, побудований на так званому «емоційному розу-

мінні» проблем клієнта і на здатності психолога співпереживати йому, поставивши себе на його місце.

Метод зрізів — див. метод поперечних зрізів.

Метод ідентифікації (від лат. *identifico* — ототожнювати) — метод, спрямований на логічне розуміння психологічних проблем клієнта; побудований на здатності психолога подумки поставити себе на місце клієнта, уподібнити себе до нього і діяти з погляду цієї позиції.

Метод інтерпретації внутрішнього світу — метод, спрямований на розуміння психічних явищ людини; побудований на використанні суб'єктом власного психологічного досвіду.

Метод опрацювання даних — метод, за допомогою якого опрацьовуються первинні дані.

Метод поздовжніх зрізів (лонгітюдний) (від англ. *longitudinal* — поздовжній) — порівняльний метод, за яким порівнюються дані в одних і тих самих групах досліджуваних на різних стадіях їхнього індивідуального розвитку протягом тривалого часу.

Метод поперечних зрізів (зрізів, вікових зрізів) — порівняльний метод, за яким порівнюються дані, отримані за певним параметром в один і той самий проміжок часу в різних групах досліджуваних.

Метод психології — спосіб наукового пізнання людської психіки.

Механізми психічного захисту — регулятивна система, яка функціонує на рівні несвідомого для збереження самоповаги, усунення психологічного дискомфорту і переживань, що загрожують Я-образу.

Механічна пам'ять — запам'ятовування матеріалу без його осмислення.

Мимовільна пам'ять (ненавмисна) — вид пам'яті, коли людина не ставить перед собою мети щось запам'ятати, не застосовує для цього спеціальних засобів і не прикладає вольових зусиль.

Мимовільна увага (первинна, пасивна) — вид уваги, коли людина не ставить перед собою мети бути уважною і не прикладає для цього вольових зусиль.

Мимовільна уява — вид уяви, коли людина не ставить перед собою мети щось уявити і не прикладає для цього вольових зусиль.

Мимовільне сприймання (ненавмисне) — вид сприймання, коли людина не ставить перед собою мети щось сприйняти і не прикладає для цього вольових зусиль.

Мимовільні дії — дії, для яких характерна відсутність мети і усвідомлених мотивів.

Мислення — пізнавальний психічний процес опосередкованого та узагальненого пізнання людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях.

Мислительний тип сприймання — тип сприймання, для якого характерне домінування другої сигнальної системи — слова.

Мистецькі здібності — художні, літературні та музичні здібності.

Міжгрупове спілкування — спілкування між двома чи більше групами людей.

Міжгруповий конфлікт — суперечність між окремими соціальними групами, кожна з яких має свої цілі і своїми практичними діями перешкоджає успіху іншої групи.

Міжособистісне спілкування — спілкування між окремими особами.

Міжособистісний конфлікт — конфлікт через антогонізм позицій як наслідок протилежних цінностей, задач та цілей різних людей у групі.

Мінливий інтелект — інтелект, пов'язаний з отриманням нових знань та пристосуванням до нових ситуацій.

Мнемічний процес (від гр. *μνητο* — пам'ять) — процес пам'яті.

Мова — система словесних знаків.

Мовлення — психічний процес спілкування між людьми за допомогою мови.

Монокулярний паралакс руху — якщо об'єкти переміщуються відносно спостерігача або спостерігач відносно об'єктів, то ближчі і дальші точки переміщуються у різних напрямках: ближчі у протилежному щодо спостерігача, а дальші у тому ж, що і спостерігач.

Монокулярний стереоефект — об'ємне сприймання навколишніх предметів, яке забезпечується кінетичним ефектом глибини: якщо тіньові двомірні фігури обертати з певною швидкістю, вони починають сприйматися як об'ємні.

Монологічне мовлення (від гр. *monos* — один, єдиний) — тривале, неперервне, зв'язне викладання системи думок однією особою іншим.

Мономодальні відчуття — відчуття, які виникають унаслідок дії одного адекватного подразника.

Моральні почуття — почуття, які людина переживає, виражаючи своє ставлення до моральних чи аморальних вчинків.

Мотивація (від лат. *moveo* — штовхаю, рухаю) — система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини.

Мотиви (від лат. *moveo* — штовхаю, рухаю) — спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням певних потреб.

Моторні здібності — здібності, які виявляються у тонкій та точній моториці, добрій координації рухів та високому рівні розвитку рухових навичок.

Мрія — вид уяви, який знаходить свій вияв у створенні образів бажаного майбутнього.

Музичні здібності — різновид мистецьких здібностей, які виявляються у здібності до створення та виконання музичних творів.

Н

Навички — вдосконалені шляхом багаторазового вправлення компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій.

Навіювання (сугестія) — засіб впливу у великих групах, який виявляється у цілеспрямованому, неаргументованому емоційно-вольовому впливу однієї людини на іншу або на групу людей з метою зміни її стану або ставлення до чогось.

Навмисна пам'ять — див. довільна пам'ять.

Навмисне сприймання — див. довільне сприймання.

Навчання — цілеспрямований вид діяльності, здійснюваний педагогом як організатором педагогічного процесу.

Наочно-дійове мислення — див. практично-дійове мислення.

Наочно-образне мислення (образне) — мислення, у якому людина оперує образами сприймання.

Наслідування — засіб впливу у великих групах, який полягає у повторенні прикладу, який подає інша людина.

Настрій — загальний відносно стійкий емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

Натовп — тимчасове скупчення великої кількості людей, між якими можливий безпосередній контакт.

Натхнення — стан піднесеності творчого потенціалу людини.

