

Міністерство науки і освіти, молоді та спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
філософський факультет

Н.М. Матейко

Загальна психологія

Навчальний посібник

Івано-Франківськ
2013

УДК 159.9
ББК 88.3
М 34

Друкується за ухвалою Вченої ради філософського факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол № 7 від 25.03.2013р.)

Рецензенти:

Савчин М.В. доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Хрущ О.В. кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та експериментальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Матейко Н.М.

М 34 Загальна психологія: навчальний посібник. – Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2013. – 230с.

У навчальному посібнику представлено виклад основ нормативного курсу загальної психології, розкрито загальні питання психології, розглянуто закономірності діяльності, інтелектуальної, емоційно-вольової сфер людини, висвітлено питання ненормативного психічного розвитку та девіантної поведінки. Містить запитання для самоконтролю та актуалізації знань, термінологічний словник, список використаної літератури.

Рекомендовано для студентів вищих навчальних закладів, психологів, педагогів.

УДК 159.9
ББК 88.3

1. Передмова.....	3
2. РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА.....	4
Тема 1.1. Джерела знань про психіку.....	4
Тема 1.2. Предмет і завдання сучасної психології.....	7
Тема 1.3. Психологічні напрями, школи, концепції.....	18
Тема 1.4. Принципи та методи сучасної психології.....	28
Тема 1.5. Розвиток психіки і свідомості.....	35
3. РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСТЬ І ДІЯЛЬНІСТЬ.....	45
Тема 2.1. Склад і структура особистості.....	45
Тема 2.2. Самосвідомість особистості.....	54
Тема 2.3. Кризи особистості в сучасному суспільстві.....	69
Тема 2.4. Діяльність особистості.....	80
Тема 2.5. Психомоторика.....	86
4. ТЕМА 3. ПІЗНАВАЛЬНА ФУНКЦІЯ ПСИХІКИ.....	99
Тема 3.1. Відчуття і сприймання як початкові ланки пізнавального процесу.....	99
Тема 3.2. Пам'ять.....	105
Тема 3.3. Увага як особлива форма психічної діяльності.....	111
Тема 3.4. Мислення.....	117
Тема 3.5. Мислення та інтелект.....	126
Тема 3.6. Уява і творчість.....	132
5. РОЗДІЛ 4. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	139
Тема 4.1. Темперамент.....	139
Тема 4.2. Характер.....	143

Тема 4.3. Здібності.....	147
Тема 4.4. Вольова активність особистості.....	153
6. РОЗДІЛ 5. ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ.....	160
Тема 5.1. Характеристика психічних станів.....	160
Тема 5.2. Емоції та почуття як психічні стани особистості.....	166
Тема 5.3. Розуміння емоцій інших людей.....	171
Тема 5.4. Професійні, вікові, статеві та патологічні психічні стани.....	179
7. РОЗДІЛ 6. ПСИХІЧНА НОРМА ТА ВІДХИЛЕННЯ.....	186
Тема 6.1. Нормативні відхилення та аномалії.....	186
Тема 6.2. Порухення поведінки, зумовлене дисгармонійним психічним розвитком.....	189
Тема 6.3. Пошкоджений психічний розвиток як фактор відхилень в розвитку.....	190
8. РОЗДІЛ 7. ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ ТА ВЗАЄМОДІЇ.....	195
Тема 7.1. Спілкування	195
Тема 7.2. Міжособистісне спілкування.....	201
Тема 7.3. Психологія груп та групові взаємодії.....	211
Тема 7.4. Конфліктні ситуації та шляхи їх вирішення.....	219
9. ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	222
10. ЛІТЕРАТУРА.....	230

Серед усіх галузей психологічної науки особливе місце належить загальній психології, яка є базовим курсом для вивчення всіх психолого-педагогічних дисциплін. Метою навчальної дисципліни є створення загальнотеоретичної бази для успішного вивчення подальших теоретичних і практичних навчальних курсів психолого-педагогічного циклу.

Для майбутнього педагога мистецьких спеціальностей знання про загальні закономірності відчуттів, сприймання, пам'яті, уяви, мислення, диференціально-психологічні особливості особистості, характер і темперамент, провідні мотиви поведінки покликані допомогти не тільки у підвищенні ефективності власної професійної діяльності, налагодженні стосунків між членами колективу, а й найповнішому використанні особистісного потенціалу.

До навчального посібника включено розділи, в яких висвітлюються основні питання курсу: «Психологія як наука», «Психологічна характеристика особистості», «Психічні процеси», «Психічні властивості», «Психічні стани», «Психічна норма та відхилення», «Психологія спілкування та взаємодії».

Враховуючи специфіку спеціальності, у посібнику представлено теми, в яких передбачено поглиблений розгляд деяких питань. Так, у розділу «Психічні стани особистості» розглядаються теми, як «Розуміння емоцій інших людей», «Професійні, вікові, статеві та патологічні особливості емоційно-почуттєвої сфери». З огляду на частішання у школярів гіперактивності, ММД та інших нервово-психічних розладів, розглядаються теми, в яких висвітлюються причини порушень поведінки, зумовлені аномаліями, пошкодженням та дисгармонійним розвитком. В розділі «Психологічна характеристика особистості» пропонується тема «Кризи особистості в сучасному суспільстві», в якій детально розглядаються типи криз особистості, ставлення до кризи, стратегії розв'язання життєвої кризи.

Кожна тема містить план, ключові поняття, перелік літературних джерел і завершується запитаннями для самоконтролю знань студентів. Уточнення основних понять теми подано у термінологічному словнику, який додається в кінці посібника.

Навчальний посібник розроблений відповідно до робочої навчальної програми і передбачає засвоєння студентами знань змісту базових категорій психології, основних закономірностей функціонування психічних феноменів, індивідуально-психологічних якостей та властивостей особистості, нерозривність формування особистості із соціальним оточенням, групами та колективами тощо. На основі цих знань передбачається формування вмінь вільно та осмислено використовувати термінологічний апарат загальної психології, розрізняти індивідуально-психологічні якості та властивості особистості.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

ТЕМА 1.1. ДЖЕРЕЛА ЗНАНЬ ПРО ПСИХІКУ

- 1. Наукова, життєва та релігійна психологія, парапсихологія як джерела знань про психіку.**
- 2. Розвиток наукових знань про природу психіки.**

Ключові поняття теми: *психіка, психологія, народна психологія, парапсихологія, особистість, педологія.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія: Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К., 2004
2. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2 т.- М.: Педагогика, 1980.- Т - С.112-123.
4. Асмолов С.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа.- М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.- С.264-285.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т.- М.: Педагогика, 1989.- С. 245-248.

1. Наукова, життєва та релігійна психологія, парапсихологія як джерела знань про психіку

Психологічні знання необхідні для глибшого розуміння себе та інших. Людям властиві якості, що сприяють або заважають у певних життєвих ситуаціях. Імпульсивність, низький рівень самоконтролю можуть ускладнювати стосунки з оточуючими, ставати причиною стресів і хвороб. У народі кажуть: "Лихий чоловік у громаді, що вовк в отарі".

Людям, здатним зрозуміти, порадити, підтримати, можна довірити власні думки і переживання, отримати від них співчуття, допомогу. Психологічні знання необхідні для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Без саморозвитку людина не відповідає вимогам сучасності, не може самореалізуватися в суспільстві. Людина є педагогом для власних дітей. У період зрілості вона як керівник певного колективу мусить дбати про професійне зростання, навчання та виховання своїх підлеглих.

Вивчення психології потрібне для підвищення ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу людини, налагодження стосунків між членами трудового колективу та між людиною і технікою, щоб запобігти техногенним та екологічним катастрофам. Існує кілька джерел психологічних знань: *народна психологія, життєва або побутова психологія, релігійна психологія, парапсихологія та наукова психологія.*

Загальна психологія

Кожна людина зазнає того чи іншого впливу народної психології. Народні казки міфи, прислів'я, приказки, художні твори містять описи психічних явищ, характерів тощо.

У кожної людини накопичується досвід психічного життя, складаються уявлення про психічні можливості особистості. Формується індивідуальна життєва психологія. У життєвій психології втілюються надбання народної, релігійної, наукової психології, реалізується організуюча функція психологічних знань. Життєва психологія людини дедалі більше стає об'єктом уваги практичної психології. Релігійна психологія людини характеризується спрямованістю до божества і базується на вірі у певні постулати духовного життя.

Останнім часом набуває поширення *парапсихологія* – сукупність нетрадиційних поглядів на незвичайні явища та "таємниці" психіки, зокрема такі, як екстрасенсорне сприймання, телекінез, левітація, полтергейст, пірогенія, яснобачення, проскопія, ретроскопія, дистанційна дія тощо. Ці явища не вдається дослідити за допомогою методів психологічної науки.

Отже, психологія як наука за допомогою спеціальних методів розглядає і вивчає об'єктивні, реально існуючі психічні явища і факти. Узагальнюючи результати досліджень у системі наукових понять, вона виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування механізмів.

2. Розвиток наукових знань про природу психіки

Психіка (від дав.-гр. ψυχή, «дихання, душа» та лат. префікс *-ic*) – система явищ суб'єктивного внутрішнього світу людини та тварин. Шлях розвитку уявлень про психіку людини можна розділити на два періоди – донауковий і науковий. Первісні люди за допомогою поняття душі пояснювали такі явища, як сон, втрата свідомості, психічні захворювання, смерть тощо. Душа розглядалась як окрема щодо тіла сутність, тотожна йому за формою. Вона залишає тіло під час сну або по смерті і живе поза тілом з тими самими потребами і заняттями, що й при тілесному житті. Поняття душі посідає належне місце у міфології та релігії.

Перші наукові уявлення про психіку виникли у стародавньому світі (Єгипті, Китаї, Індії, Греції, Римі). Вони відображалися у працях філософів, медиків, педагогів. Можна умовно виділити ряд етапів розвитку наукового розуміння природи психіки та предмета психології як науки.

На першому етапі психіка розглядалась як душа (цей етап починається приблизно п'ять тисячоліть тому і закінчується на початку нашої ери). Потім природа психіки пов'язується із свідомістю людини (з перших століть нашої ери і до кінця XIX ст.). У другій половині XIX ст. виникає уявлення про психіку як поведінку. Наприкінці XIX ст. психіка людини дедалі чіткіше пов'язується із самосвідомістю, пізніше – з особистістю. Найдавніші спроби науково пояснити психіку зафіксовані у давньоєгипетському папірусі - "Пам'ятці мемфіської телеології" (кінець IV тис. до н. е.), де вперше описується механізм психічної діяльності. Центральний орган – це серце людини, котре "усякій свідомості дає підніматися". Мова ж повторює усе, що "замислене серцем".

Значний внесок в античну психологію здійснив *Аристотель* (384-322 до н.е.). У трактатах "Про душу", "Про пам'ять", "Про сновидіння" він виклав систему психологічних понять на основі об'єктивного і генетичного методів. За Аристотелем, душа є невід'ємним началом лише органічного життя, а не всього матеріального світу в цілому. Як начало живих істот, вона стає формою реалізації здатного до життя тіла. Душа не може існувати без тіла, проте вона не зводиться до тіла.

Значний внесок у пояснення психіки було зроблено арабомовною наукою. У працях відомого лікаря *Ібн-Сіни* (бл. 980-1037) на основі досягнень східної медицини та медичної практики викладене матеріалістичне вчення про психіку. Психіка визнавалась як явище, залежне від мозку. Афекти Ібн-Сіна пов'язував із тілесними змінами.

Переломною епохою у розвитку поглядів на психіку стало XVII століття. Із праць французького вченого *Рене Декарта* (1596-1650) увійшло в науку поняття рефлексу як закономірної відповіді організму на зовнішні дії – подібно до відбиття променя світла від дзеркала. В людині, за Декартом, реально пов'язані бездумний тілесний механізм і нематеріальна душа, що має волю та здатна до мислення.

У XVIII ст. визріває вчення про психіку як функцію мозку. Цьому сприяли досягнення *Галлера і Прохазки* у дослідженні нервової системи.

Видатний учений *І. М. Сеченов* (1829-1905) у праці "Рефлекси головного мозку" стверджував, що всі акти свідомого та несвідомого життя за способом походження є рефлекси. Акт свідомості, на його думку, тотожний за своїм походженням рефлексу. Будь-яке психічне явище є рефлексом, який включає дію зовнішнього подразника та рухову відповідь на нього. Образи, уявлення, думки є, за І.М. Сеченовим, окремими моментами цілісних психічних процесів взаємодії організму з середовищем. Мозкову ланку рефлексу неправомірно відокремлювати від його природного початку (дії на органи чуття) і кінця (рух у відповідь). Психіка виступає як властивість, функція відповідних відділів мозку, де збирається і перероблюється інформація про світ. У рефлекторний акт включаються знання, уявлення людини. Психічні явища – це відповіді мозку на зовнішні та внутрішні подразники.

Рефлекторна лінія розуміння психіки була продовжена вже у XX ст. *І.П. Павловим* (1849-1936), який експериментально обґрунтував і розробив учення про дві сигнальні системи. На його думку, тварини керуються у своїй поведінці зоровими, слуховими, нюховими образами, що слугують для них сигналами певних безумовних подразників. Уся психічна діяльність тварин, формування в них умовних рефлексів здійснюються на рівні першої сигнальної системи ("перші сигнали").

У людини поряд із першою сигнальною системою функціонує друга, яка базується на слові. "Друга сигнальна система" – це звуки усної мови, письмова мова, а також знакові системи різного рівня узагальнення та призначення, що помітно розширюють і якісно змінюють фонд умовних рефлексів людини порівняно з умовними рефlekсами тварин. За допомогою слова можуть бути заміщені «перші сигнали». Слово, як "сигнал сигналів", надає людині принципово

нові можливості у розвитку й функціонуванні психіки, яка стає регулятором такої поведінки й діяльності, якої немає у тварин. Рефлекторне вчення І.М. Сеченова та І.П. Павлова мало великий вплив на подальший розвиток психологічних поглядів, сприяло виникненню нових наукових течій.

Найбільший успіх мала програма, яку запропонував *В. Вундт* (1832-1920). Він заснував у 1879 р. першу у світі експериментальну лабораторію в Лейпцизі. Навколо неї складається велика інтернаціональна наукова школа, утворюються нові психологічні лабораторії, кафедри, журнали, товариства, а з 1899 р. проводяться міжнародні психологічні конгреси. За *В. Вундтом*, психологія має своїм предметом безпосередній досвід суб'єкта, який може вивчатися лише шляхом самоспостереження, інтроспекції. Згідно з його думкою, свідомість принципово відрізняється від усього зовнішнього та матеріального, що визначає специфіку психології як науки. Так, структурна школа, на думку її засновника *В. Вундта*, вважала головним завданням психології експериментальне вивчення структури свідомості.

На початку ХХ ст. утворюється школа гештальтпсихології, фундаторами якої стали *М. Вертгеймер* (1880-1944), *В. Келер* (1887-1967), *К. Коффка* (1886-1941). У процесі оригінальних експериментів із вивченням сприймання (г-феномени) та інтелекту вони з'ясували, що у складі свідомості існують цілісні образи, котрі не розкладаються на сенсорні елементи. Головним постулатом цієї школи є положення про цілісні структури (гештальти), як первинні дані психології, що не можуть бути виведені з їхніх компонентів. Навпаки, властивості частин визначаються саме структурою, гештальтом.

Найбільш відомою школою, що сформувалася в Америці наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст., став біхевіоризм. Його фундатори визнавали предметом психології не свідомість, а поведінку. Один із засновників біхевіоризму *Е. Торндайк* (1874-1949 рр.) використовував в експериментах так званій проблемний ящик. Він зачиняв у ньому тварин, які мали змогу вийти з нього, тільки натискуючи на спеціальні пристрої. *Е. Торндайк* розширив поняття психічного, вивів його за межі свідомості у сферу взаємодії з середовищем – через зв'язок між ситуацією та реакцією.

У радянській психології утвердилися методологічні принципи *детермінізму, єдності свідомості та діяльності, розвитку психіки в діяльності*. У формулюванні цих принципів велику роль відіграли такі психологи, як *Г.П. Блонський*, *М.О. Бернштейн*, *Л.С. Виготський*, *Г.С.Костюк*, *О.М. Леонтьєв*, *С.Л. Рубінштейн*, *Б.М. Теплов* та інші. Формулювання зазначених методологічних принципів дало змогу радянській психології посісти належне місце у світовій психологічній науці.

Однак ідеологічні догмати цього періоду не могли не відбитися на розвитку радянської психології. Це виявилось, зокрема, у відставанні прикладних психологічних досліджень. Так, із середини 30-х років припинили своє існування такі галузі психології, як педологія, психотехніка, тестологія. Залишилися непоміченими або навіть утраченими на тривалий час окремі перспективні ідеї відомих психологів. Це стосується, зокрема, висунутих на початку 30-х років ідей

Л. С. Виготського про значення особистості як інтегративного фактора розвитку вищих психічних функцій. У його педологічних працях були сформульовані закони розвитку психіки у підлітковому віці в межах єдиної структури й динаміки особистості. Лише у 50-ті роки радянська психологія повертається до проблеми особистості.

Особистість усе помітніше виступає як центральна категорія, навколо якої концентруються дослідження актуальних проблем становлення та функціонування психіки. У працях Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Б.Г. Ананьєва, Л.І.Божович, О.В. Запорожця, Г.С. Костюка, В.М. М'ясищева, К.К. Платонова, А.В. Петровського, Д.Б. Ельконіна, М.Г. Ярошевського, В.В. Століна, О.Г. Асмолова та інших вітчизняних психологів сформульовані проблеми вивчення особистості як цілісного системного психічного утворення в її багатопланових соціальних і природних зв'язках та в процесі розвитку.

Таким чином, вітчизняна психологія сформувала досить ґрунтовну наукову картину психіки. Психологія як наука вивчає факти, закономірності, механізми психічного життя людей і тварин. Взаємовідносини живих істот з навколишнім світом реалізуються за допомогою психіки як складної сигнальної системи, до якої входять почуття та образи, настанови й мотиви, процеси спілкування та ідеальні предметні дії, емоційні стани та інші психічні властивості.

Запитання для самоконтролю

1. Поясніть вислів "Душа болить."
2. Чи тотожні поняття "душа" та "психіка"?
3. Які є докази існування душі як реальності?
4. Охарактеризуйте вираз "душевна людина".
5. В чому проявляється психіка людини?
6. Проаналізуйте історичний розвиток психології.
7. В чому полягали досягнення радянських психологів?

ТЕМА 1.2. ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1. Предмет і завдання сучасної психології.
2. Місце психології в системі наук.
3. Галузі психології.

Основні поняття теми: предмет загальної психології, завдання психології, галузі психології, теоретична, науково-прикладна, практична психологія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
2. Психологія / за ред. Трофімова В.Л. – К.: Либідь, 2005
3. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: 2001

1. Предмет і завдання сучасної психології

На сучасному етапі розвитку психологічної науки предмет психології визначають по-різному. Розглянемо деякі сучасні погляди на його розуміння. **Предмет психології визначають як індивідуальний світ «Я» людини**, оскільки «світ» - це вже не проста сукупність психічних явищ, а щось цілісне, що постає як самостійне утворення. Власне в цьому визначенні підкреслено єдність усіх психічних явищ, об'єднаних у єдність «Я» людини.

Предметом психології вважають також конкретні факти психічного життя, які характеризують якісно і кількісно. Досліджуючи процес сприйняття людиною предметів, що її оточують, психологія встановила важливий факт: образ предмета зберігає відносну постійність і за умов сприйняття, що постійно змінюється. Наприклад, сторінку, на якій надруковано ці рядки, сприйматимуть як білу і за яскравого сонячного світла, і в напівтемряві, і в разі електричного освітлення, хоча фізична характеристика проміння, яке відображає папір за такої різної освітленості, буде вельми різною. У цьому разі перед нами якісна характеристика психологічного факту.

Прикладом кількісної характеристики психологічного факту може слугувати величина часу реакції цієї людини на подразник, що впливає (якщо піддослідному пропонують у відповідь на спалах лампочки натискати на кнопку якнайшвидше, то в одного швидкість реакції може бути 200 мілісекунд, а у іншого - 150, тобто значно швидше). Індивідуальні відмінності швидкості реакції, які спостерігаємо в експерименті, є психологічними фактами, що їх встановлюють у науковому дослідженні. Вони дають змогу кількісно характеризувати деякі особливості психіки різних досліджуваних.

Предметом психології є закономірні зв'язки людини з природним та соціокультурним світом, які відображені в системі чуттєвих і розумових образів цього світу, мотивах, які спонукають діяти, а також у самих діях, переживаннях свого ставлення до інших людей і до самого себе, у властивостях особистості як

ядра цієї системи. Психічна організація людини якісно відрізняється від біологічних форм, лише соціокультурний спосіб життя породжує в людини свідомість. У міжособистісних контактах, опосередкованих мовою і спільною діяльністю, індивід, «вдивляючись» в інших людей, набуває здатності пізнавати самого себе як суб'єкта психічного життя, ставить цілі, які передують його вчинкам, розробляє план своєї поведінки. Не всі компоненти цього плану можна перекласти мовою свідомості. Але і вони, утворюючи сферу несвідомого, є предметом психології, яка виявляє характер відповідності дійсних мотивів, потягів, орієнтації особистості з уявленням про них, які в неї склалися. І усвідомлені, і неусвідомлені психічні акти реалізуються за допомогою нейрогуморальних механізмів, але відбуваються не за фізіологічними, а за власне психологічними законами.

Отже, **предмет психології** має складну комплексну структуру, основними ланками якої є:

- людина та її психіка, досліджувані в процесі філо- та онтогенезу;
- зовнішнє психічне як носій психоенергетичного потенціалу і впливу;
- внутрішнє психічне, яке перебуває на несвідомому, підсвідомому, свідомому і надсвідомому рівнях, його вплив на життєдіяльність людини;
- людина як особистість та індивідуальність;
- людина як власне «Я», соціальна роль, зовнішнє психічне;
- питання розроблення технологій взаємодії індивіда з власною психікою з метою її збереження й захисту;
- відновлення психоенергетичного потенціалу, саморозвитку й подальшого самовдосконалення;

• взаємодія людини із зовнішнім психічним і зміна останнього тощо.

Найбільш загальними завданнями психології у третьому тисячолітті є:

• вивчення впливу суспільної дійсності на психіку людини та психологію різних людських спільнот. У цьому аспекті здійснюється психологічний аналіз діяльності, поведінки і вчинків людини, визначаються вимоги суспільної дійсності до її психіки тощо;

• розкриття психологічних закономірностей формування в людини готовності до діяльності та розроблення психологічних шляхів підвищення її ефективності;

• виявлення психологічних умов підвищення ефективності виховання громадян, механізмів розвитку та вияву мотивів їхньої поведінки;

• здійснення психологічного аналізу системи «людина-техніка», виявлення можливості людей щодо їхнього використання, проведення психологічного аналізу аварій, катастроф тощо;

• забезпечення саморегулювання людиною психічних станів, які виникають у небезпечних та інших (стресових) ситуаціях, а також визначення умов і засобів боротьби зі страхом та панікою, запобігання іншим психічним станам, які знижують ефективність діяльності, і їхнє подолання;

• психолого-педагогічне забезпечення розв'язання завдань освіти молодих;

- боротьба з тероризмом і злочинністю, бездуховністю, наркоманією, алкоголізмом тощо;
- підвищення ролі психології в підтриманні правопорядку, організованості й дисципліни, психічного здоров'я і добробуту громадян;
- дослідження психолого-педагогічних проблем сучасного стилю практичної діяльності кадрів, вироблення і впровадження рекомендацій з оволодіння продуктивними технологіями ефективної праці та життя;
- створення необхідних передумов і комфортних соціально-психологічних умов для продуктивної життєдіяльності, розкриття творчого потенціалу суб'єктів праці та життя;
- психологічний відбір, підготовка й адаптація до різних умов життєдіяльності;
- питання впровадження прикладної психології та ефективного акмеологічного супроводу праці, життя тощо;

Розв'язання всіх зазначених завдань є вагомою передумовою успішного реформування суспільства і забезпечення його прогресивного розвитку. Тут важливо використовувати продуктивний вітчизняний досвід, спиратися на найкращі закордонні зразки і досягнення сучасної психології і педагогіки, вишукувати і впроваджувати інноваційні підходи й рішення. При цьому потрібно позбуватися малопродуктивної практики, яка відіграє роль блокатора в оптимізації психолого-педагогічного процесу.

2. Місце психології в системі наук

Сучасна психологія не лише посідає проміжне становище між різними науками, а часто з ними безпосередньо пов'язана, є для них засобом поєднання із життєдіяльністю людини. В центрі її уваги завжди залишається людина - головна дійова особа суспільного і світового прогресу. Тому психологія розвивається як людська теорія і практика.

Близькість психології до суспільних, природничих і технічних наук, навіть наявність галузей, що їх вона спільно з деякими з них вивчає, жодною мірою не позбавляє її самостійності. У всіх галузях психологія зберігає свій предмет дослідження, теоретичні принципи, шляхи вивчення предмета.

Психологія і природознавство. Становленню психології як самостійної науки сприяв її міцний союз з природознавством, початок якому було покладено в другій половині XIX ст. Саме в цей час впроваджували в психологію експериментальний метод (*Р. Фехнер*), особливо після виходу книги *І.М. Сеченова* «Рефлекси головного мозку», у якій було доведено, що психічні явища такі самі природні, як усі інші функції людського організму, що вони не можуть бути безпричинними, а є результатом рефлекторної діяльності нервової системи. Рефлекторна теорія *І.М. Сеченова*, яка набула подальшого розвитку у вченні *І.П. Павлова* про умовні рефлекси, а також у працях *А.А. Ухтомського*, *Н.Л. Бернштейна*, *І.С. Бериташвілі* та ін., стала природничо-науковою основою психологічних знань. Нині це природничо-наукове обґрунтування науки

посилюється завдяки поглибленому вивченню нейрофізіологічних механізмів мозкової діяльності.

Величезний вплив на розроблення основних проблем сучасної психології зробили еволюційні ідеї знаменитого природодослідника *Ч. Дарвіна*, висловлені в книзі «Походження видів шляхом природного відбору, або Збереження сприятливих порід у боротьбі за життя» (1859). Вони дали змогу з'ясувати роль психіки в процесі пристосування живих істот до умов середовища, яке змінюється, зрозуміти походження вищих форм психічної діяльності з нижчих, примітивніших. Дарвін хотів пристосувати ідею еволюції всього живого до пояснення походження інстинктів тварин, показавши, що ті самі основні чинники, від яких залежить у процесі біологічного розвитку зміна будови тіла та окремих його органів (а саме - дія природного відбору), є рушійними силами психічного розвитку у філогенезі. Однак, на наш погляд, це не відповідає дійсності.

У з'ясуванні ролі психіки в поведінці людини чималу роль відіграли дослідження психологів-клініцистів (*І.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, А.Р. Лурія та ін.*), які розробили основи медичної психології. Виникнувши на стику психології і медицини, медична психологія використовує досягнення психологічної науки в діагностиці й лікуванні хвороб, у розв'язанні питань, пов'язаних з відновленням здоров'я і профілактикою захворювань. Та обставина, що розвиток хвороби, з одного боку, залежить від психічних чинників (апатія, тривожність, недовіра тощо), а з іншого - саме захворювання веде до виникнення особливих психічних станів, які можуть, наприклад, знижувати ефективність терапевтичного впливу, робить необхідним об'єднати зусилля лікаря і психолога. Водночас клініко-психологічні дослідження порушень психіки під час ураження деяких ділянок кори мозку, наприклад, скроневих часток, дають нові відомості для розуміння закономірностей сприйняття і пам'яті. Психолог-клініцист, з'ясувавши специфіку психологічних розладів усної або письмової мови хворого, уточнює локалізацію осередку ураження в певному відділі великих півкуль головного мозку людини, допомагаючи тим самим нейрохірургу.

Грунтовне вивчення психології передбачає пізнання законів природознавства (загальної біології, фізіології, неврології, еволюційного вчення тощо). Низка галузей психології, і насамперед порівняльна психологія, зоопсихологія, етологія, медична психологія, патопсихологія і деякі інші, є водночас розділами природознавства і медицини. Але пояснити функціонування психіки з позицій природознавства не можна.