Наукова уява — вид уяви, який виявляється під час планування наукового дослідження. **Національний характер** — сукупність соціально-психологічних рис, що властиві національній спільноті на певному етапі її розвитку. **Невербальне мислення** — мислення, у якому людина оперує образами. **Невербальне спілкування** — спілкування, яке здійснюється за допомогою символічної поведінки: інтонації та тембру голосу, паузи, пози, жестів, ходи, міміки, пантоміміки, візуального контакту, міжособистісного простору тощо. **Невербальний інтелект** — інтелект, у якому домінують образи. **Невизначений характер** — характер, у якому домінуючі риси відсутні

або виражені дуже слабо. **Негативне мислення** — мислення, для якого характерна схильність до негативних думок і емоцій. **Негативне перенесення навичок (інтерференція навичок)** — утворення нової навички за умови, коли раніше вироблена навичка заважає утворенню нової. **Негативні емоції** — неприємні переживання людини. **Незавершене спілкування** — спілкування, яке передбачає продовження теми спілкування, яке припинене з об'єктивних чи суб'єктивних причин. **Ненавмисна пам'ять** — див. мимовільна пам'ять. **Ненавмисне сприймання** — див. мимовільне сприймання. **Неорганізована велика група** — група, яка виникає стихійно та

існує відносно короткий період часу. **Неофіційна група** — див. неформальна група. **Непоследовний лідер** — лідер, який діє під впливом своїх емоцій. **Непросторова уява** — вид уяви, для якого характерне вибудовування образів, які не мають чітких просторових характеристик. Несвідоме — сукупність психічних процесів, станів та дій, зумовлених явищами дійсності, які не піддаються контролю з боку свідомості і вплив яких людина не здатна зафіксувати. **Неспецифічні відчуття** — відчуття, які виникають унаслідок дії неадекватного подразника.

Неформальна група (неофіційна) — група, яка виникає стихійно на підставі спільної мотивації, симпатій тощо.

Неформальне спілкування — спілкування, зумовлене особистісними стосунками, які виникли між партнерами.

Нижній абсолютним поріг чутливості — мінімальна сила подразника, яка, діючи на аналізатор, викликає ледве помітне відчуття.

Нижня абсолютна чутливість — здатність вперше відчувати ледь помітні подразники.

Нижчі емоції — примітивні переживання, пов'язані з інстинктивними потягами.

Нонконформіст — людина, готова протидіяти тиску групи.

О

Об'єкт психології — 1) психіка як те, що пізнають; 2) людина як те, кого пізнають.

Об'єктивний тип сприймання — тип сприймання, для якого властива точність, безпристрасність та нейтральність під час сприймання навколишнього.

Обдарованість — інтегральний прояв здібностей, що забезпечує можливість досягнення вищих порівняно з іншими людьми результатів діяльності.

Образна пам'ять — запам'ятовування уявлень конкретних предметів, явищ та їхніх властивостей.

Образне мислення — див. наочно-образне мислення.

Обсяг уваги — властивість уваги, яка характеризує кількість об'єктів чи явищ, які одночасно охоплені нашою увагою.

Одиничні поняття — поняття, які відображають істотні властивості одиничних об'єктів.

Оперативна пам'ять — пам'ять, яка забезпечує безпосереднє здійснення людиною актуальних дій і операцій.

Операція — спосіб реалізації дії.

Опитування — метод, спрямований на отримання інформації про різноманітні факти психічного життя зі слів опитаних.

Опосередкована увага — увага, яка регулюється змістом і значенням сприйнятого.

Опосередковане спілкування — спілкування, яке передбачає включення проміжної ланки (технічних засобів чи сторонньої особи).

Організаційний метод — метод, який визначає спосіб здійснення психологічного дослідження на етапі його підготовки та проведення.

Організована велика група — група, яка виникає організовано й існує порівняно довго. **Осмісленість сприймання** — особливість сприймання, яка полягає в

усвідомленні відображених предметів та явищ. **Основний психофізичний закон Вебера-Фехнера** — див. основний психофізичний закон Фехнера. **Основний психофізичний закон Стівенса** — сила відчуттів пропорційна степені сили подразника. **Основний психофізичний закон Фехнера (Вебера-Фехнера)** — сила відчуттів пропорційна логарифму сили подразника. **Особистісно орієнтоване спілкування** — спілкування, спрямоване на

встановлення міжособистісних стосунків. **Особистісно-групове спілкування** — спілкування між конкретною особою і групою. **Особистість** — соціалізований індивід, який свої якості набуває у соціокультурному середовищі у процесі сумісної діяльності та спілкування з іншими людьми. **Осяяння** — див. інсайт. **Офіційна група** — див. формальна група.

П

Пам'ять — пізнавальний психічний процес закріплення, збереження та відтворення людиною її минулого досвіду.

Паніка — емоційний стан, який виникає у масі людей і є наслідком дефіциту або надлишку інформації про якусь небезпечну або незрозумілу ситуацію.

Пасивна увага — див. мимовільна увага.

Пасивна уява — вид уяви, який не спонукає людину до діяльності й не знаходить реального втілення у житті.

Пасивні емоції (астенічні) — емоції, які знижують активність людини, розслабляючи її волю.

Педагогічне спілкування — взаємодія викладача і студентів (вчителя та учнів), змістом якого є обмін інформацією, здійснення навчально-виховного впливу та досягнення взаєморозуміння.

Первинна увага — див. мимовільна увага.

Переключення уваги — властивість уваги, яка виявляється у навмисному перенесенні уваги з одного об'єкта на інший.

Переконання — засіб впливу у великих групах, який полягає у досягненні згоди людини на основі логічного обґрунтування своїх позицій.

Переконання — система стійких принципів особистості.

Перенесення — прийом створення образів уяви, коли новий образ створюється в результаті перенесення ознак одних об'єктів на інші, яким ці ознаки не властиві.

Перцептивна увага (від лат. *perceptio* — сприймання, пізнання) — див. зовнішня увага.

Перцептивний компонент спілкування (від лат. *perceptio* — сприймання, пізнання) — взаємне сприймання, розуміння і оцінка партнерів спілкування.

Писемне мовлення — мовлення, яке сприймається візуально.

Підсвідоме — психічні процеси, стани та дії, які ми не усвідомлюємо лише в якийсь певний момент, хоча вони здатні помітно вплинути на зміст свідомості.

Пікніки (від гр. *pyknos* — товстий, повний) — конституційний тип людини, для якого характерна повнота, малий або середній зріст, широкі груди, великий живіт, кругла голова і коротка шия.

Піктографічне письмо (від лат. *pictus* — розмальований, гр. *grafe* — пишу, зображую) — вид писемного мовлення, коли ціле повідомлення, подія чи явище передається за допомогою знака-малюнка.

Післядовільна увага (похідна первинна) — вид уваги, для якого характерне зниження вольових зусиль при збереженні мети бути уважним.

Пластичність — гнучкість і легкість, з якою людина пристосовується до нових умов.

Поведінка — система взаємопов'язаних несвідомих та свідомих (фізичних і психічних) дій людини, у яких виявляється суспільна природа людини і які спрямовано на досягнення певної цілі.

Позитивне мислення — мислення, при якому людина свідомо контролює свої думки, не дозволяючи укорінюватися негативним думкам та емоціям.

Позитивне перенесення навичок (індукція навичок) — утворення нової навички, коли одна навичка сприяє формуванню іншої.

Позитивні емоції — приємні переживання людини. **Позиція** — офіційне положення індивіда у тій чи іншій підсистемі

взаємин. **Понятійне мислення (абстрактне, абстрактно-логічне, словесно-логічне, логічне)** — мислення, у якому людина оперує поняттями. **Поняття** — форма мисленого відображення одиничного та особливого у предметах та явищах, яке водночас є загальним.

Поодинокі судження — судження, у яких висловлюється думка відносно одного об'єкта чи явища. **Порівняння** — мисленнєва операція встановлення схожих та відмінних ознак і властивостей предметів чи явищ. **Поріг розрізнення** — див. диференційний поріг.

Потреби — переживання людиною необхідності у чомусь, що стає джерелом її активності. **Потяги** — 1) енергія, яка активізує поведінку людини; 2) неусвідомлені мотиви діяльності людини.

Похідна первинна увага — див. післядовільна увага.

Почуття — складні та довготривалі душевні переживання, які характеризують стає і узагальнене ставлення людини до навколишнього світу і до себе. **Почуття гумору** — почуття, яке виникає при поєднанні комічного зі

симпатією і доброзичливістю. **Почуття комічного** — переживання невідповідності між формою і

змістом у діях і вчинках людей. **Прагнення** — сильне бажання, хотіння. **Практична (прикладна) галузь психології** — галузь, орієнтована на

розв'язання конкретних психологічних проблем. **Практичне мислення** — мислення, у результаті якого відбувається аналіз життєвих ситуацій, конкретних випадків. **Практичні здібності** — здібності успішно виконувати практичну діяльність. **Практичні почуття** — почуття, які визначаються успішністю чи неуспішністю діяльності. **Практично-дійове мислення (наочно-дійове, конкретно-дійове)** — мислення, яке спирається на практичні дії з реальними об'єктами або їхніми зображеннями.

Праця — суспільно організована діяльність людини, спрямована на перетворення і освоєння довкілля, в результаті якої створюються матеріальні і духовні блага.

Предмет психології — 1) пояснення фактів, закономірностей і механізмів виникнення, вияву та розвитку психіки людини; 2) розуміння неповторної людської індивідуальності.

Предметні дії — дії, які виконуються у зовнішньому плані.

Предметність сприймання — особливість сприймання, яка полягає у: 1) об'єктивації, тобто віднесенні даних, отриманих із зовнішнього світу, до цього світу; 2) сприйманні людиною не лише комплексу ознак, а й оцінці цього комплексу як певного предмета.

Предметно орієнтоване спілкування — спілкування, спрямоване на сумісну діяльність.

Презирство — переживання цінності і значимості власного Я на тлі нехтування Я іншої людини.

Пригадування — довільне відтворення, що вимагає від людини активних вольових зусиль.

Прийняття рішення — остаточний вибір поставленої мети, який потребує докладання вольових зусиль.

Природна увага — вроджена вибіркова увага на подразники у вигляді орієнтувального рефлексу.

Пристосування — стратегія поведінки у конфлікті, яка полягає у зниженні своїх вимог і прийнятті позиції опонента.

Пристрасть — стійкий, глибокий і тривалий емоційний стан людини, пов'язаний зі стійким прагненням до певного об'єкта.

Проактивна інтерференція (від лат. *pro* — перед) — погіршення запам'ятовування і відтворення матеріалу під впливом діяльності, яка передуює заучуванню.

Проблемна ситуація — конфлікт між тим, що дано суб'єкту, і тим, що він повинен досягти.

Провина — інтенсивне і болісне переживання власної неправоти перед іншою людиною чи людьми або самим собою.

Провідний вид діяльності — діяльність, у якій формуються якісні новоутворення особистості у конкретний період життя.

Продуктивне мислення — мислення, у якому створюються знання, які загалом є вже відомі, проте для конкретної людини є новими.

Проекція — механізм психічного захисту, який полягає у приписуванні власних соціально небажаних почуттів, бажань, прагнень

іншим. **Пропріоцептивні відчуття** (від лат. *proprius* — власний) — відчуття, які виникають унаслідок дії подразника, який йде від суглобно-м'язового апарату, а рецептори знаходяться у м'язах та суглобах. **Прості емоції** — емоції, які спричинює безпосередня дія на організм тих чи інших об'єктів, пов'язаних із задоволенням невідкладних потреб. **Прості судження** — судження, у яких відображений лише один

зв'язок чи відношення між предметами і явищами. **Просторова уява** — вид уяви, для якого характерне вибудовування образів, які мають чіткі просторові характеристики. **Процеси пам'яті** — закономірна зміна послідовних явищ пам'яті: запам'ятовування, збереження, відтворення та забування. **Психіка** (від гр. *psyche* — душа) — форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, яка виникає у процесі взаємодії людини із зовнішнім світом. **Психічна властивість** — це стала психічна якість, що формується під

впливом біосоціальних чинників. **Психічна особливість** — специфічний, неповторний прояв психічного явища. **Психічний процес** — форма (пізнавальна, емоційна або вольова) єдиного, цілісного відображення індивідом об'єктивної дійсності та свого внутрішнього світу. **ψ'-Психічний стан** — психологічна характеристика, що відображує тривалі душевні переживання людини. **Психоаналіз** — напрям глибокої психології, який склався наприкінці XIX — на початку XX ст.; предметом вивчення були несвідомі психічні явища, з яких основну роль надавали сексуальним та агресивним інстинктивним потягам. **Психокорекція** (від гр. *psyche* — душа, лат. *correctio* — виправлення) — вивчення якостей психіки людини з метою їхнього виправлення. **Психологічна консультація** — надання клієнтові рекомендацій щодо конкретних дій, зміни поведінки, стосунків тощо.

Психологічне консультування — надання людині психологічної допомоги в опануванні різного роду особистісних та міжособистісних труднощів у процесі спеціально організованої взаємодії.

Психологічний клімат групи — психологічна атмосфера у групі, груповий настрій.

Психологія (від гр. *psyche* — душа, *logos* — наука, вчення, слово) — наука про пояснення фактів, закономірностей і механізмів виникнення, прояву та розвитку психіки людини; розуміння неповторної людської індивідуальності.