Психологія і науково-технічний прогрес. У сучасній промисловості, на транспорті, у військовій справі дедалі більшого значення набуває врахування так званого психологічного чинника, тобто можливостей, закладених у психічних пізнавальних процесах, - сприйманні, пам'яті, мисленні, у властивостях особистості – особливостях характеру, темпераменту, швидкості реакції тощо. Зокрема, в умовах нервово-психічного напруження, зумовленого необхідністю ухвалювати відповідальні рішення в мінімально короткі терміни (ситуації, багато в чому типові для сучасної надзвукової авіації, для роботи диспетчерів-операторів великих енергосистем тощо), надзвичайно істотною є наявність певних

властивостей особистості, які дають змогу виконувати дії без особливих помилок і зривів. Відсутність цих якостей призводить до аварій.

На розвиток психології значний вплив має комп'ютерна революція. Низку функцій, які вважали унікальним надбанням людської свідомості, - функції накопичення й переробки інформації, управління і контролю – стали виконувати електронні пристрої. Використання теоретико-інформаційних понять і моделей сприяло впровадженню в психологію нових логіко-математичних методів. Водночас окремі дослідники, захоплені успіхами кібернетики, стали трактувати людину як автомат з програмним управлінням. З іншого боку, автоматизація й кібернетизація різко підвищили зацікавленість у вивченні й ефективному використанні функцій, які не можна передати електронним пристроєм, насамперед - творчих здібностей. Для майбутнього людства, для особистості та її психічного устрою значення комп'ютерної революції величезне. Але хай би як змінювалася особистість людини, які б дива не створила електронно-інформаційна технологія, їй, як і раніше, будуть притаманні психічні властивості зі всіма ознаками, властивими предмету психології.

Психологія і педагогіка. Науково-технічний прогрес, як чинник розвитку психологічної науки і як такий, що сприяє звільненню її від умоглядних уявлень, нині цілком переконливо виявив якнайтісніші взаємозв'язки психології з педагогікою. Цей зв'язок, зрозуміло, існував завжди, що й усвідомлювали передові психологи і педагоги. Видатний педагог К.Д. Ушинський (1824-1870) підкреслював, що за своїм значенням для педагогіки психологія посідає перше місце серед усіх наук. Щоб всебічно виховати людину, зазначав К.Д. Ушинський, її треба всебічно вивчити.

Розвиток взаємозв'язків психології і педагогіки від 30-х років набуває драматизму, зумовленого грубим втручанням партійного керівництва в наукове життя. Було оголошено лженаукою одну з педагогічних наукових дисциплін - педологію. Її розгром істотно загальмував розвиток і психології, і педагогіки.

У наш час зв'язки психології і педагогіки набувають особливого характеру. Фактично, упродовж низки років ці зв'язки були багато в чому зовнішнім пристосуванням психології до тодішньої педагогіки і зовнішнім урахуванням педагогікою «готових відомостей» психології. Наприклад, завданням психології нерідко вважали «психологічне обґрунтування» педагогічних прийомів і положень, які вже склалися та зміцнилися, їхнє поліпшення, удосконалення, а педагогіка часто відштовхувалася з деяких, догматично зрозумілих, «психологічних формул» (з твердженням про те, що мислення молодшого школяра нібито позбавлене абстрактності, а є тільки конкретним).

Нині завдання розвитку особистості в умовах значного пришвидшення науково-технічного прогресу і вже досягнуті успіхи в розвитку конкретних психологічних досліджень дають змогу по-новому зрозуміти можливості психології та її участь у процесі навчання і виховання школярів. Психологи формулюють завдання, які є перед психологічною наукою і від розв'язання яких залежить успішність здійснення найважливіших педагогічних проблем.

3. Галузі психології

Сучасна наукова психологія є досить розмаїтою системою дисциплін і галузей. Ю.Л. Трофімов виокремлює три великі групи галузей – *теоретичну, науково-прикладну та практичну психологію*.

1. До теоретичної психології належать: загальна психологія, історія психології, експериментальна, генетична, соціальна, порівняльна, диференціальна психологія, психофізіологія, психологія особистості, моделювання психіки.

•**Загальна психологія** систематизує експериментальні дані, здобуті в різних галузях психологічної науки, розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

•**Історія психології** розглядає формування психологічних категорій і понять упродовж усього часу існування наукової психології, історію психологічних досліджень у різні часи в різних школах та перспективи розвитку психології як науки.

•**Експериментальна психологія** розробляє нові методи психологічного дослідження для ґрунтовнішого вивчення психічної реальності.

•**Генетична психологія** вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (упродовж біологічної еволюції усього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи).

•**Соціальна психологія** досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих суспільних групах, а саме: вплив засобів масової комунікації на різні верстви населення, особливості формування та поширення чуток, смаків, суспільних настроїв, моди, питання психологічної сумісності, міжособистісних взаємин, групової атмосфери, роль лідера в групі, сприйняття людини людиною, становище особистості у групі, стосунки між членами сім'ї тощо.

•**Порівняльна психологія** - галузь психології, що досліджує філогенетичні форми психічного життя. У галузі порівняльної психології зіставляють психіку тварин і людини, встановлюють специфіку і причини подібності та відмінностей у їхній поведінці. Розділом порівняльної психології є зоопсихологія, яка вивчає психіку тварин, що належать до різних систематичних груп (видів, порід, сімейств), найважливіші форми і механізми поведінки. До класичних об'єктів порівняльної психології (павуки, мурашки, бджоли, птахи, собаки, коні, мавпи) сьогодні приєднано китоподібних (дельфінів). Вроджені механізми поведінки тварин є об'єктом спеціального вивчення в порівняно новій галузі біології та психології - етології.

•**Диференціальна психологія** досліджує індивідуально-психологічні особливості психіки з урахуванням вікового рівня розвитку та механізмів функціонування психіки, ролі задатків і здібностей індивіда тощо.

•**Психофізіологія** вивчає фізіологічні механізми діяльності мозку, вищої нервової системи, які пов'язані з функціонуванням психіки.

•**Психологія особистості** вивчає психічні властивості людини як цілісного утворення, як певної системи психічних властивостей, що має відповідну

структуру, внутрішні взаємозв'язки, якій притаманна індивідуальність і яка взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

2. До науково-прикладної психології потрібно зарахувати низку галузей, для яких характерні дослідження і практичне використання знань з метою оптимізації поведінки та діяльності людей. Напрями науково-прикладної психології доцільно розрізняти за певними ознаками:

а) за видом діяльності та поведінки людини:

• ***психологія праці*** досліджує психологічні закономірності трудової діяльності людини, психологічні основи наукової організації праці (НОП), особливості формування загальнотрудових умінь і навичок, вплив чинників виробничого середовища і технічних засобів праці на робітника з метою підвищити ефективність трудової діяльності людини;

• ***інженерна психологія*** вивчає особливості діяльності оператора автоматизованих систем управління, розподілу та узгодження функцій між людиною і машиною, використовуючи здобуті знання в інженерно-психологічному проектуванні, експлуатації й оптимізації функціонування систем управління складними технічними комплексами та технологічними процесами. Інженерна психологія є важливою складовою ергономіки - науки про закони взаємодії оператора, машини і середовища та закономірності функціонування систем «людина - машина»;

• ***психологія творчості*** досліджує закономірності творчої (евристичної) діяльності, чинники стимуляції творчого пошуку винахідників, раціоналізаторів, умови розвитку творчої особистості та розробляє методи активізації творчості працівників науки, техніки, мистецтва, культури;

• ***психологія «штучного інтелекту»*** зосереджує увагу на розробленні й використанні формальних моделей психіки у створенні різних інтелектуальних кібернетичних систем, наприклад, систем управління робототехнікою, автоматизованого перекладу, експертних систем тощо;

• ***авіаційна психологія*** досліджує психологічні особливості діяльності людини в умовах польоту, визначає психологічні вимоги до професії у доборі та підготовці авіаційних кадрів, сприяє оптимізації праці льотного персоналу;

• ***космічна психологія*** вивчає психологічні проблеми діяльності людини в умовах невагомості, просторової дезорієнтації під час перебування в космосі, психологічного напруження, яке виникає в екстремальних ситуаціях перевантаження організму або тривалої ізоляції від людей на орбіті. Розробляє рекомендації щодо добору кандидатів у космонавти, їхньої підготовки, тренування на спеціальних пристроях (тренажерах), формування екіпажів космічних кораблів, психологічної підтримки космонавтів в умовах польоту;

• ***військова психологія*** має предметом фактори ефективної поведінки людини в екстремальних умовах бойових дій, питання підвищення боєздатності військовослужбовців, підготовки військових кадрів, управління військами і бойовою технікою, стосунки між командирами та підлеглими, методи психологічної пропаганди і контрпропаганди тощо;

• **психологія управління та менеджменту** здійснює дослідження процесів управління, організації спільної діяльності людей на політичному, соціальному, економічному, виробничому тощо рівнях у державному, регіональному та місцевому масштабах з метою досягнення позитивних результатів у суспільному житті;

• **економічна психологія** досліджує роль людського фактора у розв'язанні економічних, господарських проблем на макро- та мікроекономічному рівнях;

• **екологічна психологія** досліджує психологічні чинники виникнення й розв'язання проблем взаємозв'язку між людиною і природою, оптимізації цього взаємозв'язку, подолання соціально-психологічних наслідків природних та техногенних катастроф;

• **психологія спорту** вивчає закономірності поведінки людей в умовах спортивних змагань, методи відбору, підготовки, організації діяльності спортсменів та їхньої психологічної реабілітації після участі в змаганнях.

б) за психологічними аспектами розвитку людини в науково-прикладній психології можна виокремити такі напрями:

• **вікова психологія** досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах. Розділи вікової психології: психологія дошкільника, психологія молодшого школяра, психологія підлітка, психологія юнака, психологія дорослого, геронтопсихологія;

• **психологія аномального розвитку, або спеціальна психологія**, поділяється на такі дисципліни: патопсихологія (розглядає відхилення у процесі розвитку психіки, розлади психіки при різних формах мозкової патології), олігофренопсихологія (досліджує патологічні відхилення психічного розвитку, пов'язані з вродженими вадами мозку), сурдопсихологія (вивчає особливості розвитку дітей з вадами слуху), тифлопсихологія (допомагає розвиватися особистостям дітей із слабким зором або незрячим).

• **медична психологія** вивчає психологічні аспекти діяльності лікаря та особистості хворого і поділяється на такі напрями: нейропсихологія (досліджує співвідношення між психічними явищами та фізіологічними структурами мозку), психофармакологія (наука про вплив лікарських речовин на психічну діяльність людини), психотерапія (вивчає та використовує засоби психологічної дії для лікування хворих), психопрофілактика (досліджує заходи запобігання психічних захворювань), психогігієна (наука про систему засобів підтримання та забезпечення психічного здоров'я особистості на належному рівні).

• **юридична психологія** пов'язана з дослідженням проблем реалізації системи правової поведінки психологічними засобами і має такі підрозділи: судова психологія як наука про психологічні особливості поведінки суб'єктів кримінального процесу; кримінальна психологія, предметом якої є психологічні особливості особистості правопорушника, мотиви правопорушення тощо; виправно-трудова (пенітенціарна) психологія, що займається науковими та прикладними питаннями вивчення психіки ув'язненого, методами виправлення та перевиховання його особистості.

3. Практична психологія функціонує і розвивається як система спеціальних психологічних служб, спрямованих на надання безпосередньої допомоги людям у розв'язанні їхніх психологічних проблем. Головна мета практичної психології - створити сприятливі соціальні та психологічні умови для діяльності людини в усіх сферах життя - від сімейних стосунків до управління державою, надати дієву допомогу в розвитку та захисті їхнього психічного здоров'я. Основними функціями практичної психології є аналіз і прогнозування поведінки й діяльності людини, активний соціальний та психологічний вплив, консультативно-методична, просвітницька, профілактична, реабілітаційна, порада та психологічна функції тощо.

У структурі практичної психології виокремлюють такі напрями:

- ***психологічна служба сім'ї та соціального захисту населення*** працює в руслі забезпечення, збереження та розвитку національних традицій і культури сімейного життя, корекції та профілактики сімейних конфліктів, гармонізації сексуальних стосунків; допомоги дітям, які потерпіли від релігійного екстремізму сект; соціально-психологічної підтримки молоді сім'ї, дітей-сиріт, пенсіонерів, інвалідів, ветеранів війни;

- ***психологічна служба системи освіти*** психологічно забезпечує навчально-виховний процес, роботу з обдарованими та несумлінними учнями, професійну підготовку молоді, працюючи з дітьми, школярами, учнями ПТУ, студентами, вчителями та викладачами;

- ***психологічна служба системи охорони здоров'я*** займається психологічним забезпеченням лікувального процесу і реабілітації хворих, інвалідів, психотерапією та психопрофілактикою, оперативною психологічною допомогою населенню в екстремальних умовах психогенних, соціальних, природних, екологічних катастроф, індивідуальною допомогою в подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій, запобіганню і усуненню загрози суїциду тощо;

- ***практична психологія політичної діяльності, управління і масових комунікацій*** здійснює експертизу законів і державних програм, прогнозування наслідків управлінських рішень, роботу з персоналом органів управління і державної адміністрації, підвищення ефективності засобів масової комунікації тощо;

- ***практична юридична психологія і соціологія*** займається психологічним і соціологічним забезпеченням діяльності органів Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки, суду, прокуратури, пенітенціарної системи, працюючи зі співробітниками органів міліції, судьями, ув'язненими, правопорушниками, потерпілими;

- ***практична психологія і соціологія економіки та бізнесу*** вивчає психологічні умови економічної діяльності, впливу на неї різних форм власності, методи оптимізації ведення ділових переговорів та укладання угод, маркетингу, реклами, надаючи консультативну допомогу підприємцям, економістам, органам державного управління, громадянам, представникам профспілок;

• **практична психологія праці та профорієнтації** здійснює заходи щодо профінформації, профконсультації, професійного відбору, профадаптації, соціально-психологічного забезпечення виробництва, створення оптимальних умов для трудової діяльності, допомагаючи учням і студентам, робітникам і службовцям підприємств, безробітним і пенсіонерам;

• **соціально-психологічна служба армії** веде роботу з військової профорієнтації та профвідбору, психологічної підготовки військовослужбовців, соціально-психологічного забезпечення високого рівня боєздатності солдатів і офіцерів Міністерства оборони, Національної гвардії та Служби безпеки;

• **практична психологія і педагогіка спорту** здійснює заходи щодо відбору, психологічної підготовки, підтримки спортсменів, спортивних команд, тренерів в екстремальних умовах спортивних змагань.

Запитання для самоконтролю

1. Що є предметом сучасної психології?
2. Які завдання сучасної психології?
3. Які проблеми вимагають поглиблених психологічних досліджень?
4. Яке місце психології в системі наук?
5. Яке значення має психології для життєдіяльності сучасного суспільства?
6. Які галузі є в сучасній психології?

ТЕМА 1.3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ, ШКОЛИ І КОНЦЕПЦІЇ

1. Інтроекція, структуралізм, гештальтпсихологія як напрями психології.
2. Фрейдизм, психоаналіз. Неофрейдизм.
3. Трансперсональна психологія.
4. Біхевіоризм.
5. Гуманістична психологія.

Ключові поняття теми: інтроекція, гештальт, лібідо, опір, несвідоме, проєкція, комплекс Едіпа, архетипи, психосинтез, ребефінг, самоактуалізація.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007.
2. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: Навч. посіб. - К.: Либідь, 2002.
3. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі. У 2-х т. - К.: Форум, 2002.
4. Психологія ХХІ століття: Учеб. для вузів / Под ред. В. Н. Дружинина. - М.: ПЕР СЭ, 2003.
5. Психологія / Під ред. Г. С. Костюка. - К.: Рад. школа, 1968.
6. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології: Навч. посіб. / Вст. ст. В. О. Татенка, Т. М. Татенко. - К.: Либідь, 1998.
7. Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченков. - Мн.: Харвест, 1988.

1. Інтроекція, структуралізм, гештальтпсихологія як напрями психології

В. Вундт у 1879 р. заснував у Лейпцигу першу у світі експериментально-психологічну лабораторію, на базі якої було створено психологічний інститут, у якому відбулося становлення багатьох корифеїв психологічної думки. Для експериментів застосовували найпоширеніший тоді (у психології кінця ХІХ ст.) *суб'єктивний метод (інтроекція)*. Головним його прибічником був В. Вундт (1832-1920), який вважав психологію наукою про безпосередній досвід, який людина може досягнути в процесі наукового самоспостереження.

Інтроективна психологія охоплює низку напрямів. Спільним у них є те, що всі вони використовують основний метод вивчення психіки – самоспостереження, тобто спостереження людини за власною свідомістю.

Одним із напрямів інтроективної психології є вчення про "внутрішній досвід", з позиції якого психічні явища пізнають принципово іншим способом, ніж матеріальні (Дж. Локк (1632-1704), Р. Декарт (1596-1650) та ін.). Інтроективну психологію слід розглядати як важливий етап у розвитку науки. Зрештою, майже всі сучасні психологи вважають свідомість сукупністю феноменів, частину яких можна вивчати за допомогою самоспостереження, тобто інтроекції (від лат. *introspectare* – дивлюся всередину).

Засновником структурної школи психології є **Е. Тітченер** (1867-1936). Тітченер був послідовником В. Вундта, і структуралізм як напрям психології є безпосереднім втіленням ідей Вундта. Головним завданням психології структуралісти вважають експериментальне дослідження структури свідомості.

За Тітченером, психологія є наукою про досвід, який залежить від суб'єкта, що цей досвід здобуває. Досвід людина здобуває через інтроспекцію (самоспоглядання), у якій вона для цього повинна тренуватися. Тренування необхідне, щоб психічний процес, який потрібно вивчати, не змішувався із зовнішніми об'єктами, на які свідомість звично спрямована. Тітченер розрізняв три категорії елементів свідомості: *відчуття, образ і почуття*. Усе інше, згідно з його структурною школою, до свідомості не належить (наприклад, абстрактне мислення).

Гештальтпсихологи вважали, що первинними є саме цілісні структури (гештальти), які в принципі неможливо побудувати з якихось елементів. Гештальти мають свої характеристики і закони. Єдиною психічною реальністю гештальтпсихологи вважали факти свідомості. Гештальтисти застосували в дослідженнях феноменологічний метод – варіант інтроспективного методу, який не вимагає від людини розщеплювати свій досвід на елементи, а навпаки, заохочує до проникнення в реальність душевного життя якомога повніше (тут має допомогти позиція «наївного» спостерігача, не обтяженого попередніми уявленнями про те, якою ця реальність має бути).

Гештальтпсихологія знайшла продовження в сучасному напрямі психотерапії (*гештальттерапія*), автор якого **Ф. Перлз** застосував феномени цілісності, які гештальтпсихологи дослідили на матеріалі сприйняття, до людської особистості (і розробив засоби поновлення цілісності особистості, яка перебуває у внутрішньому конфлікті). Гештальтпсихологія, на противагу трактуванню свідомості як «споруди з цегли (відчуттів) і цементу (асоціацій)», стверджувала пріоритет цілісної структури, загальної організації, від якої залежать її окремі компоненти.

Данський психолог **Е. Рубін** вивчив цікавий феномен «*фігури і фону*». Фігуру об'єкта сприймають як замкнуте ціле, а фон тягнеться позаду. У так званих «подвійних зображеннях» в одному і тому самому малюнку розрізняють або вазу, або два профілі. Ці та безліч аналогічних фактів засвідчували цілісність сприйняття.

2. Фрейдизм, психоаналіз. Неофрейдизм

Датою виникнення класичного психоаналізу вважають 1895 р. Це найвідоміший за межами психології напрям психологічної науки й практики, який здобув широкий світовий резонанс, мав вплив на різні шари культурного життя людства. Ідеї фрейдизму вплинули на мистецтвознавство, літературознавство, медицину та інші галузі науки, пов'язані з людиною. Засновником психоаналізу є **З. Фрейд** (1856-1939). Уперше загальні положення психоаналізу він виклав у 1900 р. - у «Тлумаченні сновидінь». На відміну від напрямів психології, представлених

вище, психоаналіз - теоретичне вчення, зумовлене потребами клінічної практики. Згідно з Фрейдом, психіка аж ніяк не збігається зі свідомістю. Свідомість становить лише тонкий шар на поверхні несвідомого. Якщо не досліджувати несвідоме, ніяк не можна збагнути природу психіки.

Вчення психоаналізу має три рівні:

- метод дослідження, який спирається на виявлення неусвідомлюваного значення слів, учинків і продуктів уяви (снів, марень, фантазувань) через тлумачення вільних асоціацій;
- психотерапевтичний метод, який спирається на це дослідження;
- сукупність теорій психології і психопатології (теорія дитячої сексуальності тощо), у яких систематизовано відомості, отримані психоаналітичним методом дослідження й лікування.

Ключовими термінами психоаналізу є **несвідоме** – уявлення про те, що існує психічна діяльність, якої суб'єкт не усвідомлює; **онір** – ідея про те, що на ставлення людини до об'єкта впливає ставлення до минулих об'єктів (насамперед тих, що оточували її в дитинстві); **лібідо** - психічна енергія, джерело якої - у несвідомому.

На основі багаторічних клінічних спостережень Фрейд сформулював психологічну концепцію, відповідно до якої психіка, особистість людини складається з 3-х компонентів, рівнів: «ВОНО», «Я», «НАД-Я». «ВОНО» - несвідома частина психіки, вируючий казан біологічних вроджених інстинктивних потягів: агресивних і сексуальних. «ВОНО» насичене сексуальною енергією - «лібідо». Людина – замкнута енергетична система, кількість енергії в кожного - постійна величина. Несвідоме та ірраціональне, «ВОНО» підкоряється принципу задоволення, тобто задоволення і щастя - головні цілі в житті людини. Другий принцип поведінки - гомеостаз - тенденція до збереження зразкової внутрішньої рівноваги.

Рівень «Я»-свідомості перебуває у стані постійного конфлікту з «ВОНО», пригнічуючи сексуальні потяги. На «Я» впливають три сили: «ВОНО», «НАД-Я» і суспільство, яке висуває свої вимоги до людини. «Я» прагне встановити гармонію між ними, підкоряється не принципу задоволення, а принципу «реальності».

«НАД-Я» слугує носієм моральних стандартів, це та частина особистості, яка виконує роль критика, цензора, совісті. Якщо «Я» ухвалить рішення або здійснить дію на догоду «ВОНО», але на противагу «НАД-Я», тоді отримає покарання у вигляді відчуття провини, сорому, докорів сумління. «НАД-Я» не пускає інстинкти в «Я», тоді енергія цих інстинктів сублімується, трансформується, втілюється в інших формах діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність, у формах поведінки: у снах, описках, обмовках, жартах, каламбурах, у вільних асоціаціях, в особливостях забування).

Якщо енергія «лібідо» не знаходить виходу, то в людини виникають психічні хвороби, неврози, істерики, депресія. Для порятунку від конфлікту між «Я» і «ВОНО» застосовують засоби психологічного захисту: *витіснення*, *приглушення* – мимовільне усунення зі свідомості недозволених думок, відчуттів,

бажань у несвідоме «ВОНО»; *проекція* - несвідома спроба позбутися нав'язливого бажання, ідеї, приписавши її іншій особі; *раціоналізація* - несвідома спроба раціоналізувати, обґрунтувати абсурдну ідею.

Становлення психіки в дитини відбувається через подолання *Едипового комплексу*. У грецькому міфі про царя Едипа, який убив свого батька й одружився з матір'ю, прихований, на думку Фрейда, ключ до сексуального комплексу, що нібито одвічно тяжіє над кожним чоловіком: хлопчик відчуває потяг до матері, сприймаючи батька як суперника, що зумовлює одночасно і ненависть, і страх, і захоплення. Хлопчик хоче бути схожий на батька, але хоче смерті йому, і тому переживає почуття провини, боїться батька. Боячись кастрації, дитина долає сексуальний потяг до матері, долає Едипів комплекс (до 5 – 6 років), і в неї виникає «НАД-Я», совість. Особливості сексуального розвитку в дитячому віці визначають характер, особистість дорослої людини, її патології, неврози, життєві проблеми і труднощі.

Фрейд сформулював теорію сексуального розвитку. На його думку, сексуальна діяльність починається в період годування грудьми, коли рот немовляти стає ерогенною зоною – зоною задоволення (*оральна фаза*). З привчанням до туалету основна увага переміщується спочатку на відчуття, пов'язані з дефекацією (*анальна фаза*), а пізніше - на відчуття, пов'язані з сечовипусканням (*уретральна фаза*). Нарешті, приблизно у віці 4-х років, ці окремі потяги об'єднуються, починає переважати інтерес до статевих органів, до пеніса (*фалічна фаза*). Тоді ж розвивається комплекс Едипа (або Електри - у дівчаток), суть якого – у здебільшого позитивному ставленні до батька та агресивній поведінці щодо матері. Надмірне захоплення еротичною активністю або, навпаки, конфлікти, заборони чи травми, які їй перешкоджають, можуть спричинити затримку розвитку лібідо на якійсь стадії. Така затримка за умов нездатності розв'язати едипову ситуацію стає причиною психоневрозів, сексуальних збочень та інших форм психопатології.

Недоліком фрейдизму є перебільшення ролі сексуальної сфери в житті та психіці людини, яка постає в основному як біологічна сексуальна істота, що перебуває в стані безперервної таємної війни з суспільством.

У **неофрейдизмі** вирішальну роль було відведено впливам соціокультурного середовища та його цінностям. Підхід, який накреслив А. Адлер, розвинула група дослідників, яких традиційно називають неофрейдистами. Лідером неофрейдизму традиційно вважають Карен Хорні (1885-1953). Спираючись на психоаналітичну практику, вона доводила, що всі конфлікти, які виникають у дитинстві, породжені стосунками дитини з батьками. Саме через характер цих взаємин в дитини виникає банальне відчуття тривоги, яке відображає її безпорадність у потенційно ворожому світі. Невроз – це реакція на тривожність. Збочення та агресивні тенденції, які описав Фрейд, є не причиною неврозу, а його результатом. Невротична мотивація набуває трьох напрямів: рух до людей як потреба в любові, рух від людей як потреба в незалежності та рух проти людей як потреба у владі (ненависть, яка породжує протест та агресію).

3. Трансперсональна психологія

Трансперсональні тенденції в психології існували вже декілька десятиріч. Найвідомішими представниками цього напрямку були К.Г. Юнг, Р. Ассаджіолі, А. Маслоу. Могутнім важелем для нового руху стали клінічні дослідження із застосуванням психоделічних препаратів (ЛСД), методів голотропного занурення і ребефінгу (С. Грофф).

Вивчаючи динаміку несвідомого, Юнг відкрив функціональні одиниці, для яких використовував назву «комплексів». Комплекси – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), які об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та асоціюються з певними відчуттями.

Архетипи – це несвідомі первинні, історично початкові образи та ідеї з життя, культури, поведінки і діяльності первісного життя наших предків; архетипи постійно перебувають у колективному несвідомому і, знову-таки, однаково виявляються в житті сучасних людей. Оскільки кожен архетип пов'язаний із символами, він має також узагальнений характер. Наприклад, архетип матері вміщує не лише реальну матір кожної людини, а також усі материнські постаті.

Юнг зробив висновок, що, крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове несвідоме, яке є виявом творчої космічної сили. Воно – загальне для всього людства.

Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: 1) *свідомість* - ЕГО - Я; 2) *індивідуальне несвідоме* - «ВОНО»; 3) *«колективне несвідоме»*, яке складається з психічних прототипів, або «архетипів». *Колективне несвідоме*, на відміну від індивідуального (особистого несвідомого), ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну підвалину душевного життя кожної людини, а за своєю суттю є надособистим. На думку Юнга, таким новітнім прикладом є створений уже в нашу епоху міф про літаючі тарілки. У снах, фантазіях багатьох людей є певна схожість з міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть з найдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла і не знати. Але архетип як такий відрізняється від опрацьованих форм - казок, міфів тощо. Він є несвідомим змістом, який змінюється в міру його усвідомлення і сприйняття.

Ще одну цікаву й важливу трансперсональну систему - **психосинтез** - розробив італійський психіатр Р. Ассаджіолі. Його концептуальна система ґрунтується на припущенні, що людина перебуває в постійному процесі зростання, актуалізуючи свій невиявлений потенціал. Структура особистості, за Ассаджіолі, складна і має сім динамічних складових:

1. нижче несвідоме (пригнічені бажання, комплекси, інстинкти, давно забуті спогади);
2. середнє несвідоме - це сфера, де перебувають усі наші психологічні навички і стани, які можна довільно перенести в поле свідомості;
3. вище несвідоме - еволюційне майбутнє людини, усе те, чого вона може досягти в процесі розвитку (вищі парапсихологічні здібності, інтуїція, творче натхнення, екстаз, духовність);

4. поле свідомості - безперервний потік відчуттів, образів, думок, почуттів, бажань, доступних свідомому аналізу;
5. свідоме особисте «Я» - центр свідомості особистості, але він зникає, коли людина засинає, перебуває під наркозом;
6. вище надособове істинне «Я» (або «СВОЄ»), яке перебуває над потоком думки і станами тіла й не схильне до їхнього впливу; а особисте, свідоме «Я» є лише віддзеркаленням «вищого Я», його проекцією на полі особистості;
7. колективне несвідоме (за Юнгом, «колективне несвідоме - передумова кожної індивідуальної психіки, подібно до того, як море є передумовою кожної окремої хвилі»). Між людиною та іншими людьми весь час відбуваються процеси «психічного проникнення».

Важливим елементом *психосинтезу* Ассаджіолі є поняття *субособистостей* - динамічних підструктур, які мають відносно незалежне існування. Звичні субособистості - ті, що пов'язані з ролями, які ми граємо в житті, наприклад, сина, батька, коханого, лікаря, вчителя, службовця тощо. Кожна субособистість формується на основі якогось бажання цілісної особистості. У кожному з нас є великий набір субособистостей, які відрізняються від субособистостей інших. Можна проаналізувати, виокремити ці субособистості і дати кожній з них «своє ім'я», деякі з них можуть бути схожі на клички: «Авантюрист», «Розсудливий», «Беззахисна крихітка», «Знавець», «Самотнє серце», «Що подумують люди», «Критик», «Саботажник» тощо.

Ці субособистості грають в ігри; внутрішні голоси людини стають деструктивними в тому разі, якщо вона не усвідомлює їх або не вживає заходів для примирення конфліктних частин усередині себе самої.

Одна з цілей самоспостереження - краще зрозуміти центр, ество власного «Я», підсилити його, щоб воно було здатне розв'язати конфлікти між субособистостями. Будьте певні, ваше «Я» не стане проганяти або ігнорувати якісь субособистості, оскільки кожна з них фактично відображає потреби цілісної особистості, кожна субособистість - це частина вас і виконує якісь важливі для вас функції. Коли ми сприймаємо світ і самих себе, ми ототожнюємо себе з тією або іншою субособистістю.

Важливий внесок в трансперсональну психологію здійснив **Абрахам Маслоу**. У своєму дослідженні Маслоу показав, що спонтанні «пікові переживання» часто були корисними для людей, які згодом виявляли виразну тенденцію до *«самореалізації»* або *«самоактуалізації»*. Іншим важливим аспектом праці Маслоу був аналіз людських потреб і перегляд теорії інстинктів. Науковець вважав, що вищі потреби становлять важливий аспект людської особистості, їх не можна розглядати як похідні від нижчих інстинктів. На думку Маслоу, вищі потреби відіграють важливу роль у психічному здоров'ї і розвитку хвороб.

Вищі цінності (метацінності) і прагнення до них (метамотивація) властиві природі людини. Визнання цього факту абсолютно необхідне для будь-якої теорії людської особистості. Вищі потреби - в осмисленні свого призначення у світі, в самореалізації і самоактуалізації, в духовності тощо притаманні людській

сутності, і тільки несприятливі чинники соціального та індивідуального життя на якийсь час відтермінують реалізацію цих потреб людської душі.

Емпіричне підтвердження трансперсональному підходу до розуміння людини дали 30-річні дослідження **Станіслава Гроффа**. Він довів, що у сфері свідомості людини немає чітких меж і обмежень, однак корисно виокремити чотири сфери психіки, які перебувають за межами нашого звичайного досвіду свідомості:

- 1) сенсорний бар'єр;
- 2) індивідуальне несвідоме;
- 3) рівень народження і смерті (перинатальні матриці);
- 4) трансперсональна сфера.

Більшості людей доступні переживання на всіх чотирьох рівнях. Переживання ці можна спостерігати під час сеансів із психоделічними препаратами або в сучасних підходах експериментальної психотерапії, де використовують дихання, музику (ребефінг, голотропне занурення), роботу з тілом. Їхньому переживанню сприяють найрізноманітніші релігійні обряди, східні духовні практики. Чимало таких ситуацій можна спостерігати під час спонтанних епізодів неординарних станів свідомості.

Психологічні й тілесні травми, яких людина зазнала впродовж життя, можна забути на свідомому рівні, але вони зберігаються в несвідомій сфері психіки і впливають на розвиток емоційних і психосоматичних розладів - депресій, тривоги, страхів (фобій), сексуальних порушень, мігрені, астми тощо. Насамперед залишають відбиток у психіці психотравми, пов'язані з небезпекою для життя.

Переживання смерті й нового народження, що відображають перинатальний рівень несвідомого, вельми різноманітні та складні. Виявляється такий досвід у чотирьох **«базових перинатальних матрицях» (БПМ)**, які сформувалися під час чотирьох клінічних стадій біологічного народження.

Біологічна основа **першої перинатальної матриці (БПМ-I)** – досвід початкової симбіотичної єдності плоду з материнським організмом під час внутрішньоматкового існування. Приємні і неприємні спогади про перебування всередині матки можуть виявлятися в конкретній біологічній формі. Це можуть бути переживання комфорту, безпеки, єднання з матір'ю, зі світом, задоволеності і спокою.

Друга перинатальна матриця (БПМ-II) закладається на самому початку перебігу пологів, коли плід періодично стискається матковими спазмами, але шийка матки закрита і виходу ще немає. Цю біологічну ситуацію під час самодослідження можна пережити знову цілком реалістично або на емоційно-символічному рівні: з'являються відчуття тривоги, що зростає, і смертельної небезпеки, що насувається, можуть виникнути образи жахливого спрута або пітона, які стискають, сковують усе тіло, або образи підземелля, з якого неможливо знайти вихід тощо. Ситуація видається нестерпною, безнадійною. Серед стандартних компонентів цієї матриці – болісні відчуття самотності, безпорадності, безнадійності, відчаю і провини. БПМ-II притягує спогади СКД

про ситуації, у яких пасивна і безпорадна особистість потрапляє у владу могутньої руйнівної сили і стає її жертвою без шансів на порятунок.

Третя перинатальна матриця (БПМ-III) відображає ту стадію біологічного народження, коли скорочення матки тривають, але шийка матки вже відкрита і це дає змогу плоду поступово просуватися по родовому каналу. Відбувається відчайдушна боротьба за виживання, плід відчуває сильне механічне стискання, часом – задуху. На кінцевій стадії пологів плід може відчувати безпосередній контакт з такими біологічними матеріалами, як кров, слиз, навколоплідна рідина.

Четверта перинатальна матриця (БПМ-IV) пов'язана з безпосередньою появою на світ людини, коли болісний процес боротьби за народження добігає кінця, просування по родовому каналу сягає кульмінації і за піком болю, напруги й сексуального збудження йде раптове полегшення й релаксація. Дитина народилася, і після довгого періоду темноти вперше бачить яскраве світло дня або операційної.

Отже, **перинатальний рівень несвідомого** є багатограним вмістилищем емоційних станів, тілесних відчуттів і могутньої енергії. Мабуть, він функціонує як універсальна і відносно недиференційована потенційна матриця для розвитку більшості форм психопатології. Народження травмує не тільки тому, що дитина від райських безпечних умов у лоні матері переходить до несприятливих умов зовнішнього світу, а й тому, що саме проходження через родовий канал було пов'язане з надзвичайно високим емоційним і фізичним стресом та неймовірним болем. Резерв важких емоцій і тілесних відчуттів, які є наслідком пологової травми, становить лише потенційне джерело ментальних порушень. Повторне проживання свого народження за допомогою методів ребефінгу, голотропного занурення або психоделічної терапії дає стабільне лікування психосоматичних захворювань і психопатологічних відхилень.

4. Біхевіоризм

Теоретичний лідер біхевіоризму (англ. – behavior – поведінка) **Дж. Б. Уотсон** (1878-1958) вважав поведінку, яка цілком побудована із секреторних та м'язових реакцій, які визначаються зовнішніми стимулами.

Формула «стимул – реакція», яку біхевіористи пропагували як пояснювальний принцип поведінки, передбачала, що з людини можна виліпити що завгодно, якщо давати їй відповідні стимули, позитивно підкріплювати певні реакції.

Особистість людини, з погляду біхевіоризму, є не що інше, як сукупність поведінкових реакцій, властивих цій людині. Та або інша поведінкова реакція виникає на певний стимул, ситуацію. Формула «стимул - реакція» (S-R) була провідною в біхевіоризмі. Закон ефекту Торндайка уточнює: зв'язок між S-R посилюється, якщо є підкріплення. Підкріплення може бути позитивним (похвала, отримання бажаного результату, матеріальна винагорода тощо) або негативним (біль, покарання, невдача, критичне зауваження тощо). Поведінка людини найчастіше впливає з очікування позитивного підкріплення, але іноді переважає

бажання насамперед уникнути негативного підкріплення, тобто покарання, болю тощо.

У надрах самого біхевіоризму психолог Е. Толмен поставив під сумнів схему S-R як дуже спрощену і ввів між цими членами важливу змінну I - психічні процеси конкретного індивіда, які залежать від його спадковості, фізіологічного стану, попереднього досвіду і природи стимулу (S-I-Я).

У 70-ті роки біхевіоризм представив свої концепції в новому ракурсі - з погляду теорії соціального вчення. На думку А. Бандури, одна з головних причин, що зробила нас такими, які ми є, пов'язана з нашою схильністю наслідувати поведінку інших людей з урахуванням того, наскільки сприятливі можуть бути результати такого наслідування для нас. Отже, на людину впливають не тільки зовнішні умови, вона також постійно має передбачати наслідки своєї поведінки, самостійно її оцінюючи.

5. Гуманістична психологія

Цей напрям у психології пов'язаний з іменами А. Маслоу (1908-1970), К. Роджерса (1902-1987), Г. Оллпорта (1897-1967), він укорінений у психотерапевтичній практиці.

Головним предметом гуманістична психологія вважає *особистість* як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось нерухоме, а живу можливість самоактуалізації – неповторного вияву в реальному житті індивідуального потенціалу людського буття, властивого кожній людині. Людину потрібно вивчати як цілісну й унікальну істоту, яка здатна вирішувати, обирати шлях власного розвитку.

А. Маслоу розробив «ієрархію потреб». Вона складається з таких шаблів:

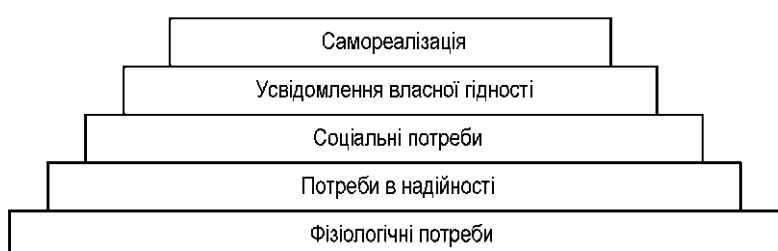
- **фізіологічні потреби** - це низькі, керовані органами тіла потреби (дихання, харчова, сексуальна, потреби в самозахисті).

- **потреба в надійності** - прагнення в матеріальній надійності, здоров'ї, забезпеченні в старості тощо.

- **соціальні потреби.** Задоволення цього рівня потреб не є об'єктивне, і його важко описати. Одній людині достатньо небагато контактів з іншими людьми, в іншій потреба в спілкуванні дуже сильна.

- **потреба в пошані,** усвідомленні власної гідності - ідеться про престиж, соціальний успіх.

- **потреба в розвитку особистості,** у самореалізації, самоактуалізації, в осмисленні свого призначення у світі.



Можливість задоволення вищих потреб є сильнішим стимулом до активності, ніж задоволення нижчих. Брак благ, блокада базових фізіологічних потреб у їжі, відпочинку, безпеці призводить до того, що ці потреби можуть стати для звичайної людини основними («Людина може жити хлібом єдиним, коли не вистачає хліба»). Але якщо базові, первинні потреби задоволено, то в людини можуть виявлятися вищі потреби, метамотивація (потреби в розвитку, пошуку сенсу свого життя тощо).

Багатьом людям властиві так звані «неврози існування», коли людина не розуміє, навіщо живе, і страждає від цього. Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель особистого саморозвитку.

Особистість, яка само актуалізується, повністю схвалює реальність та комфортно ставиться до неї (не ховається від життя, а розуміє його); схвалює інших і себе («Я роблю своє, а ти робиш своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я є я, ти є ти. Я поважаю і приймаю тебе таким, який ти є»); захоплюється улюбленою справою, незалежна від соціального середовища; здатна до розуміння інших, уважна, доброзичлива до людей; розрізняє мету і засоби, зло і добро (не вдається до будь-якого засобу досягнення мети); з гумором; само актуалізується в творчості, роботі, любові, житті; готова до розв'язання нових проблем, до усвідомлення свого досвіду, до реального оцінювання своїх можливостей, до підвищення конгруентності. Розвиток особистості – це підвищення конгруентності, - відповідності переживання, - підвищення розуміння свого «реального Я», можливостей, особливостей, це самоактуалізація як тенденція до розуміння свого «реального Я».

Запитання для самоконтролю

1. Що є головним завданням психології в концепції структуралізму?
2. У чому суть гештальтпсихології як наукового напрямку?
3. У чому суть психоаналізу як наукового напрямку?
4. У чому відмінність поглядів неофрейдистів і Фрейда?
5. Яке місце в трансперсональній психології посідають погляди К. Юнга?
6. Який внесок у трансперсональну психологію зробив А. Маслоу?
7. Яка роль у розвитку трансперсональної психології належить С. Гроффу?
8. Що становлять собою так звані базові перинатальні матриці? Яким чином вони впливають на життєдіяльність людини?
9. У чому суть біхевіоризму як наукового психологічного напрямку?
10. У чому суть гуманістичної психології?

ТЕМА 1.4. ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1. Принципи психології.
2. Етапи психологічного дослідження.
3. Емпіричні методи отримання даних про психіку.

Ключові поняття теми: *принцип детермінізму, принцип відображення, спостереження, експеримент, анкетування, методи активного впливу на особистість.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Політико-психологічні передвиборні та виборчі технології. - К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003.
2. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
3. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. - К.: Форум, 2002.
4. Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - М.: ПЕРСЭ, 2003.
5. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. - 3-тє видання, стереотипне. - К.: Либідь, 2001.

1. Принципи психології

Отримання наукових знань про таке складне явище, яким є психіка, значною мірою залежить від підходу дослідника до об'єкта пізнання. Цей підхід визначається системою методологічних засад, або принципів.

У дослідженнях Л.С.Виготського, Б.Г. Ананьєва, С.Л. Рубінштейна, Г.С.Костюка, О.М. Леонтьєєва, Б.Ф. Ломова, К.К. Платонова, М.Г. Ярошевського були закладені методологічні основи сучасної наукової психології. Узагальнюючи методологічні здобутки цих дослідників, український психолог О.М. Ткаченко виділив та об'єднав у цілісну систему основні принципи психологічної науки – принцип детермінізму, принцип відображення, принцип єдності психіки й діяльності, принцип розвитку психіки, системно-структурний принцип.

Принцип детермінізму розкриває причини виникнення психіки у філогенезі та онтогенезі, закономірну зумовленість психічних явищ, психічної діяльності та психічних властивостей людини.

Розглядаючи формулювання принципу детермінізму С.Л. Рубінштейном ("заломлення зовнішнього через внутрішнє") та О.М. Леонтьєвим ("внутрішнє, суб'єкт діє через зовнішнє і цим себе змінює"), Р.М. Ткаченко запропонував не протиставляти та не ізолювати їх одне від одного. Дійсними детермінантами психіки є процес і продукт взаємодії суб'єкта з об'єктом.

За *принципом відображення* всі психічні функції (а не лише пізнавальні) за своєю природою є відображувальними. Психічне відображення має сигнальний характер. Воно випереджає фізичний контакт суб'єкта з об'єктом, попереджаючи

суб'єкта, сигналізуючи про значущі для нього об'єкти за допомогою нейтральних відносно об'єкта подразників (сигналів).

Принцип єдності психіки та діяльності конкретизує принципи детермінізму й відображення. За цим принципом психіка і діяльність не тотожні, але й не протилежні. Вони утворюють єдність. Психіка виступає як внутрішній, ідеальний план діяльності. Принцип єдності психіки та діяльності дає змогу вивчати "таємниці" психіки через процеси і продукти діяльності та поведінки людини, розкриваючи об'єктивні закономірності внутрішніх психічних явищ.

У *принципі розвитку психіки* об'єктивно виявляються й реалізуються детермінація поведінки, зв'язок психіки та діяльності. Принцип розвитку психіки дає змогу адекватно розуміти психіку, розглядати її не як щось статичне, а як результат розвитку й діяльності на різних етапах становлення особистості.

За *системно-структурним принципом* психіка є складною системою взаємопов'язаних елементів, таких, як пам'ять, воля, мислення, уява та інші, котрі розглядаються як складові елементи цілого.

Принципи психології використовуються у взаємозв'язку для пояснення будь-яких психічних явищ та в процесі наукового пізнання.

2. Етапи психологічного дослідження

За своїми методами психологія суттєво відрізняється від інших наук. У формуванні вимог та підходів до створення методів психологічної науки значну роль відіграли такі дослідники, як П.П. Блонський, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, Б.М. Теплов, Г.С. Костюк, К.К. Платонов, Б.Ф. Ломов, П. Фресс, Ж. П'яже, Р.Готтсданкер, О.М. Ткаченко, Л.Ф. Бурлачук та багато інших.

Методи психології доцільно розділити на дві групи: *пізнавальні (дослідницькі) методи; методи активного впливу на особистість*. Розглянемо першу групу методів. Процес психологічного дослідження складається з ряду етапів: підготовки, збирання, обробки, інтерпретації фактичних даних та формулювання висновків.

На *підготовчому* етапі вивчається стан досліджуваної проблеми, проводяться попередні спостереження, бесіди, анкетування, визначаються мета й завдання дослідження. Важливим елементом цього етапу стає гіпотеза – уявлення про очікуваний результат дослідження.

На етапі *збирання фактичних даних* використовуються емпіричні методи (експеримент, спостереження, тестування, бесіди тощо). Експериментальні дані фіксуються в протоколі, що має бути достатньо повним і цілеспрямованим, включаючи реєстрацію усіх необхідних параметрів експериментальної ситуації та психічних властивостей.

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

На останньому етапі дослідження здійснюються *інтерпретація даних та формулювання висновків*, встановлюється їхня відповідність чи невідповідність

вихідній гіпотезі, виявляються нові питання та проблеми, на основі яких формується програма дослідження.

Відповідно до етапів психологічного дослідження доцільно розрізнити чотири групи методів: *організаційні, емпіричні, методи обробки даних та інтерпретаційні методи.*

Організаційні методи включають: порівняльний метод, який реалізується зіставленням груп піддослідних, що відрізняються за віком, видом діяльності тощо; лонгітюдний метод, який виявляється у багаторазових обстеженнях тих самих осіб протягом тривалого часу; комплексний метод, коли той самий об'єкт вивчається різними засобами й представниками різних наук, що дає змогу з різних боків характеризувати особистість.

До групи *емпіричних методів* входять: спостереження і самоспостереження; експериментальні методи; психодіагностичні методи (тести, анкети, опитувальники, соціометрія, референтометрія, інтерв'ю, бесіда); аналіз продуктів діяльності; біографічний метод, трудовий метод.

Методи обробки даних – це кількісні та якісні методи. До кількісних методів належать, наприклад, визначення середніх величин та міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, факторний аналіз, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць, матриць тощо.

До *інтерпретаційних методів* належать генетичний метод аналізу психологічних даних у процесі розвитку – з виділенням стадій, критичних моментів, суперечностей тощо, а також структурний, системний метод, який передбачає встановлення зв'язків між усіма психічними якостями індивіда.

3. Емпіричні методи отримання даних про психіку

Розглянемо емпіричні методи отримання фактичних даних про психіку.

Метод *спостереження* полягає в тому, що експериментатор збирає інформацію, не втручаючись у ситуацію. Існує принципова відмінність наукового спостереження від життєвого, яке обмежується реєстрацією фактів і має випадковий, неорганізований характер. На противагу йому наукове спостереження базується на певному плані, програмі, фіксації фактів та особливостей ситуації, на аналізі та інтерпретації. Для наукового спостереження характерні перехід від опису фактів до пояснення їхньої суті, формування психологічної характеристики особистості.

Спостереження – це метод збору первинної інформації шляхом безпосередньої реєстрації подій, явищ, ситуацій і фактів на місці їх безпосереднього виникнення. Це завжди цілеспрямоване, систематичне і безпосереднє сприймання та фіксація тих характеристик, які цікавлять дослідника.

Наукове спостереження відрізняється від побутового цілеспрямованістю – спостерігач повинен чітко розуміти, що саме він хоче сприймати і з якою метою, інакше його діяльність перетвориться в реєстрацію окремих яскравих і чітких другорядних подразників, а суттєвий матеріал залишиться неврахованим, систематичністю, яка дозволить достовірно відрізнити випадкове від типового,

закономірного, планомірністю, оскільки дотримання плану, програми сприяє підвищенню ефективності дослідження, визначаючи, в який спосіб буде здійснене спостереження, коли, як і при яких умовах, аналітичністю, адже воно передбачає не тільки констатування спостережуваних фактів, але і їх пояснення, реєстрацією результатів, яка дозволяє виключити помилки пам'яті, зменшити суб'єктивізм висновків та узагальнень, оперування системою однозначних понять, спеціальних термінів, які сприятимуть чіткому та недвозначному позначенню спостережуваного матеріалу, а також однозначності інтерпретації.

В залежності від міри залучення дослідника у досліджуване середовище виділяють спостереження:

- **включене**, коли має місце особиста участь спостерігача у ситуацію сприйняття та реєстрації діяльності. При цьому інші люди переважно вважають його учасником подій, а не спостерігачем;
- **невключене або стороннє**, коли події відбуваються без участі них спостерігача, який діє, ніби “зі сторони”.

Слід відзначити, що поведінка людей в більшості випадків різко змінюється, коли вони помічають, що стали об'єктом дослідження. Тим самим порушується вимога до збереження природності умов виучуваної діяльності. Однак на практиці з етичних міркувань не завжди можна здійснити непомітно для обстежуваного вивчення психічних особливостей.

Тому, за характером взаємодії з об'єктом існують наступні види спостережень:

- **приховане**, при якому люди не знають, що вони є обстежуваними. Дослідник при цьому “замаскований” під звичайного учасника подій, тобто його поведінка для навколишніх повністю відповідає очікуваній в даній ситуації, не викликає підозрінь, або ж він спостерігає опосередковано. Ззовні, використовуючи, наприклад, дзеркало Гезелла або приховану відеокамеру;
- **відкрите**, при якому людей попереджують про проведення спостереження. Переважно через деякий час вони звикають до присутності дослідника і починають поводитися більш природно, якщо, звичайно, дослідник не провокує до себе більшої уваги.

В залежності від об'єкта спостереження, існує два види:

- **зовнішнє**, за поведінкою інших людей;
- **інтроспекція**, тобто самоспостереження. Результати даного виду в сучасній психології не сприймаються на віру, але враховуються в якості фактів, які вимагають наукової інтерпретації.

Відносно часу дослідження розрізняють спостереження:

- **одноразове**, одиничне, яке проводиться лише один раз;
- **періодичне**, яке здійснюється протягом певного проміжку часу;
- **лонгітюдне** (від англ. “довжина”), яке характеризується особливою подовженістю, постійністю контакту дослідника та об'єкта протягом тривалого часу.

За характером сприйняття спостереження буває:

- **суцільним**, коли дослідник спостерігає в однаковій мірі за всіма доступними йому об'єктами;

- **вибірковим**, коли його цікавлять лише окремі параметри поведінки чи типи поведінкових реакцій (наприклад, такі, як частота прояву агресії, час взаємодії матері і дитини протягом дня, особливості мовних контактів дітей і педагогів тощо);

За характером реєстрації даних спостереження поділяють на:

- **констатує**, в якому завдання дослідника – чітко зафіксувати наявність і характеристики значущих форм поведінки, зібрати факти;
- **оцінює**, в якому дослідник порівнює факти за мірою їх вираженості в певному діапазоні.

За мірою стандартизованості процедур виділяють:

- **вільне** або **пошукове** спостереження, яке, хоч і пов'язане з певною визначеною ціллю, але позбавлене чітких обмежень у виборі того, на що треба звертати увагу, які моменти фіксувати. В ньому допустима зміна предмета дослідження і правил, якщо виникає в цьому необхідність. Спостереження такого виду переважно застосовують на ранніх етапах наукової роботи;
- **структуроване** або **стандартизоване**, коли події, що відбуваються, фіксуються без будь-яких відхилень від попередньо розробленої програми. При цьому чітко встановлені правила спостереження, передбачено весь зміст дослідницьких дій, введені одноманітні способи реєстрації та аналізу даних. Такого роду спостереження переважно застосовується там, де від дослідника вимагається виділяти вже відомі та очікувані характеристики, а не підшукувати нові. Тим самим, до певної міри звужується поле спостереження, але зростає можливість порівняння отриманих результатів.

У науковій психології використовується також метод *самоспостереження*, який виступає як засіб вивчення, аналізу та синтезу власних вчинків і дій, порівняння своїх думок з думками інших людей.

Головним методом психологічного пізнання вважається *експеримент*. На відміну від спостереження, експеримент – активний спосіб пізнання реальності, він передбачає планомірне втручання дослідника у досліджувану ситуацію, керівництво нею. Якщо пасивне спостереження дозволяє зрозуміти “Як? Яким способом що-небудь відбувається?”, то експеримент дає можливість встановити “Чому це відбувається?”

Залежно від рівня втручання дослідника у перебіг психічних явищ експеримент може бути *констатуючим*, коли вивчаються наявні психічні особливості без зовнішнього втручання, та *формуєчим*, коли психічні властивості особистості вивчаються в процесі “штучного” цілеспрямованого розвитку з використанням засобів навчання й виховання людини.

За схемою констатуючого експерименту можна також вивчати природу психічних властивостей у процесі їхнього розвитку, для чого застосовуються так звані поперечні та поздовжні зрізи.

При *поперечному зрізі* одночасно порівнюються психічні властивості кількох груп піддослідних, які відрізняються за віком, щоб розкрити динаміку вікового розвитку досліджуваної психічної властивості.

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

За наявністю оснащення психологічний експеримент може бути лабораторним і природним. При *лабораторному* експерименті використовується спеціальна апаратура. *Природному* експерименту властиві звичайні умови, коли піддослідний не здогадується про власну участь у дослідах, а експериментальні умови обмежуються замаскованим включенням дій дослідника або його асистента у спільну з піддослідним поведінку (скажімо, у гру дітей у дитсадку).

Природний експеримент проводиться в реальних умовах при цілеспрямованому варіюванні дослідником деяких з них. Значний внесок в методіку організації такого роду експериментів вніс вчений Олександр Федорович Лазурський (1910). До сьогодні використовується запропонована ним схема експериментального розвитку психологічних якостей, яка включає:

- вимірювання проявів особистості обстежуваного;
- психолого-педагогічний вплив з метою підвищення рівня відстаючих якостей;
- повторне вимірювання проявів особистісних особливостей обстежуваних;
- порівняння результатів першого і другого вимірів;
- висновки про ефективність здійснюваних педагогічних прийомів, які призвели до зафіксованих результатів.

Складання наукового звіту про проведений експеримент включає чотири розділи:

- характеристика проблеми, для вирішення якої здійснювали дослідження;
- описання особливостей застосованих процедур, в тому числі вказати інструментарій, вік, стать, освіту, перелік критеріїв відбору, виклад основних умов проведення даного досліду, використаних в ньому стимулів та інструкцій, фіксацію відмінностей, створених для експериментальної групи у порівнянні з контрольною;
- представлення точних і вичерпних результатів дослідження;
- версію інтерпретації результатів.

Значного поширення набули *тести*, які використовуються для визначення властивостей особистості, вимірювання рівня розвитку порівняно зі стандартом. За допомогою тестів – а їх уже налічується кілька тисяч - психологи мають змогу перевіряти здібності, навички, уміння, риси характеру й інші якості особистості з метою відбору, контролю, прогнозу, навчання тощо.