Психологія вчинку — напрям психології, який виник у 70-х роках ХХ ст. в Україні; його прихильники вважають психологію наукою про вчинок.

Психотерапія (від гр. *psyche* — душа, гр. *therapeia* — догляд, лікування) — система психічних (вербальних та невербальних) впливів на психіку людини з метою лікування або сприяння зміні ставлення до соціального оточення чи власної особистості.

Психотренінг (від гр. *psyche* — душа, англ. *training* — виховувати, привчати) — система вправ, спрямована на психічну адаптацію людини до навколишнього середовища та до інших людей.

Пугнічні почуття (від лат. *pugna* — боротьба) — мобілізаційні почуття.

Р

Радість — переживання великого душевного задоволення.

Раціоналізація — механізм психічного захисту, який полягає у логічному поясненні людиною таких вчинків і бажань, які засуджує суспільство.

Реактивність — сила мимовільної емоційної реакції на зовнішні і внутрішні подразники.

Реактивне утворення — механізм психічного захисту, який полягає у тому, що людина демонструє дії, протилежні її справжнім переживанням.

Реалістична уява — вид уяви, у якій відображається об'єктивна дійсність.

Реалістичне мислення — вид мислення, яке підкоряється законам логіки.

Реальна група (контактна) — група, яка об'єднана на ґрунті реальних взаємин і члени якої взаємодіють один з одним у просторі і часі.

Ревнощі — підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання, яке пов'язане з нестерпними сумнівами у його вірності або знанням про невірність.

Регресія — механізм психічного захисту, який полягає у поверненні людини до більш ранніх форм поведінки. **Резонансне**

спілкування — різновид міжособистісного спілкування, коли партнери спілкування мають схожі ціннісні орієнтації.

Реконструювання — прийом створення образів уяви шляхом відтворення цілого об'єкта за його елементами. **Релігійні почуття** —

почуття, які в людини виникають під час спілкування з Богом, під час молитви, відвідування церкви, участі в Літургії, релігійних процесіях.

Ремінісценція (від лат. *reminiscentia* — згадування) — відтерміноване згадування того, що було тимчасово забуте. **Репродуктивна уява**

(відтворююча) — вид уяви, для якого характерне створення нових образів предметів чи явищ на підставі опису, креслення, карти, схеми, графічного чи музичного зображення, моделі тощо. **Репродуктивне мислення (відтворююче)** — мислення, коли в минулому досвіді суб'єкта є вже готові засоби розв'язання поставленої задачі.

Репродуктивно-образне мислення — мислення, у якому людина оперує образами пам'яті чи уяви. **Ретроактивна інтерференція** (від лат. *retro* — назад) — погіршення запам'ятовування і відтворення матеріалу під впливом діяльності, яка відбувається після заучування.

Референтна група — реально існуюча або уявна еталонна група, погляди та норми якої є зразком для особи. **Референтометрія** (від лат. *refero* — доповідаю, *metrio* — міряти) — метод, який дає змогу

виявити коло осіб, значущих для суб'єкта з огляду якостей особистості, поведінки, ціннісних орієнтацій. **Рефлекторні дії** — дії у відповідь на подразник, зумовлені діяльністю

центральної нервової системи. **Ригідність** — нечутливість до змін, які відбуваються у довкіллі. **Родові поняття** — поняття з більшим обсягом по відношенню до понять з меншим обсягом.

Розподіл уваги — властивість уваги, яка характеризує здатність водночас приділяти увагу декільком об'єктам чи явищам.

Розсіяність уваги — властивість уваги, яка характеризує нездатність людини зосередитись на певному виді діяльності протягом тривалого часу.

Розумові дії — дії, які виконуються у внутрішньому плані.

Рольовий конфлікт — конфлікт, який виникає через недостатньо чіткий перелік завдань, пов'язаних із соціальною роллю.

Романтичні почуття — почуття, які виявляються у прагненні до ідеалізації дійсності, мрійливому спогляданні.

Рухливість нервової системи — швидкість, з якою збудження переходить у гальмування, і навпаки.

Рухова пам'ять — запам'ятовування рухів та їхніх систем.

С

Самоактуалізація — тенденція особистості до саморозвитку за допомогою взаємодії з об'єктивною дійсністю, використання своїх талантів і можливостей.

Самовдосконалення — покращення своїх фізичних, моральних та інших якостей та властивостей.

Самоконтроль — усвідомлена регуляція власної поведінки та діяльності з метою забезпечення відповідності їхніх результатів поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам та зразкам.

Самооцінка — цінність, якою людина наділяє себе в цілому і окремі властивостей своєї особистості, діяльності, поведінки.

Самопізнання — спрямованість людини на пізнання своїх тілесних (фізичних) та духовних можливостей і якостей, свого місця серед інших людей.

Самоприйняття — безоцінкове позитивне ставлення до себе, незважаючи на існуючі недоліки.

Самосвідомість — усвідомлене ставлення людини до самої себе та свого місця в житті.

Самоспостереження — спостереження, спрямоване на внутрішній бік вияву психічних явищ.

Сангвінік (від лат. *sanguis* — кров) — тип темпераменту, який характеризується силою, рівноваженістю і рухливістю.

Сатиричні почуття — почуття, яке виникає при поєднанні комічного з антипатією і недоброзичливістю.

Свідомість — інтегруюча форма психічного відображення, результат впливу суспільно-історичних умов на формування психіки людини у процесі її творчої діяльності при постійному спілкуванні з іншими людьми за допомогою мовлення.

Сенсибілізація (від лат. *sensibilis* — чутливий) — підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів, зміни стану організму чи під впливом вправ.

Сенситивні періоди — періоди онтогенезу, упродовж яких організм стає особливо чутливим до певного роду впливу навколишньої дійсності.

Сенситивність — ступінь сенсорної чутливості до подразників і навколишніх подій загалом.

Сенсорна пам'ять — миттєвий відбиток отриманої сенсорної інформації на периферичних частинах аналізаторів.

Сенсорна увага — див. зовнішня увага.

Сила волі — сукупність позитивних (базальних та системних) вольових якостей особистості.

Сила нервової системи — здатність нервової системи витримувати сильні подразники.

Синестезія (від гр. *synes* — разом, *aesthesia* — відчуття) — виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора.