Застосування *анкетування (опитувальників)* допомагає збирати фактичний матеріал, що стосується характеру, змісту та спрямованості думок, оцінок, настроїв людей. Недоліком цього методу є певний суб'єктивізм, неможливість контролювати щирість респондентів (тих, хто відповідає на запитання анкет).

Соціометричний та референтометричний методи забезпечить вивчення стосунків між членами груп, виявляють їхню структуру (лідерів, аутсайдерів тощо) на основі відносно простої процедури вибору одними членами групи інших за параметрами симпатії – антипатії, референтності (стосовно певних цінностей).

Интерв'ю та бесіда як методи здобуття інформації про особистість, її погляди, самооцінку, ціннісні установки, психічні властивості спираються на

попередньо розроблену програму, гнучку стратегію формування запитань залежно від очікуваних та отриманих відповідей.

Аналіз продуктів діяльності як метод дослідження можливий за наявності об'єктивних (матеріальних або матеріалізованих) наслідків діяльності людини, таких, як архівні матеріали, чернеткові записи, щоденники, креслення, варіанти ескізів та малюнків. Для біографічного методу характерні використання матеріалів, що стосуються особливостей життя людини, її розвитку як особистості, аналіз важливих подій у її дитинстві, внаслідок чого реконструюють риси особистості. Трудовий метод передбачає включення дослідника у конкретну діяльність (професійну, громадську тощо).

Психологічна консультація проводиться з метою надання людині психологічної допомоги. Під час спеціально організованого спілкування можуть бути актуалізовані додаткові психологічні можливості виходу людини з важкої життєвої ситуації.

Психологічна корекція передбачає подолання певних відхилень у поведінці та діяльності людини засобами вивчення індивідуальних особливостей особистості.

Психологічний тренінг (вправи, ділові ігри) застосовується для розвитку здібностей, наприклад, уваги, пам'яті, мислення, уяви тощо.

Психологічна терапія та реабілітація – це система спеціальних психологічних методів оздоровчого впливу на людину для нормалізації її психічного стану – під час перебування у важкому стресі, при психогеніях (непатологічних станах психіки).

Отже, сучасна наукова психологія має у своєму розпорядженні великий арсенал методів активного дослідження, пізнання та впливу на психіку людини, щоб допомогти їй у складних умовах нинішнього напруженого, динамічного життя.

Запитання для самоконтролю

1. Чим методи психології відрізняються від методів інших наук?
2. Які галузі психологічної науки найбільше пов'язані з Вашою майбутньою професією?
3. Що зумовлює розвиток та перспективи психологічної науки?
4. Яким чином поділяються методи психології?
5. Що становлять собою пізнавальні методи психології?
6. Охарактеризуйте кожен емпіричний метод психології.
7. У чому виявляється метод спостереження?
8. Які методи активного психологічного впливу ви знаєте?

ТЕМА 1.5. РОЗВИТОК ПСИХІКИ І СВІДОМОСТІ

1. Виникнення і становлення психіки в процесі еволюції.
2. Взаємозв'язок мозку і психіки.
3. Будова і функції головного мозку.
4. Спеціалізація півкуль головного мозку

Ключові поняття теми: *філогенез психіки, онтогенез, подразливість, стадії розвитку психіки, центральна нервова система, периферійна нервова система, вегетативна нервова система, проміжний мозок, міст, мозочок, середній мозок, довгастий мозок, кора, електрична активність мозку.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007
2. Загальна психологія / за ред. Скрипченка О. – Київ, 1999
3. Психологія / за ред. Трофімова В.Л. – К.: Либідь, 2005
4. Мясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – К., 2001
5. Фізіологія людини: В 4-х томах. Т.1. Пер. з англ. / Під ред. Р. Шмідта і Р. Тевса. – М.: Мир, 1985.

1. Виникнення і становлення психіки в процесі еволюції

Найчастіше *філогенез психіки* (історичний її розвиток), розглядають за аналогією до філогенезу організмів (тому в дослідженні філогенезу йдеться про видовий розвиток психіки у тварин). Погляд на філогенез, який існував у радянській психології, і тепер найбільш ґрунтовний. Він доводить існування взаємозумовленості між рівнем розвитку психіки і рівнем організації нервової системи її тілесного носія, спираючись на порівняльно-фізіологічні й зоопсихологічні дані.

Вважають, що така взаємозумовленість склалася в процесі адаптації організму та його психічного складу до середовища. Життя в біологічному сенсі розглядають у єдності процесів росту, розмноження, обміну речовин. Живі організми, на відміну від неживих, здатні до *активної* відповіді на подразнення – тобто такої, яка здійснюється за рахунок енергії самого організму.

Допсихічною (біологічною) формою реакції організму на середовище є проста *подразливість* – здатність організму відповідати на життєво важливі впливи середовища.

Шляхом еволюції простої подразливості виникла *чутливість* – психічна форма реакції на середовище, яка передбачає подразливість щодо тих явищ середовища, які не мають життєвого значення, але орієнтують організм у середовищі, тобто виконують сигнальну функцію.

Елементарну сенсорну психіку вважають нижчим рівнем розвитку психіки у філогенезі. Вона, за О.М. Леонтєвим, наявна в багатоклітинних безхребетних

організмів. Зоопсихолог Г. Чайченко з таким твердженням не згоден. Він цю стадію розвитку психіки поділяє на: а) нижній рівень, до якого належать одноклітинні організми, які загалом не мають нервової системи й можуть реагувати на подразнення у формі локомоції – руху до позитивних подразників і від негативних (сюди потрапляють одноклітинні й деякі багатоклітинні організми); б) вищий рівень, на якому нервова система виникає, у дифузній та гангліозній формах.

На стадії елементарної сенсорної психіки поведінка тварин зумовлена впливом окремих властивостей предметів або явищ зовнішнього світу. Відображення дійсності цього світу тваринами відбувається у формі чутливості. Чутливість відрізняється від простої подразливості тим, що подразник, на який тварина реагує, може не мати безпосереднього біологічного сенсу, тоді він виконує сигнальну функцію (сигналізує про наявність біологічно значущих подразників), а отже, орієнтує організм у середовищі. Тварини отримують від дійсності лише елементарні відчуття, що сприяє їхній адаптації в постійних умовах середовища, але не дає їм змоги адаптуватися до мінливого середовища. Отож, головним психічним процесом на цій стадії є *відчуття*.

У процесі розвитку організму, який відповідає цій стадії, головними напрямками є *диференціація органів відчуття*, що впливає на краще розрізнення відчуттів, *розвиток органів руху та розвиток нервової системи від дифузної до гангліозної*. Гідра, у якої дифузна нервова система, реагує на подразнення всією поверхнею тіла, бо її нервові клітини не спеціалізовані. У нервовій системі дощових хробаків уже є спеціалізація - їхні нейрони об'єднані в нервові вузли - ганглії. Вони вже мають окремі органи чуття. Це сприяє появі зародків складніших форм поведінки. Активний пошук позитивних подразників є домінуючим над пристосуванням до існуючих умов.

До стадії перцептивної психіки належать хребетні тварини (за широким уявленням зоопсихологів, вищі безхребетні й хребетні). На цій стадії організми здатні розрізняти не тільки окремі фактори середовища, а й цілісні предмети, речі. Відбуваються процеси не лише відчуття, а й сприйняття. Поведінка тварин керується одразу багатьма одночасно активізованими подразниками. Головним психічним процесом стадії перцептивної психіки є *сприйняття*.

Розвиток тілесного організму, який відповідає цій стадії, полягає у *розвитку дистантних органів відчуття* (зору, слуху, які, на відміну від дотику, вимагають дистанції від предмету), *кортикалізації органів руху* (рухові акти переходять під контроль кори головного мозку, тому стають більш довільними), розвиток нервової системи (передусім - центральної нервової системи, а в ній – переднього мозку, великих півкуль, насамперед їхньої кори).

Дослідник Г. Чайченко цю стадію також поділяє на два рівні:

- нижчий рівень - до нього належать вищі безхребетні (ракоподібні, павуки, комахи), яким властива складна організація рухового апарату, складна будова органів чуття (фасеткові очі комах), ускладнення нервової системи (потужні надглоткові ганглії виконують функції координування аналогічно до мозку). Комахи здатні до оптичного сприйняття форми;

• вищий рівень властивий всім хребетним, але повною мірою виявляє себе у вищих хребетних, у яких відбувається взаємодія різних аналізаторних систем: зорової, слухової, нюхової, кінестетичної; вони вже можуть сприймати цілісні речі, а значить - більш вдало пристосовуватися до середовища.

Стадію тваринного інтелекту пов'язують уже головним чином із людиноподібними приматами (хоча наявна і в дельфінів). Ці тварини здатні до наочно-дійового мислення. Якщо тварини на стадії елементарної сенсорної психіки можуть відчувати лише певні аспекти речей (реагувати на них), а тварини на стадії перцептивної психіки мають справу з цілісними речами, то на стадії тваринного інтелекту перед твариною відкриваються відношення між речами (хоча й не у словесній абстракції, а в наочній дії). Поведінка цих тварин перетворюється на набір цілеспрямованих операцій. Отож, *мислення* (у наочно-дійовій формі) є головним психічним процесом на цій стадії.

Згідно з гештальтпсихологом Вольфгангом Келером, вищі примати мають чотири кардинальні відмінності від тварин, які перебувають на попередній стадії розвитку психіки:

- здатність до інсайтів (раптових осяянь), коли мавпа здогадується, як розв'язати складне завдання;
- здатність відтворити одного разу здійснену операцію без нових спроб;
- здатність перенести знайдене рішення в інші аналогічні умови;
- здатність до розв'язання двофазних завдань (тобто завдань, у яких виокремлюють попередню фазу (підготовчу) і фазу здійснення (досягнення головної мети).

На вищому щаблі філогенезу психіки перебуває людина. Її звичайно розглядають окремо від попереднього матеріалу. Людська психіка, згідно з Ф. Енгельсом, детермінована вже здебільшого соціально: трудова діяльність із суспільною організацією є головними чинниками. Внутрішня детермінація психіки людини в такому розумінні не відіграє великої ролі, людину розглядають як біосоціальну істоту.

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

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

2. Взаємозв'язок мозку і психіки

Історія вивчення мозку людини пройшла довгий і драматичний шлях, повний сміливих спроб і гірких розчарувань. Відтворюючи зовнішній світ, людський індивід виявляє "здатність сприймання", виділяючи у сприйнятому суттєве, він виявляє "здатність інтелекту", утримуючи уявлення та ідеї у своєму внутрішньому світі, - "здатність пам'яті". Які ж органи тіла є носіями цих здатностей? В античності відповіді на це запитання були різні, і носіями "здібностей" вважалися серце й нутрощі, в середні віки вибір був уже зроблений, і філософія твердо прийшла до переконання, що органи "здібностей" не слід шукати за межами мозку.

Тісний зв'язок мозку й психіки підтверджують дослідження, виконані з допомогою методу вживлення електродів у кору головного мозку. Введенням через спеціальні трубочки певних речовин в головний мозок тварин можна було викликати різкі зміни їхньої поведінки. Ці результати надихнули дослідників продовжувати спостереження, використовуючи для подразнення електричний струм. Подальші дослідження дали змогу експериментально встановити локалізацію в мозку ряду психічних функцій. Відомий дослідник механізмів мозку Д.Вулдрідж з подивом констатував, що навіть задоволення таких основних потреб, як голод і статевий інстинкт, залежить просто від наявності електричного струму у відповідних зонах головного мозку.

Найбільш чітко розуміння зв'язку психіки й мозку знаходимо у Г.С.Костюка – видатного українського психолога. На його думку, психічне й фізіологічне не є процесами, розмежованими в часі й просторі; нейродинамічна характеристика є необхідною і важливою для розкриття закономірностей психіки. Проте слід бачити й відмінності. Розкриття руху нейродинамічних процесів "не дає ще даних про те, що саме людина відчуває, сприймає, уявляє, про що і як вона думає, до чого прагне, які цілі ставить перед собою, якими інтересами, поглядами, переконаннями керується у своїй поведінці. А саме в цьому і виявляється специфіка психічного, його своєрідність".

Своєрідність психічного полягає в тому, що це – особливий вид діяльності. Це діяльність не мозку, як зазначалося, а людини як її суб'єкта, що більш чи менш усвідомлено творить власну психіку за допомогою мозку і відповідає за результати свого творення. Ігнорувати суб'єкт, суб'єктивне в психічній діяльності – значить відривати цю діяльність від її носія.

Отже, більш прийнятною в науковому розумінні є позиція, згідно з якою мозок розглядається як фізіологічний орган психічного. Психічне у свою чергу слід диференціювати на те, що К.О.Абульханова-Славська називає "суб'єктом психічної діяльності", а В.Е.Чудновський - "ядром суб'єктивності" і "периферією" (підсвідоме, безсвідоме, надсвідоме й свідоме).

Мозок є матеріальною основою для виникнення і функціонування психіки, матеріальним містком, що поєднує її з об'єктивним світом. Психічна діяльність має свою власну природу і свої закономірності і є вищим проявом психічної активності. Мозок – лише умова виникнення і функціонування психіки, її

розвитку, а також, як це не прикро, - її деградації, патології та інволюції на фінальних стадіях онтогенезу.

Психіка являє собою властивість мозку, а психічна діяльність організму здійснюється за допомогою спеціальних фізіологічних механізмів. Тому знання анатомо-фізіологічних особливостей нервової системи людини необхідні для розуміння матеріальної основи психіки.

Нервова система має центральну і периферійну частини. *Центральна нервова система* складається з головного й спинного мозку, розташованих відповідно у черепі та хребетному стовпі. Мозкові структури утворюються з нервових клітин – нейронів, пов'язаних між собою складною системою відростків волокон. Місця контактів між нервовими волокнами та клітинами називаються синапсами. Синапси мають велике значення, оскільки утворюють певний бар'єр на шляху збудження, забезпечуючи цим вибірковість напрямку проходження імпульсів. Частина нейронів проводить збудження від рецептора до центральної нервової системи, інша частина – від неї до рецепторів, переважна їх кількість забезпечує зв'язки між різними частинами центральної нервової системи.

Периферійна нервова система складається із спинномозкових та черепномозкових нервів. Спинний мозок являє собою довгий тяж, розташований у хребетному каналі. Його довжина у чоловіків сягає у середньому 45см, а в жінок – 41-42см. Він поєднує головний мозок та периферійну нервову систему, його волокна передають інформацію від головного мозку до тіла й назад. Спинний мозок самостійно здійснює лише дуже прості рефлексії, зокрема колінний рефлекс.

До кори головного мозку надходять імпульси з рецепторів, або органів чуття, що утворюють периферійний кінець аналізаторів. Схематично аналізатор складається із трьох частин: рецептора, провідних шляхів і мозкового кінця аналізатора, який розташований у певній ділянці кори і великих півкуль. Нервова система виконує дві взаємозумовлені функції: взаємодії організму із зовнішнім середовищем (вища нервова діяльність) і об'єднання й регулювання роботи внутрішніх органів (*нижча нервова діяльність*).

Вища нервова діяльність людини забезпечує єдність організму та умов життя і виявляється в рухах. Важливою її властивістю є пластичність, здатність швидко й тонко змінюватись відповідно до мінливих умов життя. Вона вдосконалюється тренуванням при виконанні фізичної праці та розумової діяльності. Вищою нервовою діяльністю володіють також усі тварини, що мають розвинену нервову систему.

3. Будова і функції головного мозку

Великі півкулі головного мозку, як відділ центральної нервової системи, в людини досягають найвищого розвитку. Середня вага головного мозку людини 1360г. Після народження людини ріст мозку продовжується до 20 років. Проте вага головного мозку є не єдиним показником розумових здібностей людини, котрі зумовлені не лише його побудовою, а й діяльністю. Межа ваги головного

мозку, поза якою розумові здібності різко знижуються, становить для чоловіків 1000г, а для жінок – 900г. У людини вага головного мозку у 45-49 разів більша, ніж вага спинного мозку, а у тварин (слон, шимпанзе) – тільки у 15-18 разів, що підкреслює значення головного мозку для людини.

У головному мозку, як і в спинному, є біла і сіра речовина. Біла речовина утворює його провідні шляхи. Вони зв'язують відділи головного мозку між собою та зі спинним мозком. Сіра речовина у вигляді окремих скупчень (ядер) міститься всередині білої. Крім того, вона утворює кору великого мозку і мозочка.

Довгастий мозок є продовженням спинного мозку (рис.1). Це найдавніший відділ головного мозку. У довгастому мозку локалізуються дихальні, серцево-судинні центри, центри, що регулюють секреторну діяльність травних залоз, жування, ковтання, блювання, кашлю, слиновиділення та інші життєво важливі функції. Тут, як і в інших відділах стовбура мозку, розташована *ретикулярна формація* (сітчастий утвір) – дифузне скупчення нервових клітин різного виду і розміру з дуже розгалуженими дендритами і довгими аксонами. Ретикулярна формація має велику кількість двобічних зв'язків з усіма відділами нервової системи. Завдяки цьому ретикулярна формація відіграє важливу роль у регуляції збудливості й тонуусу всіх відділів ЦНС.

Довгастий мозок і міст разом із нервовими структурами середнього мозку забезпечують рефлeksi пози і випрямні рефлeksi. Нервові структури, що здійснюють ці функції, утворюють зв'язки з мозочком, середнім і проміжним мозком, корою великого мозку. Через довгастий мозок і міст проходять усі низхідні шляхи спішного мозку.

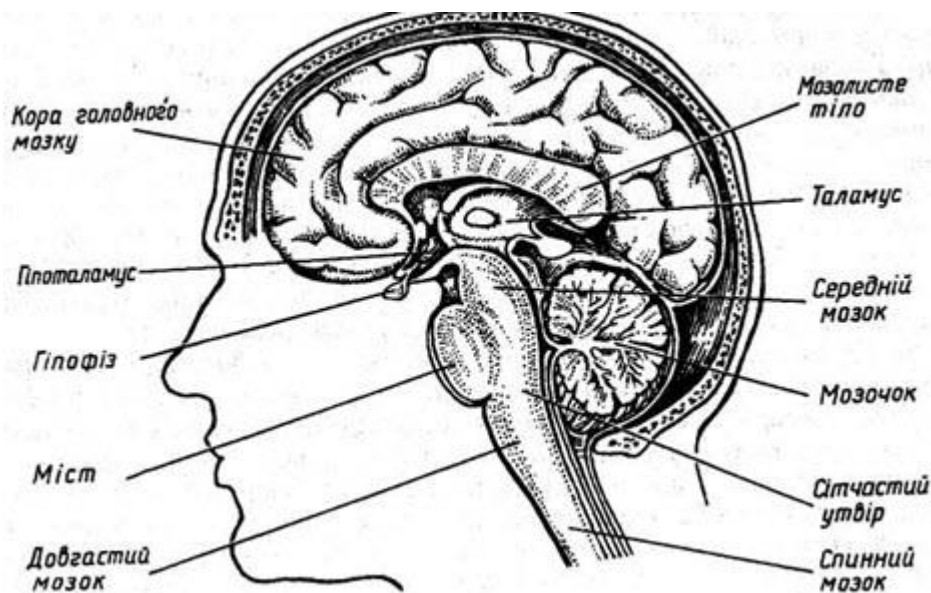


Рис. 1 Будова головного мозку

Середній мозок, що розташований між мостом та проміжним мозком, забезпечує морфологічний і функціональний зв'язок цих відділів мозку. Через середній мозок вгору і вниз проходять нервові центри, у тому числі підкіркові

центри зору, слуху, м'язового тонусу тощо, які забезпечують виникнення орієнтувальних рефлексів, що проявляються у повороті голови у відповідь на відповідне подразнення. Вони дозволяють організмові швидко реагувати на подразнення, які виникають зненацька, та орієнтуватися відповідно до ситуації.

Середній мозок є одним із основних центрів регуляції рухів. Він відіграє важливу роль у регуляції тонусу скелетних м'язів. Діючи через довгастий мозок, середній мозок підсилює або послаблює стимулюючий вплив ретикулярної формації на нейрони спинного мозку. Середній мозок впливає переважно на тонус тих м'язів, які протидіють силі гравітації (розгиначі ніг, м'язи спини).

Проміжний мозок є кінцевим відділом стовбура мозку, над яким міститься великий мозок. Він складається з зорових горбів (таламуса), підзоровогогорбової ділянки (гіпоталамуса) та шишкоподібного тіла (епіфіза), яке належить до залоз внутрішньої секреції. Зорові горби – це головні колектори чутливих нервових волокон, що передають імпульси від усіх рецепторів, за винятком нюхових, до кори великого мозку. У зоровому горбі міститься вищий центр больової чутливості.

Підзоровогогорбова ділянка, або гіпоталамус, є частиною проміжного мозку, що керує вегетативними реакціями організму, і анатомічно пов'язана з нижнім мозковим придатком – гіпофізом. Ядра гіпоталамуса, отримуючи інформацію від рецепторів внутрішнього середовища, визначають характер та ступінь порушення гомеостазу і за допомогою нервових та гуморальних механізмів ефективно впливають на виправлення відхилень, що виникають в організмі. Механізм керування сталістю параметрів гомеостазу пов'язаний, по-перше, із нейрогуморальним впливом автономної нервової системи, а по-друге – зі змінами поведінки організму.

Однією з важливих функцій гіпоталамуса є регуляція діяльності гіпофіза - головної залози внутрішньої секреції, а через нього і діяльності інших залоз внутрішньої секреції. Крім того, сам гіпоталамус (деякі його ядра) здатний виробляти біологічно активні речовини і здійснювати гуморальну регуляцію функцій організму.

Мозочок розташований безпосередньо над довгастим мозком. Він складається з двох півкуль, сполучених черв'яком. Поверхня мозочка вкрита сірою речовиною, в товщі півкуль і черв'яка міститься біла речовина, в якій є скупчення сірої речовини – ядра. Мозочок зв'язаний провідними шляхами (чутливими і руховими) зі спинним, довгастим і середнім мозком, а через міст – з корою великого мозку. Прямого зв'язку з рецепторами та руховими нервовими закінченнями організму мозочок не має. Мозочок відіграє важливу роль у регулюванні рівноваги тіла, координації рухів і підтримуванні тонусу м'язів.

Коли порушується нормальне функціонування мозочка, втрачається здатність до точних, узгоджених рухів, до зберігання рівноваги тіла. Люди з такими порушеннями не можуть, наприклад, засилити нитку у вушко голки, їхня хода непевна, рухи рук і ніг під час ходіння незграбні, іноді різкі, розмашисті. Дуже швидко настає втома, оскільки знижується тонус і сила м'язів. При видаленні мозочка спостерігається зміна діяльності непосмугованих м'язів

внутрішніх органів, кровообігу, дихання, травлення, обміну речовин, тобто процесів, спрямованих на трофічне забезпечення м'язової діяльності.

Великий мозок (кінцевий мозок) складається з двох півкуль (правої і лівої), з'єднаних мозолистим тілом, (рис.2.1), яке складається з білої речовини. Через мозолисте тіло здійснюється зв'язок між обома півкулями. Півкулі зовні вкриті корою, утвореною сірою речовиною, що складається з тіл нейронів. *Кора* - осередок усіх вищих функцій, носій нашого людського інтелекту. Від кори всередину мозку відходять відростки нейронів, які разом із нервовими волокнами, що спрямовані до кори, утворюють білу речовину великого мозку, яка виконує роль провідників нервових імпульсів.

У білій речовині півкуль містяться скупчення нервових клітин – вузли (ядра) сірої речовини або базальні ганглії. Це філогенетично стара частина півкуль, яку називають підкіркою. Поверхня півкуль ніби зібрана в складки (звивини) різних розмірів, між якими є щілини (борозни). Понад 2/3 поверхні кори сховані в борознах. Виділяють три найглибші борозни півкуль: латеральну (бічну), центральну і потилично-тім'яну. Вони є основними орієнтирами для поділу півкуль мозку на чотири основні частки: лобову,тім'яну, скроневу і потиличну (рис. 2).

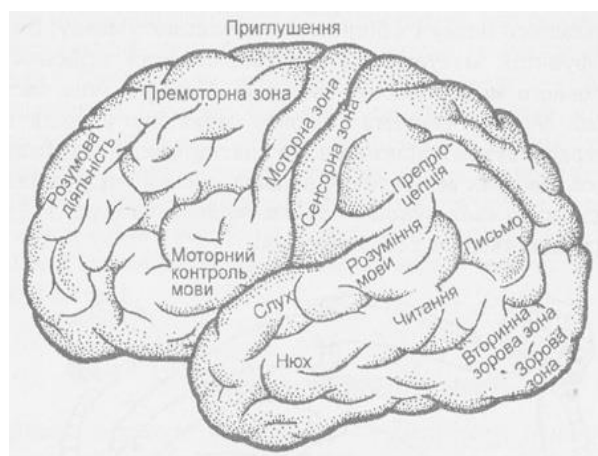
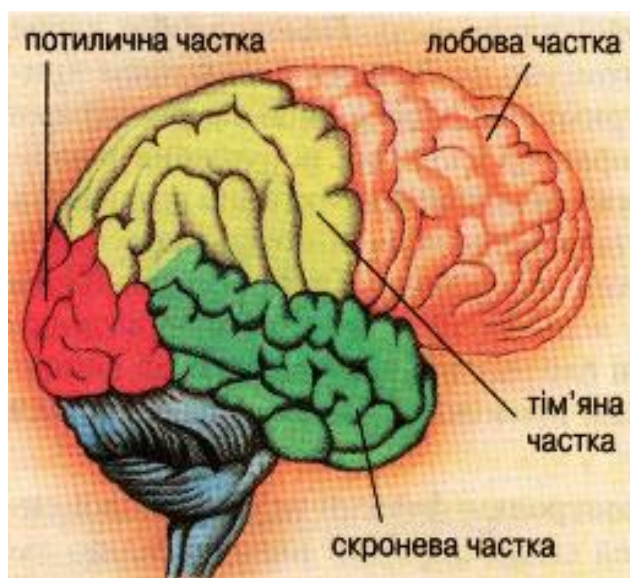


Рис.2.1. Основні частки головного мозку

4. Спеціалізація півкуль головного мозку

Нижня поверхня півкуль і стовбурна частина мозку називається основою мозку. Найважливіші зони кори – рухова, чутлива, зорова, слухова, нюхова.

У корі великого мозку розрізняють чутливі (сенсорні), рухові й асоціативні зони. Вони утворюють апарат, який забезпечує сприймання і перетворення сигналів, що надходять до них із периферії, та формування адекватної реакції

організму на ці сигнали. До чутливих зон надходять імпульси від різних рецепторів організму (органів чуттів, шкіри, внутрішніх органів, м'язів, сухожилів). Під час збудження цих зон у людини виникають відповідні відчуття (рис 2.2).

У задній звивині, позаду від центральної борозни, розміщена зона шкірної та суглобово-м'язової чутливості. Тут сприймаються й аналізуються сигнали, які виникають при дотику до тіла, дії на нього тепла або холоду, больових впливах, зміні напруження м'язів тощо.

У скроневої частині міститься слухова зона. Сюди надходять і тут аналізуються імпульси, що виникають у рецепторах завитки внутрішнього вуха. Подразнення ділянок слухової зони зумовлюють сприйняття звуків, а при ураженні цих ділянок втрачається слух. Відповідно імпульси від зорових рецепторів аналізуються зоровою зоною (розміщена в потиличних частках кори), смакових – смаковою зоною, нюхових - нюховою (ці зони розташовані у скроневої частці кори). Ураження цих зон спричиняє порушення роботи відповідних аналізаторів.

У передній центральній звивині, спереду від центральної борозни, знаходиться рухова зона, а в ній ділянки, що забезпечують рух зони призводять до паралічу м'язів тіла. Єдиної мовної зони немає. Ділянки, що пов'язані з мовою, знаходяться в корі скроневої, лобової та тім'яної часток лівої півкулі. Ураження їх супроводжується розладом мови.

Асоціативні зони поєднують діяльність рухових і сенсорних (чутливих) зон. забезпечують асоціативну (інтегруючу) функцію мозку. З діяльністю асоціативних зон найбільше пов'язані вищі психічні функції: пам'ять, мова, мислення, свідомість і регулювання поведінки. Кора функціонує як єдине ціле. Вона є матеріальною основою психічної діяльності людини.

Провідні шляхи головного мозку зв'язують його частини між собою, а також зі спинним мозком (висхідні й спадні нервові шляхи), так що вся центральна нервова система функціонує як єдине ціле.

Основні процеси, що відбуваються в корі головного мозку, реалізуються двома станами: *збудженням і гальмуванням*. Виявляються у формі так званого латерального гальмування – коли навкруги зони збудження формується зона загальмованих нейронів (одночасна індукція), яка в два рази більше зони збудження – це сприяє зосередженості уваги на одному процесі. Процес формування збудження після гальмування і навпаки називається послідовною індукцією. У разі розповсюдження збудження на інші зони кори виникає **іrrадіація** збудження по корі.

Біоелектричні процеси в корі головного мозку тісно зв'язані динамікою зарядів мембран нейронів, глії, з процесами в синапсах, дендритах, аксонному горбику, в аксоні.

Для реєстрації біоелектричних явищ використовують електроди.

-субкортикограма – електрод розташовується в підкірковій структурі.

-кортикограма – електрод розташовується в корі мозку.

-електроенцефалограма – електрод розташовується на поверхні шкіри голови.

Виділяють наступну частотно-амплітудну характеристику біопотенціалів у корі головного мозку.

Альфа-ритм - частота 8-13 Гц, амплітуда 50 мкВ, реєструється у людини у спокої за відсутності зовнішніх роздратувань.

Бета-ритм – частота 14-30 Гц, амплітуда 25 мкВ, реєструється під час переходу людини до активної діяльності.

Тета-ритм – частота 4-8 Гц, амплітуда близько 100 мкВ, при переході від діяльності до сну (дрімотний стан).

Дельта-ритм – частота 0,5-3,5 Гц, амплітуда 200-300 мкВ, реєструється під час сну.

Взаємодія півкуль мозку визначається як функція, що забезпечує спеціалізацію півкуль для полегшення виконання регуляторних процесів, підвищення надійності керуванням діяльністю, систем органів та організму в цілому.

Крім локалізації функцій у корі великих півкуль, самі півкулі мають власну спеціалізацію. Існує *функціональна асиметрія головного мозку* – півкулями виконуються різні функції.

Була висунута концепція про «провідну півкулю» на підставі функціональної асиметрії. Права півкуля оперує образною інформацією, переробляючи її одночасно й цілісно, керує навичками, пов'язаними із зоровим і просторовим досвідом, забезпечує орієнтацію в просторі, емоційне сприйняття об'єктів, зокрема музики, тобто спеціалізована на переробці інформації на образному рівні.

Ліва півкуля в основному відповідає за мову, за аналітичну й послідовну переробку інформації, забезпечуючи тим самим послідовне аналітичне мислення. Розлади у діяльності лівої півкулі призводять до порушень мовної діяльності, блокуючи здатність до нормального спілкування, а також викликають серйозні дефекти розумової діяльності.

З кожним роком кількість ліворуких людей на земній кулі збільшується. За даними різних авторів, на сьогодні їхня частка складає від 2 % до 8 %. Майже в кожному класі початкової школи є такі діти. Насильницьке переучування ліворуких дітей писати правою рукою спричиняє посиленню в дітей роздратування, нестриманості, погіршення сну, шкільних страхів, в окремих випадках – невротичного заїкання, тиків, енурезу, астенічного неврозу.

Запитання для самоконтролю

1. Яка структура центральної нервової системи людини?
2. Як співвідносяться й взаємодіють мозок і психіка?
3. На які частини поділяють головний мозок?
4. Де у головному мозку розміщена сіра та біла мозкові речовини?
5. Які зони диференціюються у корі великого мозку?
6. Чим небезпечно переучування шульги?

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 2.1. СКЛАД І СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

1. Людина як багатосистемне явище.
2. Психологічна структура особистості.

Ключові поняття теми: *особистість, індивід, індивідуальність, людина, ранг, самовизначення, самовираження.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
2. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
3. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., Политиздат, 1975.
5. Обухова Л.Ф. Концепция Жана Пиаже: за и против. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.

1. Людина як багатосистемне явище

Для розуміння природи особистості потрібно з'ясувати співвідношення цього поняття з іншими поняттями, що використовуються як у класичній, так і в сучасній психології. Це насамперед поняття *індивіда, людини, особистості, індивідуальності, суб'єкта.*

Людина народжується на світ з генетично закладеними в неї потенційними можливостями стати саме людиною. Не слід вважати, що немовля – це "чиста дошка" (*tabula rasa*), на якій під впливом соціуму "пишуться" ознаки людяності. Немовляті притаманні анатомічні та фізіологічні властивості тіла й мозку, що належать тільки людині. Вони забезпечують у перспективі оволодіння прямоходінням, знаряддями праці та мовою, розвиток інтелекту, самосвідомості тощо. Але система біологічних, генетичних, анатомічних, фізіологічних чинників передбачає становлення людини лише в певних соціальних, культурно-історичних умовах цивілізації. Щоб підкреслити біологічно зумовлену належність новонародженої дитини і дорослої людини саме до людського роду та відрізнити їх від тварин, використовують поняття індивіда як протилежне поняттю особини тварини.

Тільки індивідні якості, тобто притаманні людині задатки, анатомо-фізіологічні передумови закладають підвалини створення особистості.

Індивід – це людська біологічна основа розвитку особистості у певних соціальних умовах.

Якщо уявити, що внаслідок якихось драматичних подій зникли створені людством культура, мистецтво, наука, техніка, різноманітний предметний світ, інститути людської соціалізації, а маленькі діти залишилися в цих умовах без дорослих, які втілюють у своїй спільній діяльності суспільні стосунки, то розвиток індивіда за антропологічним типом припинився б, став неможливим і пішов би шляхом, характерним для тваринного світу. Зрозуміло, що про розвиток особистості в таких умовах зайве говорити.

Особистість – це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Ця система виявляється і формується в процесі свідомої продуктивної діяльності і спілкування. Особистість опосередковує та визначає рівень взаємозв'язків індивіда із суспільним та природним середовищем. У філософсько-психологічному аспекті особистість - це об'єкт і суб'єкт історичного процесу і власного життя. Розвиток особистості відбувається у конкретних суспільних умовах. Особистість завжди конкретно-історична, вона – продукт епохи, життя своєї країни, своєї сім'ї. Вона – очевидець та учасник суспільного руху, творець власної і загальної історії, об'єкт і суб'єкт сучасності.

Слід адекватно співвідносити поняття людини й особистості. Людина як соціальна та біологічна істота є носієм Особистості. Поняття людини значно ширше за поняття особистості, бо включає у себе велике коло соціальних і біологічних ознак – антропологічних, етнографічних, культурних та ін.

Особистість характеризується якісними та кількісними проявами психічних особливостей, які утворюють її індивідуальність.

Індивідуальність – це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність проявляється у здібностях людини, в домінуючих потребах, інтересах, схильностях, у рисах характеру, в почутті власної гідності, у світобаченні, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних, творчих процесів, в індивідуальному стилі діяльності та поведінки, в типі темпераменту, в характеристиках емоційної та вольової сфер тощо. Індивідуальність формує важливу характеристику особистості людини, яка забезпечує властивий тільки їй стиль взаємозв'язків з навколишньою дійсністю. Індивідуальність виявляється в рисах характеру, темпераменті, звичках, переважаючих інтересах як пізнавальних процесів, у здібностях, індивідуальному стилі діяльності.

Так само, як поняття індивід і особистість не є тотожними, особистість та індивідуальність також не тотожні, хоча й утворюють єдність. Індивідуальність забезпечує властивий тільки конкретній особистості стиль взаємозв'язків із навколишньою дійсністю. Індивідуальною є кожна людина, але індивідуальність одних виявляється яскраво, інших – малопомітно.

Індивідуальність особистості окремо виявляється в неповторному вияві утворень її інтелектуальної, емоційної та вольової сфери чи одразу в усіх сферах психічної діяльності. Оригінальність інтелекту, наприклад, розкривається у здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях засвоєння інформації,

тобто в умінні ставити і розв'язувати проблеми. Своєрідність почуттів полягає в надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального), у силі волі, надзвичайній мужності або витримці під час виконання різних завдань.

2. Психологічна структура особистості

Особистість слід розглядати як складну систему, в якій диференціюються та інтегруються психічні властивості, що розвиваються в індивіді під впливом соціальних факторів в умовах здійснення ним діяльності та спілкування з іншими людьми. Тому особистість можна вважати "системою систем", на що вказував Г.С. Костюк.

Можна виділити три основні аналітичні напрями, у річищі яких здійснювалися спроби формування базових системних засад побудови цілісної психологічної структури особистості, про що вже йшлося у попередніх розділах. Це соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний та генетичний напрями. У дослідженнях О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Ф. Лерша, Г.С. Костюка, К.К. Платонова, В.Ф. Моргуна та інших психологів чітко виявляється тенденція до синтезу багатовимірної системної психологічної структури особистості.

Прикладом може слугувати функціональна динамічна психологічна структури особистості *К. К. Платонова* (1906-1983). Він виділяв у структурі особистості чотири підструктури: соціально зумовлену підструктуру спрямованості особистості; підструктуру досвіду; підструктуру психічних процесів; підструктуру біопсихічних властивостей особистості. Крім того, вчений розглядав і другий ряд – підструктури здібностей і характеру. Із застосуванням принципу "накладання" одного ряду підструктур на другий був зроблений крок до системної побудови двовимірної психологічної структури особистості.

Ознаки особистості: свідомість, самосвідомість;

• *саморегулювання*, тобто процес управління своєю поведінкою й діяльністю;

• *активність*, що виявляється в конкретній діяльності; але діяльність може мати й антигромадський характер, тоді таку людину називають асоціальною особистістю;

• *особливості перебігу психічних процесів* (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява, увага);

• *індивідуальність*;

• *соціальний статус*, тобто становище особистості в системі міжособистісних відносин, яке визначає її права, обов'язки, привілеї. Статус особистості задається наявною системою суспільних відносин і об'єктивно визначається місцем особистості в соціальній структурі. Він є її об'єктивною характеристикою, але може усвідомлюватись адекватно чи неадекватно, активно чи пасивно, цілковито, частково або зовсім не усвідомлюватись.

Психічна структура особистості складається з таких підструктур:

- біопсихічної - сюди належать вікові та статеві особливості, патологічні зміни, задатки, темперамент;
- ментально-психічної;
- інтраіндивідуальну підструктуру;
- соціопсихічну (досвід, спрямованість, характер);
- свідомість, самосвідомість.

Позиція особистості характеризує суб'єктивний – активна, діяльна сторона особистості у структурі суспільства. У складних за своєю природою суспільних відносинах кожна особистість може займати кілька позицій, що відрізняються одна від одної своїм значенням, визначеністю та іншими ознаками;

•*соціальна роль* - спосіб поведінки особистості залежно від її статусу або позиції у суспільстві, конкретному колективі чи соціальній групі. За визначенням І.С. Кона, роль особистості - це соціальна функція, нормативно схвалений спосіб поведінки, якої очікують від кожного, хто займає дану позицію;

•*ранг* - це престиж, репутація, авторитет, популярність у групі, колективі, суспільстві.

•*самовизначення*, тобто усвідомлення власних інтересів, свого місця в житті та суспільстві, а також своїх можливостей, потреб, цілей і цінностей тощо;

•*самовираження* - вияв здібностей, сутнісних сил, особистісних властивостей, якостей та особливостей;

•*самоствердження* - закріплення у свідомості навколишніх своєї значущості, вагомості; реалізація власних цілей через подолання перепон.

Запитання для самоконтролю

1. Проаналізуйте поняття "індивід", "людина".
2. Охарактеризуйте поняття "особистість", "індивідуальність".
3. Проаналізуйте психологічну структуру особистості.
4. Чим характеризується позиція особистості?
5. Охарактеризуйте ознаки особистості.

ТЕМА 2.2. САМОСВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1. Поняття свідомості особистості.
2. Підструктура самосвідомості особистості.
3. Я-концепція особистості.
4. Самоповага і комплекс меншовартості особистості.

Ключові питання теми: *свідомість, самосвідомість, саморегуляція, самооцінка, самоаналіз, самоповага, успіх, рівень домагань, комплекс меншовартості.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: В-во „Край”, 2005.
2. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
3. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. - Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 1997
5. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. - М.: Прогресс, 1990.
8. Фромм Э. Душа человека. - М.: Республика, 1992.

1. Свідомість особистості

Свідомість – особливе утворення, що сформувалось під час суспільно-історичного розвитку на основі праці як специфічного виду людської діяльності, специфічна форма цілеспрямованого психічного відображення. Свідомість не слід ототожнювати з усією психікою. Це особливий психічний процес або їх сукупність. Необхідною складовою свідомості є знання. Поза знанням нема свідомості. Усвідомити який-небудь об'єкт - значить включити його в систему своїх знань і зарахувати до певного класу предметів, явищ.

У всіх випадках у свідомості людина ніби виходить за межі самої себе, займає позицію над ситуацією (спостерігача, експерта, діяча, радника, аналітика тощо).

Характерними *структурними компонентами свідомості* є:

- знання про навколишній світ, природу, суспільство. Рівень свідомості перебуває в прямій залежності від рівня опанування знань і досвіду особистості. У процесі суспільно-історичного розвитку в людини виникла потреба в знаннях, яка є головною її рушійною силою, мотивом пізнавальної діяльності;

- виокремлення людиною себе в предметному світі як суб'єкта пізнання, розрізнення суб'єкта - «Я» та об'єкта - «не Я», протиставлення себе як особистості

об'єктивному світу. Характерним є самопізнання, що стало підґрунтям для самосвідомості, тобто усвідомлення власних фізичних і морально-психологічних якостей;

Завдяки свідомості та самосвідомості людина стає суб'єктом виховання, тобто самостійно і свідомо формулює мету виховання й досягає її. Рівень її розвитку й вияву в людини залежить від накопичених знань і виробленого світогляду, її ідейних і моральних переконань, ставлення до інших людей і до самої себе. Її характеризує активність. Під час відображення дійсності інформація, яку отримує людина, відображається не механічно, а свідомо перетворюється відповідно до мети, завдання та її досвіду.

Людині властиві також і неусвідомлювані форми психічної діяльності (інстинктивні та автоматичні дії, потяги тощо). Але несвідоме включається у свідоме, і завдяки цьому людина може його контролювати.

Розрізняючи свідомість і самосвідомість, варто зауважити, що, попри специфіку виявів, розмежувати їх можна лише в абстракції, оскільки в реальній життєдіяльності людини вони внутрішньо єдині.

2. Підструктура самосвідомості особистості

Самосвідомість - це здатність людини усвідомити саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття і його сенс, власну поведінку й переживання тощо.

На відміну від свідомості, самосвідомість орієнтована на осмислення людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, своєї позиції в суспільстві. Якщо свідомість є знанням про іншого, то самосвідомість - знанням людини про саму себе. Якщо свідомість орієнтована на весь об'єктивний світ, то об'єктом самосвідомості є сама особистість. У самосвідомості вона постає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання.

Центральними і найбільш дослідженими структурними компонентами самосвідомості є феномени *саморегуляції, самооцінки, самоаналізу*. Кожна дитина народжується як індивід людського роду. Проте в процесі життя не кожний стає особистістю. Особистість розглядається як саморегулююча система (І.П. Павлов). Це такий рівень розвитку людини, коли вона сама здійснює управління своїми діями, вчинками, поведінкою, емоційним станом, ставленням до навколишнього середовища.

Самооцінка особистості - це усвідомлення власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів. Вона складається в процесі пізнання людиною себе. За змістом **самооцінка** розрізняється як *завищена, занижена та адекватна*, саме остання сприяє розвитку людини. Завищена або занижена ускладнюють цей процес. Те, як людина оцінює себе – відуття гідності, самозадоволення, самоповага, або приниження, почуття неповноцінності - частково залежить від її соціального статусу, але ще більш від оцінок, які вона отримує від значущих для неї осіб (Шибутані). Самопізнання пов'язано із самоаналізом і самокритичністю, що дають змогу кожному глибше пізнати себе самого, усвідомити духовне

зростання, а також стимулювати свій розвиток. Вищий рівень саморозвитку людини включає вибір цінностей, моральних норм, образу життя, професії.

Самопізнання виявляє потребу людини в самодостатності й самоутвердженні. В особистому і соціальному аспектах самоствердження має різні форми. Особливо важливо самоутвердження в молоді роки - в навчанні, роботі, стосунках між людьми. Воно асоціюється насамперед із самостійністю, самовідповідальністю, самоініціативою, самодостатністю.

Самосвідомість розвивається, змінюється, збагачується впродовж життя людини. У кожного є природна схильність до самовдосконалення, яка на певному етапі розвитку особистості та впливу суспільства постає як усвідомлення прагнення до творчого саморозвитку, самореалізації. Самовдосконалення і самовияв людини є процес постійного розвитку, сходження (С.Л. Рубінштейн). Високий рівень самосвідомості зумовлює саморозвиток і самовиховання.

3. «Я-концепція»

«Я-концепція» - це виявлення самосвідомості. Вона становить собою динамічну систему уявлень людини про себе. «Я-концепція» формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки зі світом, що її оточує.

Самосвідомість у психологічній літературі розглядають як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я» - як видове. Образ «Я» - продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення та оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльностей, ідеалів, переконань, які мотивують його активність. Види образів «Я»: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також «Я» - реальне, «Я» - ірреальне, теперішнє, майбутнє, фантастичне тощо.

На відміну від самосвідомості, образ «Я», крім усвідомлених компонентів, містить невідоме «Я» на рівні самопочуття, уявлень. Головна функція образу «Я» - забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність досягти суб'єктивної гармонійності. «Я» - концепцію вивчають науки про людину і суспільство. За своїм змістом «Я-концепція» може бути позитивною, негативною, амбівалентною.

Отже, «Я-концепція» - це оцінно-пізнавальна система, що переживається і більш-менш усвідомлюється індивідом. На її основі складається ставлення індивіда до себе та до інших, що спирається на особистісну самооцінку своїх можливостей, здібностей, характеру. Е. Фромм наголошує: «Моє власне «Я» повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як й інша людина. Ствердження власного життя, щастя, розвитку свободи укорінено в моїй здатності любити, тобто в турботі, повазі, відповідальності й знаннях. Якщо індивід здатний любити творчо, він любить і себе; якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити». Отже, образ «Я» постає як регулятор взаємин, міжособистісних стосунків людини.

Ще однією підставою для виокремлення видів самооцінки є така її характеристика, як адекватність. Відповідно до ступеня адекватності звичайно розрізняють два види самооцінки: *адекватну* й *неадекватну*. У свою чергу неадекватна самооцінка щодо еталона, з яким вона порівнюється, може бути *завищеною* або *заниженою*.

Самооцінки людини формуються під впливом різних чинників. Це й порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людиною хотіла б бути. Це й привласнення людиною тих оцінок і стандартів, які вона отримує від інших людей, насамперед від свого найближчого оточення. І, нарешті, це успішність дій людини - як реальна, так і уявна. Незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно задані стандарти, вона завжди має суб'єктивний характер.

Зміст знань людини про себе і ставлення до себе з початкових етапів формування мають свій «вихід» через процес саморегулювання й самоорганізації особистістю своєї поведінки. Для цього процесу характерна специфічна активність, спрямована на співвідношення поведінки особистості з вимогами ситуації, очікуваннями інших людей, на актуалізацію психологічних резервів відповідно до особливостей ситуації спілкування, міжособистісної взаємодії. Обов'язковою рисою саморегулювання є постійне внутрішнє оцінювання протікання акту поведінки, яке співвідноситься з прямим або передбачуваним оцінюванням його іншими людьми.

Функцію коригування дій або вербальних компонентів поведінки в саморегулюванні виконує механізм *самоконтролю*, що становить внутрішній звіт особистості про співвіднесеність мотиву, мети дії та її ходу. Механізм самоконтролю виявляється у готовності перевести дію в інше річище, внести в неї додаткові елементи. Це немовби спілкування всередині самої особистості - між особистістю в дії та особистістю, що планує дію з певною метою.

4. Самоповага і комплекс меншовартості особистості

Самоповага є центральною ланкою і мотивом Я-концепції. Я-концепція є ядром особистості, важливою частиною самосвідомості людини. До неї входять неусвідомлені уявлення, які узгоджуються й не повинні суперечити усвідомлюваним властивостям. *Я-концепція* - стійке, внутрішньоузгоджене й несуперечливе, зафіксоване в словесних визначеннях уявлення людини про саму себе. Вона виконує важливі функції у житті цілого покоління: забезпечує внутрішню узгодженість знань людини про саму себе, сприяє інтерпретації й мотивації нового досвіду і є джерелом очікування якихось дій щодо себе. Термін «Я» багатозначний. Він містить тілесні відчуття, образ тіла; самототожність («Я» - триваюча цілісність); протяжність («Я» - мої думки, мої речі, моя група, моя релігія тощо), є точкою відліку (егоцентризм) і т.д. Наше «Я» має просторові й тимчасові риси як точка між минулим і майбутнім.

Самоповага – узагальнена характеристика, закладена в ранньому дитинстві, її складно змінити. Синонім до самоповаги - відчуття власної гідності. Рівень самоповаги відображається в переважаючій мотивації.

Т. Шибутані показує зв'язок бажання влади з низькою самоповагою. Адекватна самоповага передбачає добре регульоване відчуття провини, незалежність від чужих оцінок.

Що нижча самоповага, то більш нетерпимо людина ставиться до критики, гумору.

У. Джемс запропонував психологічну «формулу»:

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Рівень домагань}}$$

Самоповага визначає адекватність людини в навколишньому світі. Низький рівень самоповаги зумовлює для індивіда неадекватність у значущих для нього сферах, схильність до самообману, боязнь правди, домінування мотивації самоствердження й високий розвиток багатьох форм психологічного захисту. Самоповага визначає характер взаємин з іншими (наприклад, що більше людина не поважає себе, то більше вона не цінує й побоюється інших, прагне самостверджуватися, принижуючи своїх партнерів).

Низький рівень самоповаги може виявлятися як відчуття малоцінності, бути прихованим за самовпевненістю й бравадою, виявлятися через постійне заниження своїх можливостей, самоприниження. Люди з низьким рівнем самоповаги, зазвичай, неадекватно оцінюють інших: чекають агресивних дій або похвали.

Адекватність самооцінки й самоповага залежить від виховання в ранньому дитинстві. Якщо дитину сприймають як власність, у неї з'являється відчуття малоцінності. Впливає відсутність емоційної, теплої атмосфери в сім'ї, переважання жорстких заходів, авторитарність і деспотичність батьків тощо. Низький рівень самоповаги потребує значних витрат енергії на психологічний захист. У таких дітей часто формується психологія самокатування, постійний психологічний дискомфорт, комплекси; зазвичай наявна сором'язливість, боязнь помилок, сильний самоконтроль, відсутність спонтанності.

У людей із зниженою самоповагою складається велика внутрішня дистанція з іншими людьми. Часто вони відчувають захоплення й пристрасть, які швидко змінюються страхами, занепокоєнням, підозрілістю, неодмінною боязню втратити улюблену людину, ревнощами. Ці суперечливі відчуття пояснюють невпевненість в собі, болісним відчуттям малоцінності, яке змушує вимагати постійних доказів пошани й любові з боку партнера і приводить до гострого переживання самотності й неминучості формування форм психологічного захисту.

Досить близьке психологічне поняття, яке позначає стійкі й складні способи психологічного захисту, - **комплекси**. Комплекси – емоційно забарвлена сукупність рис, образів, уявлень щодо власних рис особистості й зовнішності, яка

виникла на ґрунті розчарувань, нещастя: виражається у формі захисної й компенсаторної поведінки, коректується.

Найвідоміший – *комплекс меншовартості*. Він наявний в інших виявах переживання своєї (можливо, лише уявної) ущербності, наприклад, комплекс старої діви, комплекс бідних людей, комплекс провінційності, комплекс малого росту, повноти й інших фізичних вад, комплекс невдахи чи комплекс незначного рівня досягнень, сексуальний комплекс.

Запитання для самоконтролю

1. У чому виявляється самосвідомість особистості?
2. Які структурні елементи свідомості?
3. Яка структура самосвідомості людини?
4. У чому виявляється самооцінка особистості?
5. Розкрийте сутність «Я - концепції».
6. У чому виявляється неадекватна самооцінка особистості?
7. У чому виявляється самоповага особистості?
8. Що становить собою так званий комплекс меншовартості?
9. Що становить собою самореалізація особистості?

ТЕМА 2.3. КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

- 1. Розуміння криз особистості у психології**
- 2. Типи криз особистості**
- 3. Ставлення до кризи**
- 4. Стратегії розв'язання життєвої кризи**

Ключові поняття теми: *криза, критичні події, нормативна криза, анормальна криза.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. - 1994. - № 1.
2. Амбрамова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психол. журн. - 1985. - № 6.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1984.
4. Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.
5. Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. Киев, 1991.
6. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., перераб. доп. - М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003

1. Розуміння криз особистості у психології

Людина має свій неповторний світ, який формується, змінюється, вдосконалюється протягом усього життя. Вона долає життєвий шлях від дитинства до юнацтва, від зрілого до старечого віку, неодноразово починаючи все спочатку, шукаючи нову траєкторію руху, зміцнюючи життєвий задум. У кожного свій життєвий шлях, напрям якого визначається взаємодією суб'єктивного минулого, теперішнього і майбутнього.

Коли життєвий задум опиняється під загрозою, проект майбутньої світобудови, коли руйнується - частково чи майже дощенту - стара світобудова, людина переживає життєву кризу. Все треба переглядати, відмовляючись від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли. Чи таким я був? Що я можу про себе сказати зараз? Ким маю стати у майбутньому? Як жити далі? Навіщо все це? Криза - це завжди запитання, запитання, запитання...

При цьому криза - тривалий стан, який не дає змоги зрозуміти, що саме в реальному житті потрібно оновити, як цього досягти та від чого відмовитися. Переживання необхідності модифікації особистості може тривати місяці та роки, вона обов'язково стає тимчасовою перешкодою у розвитку, самореалізації. Інколи криза містить реальну загрозу існуванню, повноцінному буттю. Звичний спосіб

життя розпадається, необхідними стають вихід в іншу реальність, пошук нової стратегії розв'язання драматичної колізії.

Криза – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. З функціонального погляду, криза - це накопичення у психіці негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає над позитивним та домінує у психіці. Це стан, що виникає, коли розв'язання життєво важливих проблем за допомогою звичних методів виявляється неможливим. Для кризи характерний досить загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загрози й небезпеки. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному рості. У разі несприятливого результату кризи відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання.

Настання кризи зумовлене низкою чинників: поступовими якісними змінами способів виконання діяльності, соціально-професійною активністю особистості, соціально-економічними умовами життєдіяльності, віковими психофізіологічними змінами, а також цілковитим зануренням у професійну діяльність.

Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості. Переживаючи кризу, особистість, як правило, піднімається на вищий рівень розвитку.

2. Типи криз особистості

У психологічній науці представлено різні підходи і погляди на розуміння сутності кризових явищ та їхні типологізації. Всі кризи особистості, які трапляються на її життєвому шляху, можна поділити на: кризи психічного розвитку; вікові кризи; кризи невротичного характеру; професійні кризи; критично-сміслові кризи; життєві кризи;

За силою впливу на психіку можна умовно виокремити три *ступені кризи*: поверхову, поглиблену і глибинну.

Поверхова криза виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми. Відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій. Виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

Поглиблена криза виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається. Все падає з рук, втрачається можливість контролювати події. Все навколо лише дратує, особливо найближчі, котрі мусять терпіти спалахи гніву та каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. У неї

порушуються сон, апетит. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникнути агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують коло спілкування, сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі.

Глибинна криза супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Людина вже неспроможна спонтанно виявляти свої почуття, бути безпосередньою та креативною. Вона заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним, несправжнім. Сенс існування втрачається. Жити сьогоднішнім стає практично неможливо, оскільки людина неспроможна адекватно сприймати те, що її оточує. Внутрішній світ дедалі більше відсторонюється від зовнішнього, і людина залишається у полоні власних ілюзій, невротичних перебільшень, параноїдальних думок.

Узагальнюючи симптоми кризового стану, можна виокремити такі його показники: 1) зниження адаптованості поведінки; 2) падіння рівня самосприймання; 3) примітивізація саморегуляції.