Синтез — мисленнєва операція об'єднання в одне ціле окремих частин, сторін, ознак, властивостей, відношень предметів чи явищ.

Синтетичний тип сприймання — тип сприймання, для якого властива схильність до узагальненого відображення явищ і до визначення основної суті того, що відбувається.

Систематизація — мисленнєва операція подальшого об'єднання виділених у ході класифікації груп і класів. **Системні вольові якості** — вторинні вольові якості людини: цілеспрямованість, наполегливість, принциповість, самостійність, ініціативність, рішучість, організованість тощо. **Ситуативне мовлення** — див. автономне мовлення. **Ситуаційний лідер** — особа, яка є лідером лише у конкретній ситуації. **Сім'я** — соціальна група, що ґрунтується на шлюбі чи кровній спорідненості і здійснює спільну життєдіяльність на основі

спільного побуту, матеріальної і морально-психологічної взаємодопомоги.

Складні емоції — емоції, пов'язані з розумінням їхніх об'єктів і усвідомленням життєвого значення.

Складні судження — судження, у яких відображено декілька зв'язків чи відношень між предметами і явищами.

Складове письмо — вид писемного мовлення, коли знаки позначають окремі склади.

Словесно-логічна пам'ять — запам'ятовування думок, висловлених вербально.

Словесно-логічне мислення — див. понятійне мислення.

Соматотонік (від гр. *soma* — тіло) — тип темпераменту, для якого характерна різка поведінка, енергійність, схильність до ризику, рішучість, агресивність.

Сором — переживання невідповідності помислів, вчинків, зовнішності людини очікуванням оточуючих і власним уявленням.

Соціалізація — процес засвоєння індивідом суспільно вироблених норм та правил поведінки.

Соціальна перцепція — 1) соціальна детермінація процесів сприймання; 2) процес сприймання фізичних і поведінкових характеристик «соціальних об'єктів» (інших людей, соціальних груп тощо).

Соціальна рефлексія (від лат. *reflexio* — відображення) — усвідомлення суб'єктом того, як його сприймають інші люди.

Соціальна роль — нормативно ухвалений зразок поведінки, який оточуючі очікують від кожного, хто займає дану соціальну позицію.

Соціальна увага — увага, яка формується за життя і пов'язана з набуттям соціального досвіду і включенням вольової регуляції у процеси уваги.

Соціальна установка (аттітюд) — готовність до сприймання людини, основана на попередній інформації про неї.

Соціальний інтелект — див. соціальні здібності.

Соціальний характер — сукупність рис характеру, спільна для більшості людей у даному суспільстві.

Соціальні здібності (лідерські, організаторські, соціальний інтелект) — здібності встановлювати зрілі та конструктивні взаємовідносини з іншими людьми.

Соціально орієнтоване спілкування — спілкування, спрямоване на суспільні відносини. **Соціометрія** (від лат. *societas* — суспільство, *metrio* — міряти) — метод, який дає змогу виявити соціально-психологічний статус особи в групі і міжособистісні взаємини. **Специфічні відчуття** — відчуття, які виникають унаслідок дії адекватного подразника.

Співробітництво — стратегія поведінки у конфлікті, яка полягає у пошуку прийнятної для обох сторін рішення. **Спілкування** — взаємодія двох або більше людей, спрямована на обмін інформацією пізнавального чи афективно-оцінкового характеру. **Справжня розсіяність** —

неуважність людини як до безпосереднього оточення, так і до основного виду діяльності. **Сприймання** — пізнавальний психічний процес цілісного відображення предметів і явищ дійсності при їхній безпосередній дії на органи чуття в даний момент. **Сприймання простору** — вид сприймання, який полягає у відображенні форми, величини, відстані, об'ємності та напрямку оточуючих нас об'єктів. **Сприймання руху** — вид сприймання, який полягає у відображенні зміни положення, яке об'єкти займають у просторі: швидкості, прискорення та напрямку. **Сприймання часу** — вид сприймання, який полягає у відображенні об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. **Спрямованість** — сукупності стійких потреб і мотивів особистості. **Статичні відчуття (вестибулярні)** — відчуття рівноваги, тобто зміни положення тіла у просторі. **Статус** (від лат. *status* — становище) — реальне соціально-психологічне становище, яке посідає індивід серед інших людей. **Стверджувальні судження** — судження, у яких стверджується

наявність певних ознак і відношень в об'єктах.

Стенічні емоції — див. активні емоції.

Стереотип (від гр. *stereos* — твердий, просторовий) — 1) спрощене уявлення про людей, події, процеси, поширені серед широкого кола осіб; 2) якості, що приписують певній соціальній групі чи особі.

Стереотипізація (від гр. *stereos* — твердий, просторовий) — інтерпретація причин поведінки людини через зіставлення зі зразками, що відповідають соціальним стереотипам.

Стійкість уваги — властивість уваги, яка характеризує тривалість зосередження уваги на об'єкті чи діяльності.

Страх — емоційна реакція людини на реальну небезпеку.

Стрес (від англ. *stress* — тиск, напруження) — 1) сукупність адаптаційно-захисних неспецифічних реакцій організму на будь-який вплив, який являє собою загрозу для організму (Г. Сел'є); 2) емоційний стан психічного напруження, який виникає в людини у процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах як у повсякденному житті, так і у разі особливих обставин.

Структурний метод — інтерпретаційний метод, який розкриває «горизонтальні» зв'язки між психічними явищами.

Структурність сприймання — особливість сприймання, яка полягає у здатності сприйняти внутрішню будову предмета чи явища.

Суб'єктивний тип сприймання — тип сприймання, для якого характерне забарвлення образів сприйнятих об'єктів чи подій власними емоціями і переживаннями.

Сублімація — механізм психічного захисту, який полягає у зміні психотравмуючої ситуації настільки, що її можна виразити через соціально прийнятні думки і дії.

Сугестія — див. навіювання.

Судження — логічна форма мислення, в якій відображені зв'язки між предметами та явищами дійсності або між їхніми властивостями.

Сум — переживання втрати чогось значимого для людини.

Сумісність людей — оптимальне поєднання якостей окремих людей у процесі їхньої взаємодії, що сприяє успішному виконанню сумісної діяльності і викликає внутрішнє задоволення.

Суперего (від лат. *super* — зверх, *ego* — я) — структурний компонент особистості, який складається з набору моральних норм.

Суперечливий характер — характер, у якому домінують несумісні риси.