Причиною криз є **критичні події** – поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями.

Ні війни, ні репресії, ні екологічні чи економічні кризи не можуть бути вирішальними поштовхами, що провокують виникнення життєвої кризи. В той самий час майже непомітні зовні події - зрада близької людини, наклеп, непорозуміння - можуть підштовхнути до життєвого нокауту. Світ людини поєднує зовнішнє і внутрішнє у нерозривну цілісність, саме тому неможливо визначити, всередині чи зовні слід шукати причини кожної кризи. Життя має певні етапи, які завжди чимось відрізняються одне від одного. Кожен вік з його початком і кінцем врешті-решт минає. Людина безперервно прогресує і, як молюск, ламає оболонку. Стан, що триває від часу зламу оболонки до утворення нової, переживається як кризовий.

Про двадцятирічних кажуть, що вони намагаються знайти свою справу; тридцятирічні прагнуть досягти певних висот на обраній життєвій ниві; сорокарічні хочуть якомога далі просунутися вперед; п'ятдесятирічні – закріпитися на своїх позиціях; шістдесятирічні – маневрувати, щоб гідно поступитися місцем.

Криза розвитку (нормальна або прогресивна криза) ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні кореляти кризового стану посилюються, готуючи ґрунт для нового - стабільнішого, гармонійнішого етапу. Таку кризу, посилаючись на дослідження Е. Еріксона, називають також *нормативною*, тобто такою, що існує в межах норми. Підкреслюючи нетривалий, непатологічний характер вікових розладів, які супроводжують цю кризу, Д. Оффер, і Д. Олдгам позначають її як «заміщення».

Головний симптом наближення **нормальної кризи** – психічного насичення провідною діяльністю. Наприклад, у дошкільному віці такою діяльністю є гра, у

молодшому шкільному віці - навчання, в підлітковому - інтимно-особистісне спілкування. Саме провідна діяльність забезпечує можливості подальшого розвитку, і якщо вікову детермінанту вичерпано, якщо в межах наявної провідної діяльності вже не створюються сприятливі умови для зростання, криза стає неминучою.

Щодо *анормальної (регресивної) кризи*, то вона не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку. Вона виникає за складних життєвих обставин, які раптово змінюють її долю. Негаразди у професійній діяльності, особистому спілкуванні, родинних взаєминах, особливо якщо вони збігаються з періодом загального незадоволення власним життям, людина може сприймати як катастрофу, що спричинює стійкі емоційні розлади. Анормативна криза руйнує не лише діяльність, яка вже не є провідною. Вона може заторкувати також діяльності відносно незрілі, не зовсім освоєні. Загалом негативна фаза такої кризи, коли йде процес руйнації старого, віджилого, може бути досить тривалою, що заважає виникненню конструктивних перетворень.

Кризи психічного розвитку – це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень. Оскільки провідною діяльністю дорослої людини стає навчально-професійна і професійна, виправдано називати ці кардинальні зміни кризами професійного розвитку особистості. Вирішальне значення у виникненні цих криз належить зміні й перебудові провідної діяльності. Різновидом професійних криз є творчі кризи, зумовлені творчою неспроможністю, відсутністю значущих досягнень, професійною безпорадністю. Ці кризи вкрай важкі для представників творчих професій: письменників, режисерів, акторів, архітекторів, винахідників та ін.

Вікові кризи. Виокремлюють кризу першого року життя, кризу 3-х років, кризу 6 - 7 років і підліткову кризу 10 - 12 років (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Т.В. Драгунова, Д.Б. Ельконін та ін.). Форма, тривалість і гострота переживання криз помітно відрізняються залежно від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних умов, особливостей виховання в родині і педагогічної системи загалом. Кризи дитинства виникають під час переходу дітей на новий віковий ступінь і пов'язані вони з розв'язанням часом гострих протиріч між сформованими в них особливостями взаємин з навколишніми, а також з віковими фізичними і психологічними можливостями та прагненнями. Негативізм, упертість, примхливість, стан підвищеної конфліктності – характерні поведінкові реакції дітей у період кризи (табл.3.1).

Кризи невротичного характеру зумовлюють внутрішньоособистісні зміни: перебудова свідомості, несвідомі враження, інстинкти, ірраціональні тенденції - усе те, що породжує внутрішній конфлікт, неузгодженість психологічної цілісності. Вони традиційно є предметом дослідження фрейдистів, неофрейдистів та інших психоаналітичних шкіл.

Професійні кризи. На стадії первинної професіоналізації настає момент, коли подальший еволюційний розвиток діяльності, формування її індивідуального стилю неможливі без корінного ламання нормативно схвалюваної діяльності.

Особистість має зробити професійний учинок, виявити наднормативну активність або упокоритися. Наднормативна професійна активність може виявитися під час переходу на новий освітньо-кваліфікаційний або творчий рівень виконання діяльності.

Таблиця 3.1

Стадії психосоціального розвитку (за Е. Еріксоном)

Стадія	Психосоціальний розвиток	Сильний аспект особистості
Дитинство (0-1 рік)	Основна віра і надія проти основної безвихідності (довіра - недовіра).	Надія
Раннє дитинство (1-3 року)	Самостійність проти почуття провини і страху осуду (самостійність - сором, сумнів)	Сила волі
Вік гри (3-6 років)	Особиста ініціатива проти почуття провини і страху осуду (ініціативність - почуття провини)	Цілеспрямованість
Молодший шкільний вік (6-12 років)	Заповзятливість проти почуття неповноцінності (працьовитість - почуття неповноцінності)	Компетентність
Підлітковий вік -рання юність (12-19 років)	Ідентичність проти змішання ідентичності (егоідентичність - рольове змішання)	Вірність
Юність (20-25 років)	Інтимність проти ізоляції (інтимність - ізоляція)	Любов
Дорослість (26-64 років)	Продуктивність проти застою, захопленість собою (продуктивність - застій)	Турбота
Старість (65 років-смерть)	Цілісність, універсальність проти розпачу (егоінтеграція - відчай)	Мудрість

Іншим чинником, що ініціює кризи професійного становлення, може стати підвищена соціально-професійна активність особистості внаслідок її незадоволеності своїм соціальним і професійно-освітнім статусом. Соціально-психологічна спрямованість, професійна ініціатива, інтелектуально-емоційна напруженість нерідко приводять до пошуку нових способів виконання професійної діяльності, шляхів її удосконалювання, а також до зміни професії або місця роботи. Чинниками, що породжують професійні кризи, можуть бути соціально-економічні умови життєдіяльності людини: ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, незадовільна зарплата, переїзд на нове місце проживання тощо. Також факторами, які спричинюють кризу професійного розвитку, стають вікові психофізіологічні зміни: погіршення здоров'я, зниження працездатності, ослаблення психічних процесів, професійна втома, інтелектуальна беспорядність, синдром «емоційного згоряння» тощо.

Л.С. Виготський виокремив три фази вікових криз: передкритичну, власне критичну і посткритичну. На його думку, у першій фазі відбувається загострення протиріччя між суб'єктивною й об'єктивною складовими соціальної ситуації розвитку; у критичній фазі це протиріччя починає виявлятися в поведінці й

діяльності; у посткритичній його розв'язують шляхом утворення нової соціальної ситуації розвитку.

Ґрунтуючись на цих положеннях, можна аналізувати кризи професійного розвитку особистості.

• **Передкритична фаза** виявляється в незадоволеності наявним професійним статусом, змістом діяльності, способами її реалізації, міжособистісними взаєминами. Цю незадоволеність людина не завжди чітко усвідомлює, але виявляється вона в психологічному дискомфорті на роботі, дратівливості, невдоволенні організацією, оплатою праці, керівниками тощо.

• Для **критичної фази** характерна усвідомлена незадоволеність реальною професійною ситуацією. Людина накреслює варіанти її зміни, розглядає сценарії подальшого професійного життя, відчуває посилення психічної напруженості. Протириччя загострюються, і виникає конфлікт, що стає ядром кризових явищ. Переживання кризи, рефлексія своїх можливостей зумовлюють корекцію професійних намірів. Відбуваються також корективи «Я-концепції», що сформувалася до цього віку.

Деструктивний шлях розв'язання кризи приводить до ситуативного вибору професійної підготовки або професії, випадання з нормальної соціальної сфери.

Переживання цієї кризи виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, виробничими відносинами, умовами роботи і зарплатою.

Кризи можуть відбуватися короткочасно, бурхливо або поступово, без яскраво виражених змін професійної поведінки. У будь-якому разі вони породжують психічну напруженість, незадоволеність соціально-професійним середовищем, собою. Часто кризи протікають без яскраво виражених змін професійної поведінки.

Життєві кризи. Життєвою кризою називають період, протягом якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху. Це тривалий глибинний конфлікт з приводу життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їхнього досягнення.

Життєві кризи є предметом пильної уваги закордонних психологів, зокрема Ш. Бюлер, Б. Ливехуда, Е. Еріксона. Розділяючи людське життя на періоди, етапи, вони звертають увагу на труднощі переходу від одного етапу до іншого. При цьому підкреслюють особливості кризових явищ у жінок і чоловіків, аналізують чинники, що ініціюють кризи. Залежно від наукової орієнтації одні дослідники бачать причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу на сексуальні зміни, інші більшого значення надають соціалізації особистості, ще інші – духовному, моральному становленню.

Переживання під час гострих кризових станів:

• безнадійність, безцільність, спустошеність, відчуття глухого кута. На такому емоційному тлі людина не здатна самотійно впоратися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їхнього розв'язання і діяти;

- безпорадність. Людина відчуває, що позбавлена будь-якої можливості керувати своїм життям. Це почуття частіше виникає у молодих людей, які відчувають, що інші все роблять за них, і від них самих нічого не залежить;

- почуття власної неповноцінності (коли людина себе низько оцінює, вважає нікчемною та ін.);

- почуття самотності (ніхто тобою не цікавиться, не розуміє тебе);

- швидка зміна почуттів, мінливість настрою. Надії швидко спалахують і гаснуть;

Кризу підсилюють такі життєві обставини: минуле у реально неблагополучній родині, тяжке дитинство, насильство в родині, незадовільні взаємини з близькими, втрата близьких людей, втрата роботи, суспільне відкидання, вихід (небажаний) на пенсію, важке захворювання, катастрофа життєвих планів, втрата ідеалів, проблеми, пов'язані з релігійною вірою. Утрату близької людини особа переживає сильніше, якщо була сильна емоційна залежність від неї або якщо померлий викликає амбівалентні, протилежні почуття, гостре почуття провини.

Про суїцидні наміри можна запідозрити з таких ознак:

- відсутність інтересу до чого-небудь;

- нездатність планувати свої вчинки в поточній життєвій ситуації;

- суперечливість, подвійність намірів. Людина висловлює бажання померти і водночас просить про допомогу. Наприклад, людина може сказати: «Я, власне, не хотів би вмирати, але не бачу іншого виходу».

- розмови про самогубство, підвищений інтерес до різних аспектів самогубства (випадки, способи...);

- сни із сюжетами самознищення або катастроф;

- міркування про відсутність сенсу життя;

- листи або записки прощального характеру, незвичне упорядкування справ, оформлення заповіту.

Схильність до самогубства підсилюється в період депресії, особливо коли вона поглиблена й затягнена. Повинні насторожувати також такі ознаки: раптове зникнення занепокоєння, заспокоєння, що лякає, з відтінком «потойбічності», відчуженість від турбот і тривог навколишнього життя. Збільшують ризик суїциду: спроби вчинити самогубство в минулому, випадки самогубства в родичів, батьків; самогубство або спроби його здійснення серед знайомих, особливо друзів; максималістські риси характеру, схильність до безкомпромісних рішень і вчинків, розподілу на «чорне і біле» та ін. У самогубстві і донині залишається багато неясного, не поясненого.

3. Ставлення до кризи та її подолання

Залежно від індивідуальних особливостей, від попереднього досвіду певне ставлення до буденних неприємностей, стресів, конфліктів або ж до драматичних подій, що змінюють напрямок життєвого шляху, закріплюється, стає майже типовим.

Типові ставлення до життєвої кризи мають свої особливості.

- **Ігноруюче ставлення.** Конфлікт «батьки – діти» чи загальна незадоволеність професійною діяльністю, де немає можливостей виявити свої здібності, чи обидві причини разом та ще і погіршення здоров'я можуть досить тривалий час не усвідомлюватися людиною. Вона ніби не помічає, як зростає «біографічний стрес», накопичуються повсякденні неприємності.

Людина недооцінює можливі наслідки того, що переживає, намагається не думати про неприємне, не бачити поганого. Заплющуючи очі на загострення взаємин з оточуючими, зростання професійних проблем, появу соматичних симптомів, вона витісняє із свідомості небажану інформацію. Таким чином, вона хоче позбутися неприємностей, відволікти долю від підступних задумів. Але це ілюзія. Не бажаючи прямо подивитись правді в очі, людина стає чимдалі залежнішою від тих самих скрутних обставин, від яких вона відвертається. Її поведінка втрачає гнучкість, що поглиблює майбутні наслідки життєвої ситуації. Така «страусяча політика» щодо себе веде до втрати цінного часу: між тим конфлікт поглиблюється, невдачі на роботі стають хронічними, самооцінка падає, рівень самоповаги знижується. Головний біль супроводжується підвищенням тиску, виникають проблеми зі сном, починає боліти серце. Так непомітно криза переходить з поверхової стадії на більш глибинні. Цей процес називають соматизацією проблеми.

- **Перебільшуюче ставлення.** Ще не згустилися хмари над головою, а людина вже починає панікувати, чекаючи катастрофи, землетрусу, війни, революції тощо. Це і є, так звана логіка, «самонакручування», коли все негативне зростає в уяві, а позитивне, навпаки, зменшується. Перебільшуюче ставлення, на перший погляд, є ніби протилежним ігноруючому, однак воно також дуже неефективне у пошуку компенсаторних резервів, можливостей виходу з неприємної ситуації. Людина починає іпохондрично чекати неприємностей, прислуховуватися до симптомів, бачити за ними початок страшних, навіть невиліковних хвороб. Фіксуються якнайменші зміни у працездатності, стані здоров'я, взаєминах з іншими людьми, і всі вони нібито свідчать про тяжкий стан, який не може не погіршуватись.

- **Демонстративне ставлення.** На противагу ігноруючому чи перебільшуючому ставленню до кризової ситуації, коли людина неадекватно сприймає свої проблеми, *демонстративне ставлення* є досить реалістичним. Людина розумію, що трапилось, не втрачає спроможності аналізувати перебіг подій, бачити минуле і майбутнє в їхньому взаємозв'язку. Вона знає, як саме поводитись у скрутному становищі, в якому напрямі шукати вихід. Проте людина вважає за доцільне підкреслити для оточуючих складність ситуації, унікальність несприятливих обставин. Таким чином, вона вимагає пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, сприяння та піл'г. Усе це дає можливість перекласти відповідальність за кризовий стан на когось іншого – лиху долю, нещасний випадок, підступних родичів, тяжкий соціально-економічний стан у державі, нездатних керівників тощо. Не беручи на себе відповідальність за те, що трапилось, людина дійсно знижує інтенсивність кризових переживань. Однак,

водночас вона й уникає ситуацій вибору, необхідності вироблення нової життєвої стратегії, що заважає особистісному зростанню.

• **Волюнтаристське ставлення.** Людина десь у глибині душі розуміє, що трапилось, знає про свій кризовий стан. Але вона вважає, що все в руках, все можна подолати, якщо підвищити вимоги до себе. Зовні здається, що вона агресивно не помічає реальності, заперечує очевидне. Спосіб життя не змінюється, хоча сил замало, а неприємності потребують коригування щоденних звичок. Власна негнучкість розцінюється як сила духу, як твердий характер, незламна воля. Поради щодо пристосування до нових, тяжких обставин сприймаються як зрада себе. «Я не можу бути флюгером», - твердить така людина-моноліт, уперто проводячи свою лінію поведінки, збільшуючи навантаження, вигадуючи нові й нові випробування. Відчуваючи зниження самоповаги, котре переживається дуже болісно, така людина знов і знов вишукує прийоми самопримусу. Вольові зусилля вичерпують останні сили, що порушує стан здоров'я, працездатність, творчі здібності. Людина не може належно оцінити складність внутрішнього стану, важливість, необхідність певних переживань. Жорстокість, нетерплячість до самого себе можуть непомітно призвести до тяжкого погіршення здоров'я. Усе це виснажує людину і поглиблює стадію кризи.

• **Продуктивне ставлення.** Людина розуміє, що суперечливий, хворобливий стан є неминучим, породженим певними причинами, і мине деякий час, доки буде знайдено конструктивну стратегію життєдіяльності в нових умовах. Вона бачить не лише збитки від драматичної ситуації, а і щось позитивне, яке розкриває нові обрії, потребує певних знань, навичок, властивостей характеру. Людина, котра вміє конструктивно переживати життєві скрути, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, учиться на власному досвіді. В неї не зникає віра в себе, свої сили, своє майбутнє, що не передбачає емоційної дезінтеграції життєдіяльності чи зниження адаптивності поведінки. У такому випадку криза переживається, але насамперед як гостра необхідність зміни життєвих задумів, ревізії колишніх пріоритетів. Кожному важко відмовлятися від звичного способу життя, від набутих стереотипів. І все ж людина з продуктивним ставленням робить це набагато легше, тому що в неї немає страху новизни, вона вірить у можливість зростання, самовдосконалення і готова шукати нові смисли.

Але і найтяжча криза залишає певну міру свободи - свободи ставлення до того, що трапилось, свободи налаштуватися так чи інакше. Можна сказати собі, що все закінчилось, нема чого чекати. Можна заглибитись у почуття жалю до себе. А можна вбачати у кризовому стані випробування, котре зробить людину сильнішою, мудрішою. Щоб вийти переможцем, обминути спокуси, людина не повинна залишатися пасивною, вона не може тільки страждати. Знання про кризові стани, їхні симптоми, форми вияву – це вже перший крок до тієї самої свободи – свободи ставлення до скрутних обставин.

Слід зауважити, що творча особистість може перетворити таку аномальну кризу на кризу розвитку, зробивши важкі життєві умови полігоном для значних випробувань, для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих

стратегій. І навпаки, криза розвитку може стати початком аномальних, руйнівних переживань.

4. Стратегії розв'язання життєвої кризи

Досить типовою «технікою» життя у складних умовах є, так зване, «порівняння, що йде донизу». Людина порівнює себе з людьми, які потрапили у ще гірші умови, яким набагато важче. Наприклад, привезли до лікарні, де з'ясувалося, що в неї тяжка, небезпечна хвороба. Ще два дні тому вона відчувала себе нормальною, здоровою, мала плани, перспективи, і рантом - напад, діагноз, загроза операції. Але поруч у палаті вона бачить людей, яким ще гірше, і це надає їй сил адаптуватися до кризової ситуації.

Поширеним прийомом є «передбачений сум», який дає змогу психологічно підготувати себе до нелегких випробувань і завчасно знайти засоби відвертання нещасливих поворотів долі. Так, абітурієнт, що готується до останнього іспиту, умовляє себе, що цього року, може, краще було б і не вступати до закладу, а натомість улаштуватися на роботу, ближче познайомитися з обраною професією, підтримати родину матеріально тощо. Саме так психологічно готують людину до операції, знижуючи її тривожність. їй пропонують уявити собі різні варіанта перебігу операції: нещасний випадок під час її проведення, смерть на операційному столі, вдалу операцію без ускладнень. Пацієнт самостійно вибирає сценарій, який би він хотів розіграти сцену. Найчастіше він вибирає смерть на операційному столі. Коли ж усі потаємні страхи вже усвідомлено, хворий звільняється від них і набагато легше переносить тяжке випробування.

Відомим прийомом зміни ставлення до кризової ситуації є «позитивне тлумачення» неприємних переживань. Наприклад, людині треба протягом досить тривалого часу бути у відрядженні, де вона почуває себе дуже самотньою, де незвичні умови існування, поганий клімат, відсутність важливої інформації. Вона навчається сприймати цей час як період відпочинку від конфліктів з дорослим сином, тещею, безпосереднім керівником на підприємстві. Це час роздумів, самовдосконалення, зосередження на собі. Таке ставлення ніби змінює ситуацію, дає можливість її витримати, пережити.

Серед *конструктивних життєвих* стратегій є і стратегія «відходу». Людина відмовляється від привабливих пропозицій, уникає службових підвищень, відчуваючи, в яку кризу вона може потрапити, якщо погодиться.

До *деструктивних стратегій* слід віднести наркоманію, алкоголізм, суїцидальні наміри та дії. Ці стратегії демонструють неспроможність особистості витримати випробування, необхідності допомоги ззовні.

Можна вирізнити два типи особистості, які протилежним чином сприймають кризову ситуацію та розв'язують її. *Перший тип* - люди, котрі обирають конструктивні, творчі, перетворюючі стратеги. Вони відрізняються оптимістичним світосприйманням, усталеною позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, яскравою мотивацією досягнення цілей. *Другий тип* - люди, які звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело

небезпеки, мають невисоку самооцінку та песимістичний світогляд. Вони не вірять у власні сили, у здатність контролювати ситуацію, впливати на неї. Ці типи традиційно називають *інтерналами* та *екстерналами*. Доведено, що у кризовій життєвій ситуації інтернали стають ще інтернальнішими, а *екстернали* - екстернальнішими.

Інтернали сприймають складну життєву ситуацію різнобічно, у сукупності її позитивних та негативних сторін, у її зв'язках з іншими подіями. Коли умови не визначені, інтернал починає шукати нову інформації, яка допомогла б йому прийняти рішення. Він дуже чутливо ставиться до найнепомітніших особливостей колізії, яка переживається, та допомагає подолати труднощі. Світ для нього – джерело викликів, можливість визначити свої здібності, перевірити сили. Якщо така людина стикається з невдачею, вона розуміє, що слід знайти новий напрямок руху.

Можна визначити і, так звані, *метастратегічні техніки життя*. Це здатність передбачати та запобігати небезпеку, блокувати негативні події ще в зародку. Це знання, так би мовити, абетки знаків, які попереджають про наближення життєвих змін. Це також уміння усвідомлювати нерозв'язність певної життєвої проблеми і концентрувати зусилля навколо інших завдань.

Запитання для самоконтролю

1. Наведіть приклади нормальної та аномальної криз. Покажіть їхню специфіку, знайдіть спільні ознаки.
2. Спробуйте проаналізувати, використовуючи власний життєвий досвід, умови поглиблення кризового стану та індивідуальні стратегії розв'язання кризи.
3. Знайдіть взаємозв'язок між показниками кризи та відомими Вам типами особистості.
4. Чи є відповідність між типовим ставленням до кризи та стратегією її подолання? Якщо є, то як Ви можете пояснити?

ТЕМА 2.4. ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1. **Поняття діяльності та її психологічна структура.**
2. **Рухи та дії.**
3. **Знання, навички і вміння.**
4. **Основні види діяльності.**

Ключові поняття теми: *діяльність, дія, мета, мотив, інтеріоризація, екстеріоризація, уміння, навички, інтерференція, гра, навчання, праця, творче натхнення.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа - М.: МГУ, 1990.
2. М'ясоїд П.А. Загальна психологія.- К.: Вища школа, 2000.
3. Немов Р.С. Психология: В 3-х кн.-М.:Просвящение: Владос, 1998.
4. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самознание.- М.: Политиздат, 1984.
5. Сергиенко Е.А. Проблема психического развития: Некоторые острые вопросы и пути их решения // Психологический журнал – 1990 - №1 - С. 150-160.
6. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности.- М.: Междунар. пед. акад., 1994.

1. Поняття діяльності та її психологічна структура

Людська діяльність має соціальний характер. Вона не лише забезпечує пристосування людини до умов життя, а й активізує її відповідно до своїх потреб, що виникли й розвинулися історично. Діяльність людини відбувається свідомо й цілеспрямовано. Особистість як суб'єкт діяльності взаємодіє зі середовищем, ставить перед собою певну мету, мотивує її, добирає засоби для її здійснення тощо. У процесі діяльності особистість виявляє фізичну й розумову активність, планує й реалізує свої задуми, досягаючи поставленої мети.

Діяльність – це внутрішня і зовнішня активність людини, яка спрямована на особистісні зміни, трансформація предметів та явищ залежно від потреб людини, а також створення нових.

Діяльність є цілеспрямованим процесом взаємодії людини з навколишнім світом. У ній людина реалізує своє ставлення до світу, людей, предметів, явищ і до самої себе. У діяльності ніби «зливається» людська індивідуальність, її сутність і об'єктивний світ. Дієвість механізму такої взаємодії розкривається у виявленні функціонального призначення кожного структурного елемента діяльності, що у своїй сукупності характеризують діяльність як систему.

Традиційно виокремлюють два **рівні психологічної структури діяльності**: мікроструктуру й макроструктуру. Мікроструктура діяльності: мотив - ціль - спосіб, засіб - результат. «Навіщо робити?», «чому робити?», «чим і як

робити?», «що вдалося зробити?» - от психологічна мікроструктура Діяльність є сукупністю дій, кожна з яких має свою мету. Отже, мета є системоутворювальним чинником дії.

Дія є одиницею аналізу діяльності, тому що містить усі її ознаки, а отже, містить акт свідомості – постановку та утримання мети, спрямованість поведінки. Діяльність є системною якістю сукупності дій. Аналіз діяльності відбувається через аналіз її дій.

Мета – це те, чого прагне досягнути людина, задля чого вона працює, долаючи труднощі й перешкоди, чого хоче досягти у своїй діяльності. Отже, без мети не може бути свідомої діяльності. Цілі людської діяльності породжуються суспільним життям, умовами, у яких вона живе, і залежать від ролей, які виконує людина, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей. Цілі бувають близькі та віддалені. Віддалена мета реалізується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до реалізації віддаленої мети, яку висувають на далеку перспективу.

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

Спонуками до діяльності є різні матеріальні потреби (в їжі, одязі, житлі) та соціокультурні (пізнавальні, суспільно-політичні, естетичні). Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане найближчим часом), віддалена (здійснення бажаного планують на тривалий час) та далека (здійснити бажане через десятки років). Розрізняють мотиви також за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви: обов'язки перед колективом, відповідальність, дисциплінованість тощо. Але часто діють неусвідомлювані спонуки, наприклад, звички, упереджене ставлення до певних фактів життя, людей тощо. Однак незалежно від міри усвідомлення мотиву діяльності він є вирішальним чинником у досягненні поставленої мети.

2. Рухи та дії

Здійснюючи будь-яку діяльність, людина користується рухами - вродженими (безумовно-рефлекторними) й набутими (умовно-рефлекторними). Безумовно-рефлекторних рухів набувають упродовж життя. Вони в результаті досвіду, навчання та виховання перебудовуються відповідно до вимог умов життя, культури виробництва та поведінки. Такі рухи, як ходіння, мовлення, писання, читання, пов'язані з опрацюванням матеріалів, грою на інструменті, художня творчість під впливом навчання та виховання постійно змінюються.

У процесі діяльності залежно від її мети і змісту, матеріалу і способів його опрацювання рухи об'єднуються в різноманітні комплекси і системи.

Систему рухів, спрямованих на присвоєння предмета чи його змісту, називають **діями**.

Розрізняють дії предметні та розумові.

- предметні, або *зовнішні дії* спрямовані на оволодіння предметами, контакти з людьми, з тваринами, рослинами тощо.

- *розумові дії* виявляються у сприйманні, діяльності пам'яті, мислення тощо. Вони утворюються на ґрунті зовнішніх, предметних дій. Предметні дії в результаті інтеріоризації, тобто їх перенесення у внутрішнє життя людини, стають змістом розумової діяльності.

Інтеріоризація – це перенесення структур зовнішньої діяльності у внутрішнє психічне (певну схему, образ, модель, алгоритм та ін.).

На перших етапах засвоєння досвіду діти і дорослі оперують конкретними предметами, засобами унаочнення, порівнюють, розкладають та об'єднують їх, знаходять причинні залежності та їхню взаємодію. Потім, у результаті інтеріоризації цих зовнішніх дій з предметами, людина починає оперувати образами цих предметів і зв'язками та залежностями між ними. На ще вищому етапі розвитку ці операції здійснюються за допомогою понять, виражених у слові.

У психіці мислення та інтеріоризоване зовнішнє спрацьовуються. Останнє набуває логічного оформлення, пов'язується з попереднім досвідом, стає частиною системи.

Однак часто людина спочатку формує певну схему дій у своїй психіці, а потім ці розумові дії переносить назовні, тобто втілює певне внутрішнє психічне у зовнішнє.

Так відбувається **екстеріоризація** - перенесення внутрішніх, розумових дій назовні (у психомоторні дії).

3. Знання, навички і вміння

Здійснення будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння необхідними для неї засобами. Насамперед воно передбачає вироблення в людини навичок і вмінь користуватися ними для досягнення поставленої мети.

Уміння є там, де знання певної справи поєднується з вправністю у виконанні дій, з яких складається ця діяльність. Уміє керувати автомашиною той, хто, дотримуючись встановлених правил, робить це вправно, чітко й бездоганно, хто має навички у цій справі. Уміє складати план той учень, у якого вироблено певні навички роботи над текстом. Так само і вміння грати на музичному інструменті, малювати, виконувати фізкультурні вправи та інші завдання спирається на певні навички. Отже, уміння - це готовність людини успішно виконувати певну діяльність, яка ґрунтується на знаннях і навичках.

Навички. Виконуючи ту чи іншу дію певну кількість разів, людина вправляється в її виконанні. Вона виконує дію дедалі швидше, легше, вільніше, це потребує менше напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. Загалом її виконання стає певною мірою автоматизованим. Отже, навички виявляються в автоматизованому виконанні дій. Вони формуються шляхом багаторазових вправ. Навички - це компоненти вмінь.

Наявність навичок полегшує людині виконання свідомих завдань. За свідомістю залишається можливість починати, регулювати і завершувати дію, а

сам рух відбувається без будь-якого подальшого втручання волі як реальне повторення того, що вже робили тисячі разів (І. Сеченов). Людина може усвідомлювати й автоматизовані компоненти, тобто рухи, з яких складається певна діяльність. У разі потреби вона може спрямовувати свою увагу на саму техніку написання літер з метою, наприклад, вивести їх каліграфічно, красиво. Може усвідомлювати рухи артикуляційних органів під час вимови звуків, звичні рухи пальців під час гри на музичному інструменті з метою їх проконтролювати, змінити дещо в них. Людина починає усвідомлювати рухи, якщо з'являються ускладнення, перешкоди у їхньому виконанні.

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

На основі тренувань, тобто багаторазового повторення певних дій з метою їх закріпити та вдосконалити, поступово послідовність рухів стає злагодженою, а дії - чіткішими та погодженішими. Вправність переходить у другу, вищу фазу своєї досконалості. Фізіологічним її підґрунтям є зміцнення в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків, їхня спеціалізація, вироблення системи, тобто утворення певного динамічного стереотипу.

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

Інтерференція наявна тоді, коли на один подразник виробляються дві чи кілька різних реакцій. Наприклад, під час вивчення іноземної мови трапляються помилки у вимові літер, однакових за графемою з літерами рідної мови, але різних за вимовою («с», «х», «р», «у» тощо). Аналогічно - щодо користування шифрувальним кодом, у якому замінено значення умовних знаків. В одному експерименті піддослідні завчили один код, у якому кожна літера означала певну цифру (наприклад, «К - 5», «С - 2»). Потім їм запропонували завчити інший код, у якому ті самі літери означали інші цифри (наприклад, «К - 3», «С - 8»). З'ясувалося, що для оволодіння другим кодом піддослідним потрібно було виконати набагато більше вправ, ніж для оволодіння першим кодом.

Інтерференція тут пов'язана з недостатнім гальмуванням звичних дій, вироблених раніше. Загалом інтерференція виникає за певних умов. Знаючи ці умови й передбачаючи їхню дію в тій чи іншій конкретній ситуації, можна її уникнути.

Навички підтримуються на належному рівні досконалості, якщо їх використовують. А коли впродовж певного часу їх не застосовують, вони

ослаблюються. Системи тимчасових нервових зв'язків, що є їхнім фізіологічним підґрунтям, починають гальмуватися. Виконання відповідних дій уповільнюється, знижується їхня якість. Наприклад, тривала перерва в керуванні автомобілем, у виробничій, музичній, спортивній діяльності призводить до зниження рівня досконалості, погіршення якості виконання відповідних дій. Тому спеціалістам у будь-якій галузі діяльності доводиться постійно тренуватися, щоб підтримувати свої навички на належному рівні досконалості. Що менше навички сформовані, закріплені, то швидше вони ослаблюються, що виявляється в деавтоматизації виконуваних дій.

4. Основні види діяльності

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

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

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

Ігрова діяльність - це такий вид діяльності, продуктом якої є сам її процес. Основна форма вияву активності дитини дошкільного віку - ігрова діяльність - є водночас основним засобом пізнання нею зовнішнього світу, відображення його у формі відчуттів, сприймань, уявлень тощо. Але вона відрізняється від навчання та праці. У грі дитина захоплюється здебільшого процесом, який викликає у неї задоволення. Як тільки інтерес до гри зникає, дитина припиняє її.

У шкільному віці гра має складніший і цілеспрямованіший характер. У школярів переважають дидактичні ігри, у яких яскраво виявляється мета: успішно провести гру, перемогти партнера, розвинути в собі відповідні фізичні та розумові властивості. У підлітковому та юнацькому віці можуть виникнути шкідливі звички, наприклад, до азартних ігор. Залучення дітей до занять спортом, до цікавих справ стане важливим засобом запобігання захоплення шкідливими іграми.

Навчальна діяльність – це такий вид діяльності, продуктом якої є знання, навички і вміння. Навчання – основний різновид діяльності дітей шкільного віку; активна, свідомо й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством, з метою підготовки дітей до майбутньої самостійної трудової діяльності. Навчання не обмежується шкільним віком. Людина все життя

навчається. До цього її спонукають розвиток науки, техніки, суспільного життя. Науково-технічний і соціальний прогрес, що властивий ХХ століттю, потребує значного поповнення та перебудови систем загальноосвітніх і спеціальних професійних знань, здобутих у середній школі та професійно-технічних навчальних закладах.

Засвоєння учнями знань залежить від їхньої активності у навчанні. Навчання пов'язане з розвитком особистості. Навчаючись, дитина розвивається, а розвиваючись, здобуває нові можливості – розуміти та засвоювати складніші знання. Успішніше дитина розвивається тоді, коли в процесі навчання активізується її навчальна самостійність, коли дитина стає суб'єктом, а не лише об'єктом навчання, тобто вміє ставити перед собою навчальні завдання й намагається успішно розв'язувати їх. У розвитку особистості надзвичайно важливу роль відіграє активізація розумової діяльності, а не лише уваги, сприйняття, пам'яті, уяви.

Праця – свідомо діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини. Перша й необхідна умова будь-якої праці - наявність мети: створити певний продукт.

Характерна особливість праці в тому, що людина передбачає її результати, уявляє собі матеріал, який при цьому буде використано, окреслює способи та послідовність своїх дій. Цим її трудові дії відрізняються від працеподібних дій тварин. Перш ніж щось будувати, людина створює у своїй уяві образ того, що робитиме. Наприкінці процесу праці виходить результат, який ще до його початку існував в уяві людини. Що складніше трудове завдання, то вищі вимоги ставить його виконання до психіки людини. Фізична та розумова праця охоплює величезну кількість різних професій і спеціальностей.

Творча діяльність. Будь-яка фізична і розумова праця за певних суспільних умов може стати творчою діяльністю. Творча діяльність зумовлена потребами суспільства. Усвідомлення цих потреб є джерелом різних задумів, ідей, проєктів. Розпочинається творча діяльність з виникнення певного задуму, зокрема: змінити методи, прийоми роботи в тій чи іншій галузі, створити нове знаряддя, сконструювати нову машину, здійснити певний науковий експеримент, написати художній твір, створити музичну п'єсу, намалювати картину тощо.

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

Здійснення творчого задуму – велика й напружена робота, яка потребує участі та піднесення всіх сил людини, максимальної зосередженості її свідомості на предметі творчості. Ця зосередженість буває настільки високою, що працівник, захоплений завданням, не помічає, що відбувається навколо нього. Зосередженість потребує участі пізнавальних і вольових сил людини.

Систематична наполеглива і напружена праця є визначальною умовою успіху творчості. За цієї умови найчастіше виникають такі моменти творчого піднесення, які називають *натхненням* і за наявності яких особливо успішно знаходять нові способи розв'язання завдань, виникають нові та продуктивні ідеї, створюють центральні образи художніх творів тощо. Для натхнення характерне напруження всіх сил працівника і емоційне захоплення предметом творчості та продуктивній роботі над ним. Натхнення виникає не до початку роботи, а під час неї як певний її наслідок. Звідси випливає, що для успішного досягнення мети треба систематично і регулярно працювати, а не очікувати, коли прийде натхнення. За словами П. Чайковського, натхнення – це такий гість, який не любить відвідувати лінькуватих. Воно виникає в процесі наполегливої роботи. На творчій діяльності позначаються відчуття новизни справи, потреби в ній сучасності. Відбуваються мобілізація духовних сил і неусвідомлена, інтуїтивна поява нових образів, способів дій у розв'язанні проблеми.

Запитання для самоконтролю

1. Що таке діяльність?
2. Якою є мікроструктура діяльності?
3. Охарактеризуйте макроструктуру діяльності.
4. Яке значення потреби і мотиву в діяльності?
5. Що є метою людської діяльності?
6. Що таке дія? Розкрийте гру як вид діяльності.
7. У чому виявляється праця як вид діяльності?
8. У чому відмінність розумової та фізичної праці?

ТЕМА 2.5. ПСИХОМОТОРИКА

- 1. Підходи до розуміння психомоторики.**
- 2. Сутність психомоторики.**
- 3. Функціональна будова психомоторики.**
- 4. Рухи, дії та їх регулювання в психомоториці.**

Ключові поняття теми: моторика, *ідеомоторика, сенсомоторні процеси, моторні процеси, реакцію розрізнення реакцією вибору, перемикання, сенсомоторна координація*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
2. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Поноаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. - М., 1986.
3. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - К.: Форум, 2002.
4. Зинченко В.П., Вергилес Н.Ю. Формирование зрительного образа. - М.: Изд-во МГУ, 1969.
5. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини. - К., 1997.
6. Никандров В.В. Психомоторика: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
7. Розе Н.А. Психомоторика взрослого человека. - Л., 1985.
8. Никандров В.В. Психомоторика: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во «Речь», 2004.

1. Підходи до розуміння психомоторики

Відомий психофізіолог І. М. Сеченов відкрив роль м'язового руху в пізнанні навколишнього світу. Це змінило уявлення про виконавчу функцію рухових центрів кори головного мозку, які називали психомоторними. І. М. Сеченов уперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, зробивши спробу цілісно описати психіку людини через характеристики поведінки (І. М. Сеченов, 1952).

Дослідник психомоторики М. І. Озерецький запропонував для вивчення рухової активності людини застосувати поняття «моторна обдарованість» - як «здатності психомоторної сфери пристосовуватися до нових обставин» і накреслив шляхи вивчення цієї здатності (М. І. Озерецький, 1924). Точне, швидке і послідовне «пристосування» до нового руху дає змогу говорити про моторну обдарованість. Синтез моторних компонентів, що входять у певний «моторний характер», характеризує індивідуальну структуру моторики в нерозривному зв'язку з конституціональними властивостями організму.

М. О. Бернштейн розумів під моторикою всю сферу рухових актів, яка об'єднує їхні біомеханічні, фізіологічні та психологічні аспекти. Дослідник писав,

що «моторика людини може і повинна виявитися чудовим індикатором для вивчення процесів, які відбуваються в центральній нервовій системі» (1935).

К. К. Платонов виділив низку процесів, які можна відобразити у вигляді певної системи понять:

1. *Прості сенсомоторні реакції*, які характеризуються можливою швидкою відповіддю, заздалегідь відомим простим одиночним рухом, на що раптово з'являється заздалегідь відомий сенсорний сигнал;

2. *Складні сенсомоторні реакції*, які містять реакції розрізнення, вибору, перемикання і реакції на рухомий об'єкт;

3. *Сенсомоторна координація*, для якої характерна динамічність і подразнення, а також рухова відповідь, що охоплює реакцію стеження і власне координацію рухів (К. К. Платонов, 1972).

У дослідженнях Е. Флейшмана (Е. А. Fleishman, 1954, 1958, 1972; Е. А. Fleishman, G. D. Ellison, 1962; Е. А. Fleishman, W. E. Hempel, 1956) класифікація психомоторних чинників передбачає *координацію рухів кінцівок*: здатність координувати грубі рухи, що вимагають використання під час здійснення регуляції дії більш ніж однієї кінцівки; *точність регуляції*: здатність здійснювати легкокеровану і точну регуляцію м'язових рухів; важлива для здійснення швидкого і чіткого руху грон рук, рук і ніг; *спрямованість реакції*: здатність вибрати відповідну реакцію у високошвидкісних умовах; *час реакції*: швидкість, з якою індивід здатний реагувати на появу стимулу; *швидкість руху рук*: швидкість, з якою виконують грубі рухи руками; *стійкість рухів рук*: здатність до точної фіксації рухів рук, що вимагають мінімальної затрати сил і швидкості; *швидкість руху кисті та пальців рук*: традиційно пов'язувана з нарізкою різьблення; *прицілювання* тощо.

Психомоторика – це сукупність свідомо регульованих рухових актів, її удосконалюють і диференціюють упродовж цілого життя людини. Стан психомоторики відображає рівень фізичного і психічного розвитку, розвиток мовлення, особливості конституції та виховання. Психомоторика є важливим критерієм оцінки психічного статусу, який необхідний для діагностики захворювання.

Психомоторні здібності розуміють як здатність довільно здійснювати рухову діяльність завдяки тонкій чутливості, створенню рухових уявлень. Ідеться про психічний механізм саморегуляції та самоконтролю.

Західні психологи цей термін розуміють як координованість людини, тонку координацію м'язів рук або ніг, жвавість рук, тремор, швидкість реакції, прицілювання.

Учені вважають, що в моторній організації людини, у її поведінці, діяльності, мові відображено практично всю її характеристику і як індивіда, і як суб'єкта діяльності, попри її неповторну індивідуальність.

Під час захворювань, насамперед психічних, можуть виникати різноманітні загальні або часткові порушення психомоторики. До них належать руховий інфантилізм, недорозвинення (моторна дебільність), послаблення (гіпокінезія і акінезія), посилення (гіперкінезія) і збочення психомоторики (паракінезія).

Виразні розлади психомоторики можливі в разі психомоторного збудження та ступору, афектних станів. Окремим випадком порушень психомоторики є нав'язливі рухи і дії, що відбуваються пароксизмально, як правило, із слабким потьмаренням свідомості, психомоторні симптоми (наприклад, оральні автоматизми, говоріння уві сні, сомнабулізм).

Виокремлюють також регресивні розлади психомоторики у вигляді повернення (тимчасового або стійкого) до форм поведінки, властивих ранішим етапам нервово-психічного розвитку (втрата навичок охайності, самообслуговування, повзання замість ходьби, мутизм, рухова розторможеність). Регресивні розлади психомоторики особливо яскраво виявляються під час деяких реактивних психозів (наприклад, синдромі здичавіння і пуерилізму). Розпад психомоторики відбувається в разі пресенильних і сенильних деменцій (наприклад, хвороби Альцгеймера, хвороби Піку, старечого недоумства) та інших прогресуючих органічних захворюваннях головного мозку.

2. Сутність психомоторики

С. Д. Максименко та В. В. Клименко довели, що мислення як властивість душі й живий рух як властивість тіла – не дві різні субстанції (за Р. Декартом), а дві властивості, притаманні людській душі та мислячому тілу, оскільки в будь-якому живому русі мислення та фізичний рух людини злиті в одну, неподільну єдність. Враження, що *психомоторика* - це *думка* плюс рух, помилкове, оскільки все починається з рухів, тому що живий рух - головний регулятор нашої енергетики. Позбавити людину рухової активності - означає спровокувати виникнення в неї феномену «сплутаної енергії»; простіше кажучи приректи її на загибель». У будь-якому живому русі з одного боку – мислення і з другого – рух злиті в одну неподільну єдність. На основі цього вони ведуть мову про мисляче тіло людини та його будову.

На психомоторику водночас може діяти різне психічне, яке перебуває у свідомості (наприклад, бажання точно виконати гімнастичну вправу), підсвідомості (приміром, страх отримати травму) надсвідомості (наприклад, здійснення психологічного впливу на відстані на того, хто виконує рухи) і несвідомості (різні ментально-психічні коди щодо рухів).

Щодо властивостей живого руху, то в процесі його виконання людина не просто рухається, виконує дії, вона оволодіває простором дії; підкорює собі час; свідомо долає зовнішні й внутрішні перешкоди, які чинять опір.

Щоб побудувати правильні рухи, треба підкорити своїй волі найскладнішу біомеханіку власного тіла, зробити своє тіло слухняним, відповідними рухами вести своє тіло до мети. Якщо психомоторика дисгармонійна, недосконала або розхитана, тоді якість роботи механізму творчості низька, людина стає в діяльності *аварійною*.

Основними виявами психомоторики є такі класи рухів і дій:

- *рухи*, які забезпечують підтримку й зміни положення тіла людини в просторі;

• *стани і пози нашого тіла* – граціозність фігури, постава, апломб і стійкість, дотримання вертикальної лінії (від голови до п'ят), і навпаки - кривляка, позер, удавальник тощо;

• *локомоції* – рухи, пов'язані з переміщенням людиною власного тіла: їхні особливості виявляються під час ходьби, бігу, стрибків, плавання тощо; сюди належать також балістичні рухи: ловлення і схоплювання предмета, який летить або переміщується, силові та ударні рухи, метання предметів з установкою на влучність, дальність тощо;

• *виразні рухи обличчя, усього тіла* (міміка і пантоміміка) – безпосередні вияви емоцій і почуттів, семантичні рухи – носії змісту, знаків, значення, які людина передає іншим людям, наприклад, хореографічні рухи, рухи, які імітують дії з відсутніми предметами;

• *робочі рухи і дії*, які є засобами трудової діяльності та становлять основу професійної майстерності, забезпечують ефективність праці, економію витрат сили і сприяють досконалій реалізації задумів людини. Кількість цих рухів і дій майже безмежна: і тих, що вже відомі й засвоєні, і тих, які ще буде знайдено.

Ідею про універсальність структурно-анатомічних функцій людського тіла висловив ще Арістотель, який зазначав: *рука людини – інструмент для багатьох інструментів*. Б. Спіноза довів, що спосіб дії мислячого тіла визначається не ним самим, а самовільно, оскільки власне мисляче тіло активно будує свій рух, дію відповідно до форми (образу, ідеї, схеми) будь-якого іншого предмета.

Таким чином, діючи, людина спроможна спостерігати за своєю дією, контролювати її зсередини себе, обертати її продукт на власну сутність - систему здібностей. Діючи, людина ніби веде діалог сама зі собою. Вона будує і перебудовує реальний плин рухів згідно зі своїм бажаним. Діючи, людина мислить, а мислячи – діє навіть тоді, коли предметів руками не торкається

3. Функціональна будова психомоторики

Психомоторика – це самостійне утворення, яке містить *ідеомоторику, сенсомоторні процеси та моторні процеси (дії)*.

Ідеомоторика – зв'язок уявлення про рух із його реальним виконанням, взаємозв'язок слова й дії. Відомо, що рухові уявлення завжди супроводжуються мікроскороченнями мускульних груп, які реалізують рухи, що їх особа уявляє. Ідеомоторика також реалізовує зв'язок робочого руху з уявним образом.

Наприклад, якщо ви стояли на краю прірви або на балконі десятого чи двадцять шостого поверху, то повинні зрозуміти свої відчуття, коли якась сила, до того ж цілком реальна сила, тягла вас униз. Реальність цієї сили незаперечна. Те саме ви переживаєте, коли йдете вздовж потяга, який рухається: вас так і тягне під колеса (коли ви стоїте, ефект не такий відчутний: тілу треба подолати власну інерцію, тобто витратити більше енергію). Є випадки, коли люди не можуть упоратися зі ситуацією, яка видається простою, і падають з круч, балконів, потрапляють під колеса потяга. Коли людина стоїть над прірвою або йде вздовж потяга, що рухається, виникає *образ і думка*, що можна впасти вниз, потрапити під

колеса. Цей образ падіння мимовільний, не залежить безпосередньо від свідомості. Якщо синтез образу почуттів і думки працює нормально, людина миттєво оцінює ситуацію (відчуття безпеки) й активізує волю (коректор психомоторики). Вольова думка придушить уявний образ (падіння під колеса або з висоти), перебудовуючи образ і почуття безпеки на нову думку про необхідність триматися подалі від небезпеки.

Над ким бере гору ідеомоторика? До таких людей С. Д. Максименко і В. В. Клименко зараховують:

- ***людей з незначним енергопотенціалом.*** Енергії так мало, що нема чим контролювати уяву, нема чим зупинити згубну для себе думку. За таких обставин будь-який ідеомоторний образ і думка, які виникають спонтанно в тумані незначної енергії, стають домінантними, керують діями. Домінанта тягне на себе останні краплі енергії. Ось чому процесові вольовому, здатному гальмувати дію, народитися нема з чого.

- ***Людей, гранично занурених в себе, які живуть у світі марень та ілюзій.*** Знову першопричина – у негативній енергії. Мрійник ніби тут, з нами, він ніби такий, як усі. Але це не так: усі його справи здійснює уява. Світ реальний для нього – нудний, бляклий, сумний. Примарні прекрасні образи в душі мрійника, легко переливаючись один в одного, плінуть. І зненацька виникає неусвідомлювана екстремальна ситуація, коли мрійник опиняється над прірвою. мисляче тіло реагує поза свідомістю. Збираючи рештки енергії, воно з образу створює думку про можливість падіння. Однак зупинити цю думку нема чим – вона відразу перебігає в дію, і мрійник лише останньої миті ніби прокидається від сну та усвідомлює те, що вже відбувається. Перетворення уявного образу або почуття на думку зумовлює почуттєвий вибух, який спалює всю енергію без залишку (на нашу думку, в цьому разі психоенергія марень більша, ніж психоенергія, пов'язана з контролем дій і вчинків. Тому психоенергія уяви керує діями і вчинками людини);

- ***Людей, гранично зосереджені на важких роздумах.*** У цьому разі вся енергія спрямована на утримання домінанти міркувань: думка про можливе падіння поряд з нею нікчемно мала, тому людина навіть не помічає її. Але, на відміну від домінанти, яка реалізується в знаки і символи, ця маленька думка реалізується в дію.

Якщо людина перебуває в оптимальному стані, то синтез образу, думки і почуттів долучить волю поза свідомістю, і вона лише зазначить між іншим: от як тягне під колеса. Тому чим менше енергії, тим нижча здатність людини бачити світ у реальних обрисах і правильно оцінювати все, що відбувається довкола й усередині нас.

Сенсомоторика – процес, у якому відображено зв'язок психіки з мускульним рухом. Робочі рухи є відповіддю на сприймання, яке водночас уточнює цей рух. Усе, що на робочому місці впливає на аналізатори (відчуття, сприймання) і визначає у відповідь дії, називають *сенсорним полем*, а все те, на що той, хто працює, діє своїми робочими рухами, називають *моторним полем*.

Залежно від складності центрального моменту реакції розрізняють так звані прості та складні сенсомоторні реакції.

Проста сенсомоторна реакція (або психічна реакція), можливо, є швидшою відповіддю простим одиночним рухом на сигнал, що раптово з'являється, але заздалегідь відомим. Просту реакцію оцінюють за часом. Розрізняють латентний час реакції (прихований), тобто час від моменту появи подразника, до початку руху у відповідь. Наприклад, швидкість простої реакції на світло дорівнює в середньому 0,2 с, а на звук - 0,15 с. Вона не однакова не лише в різних людей, а й у тієї самої людини в різних умовах, проте коливання її дуже незначні.

Решту сенсомоторних реакцій називають *складними*. Якщо у відповідь на один сигнал треба зробити рух, а на іншій - ні, ідеться про *реакцію розрізнення*.

Якщо центральний момент пов'язаний із вибором потрібної рухової відповіді з низки можливих, таку реакцію називають *реакцією вибору*.

Центральний момент реакції може бути ще більш ускладненим через зміну значення у зв'язку з додатковим сигналом. Таку реакцію називають *реакцією перемикання*.

Складна реакція має певну психологічну структуру, у якій є такі елементи: увага – якщо в того, хто реагує, увагу чимось відвернуть, то реакція взагалі може залишитися незавершеною; пам'ять – для вибору правильної дії необхідно пам'ятати, між чим треба вибирати; мислення – хоча б у його простих формах, а іноді і в дуже складних; емоції - які трохи забарвлюють реакцію; вольове зусилля – відсутність якого уповільнює реакцію. Складні реакції відбуваються значно повільніше, ніж прості, оскільки вимагають опрацювання сприйнятого. Водночас складні реакції, на відміну від простих, мають також інший показник, крім часу, - точність.

Точною називають реакцію, яка цілком відповідає вимогам ситуації в природних умовах виробничої праці або отриманого завдання в лабораторному експерименті. Під час повторення тих самих реакцій ступінь їх точності та швидкості може незначно (або навпаки - дуже сильно) змінюватися. Це характеризує ще одну якість складних реакцій – *ступінь постійності, або варіативності*.

Однак найскладнішим для трудової діяльності є такий психомоторний процес, як *сенсомоторна координація*, за якої динамічним є не лише подразник, який сприймають, як під час реакції на рухомий об'єкт, а й сама реалізація рухової дії. Інакше кажучи, під час сенсомоторної координації і сприйняття, і рух безперервно зв'язують із завданням.

Простий вид сенсомоторної координації - *реакція стеження*, що полягає в утримуванні об'єкта, який має тенденцію до безперервних відхилень, у заданому положенні.

Реагування через сенсомоторну координацію характеризується такими показниками: часом реакції на пусковий сигнал – від появи рухового завдання до початку реагування; загальним часом реагування – до кінця розв'язання рухового завдання, яке виникає, звичний час реакції, що значно перевищує пусковий сигнал; точністю реагування, яку визначають і за кінцевим результатом

реагування, і за кількістю та характером корекційних рухів, що забезпечують координованість реагування.

4. Рухи, дії та їх регулювання в психомоториці

Реалізуючи певний задум у праці, людина виконує дії різної складності та призначення. Дії виявляються в рухах, для яких характерні сила, швидкість, тривалість; точність, ритмічність, координованість. Робочі рухи поділяють на:

- 1) основні - мінімально необхідні для досягнення мети трудової дії;
- 2) корекційні – уточнюють основні щодо відхилень від «заданих» параметрів виконання дії;
- 3) додаткові – такі, що не стосуються основного завдання, але необхідні як допоміжні для основного трудового акту чинники;
- 4) *аварійні* – додаткові, необхідні для ліквідації наслідків аварійної (або передаварійної) ситуації;
- 5) *зайві* – ті, що заважають основним робочим рухам;
- 6) *помилкові* – ті, що їх виконують замість правильних рухів, не пов'язані з метою й не приводять до її досягнення (К. К. Платонов).

На структуру робочого руху впливають три взаємопов'язані чинники – фізіологічний, механічний і психологічний.

Фізіологічні механізми побудови рухів пов'язані з діяльністю спеціальних відділів кори головного мозку, де важливу функцію виконують «канали» зворотного зв'язку. Власне ці канали дають інформацію, яка є основою оцінки та координації перебігу й результатів рухів. Оскільки психіка впливає на фізіологію, то виявляють психофізіологічні механізми. Психофізіологічні механізми координації та побудови рухів відіграють надзвичайно важливу роль у професійному навчанні.

Психологічні механізми забезпечують регуляцію рухів через доцільність, адекватність (відповідність ситуації й стану об'єкта діяльності), поліефекторність (можливість виконання тієї самої дії за допомогою психомоторних компонентів), узгодженість (просторово-часова) і підпорядкованість (іншим учасникам діяльності).

Механічні складові робочого руху визначають за траєкторією, яку описує кінцівка (рука, нога) в просторі. Така траєкторія вирізняється за формою, напрямом, обсягом руху, швидкістю та силою рухів. Рухи можуть бути рівномірними, рівномірно-пришвидшеними, рівномірно-сповільненими, нерівномірно-прискореними і нерівномірно-сповільненими. Темп – частота повторення циклів однакових рухів. Сила – тиск або тяга, що виявляються в русі.

Елементом психомоторної діяльності людини є психомоторна, або рухова дія, яка розв'язує елементарне завдання, тобто досягнення елементарної усвідомленої мети одним або декількома рухами.