Суперництво (конкуренція) — стратегія поведінки у конфлікті, яка полягає у нав'язуванні іншій стороні вигідного для себе рішення.

Схематизація — прийом створення образів уяви, коли подібності між образами об'єктів та явищ постають на перший план, а відмінності згладжуються.

І

Талант — система якостей та властивостей, які дають змогу досягати значних успіхів в оригінальному виконанні тієї чи іншої діяльності.

Танатос — інстинкт смерті.

Творча уява — вид уяви, для якого характерне створення нових, оригінальних образів предметів чи явищ.

Творче мислення — мислення, у результаті якого створюються принципово нові знання.

Творчі здібності (креативність) (від лат. *creatio* — творення) — загальні здібності, які дають змогу успішно виконувати творчу діяльність.

Телеграфічне мовлення — речення, у якому залишаються лише найбільш значимі слова (найчастіше іменники і дієслова), а другорядні пропускаються; характерне для перших речень дітей віком 1 року 5 місяців.

Темперамент (від лат. *temperamentum* — належне співвідношення частин, рис) — індивідуально своєрідна, природно зумовлена сукупність відносно стійких динамічних виявів психіки людини, які характеризують спосіб її поведінки.

Теоретична галузь психології — галузь психології, яка розробляє загальні теоретичні положення та методи психології.

Теоретичне мислення — мислення, у результаті якого відбувається аналіз наукових понять, пізнання законів, правил.

Теоретичний метод — метод теоретичного пізнання психічних явищ.

Термінальні цінності — переконання людини у тому, що кінцева мета нашої діяльності варта того, щоб її прагнути.

Тести (від англ. *test* — задача, випробування) — емпіричний метод психодіагностичного дослідження, який дає змогу отримати кількісну та якісну характеристику психічних явищ і відтак зробити ймовірнісний висновок про рівень розвитку цих явищ чи особистості загалом.

Технічна уява — вид уяви, для якого характерне створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур та споруд.

Тип образної пам'яті — пам'ять, яку виокремлюють залежно від домінування того чи іншого виду аналізатора: зорового, слухового, нюхового, смакового, дотикового та ін.

Тип темпераменту — поєднання закономірно пов'язаних між собою рис темпераменту.

Типізація — прийом створення образів уяви шляхом виділення в образах предметів і явищ суттєвого і того, що регулярно повторюється.

Тривога — емоційний стан гострого внутрішнього безмістовного неспокою, який пов'язаний з прогнозуванням невдачі, небезпеки або з очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності.

Тривожність — індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється у схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривоги.

У

Увага — 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.

Уважність — характерологічна риса особистості, яка характеризує здатність людини бути уважною.

Узагальненість сприймання — особливість сприймання, яка полягає у відображенні одиничного випадку як особливого прояву більш загального.

Узагальнення — мисленнєва операція об'єднання предметів чи явищ за їхніми загальними та суттєвими ознаками.

Уміння — способи успішного виконання дії, що відповідають цілям та умовам діяльності.

Умови психічного розвитку — середовище, яке безпосередньо (психічні властивості та особливості людини, соціально-історичне середовище) або опосередковано (природне середовище) впливає на психічний розвиток.

Умовиводи — логічна форма мислення, при якій на основі кількох суджень утворюється нове.

Умовна група — група, яка утворена за якоюсь умовною ознакою і члени якої не взаємодіють між собою як більш-менш стійке об'єднання.

Уникнення — стратегія поведінки у конфлікті, яка полягає у відсутності активних дій у розв'язанні конфлікту.

Універсальний лідер — особа, яка займає позицію лідера під час виконання різноманітних видів діяльності.

Універсальний предметний код, — вроджений спільний для різних мов код, який існує на рівні мозкових структур і дає змогу людині засвоїти мову.

Управління групою — свідомий і цілеспрямований процес впливу лідера або керівника на свідомість і поведінку членів групи з метою підвищення організованості та ефективності їхньої спільної діяльності.

Усне мовлення — мовлення, яке сприймається на слух.

Установка — психічний стан готовності суб'єкта до певної діяльності або до певної реакції.

Учіння — цілеспрямоване та активне засвоєння людиною знань, умінь, навичок та соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті.

Уява — пізнавальний психічний процес створення людиною на основі її попереднього досвіду образів об'єктів та явищ, які вона безпосередньо не сприймає і не сприймала.

Уявлення — образи пам'яті.

Уявна розсіяність — неухважність людини до безпосереднього оточення.

Ф

Фактори психічного розвитку — чинники (біологічні та соціальні), які спричиняють психічний розвиток.

Фантазія — 1) уява, яка мало або зовсім не відповідає дійсності; 2) те ж, що і уява.

Фантастична уява — вид уяви, у якому відображення дійсності відхиляється від реальності.

Феномен групового тиску — див. конформізм.

Феномен групової поляризації — після обговорення погляди окремих членів групи зближуються і посилюють середню тенденцію стосовно прийнятого рішення.

Феномен духу групи — очевидно правильне рішення приноситься в жертву однаковості групи, члени групи стають інтелектуально нечутливими до інших поглядів.

- Феномен зсуву ризику** — рішення, прийняті групою, є більш ризиковані, ніж індивідуальні рішення.
- Феномен Рингельмана** — коефіцієнт корисної дії кожного члена групи залежить від розміру групи і знижується у разі зростання її розміру.
- Феномен соціальних лінощів** — люди докладають менше зусиль у тому випадку, коли об'єднують свої зусилля заради спільної мети, ніж у випадку індивідуальної відповідальності.
- Феномен соціальної інгібіції** — погіршення виконання простих або добре знайомих завдань у присутності інших.
- Феномен соціальної фасилітації** — спонукання людини краще виконувати прості або добре знайомі завдання у присутності інших.
- Фі-феномен** — феноменальний, існуючий лише у сприйманні рух.
- Флегматик** (від гр. *phlegma* — слиз) — тип темпераменту, який характеризується силою, врівноваженістю та інертністю.
- Фонематичний слух** — здатність аналізувати та синтезувати звуки мовлення.
- Формальна група (офіційна)** — група, яку створили на підставі наказу, розпорядження, юридичного акту.
- Формальне спілкування** — спілкування, зумовлене соціальним статусом партнерів і регламентовано за змістом і формою.
- Фрустрація** (від лат. *frustratio* — марне сподівання, невдача, обман) — психічний стан зростаючого незадоволення, що виникає в конфліктних ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожують людині або її престижу, людській гідності.
- Фундаментальна помилка атрибуції** — схильність недооцінювати ситуаційні і переоцінювати особистісні впливи на поведінку інших людей.
- Фундаментальні емоції** — складні емоції: інтерес, радість, здивування, гнів, відроза, презирство, страх, сором, сум, провина.
- Функціонально-рольове спілкування** — спілкування між людьми, які виконують різні соціальні ролі і яких поєднують взаємні обов'язки.

Х

Характер (від гр. *charassein* — різбити, мітити) — сукупність стійких індивідуально-типологічних особливостей особистості, в яких

виражається типове ставлення до навколишнього світу і до себе у типових ситуаціях.

Харизматичний лідер (від гр. *harisma* — божественний дар, благодать) — лідер, якому його прихильники приписують надзвичайні якості і очікують виконання великої місії.

Хибні судження — судження, які неадекватно відображають зв'язки і відношення, що існують в об'єктивній дійсності.

Холерик (від гр. *chole* — жовта жовч) — тип темпераменту, який характеризується силою, неврівноваженістю, рухливістю.

Холофраза — одне слово позначає цілу ситуацію; характерне для дітей віком від 1 року 3 місяців до 1 року 5 місяців.

Хотіння — цілеспрямоване прагнення діяти, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди.

Художні здібності — різновид мистецьких здібностей, які виявляються у здібності до малювання та живопису.

Художній тип сприймання — тип сприймання, для якого характерне домінування першої сигнальної системи — образів.

Художня уява — вид уяви, в якій переважають ті чи інші чуттєві образи: зорові, слухові тощо.

Ц

Церебротонік (від лат. *cerebrum* — мозок) — тип темпераменту, для якого характерна підвищена швидкість реакцій, замкнутість, некомунікабельність, емоційна загальмованість.

Циклотимік — тип темпераменту, для якого характерна комунікабельність, відкритість, реалістичний погляд на світ, різка зміна настрою.

Цілісний характер — характер, у якому домінує одна чи декілька не суперечливих рис.

Цілісність сприймання — особливість сприймання, яка полягає у тому, що у наших сприйманнях цілісна структура образу домінує над окремими елементами цієї структури.

Ціннісні орієнтації — вибіркова, відносно стійка система спрямованості інтересів і потреб особистості, націлена на певний аспект соціальних цінностей.

Цінності — соціально-історичне значення для суспільства і особистісний смисл для індивіда певних явищ навколишнього світу.

Ч

Часткові судження — судження, у яких висловлюється думка відносно групи об'єктів чи явищ.

Чуттєва увага — увага, пов'язана з вибірковою роботою або органів чуття, або нашої емоційної сфери.

Ш

Шизотимік — тип темпераменту, для якого характерна зануреність у себе, замкнутість, погане пристосування до оточення.

Я

Якісне перетворення — прийом створення образів уяви, коли образи уяви, залишаючись, по суті, попередніми, набувають іншого зовнішнього вигляду, який не відповідає природі об'єкта чи явища.

Я-концепція — відносно стійка і динамічна система уявлень людини про саму себе, на основі якої вибудовуються відносини з іншими людьми.

Я-образ — див. Я-концепція.

Зміст

Передмова	3
Розділ I. ВСТУП ДО ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	5
1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА	5
1.1. Історичний розвиток психології.....	5,
1.2. Психологія в системі сучасних наук	9
1.3. Об'єкт та предмет психології	10
1.4. Галузі психології	у Ю
1.5. Практичне значення психологи	12
Список літератури.....	14
2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ	15
2.1. Методи пояснення психіки людини	15
2.2. Методи розуміння психіки людини	20
2.3. Методи впливу на психіку людини	20
Список літератури	22
3. ПРИРОДА ТА СУТНІСТЬ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ	23
3.1. Умови та чинники формування психіки людини	23
3.2. Матеріальні основи та фізіологічні механізми психіки	25
3.3. Головні властивості та функції психіки людини	27
3.4. Сфери прояву психіки людини	29
3.4.1. Свідома сфера.....	29
3.4.2. Несвідома сфера.....	34
Список літератури.....	37
Розділ II. ПЕРСОНОЛОГІЯ	38
4. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ	38
4.1. Поняття про індивід, індивідуальність, особистість	39
4.2. Теоретичні напрями персонології	40
4.2.1. Психоаналітична теорія особистості	40
4.2.2. Біхевіоральна теорія особистості	41
4.2.3. Гуманістична теорія особистості	43

4.2.4. Диспозиційна теорія особистості	44
4.2.5. Діяльнісна теорія особистості	44
43. Структура особистості	45
4.3.1. Структура особистості Зигмунда Фрейда	46
4.3.2. Структура особистості Карла Юнга	46
4.3.3. Структура особистості Сергія Рубінштейна ...	48
4.3.4. Структура особистості Костянтина Платонова	48
4.4. Потреби, мотиви та ціннісні орієнтації особистості	49
4.5. Формування особистості	55
4.5.1. Соціалізація та інтерналізація	55
4.5.2. Психологічна зрілість особистості	56
4.5.3. Сенситивні та критичні періоди розвитку особистості.....	58
4.6. Захисні механізми особистості	59
4.7. Самоактуалізація особистості	61
Список літератури	66
5. ТЕМПЕРАМЕНТ	67
5-1. Поняття про темперамент та його провідні риси ..	67
5.2. Теорії темпераменту	69
5.2.1. Гуморальна теорія	69
5.2.2. Конституційна теорія	70
5.2.3. Фізіологічна теорія	72
5.2.4. Регуляторна теорія	74
53. Типи темпераменту та їхня психологічна характеристика	74
5.3.1. Сангвініки	75
5.3.2. Холерики	77
5.3.3. Флегматики	78
5.3.4. Меланхоліки	79
5.4. Вплив темпераменту на діяльність людини	80
Список літератури	83
6. ХАРАКТЕР	84
6.1. Поняття про характер та його провідні риси	84
6.2. Історія вчення про характер	86
63. Типологія характеру	88
6.3.1. Типи орієнтацій характеру	88

6.3.2. Типи акцентуацій характеру __ •.....	89
6.4. Чинники формування характеру.....	97
Список літератури.....	100
7. ЗДІБНОСТІ	101
7.1. Поняття про здібності та їхню природу	101
7.2. Види здібностей	105
7.2.1. Загальні здібності	105
7.2.2. Спеціальні здібності.....	108
73. Особливості особистості обдарованої людини	111
7.4. Організація навчання та виховання обдарованої молоді	114
7.4.1. Принципи та стратегії навчання	114
7.4.2. Концептуальні моделі навчання обдарованих .	119
7.4.3. Сучасні технології навчання обдарованих	121
7.4.4. Педагог для обдарованих	122
Список літератури	125
Розділ III. ОСОБИСТІСТЬ	
У СОЦІАЛЬНОМУ ОТОЧЕННІ	127
8. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПІЛКУВАННЯ	127
8.1. Поняття про спілкування; його структура та функції	128
8.2. Механізми міжособистісного сприймання. Каузальна атрибуція	131
83. Види спілкування.....	135
8.4. Форми, засоби та стилі спілкування	137
8.5. Ефективне та конфліктне спілкування	141
8.6. Особливості спілкування під час екзамену	146
Список літератури.....	153
9. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ГРУПИ	154
9.1. Поняття про соціальну групу	154
9.2. Види соціальних груп	156
93. Етапи та параметри розвитку малої групи. Фази входження особистості в групу	159

9.4. Феноменологія малих груп	162
9.5. Психологічні феномени у великих групах	165
9.6. Управління групою. Лідерство та керівництво	168
9.7. Ефективність групової діяльності	172
Список літератури	176
Розділ IV. ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ	
ОСОБИСТОСТІ	177
10. ВІДЧУТТЯ	177
10.1. Відчуття як джерело інформації про навколишній світ і внутрішні стани людини ..	177
10.2. Основні теоретичні підходи до вивчення відчуттів	178
10.3. Види відчуттів та їхня класифікація	180
10.3.1. Екстероцептивні відчуття	180
10.3.2. Інтероцептивні відчуття	181
10.3.3. Пропріоцептивні відчуття	182
10.4. Загальні властивості відчуттів	182
10.5. Закономірності відчуттів	183
Список літератури	191
11. СПРИЙМАННЯ	192
11.1. Поняття про сприймання .. ____	192
11.2. Основні теоретичні підходи до вивчення сприймань	193
11.3. Види сприймання та їхня класифікація	194
11.3.1. Класифікація за провідним аналізатором	194
11.3.2. Класифікація за метою діяльності	196
11.3.3. Класифікація за основною формою існування матерії	196
11.4. Особливості сприймання	206
11.5. Індивідуальні відмінності сприймання	211
Список літератури	214
12. ПАМ'ЯТЬ	215
12.1. Поняття про пам'ять та її основні функції	215
12.2. Основні теоретичні підходи до вивчення пам'яті	216

12.3. Види пам'яті та їхня класифікація	220
12.3.1. Класифікація за тривалістю закріплення та зберігання матеріалу	220
12.3.2. Класифікація за характером психічної активності	224
12.3.3. Класифікація за ступенем розуміння матеріалу	226
12.3.4. Класифікація за характером цілей діяльності	227
12.4. Процеси пам'яті	228
12.4.1. Запам'ятовування	228
12.4.2. Збереження	233
12.4.3. Відтворення	234
12.4.4. Забування	235
12.5. Індивідуальні відмінності пам'яті	240
Список літератури	245
13. МИСЛЕННЯ	246
13.1. Мислення як вища форма пізнавальної діяльності .	246
13.2. Основні теоретичні підходи до вивчення мислення	248
13.3. Види мислення та їхня класифікація	250
13.3.1. Класифікація за характером об'єкта мисленнєвої діяльності	250
13.3.2. Класифікація за ступенем новизни й оригінальності	252
13.3.3. Класифікація за характером задач, засобом дії, розгорненням, ступенем реальності та впливом на емоційну сферу людини	253
13.4. Стадії процесу мислення	255
13.5. Мисленнєві операції	257
13.6. Логічні форми мислення	259
13.7. Індивідуальні відмінності мислення	263
Список літератури	266
14. МОВЛЕННЯ	267
14.1. Поняття про мовлення та його функції. Білінгвізм	267
14.2. Психолінгвістичні теорії мовлення	270
14.3. Види мовлення	272

14.3.1. Зовнішнє мовлення	272
14.3.2. Егоцентричне мовлення	274
14.3.3. Внутрішнє мовлення	275
14.4. Психологічні механізми мовлення	275
14.5. Становлення мовлення у дитинстві	278
14.6. Основні особливості мовлення	281
14.7. Індивідуальні відмінності мовлення	281
Список літератури.....	284
15. УЯВА.....	285
15.1. Поняття про уяву. Уява і творчість	285
15.2. Функції уяви	288
15.3. Основні теоретичні підходи до вивчення уяви.....	289
15.4. Види уяви та їхня класифікація	291
15.5. Прийоми створення образів уяви	294
15.6. Індивідуальні відмінності уяви	296
Список літератури	298
16. УВАГА.....	299
16.1. Поняття про увагу та її основні функції	299
16.2. Основні теоретичні підходи до вивчення уваги	300
16.3. Види уваги та їхня класифікація	303
16.4. Основні властивості уваги	307
Список літератури	312
Розділ V. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА	
ЛЮДИНИ	313
17. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ	313
17.1. Поняття про емоції та почуття, їхні властивості та основні функції.....	314
17.2. Основні теоретичні підходи до вивчення емоцій та почуттів.....	317
17.3. Види емоцій і почуттів та їхня класифікація	320
17.3.1. Класифікація за рівнем організації, знаком та характером впливу на життєдіяльність людини.....	320
17.3.2. Класифікація за ступенем розвитку емоцій	321

17.3.3. Класифікація залежно від потреб та цілей діяльності	323
17.4. Емоційні стани як форми переживань людини	327
17.5. Стрес та шляхи його подолання	332
17.6. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів	337
Список літератури.....	341
18. ВОЛЬОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	343
18.1. Діяльність як форма активності особистості	343
18.1.1. Структура діяльності	344
18.1.2. Засоби діяльності	347
18.1.3. Провідні види діяльності	350
18.2. Загальне поняття про вольову діяльність людини	352
18.3. Історія вчення про волю	354
18.4. Вольові дії людини	355
18.5. Етапи вольових дій	356
18.6. Психологічні механізми вольової регуляції та вольові якості особистості.....	358
18.7. Розвиток сили волі	360
Список літератури.....	364
Словник психологічних термінів	365