Рухову дію, що розвивається в процесі побутової або навчальної вправи, називають психомоторною навичкою. Рухова навичка ніколи не автоматизується повністю, тобто на будь-якій стадії автоматизації активність когнітивного блоку

контролю залишається високою. Психомоторну дію розглядають як компонент діяльності людини (О. М. Леонтьєв, В. Д. Шадріков та ін.), що виконує розвивальну та формуючу функції, а рухова активність набуває важливого значення в розумовому розвитку.

Виявлено також особливу роль розумових, емоційних та образних компонентів психомоторної дії в гармонізації тілесного простору під час виконання макрорухів (К. Д. Станіславський, В. Чехов, Р. Штайнер, М. Фельденкрайз та ін.).

Механізм регулювання психомоторними актами надзвичайно складний. Навіть ту саму психомоторну дію можуть регулювати різні явища самостійно або в поєднанні. Загалом, залежно від очікуваного результату або продукту, психомоторну дію можуть корегувати такі відносно самостійні регулятори як ***образ, емоція, почуття, символ, думка, установка, стереотип, відчуття, ціннісна орієнтація, вольові зусилля*** тощо.

Для того, щоб навчитися плавати, не достатньо лише спостерігати за рухами плавця, опановуючи рухи на суші чи за підручником. Навіть пильне спостереження за рухами іншої людини, навченість на суші рухів ніг і рук мало що означає. Тому, крім навіть найточнішого уявлення про дію, треба мати ще «дещо», яке нікому не дається з першого разу. Людина пробує - відшукує ключ, зв'язок, місце з'єднання, спосіб гармонізації тіла й середовища, щоб попливти, поїхати, пройти по канату. І ось зненацька це «дещо» з'явилося. Це «дещо» є почуванням.

Виникає *почування у взаємодії тіла й предмета*, а потім вони втілюються одне в одного, перетворюючись на цілісність.

Відчуття мають тенденцію перетворюватися на образ рухів. Згодом виникає нове утворення - *почування-образ*. У чому його сила? Завдяки цьому образ рухів набуває певної самостійності: стає образом пам'яті та зберігається як живий досвід.

Почування-мотив дії виникає, коли, відокремлюючись від почувань, мотив вилучається із неусвідомлених потягів, підтриманих позитивними відчуттями. Водночас зміст почування-мотиву спочатку безпредметний: людину спонукає до продовження дій бажання вдовольнити себе руховою активністю, подолати внутрішній дискомфорт. Згодом мотив наповниться розумовим, моральним та естетичним *змістом* – усвідомленою потребою.

Основним джерелом інформації почування є чотири види сил – гравітації, інерції, реактивні (сили віддачі), активні м'язові сили, час рухів. Два види простору - *схема тіла рухів і простір дії* - від початку до завершення. І час живого руху.

Регуляція рухів предметом. Щоб дії були успішними на футбольних воротах, у вашому розпорядженні – від моменту удару до зупинки м'яча - має бути не менше 0,35 с (без переміщення в просторі воріт). Досвідченому любителю треба буде для цього 0,25 с, а майстру - 0,15 с.

Ознайомившись із такими показниками часу, які потрібні для успішних дій, фізіолог скаже: це неможливо! Оскільки *розрізнявальна здатність мозку людини - 10 операцій за секунду*, тобто по 0,1 с на одну розумову операцію!

Адже воротар має за цей короткий період здійснити значно більше операцій. Ось вони: а) побачити м'яч; б) прийняти вихідну позицію; в) простягти руки в напрямку м'яча; г) розрахувати приблизну силу удару, щоб бути в змозі її «погасити»; д) схопити м'яч руками.

Найбільш загально - 5 складних операцій, що вимагають дуже тонких і точних розрахунків часу, вимірювання простору, випередження думкою польоту м'яча, стеження за його змінною траєкторією тощо.

Мозкові треба витратити щонайменше 0,5 с, щоб відреагувати. А воротар відбиває м'ячі.

Ще один приклад регуляції рухів предметом. Але вже не через динамічну ситуацію, яка щомиті змінюється і вимагає перебудови рухів, а через статичну. Тобто треба здійснити не лише попередні розрахунки, щоб побудувати точні рухи, а й, спираючись на образ, точно діяти, розв'язувати завдання. Це приклад гри в більярд.

Регуляція рухів образом. У кожному з нас живе незліченна кількість образів: вони не лише зберігаються в пам'яті з написом «до запитання», а й, найголовніше, - виконують функції регуляторів рухів, дій, поведінки. Людина, яка навчилася мислити ще в дитинстві, пройшла добру школу мислення в психомоториці, уміє не лише засвоювати власний і чужий досвід, а й робить усе набагато краще, ніж звичайні споживачі; може власні думки продуктивно втілювати у свою справу.

Механізм психомоторики можна розвивати двома шляхами:

- роботою над собою через розвиток психомоторних дій, у яких зміцнюються пізнавальні, моральні та естетичні відчуття, що набувають активної форми ще в дитинстві;

- роботою з матеріалами культури людства і розв'язанням завдань, у яких на розумові операції припадає не лише відтворення набутого, а й створення того, чого ще не існувало, нового і самодостатнього.

Регуляція дій думкою. Людина також регулює свої дії думкою. У думці вона кодує, задає параметри майбутньої дії. Думка втілюється в дії.

Ось чому людина спроможна із бездушного музичного інструмента видобувати звуки, сповнені життя і пристрастей; ось чому під рукою скульптора оживає мрамур, починає дихати, набуває властивостей живої істоти.

Регуляція дій символом. Символ – модель, яка породжує поведінку. Символ заряджений майже нескінченною енергією та інформацією. Символ відкриває людині багатозначну смислову перспективу предметів і явищ у діяльності, дає людині ключ для впливу на довкілля з метою його перебудови в більш досконалі й гармонійні форми.

Символ змушує думати про таємницю-завдання і зумовлює прагнення збагнути її потаємний сенс. Він вимагає активності, щоб його пережити. Необхідно душею відчувати символічний сенс, а психомоторикою його матеріалізувати.

Символ впливає не так на почуття та уяву людини (читача або глядача), як на мислення, на його проникливість, він дає натяк на можливість, яка існує потенційно, але ще не має чіткого виявлення.

Тому символ – багатозначна мовна цілісність. Він може означати для автора одне, для читача – друге, для глядача – третє, і кожен з них намагатиметься в ньому зрозуміти щось інше, своє. Символ подає нашим відчуттям відображення предметів у завуальованій формі. Він вчить у знакових або відчуттєвих образах бачити і впізнавати прихований, глибокий сенс, у підвалинах якого залягає невидиме оком і невимовне словом. Структура символу спрямовує організацію психіки таким чином, щоб людина стала спроможною крізь поодинокі явища бачити цілісний образ світу:

5. Функції психомоторики

Психомоторика як функція розвитку мислення. В психомоторній дії дітей містяться елементи думки, а діти, обмежені в руховій активності, відстають від ровесників у розумовому розвитку. Період від 5 до 8 - 10 років від народження – сенситивний психомоторний вік. Це - «вік грації», коли дитина особливо чутлива до витонченості рухових дій, їхньої чарівності й вишуканості, а постать набуває гармонійної стрункості.

Дитина мислить рухами і діями з предметом, цим і започатковується основа психомоторної творчості. Згодом ці процеси мислення і живі рухи відокремлюються. Як наслідок, підліток стає спроможним осмислювати *власні* рухи і дії з предметами, не торкаючись їх руками, мислити образами, почуттями або використовувати самі думки. Зanedбання психомоторного періоду розвитку дитини завдає їй значної шкоди. Дитина втрачає головну умову створення «золотих рук», і від цього страждає «світлість голови». Таку втрату компенсувати важко. Для цього треба здійснити величезну роботу над собою, повернутися в минуле і почати все ніби з нульового циклу. Але не кожна людина спроможна на таку роботу, тому є багато людей із недостатньо розвиненою психомоторикою.

Людина здатна в уяві будувати траєкторію свого пересування в просторі та часі – створювати *хронотон* – цілісність простору і часу дії, відтворювати живим рухом конфігурацію предметів, які перебувають у контакті з нею, незалежно від їхньої складності. А як мускул пізнає? Під час роботи, рухаючись разом з тілом або кінцівками, він витрачає енергію, акумульовану в ньому, пізнає і зберігає в образі, який живе ще деякий час після завершення дії, виконаного руху.

Щоб засвоїти рухи, людина свій предмет засвоєння або регуляції – психомоторну дію або систему дій – має розкласти на складові, окремі відчуття живих рухів. Але їй треба насамперед навчитися не лише розкладати, а й групувати їх, оскільки вона стикається з особливим відображенням предмета дії – «темним м'язовим відчуттям».

Поки дитина бігає, стрибає, оволодіває предметами, а потім і живими рухами, вона пізнає:

- чотири види сил (гравітації, інерції, активних і реактивних м'язових зусиль), які утворюють динаміку рухів;

- два види простору (простір, на якому розгортається дія; простір «схеми тіла», власних людських поз та постави), у яких живуть сили;

- час живого руху. Час – це пам'ять і перехід сучасного в майбутнє.

Думка, яка летить у майбутнє на полотні часу, малює свій фантастичний узор разом з уявою. Думка там, попереду, а в мозку – лише її відображення. Застиглі в минулому часі образи, почуття і думки ми відтворюємо й фіксуємо в сучасному.

Отже, кожне із семи «відчуттів» треба знайти у своїх рухах і співвіднести його із властивостями предмета дії, щоб оволодіти ним, ставши повновладним господарем цієї відчуттєвої і предметної території, на якій розгортається процес дії. Рухи містять своєрідну гаму барв відчуттів: кожна фізична властивість руху має свою забарвленість. Вони й набувають у дитини властивостей безпосередніх регуляторів дії. І що точніше образ, почуття і думку побудовано, то спритніші дії та рухи дитини, то більше розвинена її психомоторика.

У дії відбуваються порівняння, оцінка і вибір найкращого варіанта під час ухвалення рішень щодо її організації. А якщо до цього додати, що почування рухів дитиною дуже важко висловити у формі слів, передати іншому, розповісти про зміст, то стане зрозумілою та гігантська розумова робота, яку виконує дитина щодня, пізнаючи в рухових діях себе і все навколишнє. Лише в подоланні перешкод розвивається воля і характер: тому дитина, обмежена в рухах, відстає в розумовому розвитку.

Ось чому в життєдіяльності людини живий рух її мислячого тіла – необхідний компонент способу існування розумного буття людини.

Психомоторика як орган пізнання. Живим рухом людина вимірює і виявляє здатність сприймати й змінювати світ.

Органи відчуттів - швидкодіючі в межах тисячних часток секунди, вони надточно регулюють рухи - у міліметрах простору, міліграмах сили. Розглянемо приклад. Людина на льоду послизнулася, її тіло почало падати. Мить величезного напруження з нібито хаотичних рухів, щось невловиме, якась сила організувала їх - тіло знайшло опору, і людина не впала. Те саме відбувається, коли людина спіткнеться.

Механізм контролю за рухами - величезна сенсорна система тіла з 10 мільярдів каналів, які його з'єднують з фізичним довкіллям. Кожен з цих десяти мільярдів каналів налаштований на прийом певних сигналів. Вони фіксують усю інформацію, виявляють неточності. Відразу ж миттєво виконують усі розрахунки, і рух тіла тієї самої миті прокладає новий відредагований маршрут: людина не впала, спортсмен досяг успішного результату.

Тому *психомоторна система - універсальний вимірювальний прилад людини*, який розгортається в координатах простору і часу, це універсальна здатність їх вимірювати:

Мускули можуть виміряти й інші похідні від часу, простору, зусиль:

- швидкість, прискорення, темп рухів - кількісні величини;

• *ритм* (просторовий, часовий, динамічний), координованість рухів, пластичність, спритність, м'якість, граціозність психомоторної дії тощо - якісні показники психомоторної дії.

Але цими вимірюваннями мускулатура не обмежується.

Існують у ній досконаліші засоби вимірювання - надання кількості і міри власним рухам, які майже недосяжні технічним вимірювальним приладам. Це - *вимірювання відчуттям гармонії* й доцільності будови предметів та явищ, власних рухів.

Людина може навчитися слухати себе, своє тіло в психомоторній дії; розуміти власні рухи тієї самої дії; давати оцінку всій дії. Завдяки добре розвиненому відчуттю гармонії людина спроможна в кожній конкретній ситуації не лише оцінювати стан рухів, а й бачити тенденцію розвитку до більш досконалого стану, до вершини їхньої гармонійності. Вона спроможна визначати напрям прагнення, який стає змістом прагнення. Гармонія приваблює й притягує до себе увагу, збуджує інтерес, думки і почуття – діяльний аспект розуму.

Розвиток психомоторики, як органа пізнання, сприяє вихованню низки здібностей.

• у психомоторній дії закорінені елементи думки дитини: діти, обмежені в цьому виді активності, відстають від ровесників також у розумовому розвитку;

• природа людині визначила певний період життя (від 5 до 8 - 10 років) для вдосконалення психомоторики («вік грації»), коли рухи дитини набувають витонченості й чарівності, стрункості й вишуканості, відображають гармонію дитячої душі;

• чутливість до гармонії, її свідомий розвиток у «віці грації» закладають підвалини для розрізнення міри гармонійності будови предметів і явищ поза дитиною, сприяють використанню відчуття гармонії як інструмента творчості. Зanedбання розвитку чутливості - обмеження творчих здібностей;

• систематичний розвиток відчуття гармонії у «віці грації» засобами психомоторних дій з установкою на розрізнення якостей і стану гармонії рухів відкриває дитині можливість розвинути такі здібності: оцінювати той чи інший стан за еталонами, зразковими мірками, які зберігаються в пам'яті; випереджати уявою, почуттями та мисленням дійсність буття потенційної гармонії в предметах і явищах; користуватися «шкалою станів гармонії» і визначати засоби (розумові й психомоторні), які йдуть від прихованої в предметах і явищах гармонії; створювати механізм здібностей.

Психомоторика як формування корсету тіла (формуюча функція). Психомоторика надає людській фігурі стрункості. Гармонійно розвинена мускулатура висвічує енергію життя, красу і багатство душі, створюючи джерело зовнішньої привабливості. Формування красивого тіла стає можливим завдяки відчуттю гармонії – гармонії власного тіла і психіки. Якщо тіло гармонійне, воно обов'язково має породжувати гармонійні рухи. Якщо психомоторика дисгармонійна, розладнана або недосконала, то якість роботи механізму творчості низька, а людина в такому стані є аварійною: працюючи, припускається помилок або травмує себе.

Психомоторика як живий акумулятор енергії (енергетична функція). Сучасна психологія розглядає мускул (і психомоторику загалом) як *шостий орган чуття*. Винятковість та універсальність його в тому, що мускул оперує в діях усією тріадою: *енергією, мисленням, відчуттями*.

Мускульна система - своєрідний біологічний пристрій у нашому тілі, здатний нагромаджувати в собі енергію. Ця здатність - вияв мудрості тіла. Мудрість тіла – комплекс механізмів, створених досвідом життя на землі, який призначено для збереження внутрішньої рівноваги - гомеостазу - гармонії внутрішнього біологічного середовища.

На вплив, на витрачання енергії тіло відгукується протидією більшої сили - із запасом. З розрахунку на ситуацію, якщо цей вплив наступного разу звалиться на нас зі ще більшою силою. Воно спроможне здійснювати не лише захист, а й нагромаджувати прибуткову енергію та інформацію. Таким самим способом захищається шкіра ноги від черевика, що муляє палець: збільшенням товщини шкіри - мозолем.

Нагромадження енергії та її концентрація відбуваються в тих органах і системах тіла, які більше, ніж інші, зазнають навантаження. Але психомоторика, мускульна система не є монополістом енергії. За умови наявності оптимальної кількості енергії людина може використовувати її всіма механізмами тіла і психіки.

Запитання для самоконтролю

1. Як розглядав психомотрні процеси К.К. Платонов?
2. Розкрийте особливості психомоторики.
3. Охарактеризуйте будову психомоторики.
4. Які особливості виявлення ідеомоторики?
5. Як виявляється сенсомоторика?
6. Що становлять собою рухи?
7. Які особливості психомоторної дії? Розкрийте її структуру.
8. Охарактеризуйте та порівняйте функції психомоторики.
9. Розвитку яких здібностей сприяє психомоторика?

РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ

ТЕМА 3.1. ВІДЧУТТЯ І СПРИЙМАННЯ ЯК ПОЧАТКОВІ ЛАНКИ ПІЗНАВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

- 1. Нейрофізіологічні механізми відчуттів та сприймання.**
- 2. Властивості й закономірності відчуттів та сприймання.**
- 3. Відчуття та сприймання як активні процеси пошуку й обробки інформації.**

Ключові поняття теми: *відчуття, сенсорна ізоляція, сприймання, аналізатор, порого чутливості, поріг розрізнення, сенсорна адаптація, сенсibiliзація.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія: Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К., 2004
2. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
3. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. - К.: Форум, 2002.
4. Психологія ХХІ века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - М.: ПЕРСЭ, 2003.
5. Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.
6. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2-т. - К.: Форум, 2002.
7. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. - 3-тє вид., випр. - К.: Вища шк., 2004.

1. Поняття про відчуття та сприймання та їх нейрофізіологічні механізми їх існування

Знання про зовнішній і свій внутрішній світ людина набуває в ході чуттєвого та логічного пізнання дійсності за допомогою пізнавальних психічних процесів: відчуття, сприймання, мислення, уяви. Пізнавальна діяльність завжди розпочинається з чуттєвого відображення світу у відчуттях та сприйманні.

Відчуття – це відображення окремих властивостей предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття. У відчуттях людині відкриваються кольори та звучання, пахощі і смак, вага, тепло чи холод речей, що її оточують. Крім того, відчуття дають інформацію про зміни у власному тілі: людина відчуває порушення у функціонуванні внутрішніх органів, положення і рух свого тіла й окремих його частин.

Органи чуття – це єдині канали, з яких зовнішній світ проникає в людську свідомість. Вони дають людині змогу орієнтуватися в навколишньому світі. Якби людина позбавилася всіх органів чуття, то не знала б, що відбувається навколо неї, не могла б спілкуватися з навколишнім середовищем, знаходити їжу, уникати небезпек. Інформаційному балансу протистоять інформаційне перевантаження та

інформаційне недовантаження (*сенсорна ізоляція*), які зумовлюють серйозні функціональні порушення організму.

Сприймання – це відображення цілісних предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття. Коли людина перебуває в оточенні звичайних речей, у неї формуються цілісні образи навколишніх предметів. Вона бачить речі, чує їхнє звучання, торкається їх.

Відображаючи предмети та їхні властивості, сприймання і відчуття являють собою різні за повнотою, глибиною й адекватністю ступені чуттєвого пізнання невичерпного багатства світу.

Роль відчуття та сприймання в нашому житті настільки значна, що порушення їх веде до дезорганізації особистості та розладів у функціонуванні організму. Про це свідчать дослідження із штучним створенням інформаційного голоду через обмеження зорових, слухових, дотикових, рухових та інших стимулів, які завжди слугують звичним фоном життєдіяльності людини. У стані інформаційного голоду в досліджуваних людей з'являлися галюцинації, вони відчували сильний неспокій і просили припинити експеримент.

Анатомо-фізіологічною структурою, в якій відбувається виникнення відчуття, є аналізатор. Він являє собою складний нервовий механізм, що здійснює тонкий аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища, виділяючи з нього окремі стимули, що відображаються людиною як властивості предметів і явищ.

В організмі функціонує система аналізаторів, кожен з яких забезпечує формування відчуттів певної якості – зорових, слухових, температурних, больових, м'язових тощо. Будь-який аналізатор складається з периферійної частини – рецепторів, провідникових нервових шляхів – та центральної частини в корі та підкірці головного мозку. В рецепторах відбувається перетворення енергії фізичних і хімічних подразників, що діють на організм, у нервові збудження. Провідникові шляхи складаються з нейронів, розміщених на різних рівнях нервової системи, які поєднують рецепторну периферію з мозковим центром. У центральній частині аналізатора здійснюється основна обробка нервових імпульсів, що надходять з периферії.

Разом із рецепторами вони складають орган чуття. В органах чуття відбуваються фільтрація і перетворення того чи іншого виду енергії. З безлічі фізичних та хімічних факторів середовища органи чуття виділяють такі, для сприймання яких у їхній рецепторній частині є відповідні механізми. Наприклад, око та його рецепторна частина – сітківка – тонко реагує на електромагнітне випромінювання у видимій частині спектра, вухо з рецепторним апаратом кортієвого органа сприймає механічні коливання повітря певної амплітуди й частоти, температурні рецептори шкіри реагують на теплову енергію тощо. З усього діапазону можливих впливів енергії орган чуття виділяє дуже незначну частину стимулів, які мають життєво важливе значення.

Формування образу забезпечується злагодженою роботою багатьох рецептивних полів, які у свою чергу об'єднані в клітинні ансамблі. Але процесів прийняття та переробки навіть найскладніших сигналів для формування образу недостатньо. На вищих рівнях нервової системи функціонують елементи, які порівнюють

периферійну інформацію з еталонами, що зберігаються в пам'яті. Це свідчить про використання індивідуального досвіду в процесі сприймання.

Так, людина не зможе адекватно сприйняти комп'ютер, якщо вперше його побачила, незважаючи на наявність інформації, що надходить від органів чуття. Тому сприймання треба розглядати як інтелектуальний процес, пов'язаний з накопиченням досвіду взаємодії з різними предметами та явищами навколишнього світу.

2. Властивості та закономірності відчуттів

Відчуття як елементарне відображення матеріального світу закономірно відбиває основні характеристики предметів і явищ – якісні, кількісні та просторово-часові.

Головною характеристикою відчуттів, у якій виявляється їх специфічність, зумовлена фізично-хімічними властивостями адекватних для відповідного аналізатора подразників, є їхня **якість**. Неповними є уявлення про наявність у людини лише п'яти органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху та дотику. Насправді відчуттів та їхніх аналізаторних апаратів у людини значно більше. Самостійним різновидом є температурні відчуття, що відіграють важливу роль у процесах теплообміну між організмом і середовищем.

Для виникнення відчуття необхідна певна енергія подразника. Мінімальна сила подразника, що викликає ледь помітне відчуття, називається *нижчим абсолютним порогом чутливості* даного аналізатора. Для кожного виду відчуттів існують свої абсолютні пороги. Чутливість основних аналізаторів до дії фізичних та хімічних подразників є досить значною.

Окрім нижчого, існує *верхній абсолютний поріг чутливості*. Це максимальна сила подразника, що викликає адекватне йому відчуття. Подальше зростання сили подразника викликає больову реакцію.

Не кожна відмінність між діючими подразниками помічається людиною. Щоб ця відмінність стала відчутною, вона має досягти певної величини. Мінімальна відмінність у силі двох подразників, яка викликає ледве помітну відмінність відчуттів, називається *порогом розрізнення*. Для окремих відчуттів відношення порога розрізнення до величини первинного подразника залишається більш або менш незмінним. Це відношення називається *диференційним порогом чутливості*. Щоб, наприклад, помітити різницю у вазі, треба до початкової ваги додати 1/30 її частку, для слухових відчуттів диференційний поріг становить 1/10, а для зорових – 1/100 вихідної величини подразника.

У середині ХІХ ст. німецький фізик і математик Г. Фехнер показав, що інтенсивність відчуттів пропорційна логарифму інтенсивності подразника.

У математичній формі закон Фехнера виражається так:

$$E = k \lg R + c$$

де E – інтенсивність відчуття, R – сила подразника, k та c – константи.

На початку ХХ ст. американський психолог С. Стівенс описав зв'язок фізичного стимулу і відчуття більш диференційовано. Він показав, що між подразником та відчуттям частіше існує степеневий зв'язок:

$$E = aR^n,$$

де E – інтенсивність відчуття, R – сила подразника, n – показник степеня, a – константа.

Пристосування рівня чутливості до інтенсивності подразника називається **сенсорною адаптацією**. Явище адаптації, наприклад, зорового аналізатора добре відоме всім. Коли людина з напівтемної кімнати заходить у сонячну, вона певний час нічого не бачить. Інтенсивність світла при цьому може перевищувати верхній абсолютний поріг і викликати больові відчуття. Але за кілька хвилин чутливість очей знижується і навколишні предмети знову стають видимими. Заходячи зі світлого приміщення в темне, людина теж спочатку нічого не бачить, та поступово чутливість зорового аналізатора підвищується, і сліпота зникає.

Явище підвищення чутливості аналізаторів унаслідок їхнього тренування називається **сенсibiliзацією**. Вона є доказом того, що відчуття людини пристосовані до умов її життя та діяльності й можуть значною мірою розвиватися під впливом суспільної практики.

Просторові характеристики подразників відображаються у **просторових властивостях** відчуттів. Таке відображення виявляється в локалізації відчуттів там, де знаходиться подразник. Наприклад, у хірурга, який обмацує зондом кулю в рані, дотикові відчуття локалізовані не на кінчиках пальців, а на межі зонда й кулі; тобто на поверхні предмета, що його обстежує хірург. Сприймаючи звук, установлюємо напрямок і відстань до предмета, що його породжує. При дотику ми напевне знаємо, із якою частиною нашого тіла зіткнувся подразник.

Тривалість дії подразників на органи чуття відображується в **часових характеристиках** відчуттів. Як і інші властивості відчуттів, тривалість відчуття містить у собі суб'єктивний компонент. Він виявляється в тому, що відчуття виникає дещо пізніше від початку дії подразника й не зникає одразу після закінчення його дії. Інерція відчуттів має назву післядії. Завдяки післядії в зоровому аналізаторі окремі кінокадри за певної швидкості проекції сприймаються як безперервне зображення.

Отже, характер відчуття зумовлений властивостями подразників (якісними, кількісними, просторово-часовими), але водночас він залежить від особливостей нервово-психічної організації та стану суб'єкта відображення, властивостей та закономірностей сприймання. Якби пізнання світу закінчувалося відчуттям, людина відображала б не предмети, події та явища, а какофонію звуків, запахів, мигтіння світла тощо.

Сприймання, ґрунтуючись на відчуттях, не вичерпується ними. Воно має такі специфічні властивості, які зумовлюють відображення предметів у сукупності їх об'єктивних характеристик, а не так, як про них сигналізують окремі органи чуття. Такими властивостями, сприймання вважаються предметність, цілісність, структурність, константність та усвідомленість. Завдяки цим властивостям

сприймання з потоку відчуттів, що йдуть ззовні, виділяє ті чи інші предмети, відокремлює їх із середовища, розкриває їхні значення й функції.

Предметність сприймання полягає в тому, що різні за якостями відчуття, отримувані від предмета, поєднуються і відносяться до цього предмета як до окремої речі, що має певне призначення. Предметне сприймання зумовлює зовсім інше, ніж у відчуттях, відображення дійсності. Відомо, наприклад, що поведінка багатьох тварин ініціюється окремими відчуттями від предметів. Нічні комахи летять на будь-яке світло і часто гинуть. Чайка насиджує усякий предмет, аби він був певної форми чи розміру. Органи чуттів таких тварин сигналізують лише про деякі ознаки предметів, ключові для організації поведінки, все інше в мозок не передається.

Іншими суттєвими рисами сприймання є його *цілісність* та *структурність*. Відчуття від предмета можуть відрізнитися своїми характеристиками, властивості предметів можуть відображатися більш або менш точно, послідовно чи одночасно, але попри це предмет сприймається як єдине ціле. Суть у тому, цю сприймання являє собою не просто конгломерат відчуттів, у ньому відображуються взаємозв'язки різних властивостей, тобто структура предмета.

З предметністю і цілісністю сприймання тісно пов'язана така його важлива риса, як **константність**. Вона виявляється в тому, що в образі сприймання предмети і явища відбиваються такими, якими вони є, незважаючи на зміну умов їх спостереження. Константність наче усуває умови сприймання об'єкта, зберігаючи його об'єктивні характеристики. Так, добре відомо, що зображення предмета на сітківці збільшується, якщо відстань до нього зменшується, і навпаки. Основа константності сприймання – багаторазова поява одних і тих самих об'єктів за різних обставин спостереження і виділення їх стійких, незмінних рис.

Усвідомленість людського сприймання виявляється в тому, що воно має узагальнений характер, а кожен сприйманий предмет позначається словом-поняттям і відноситься до певного класу. На цій підставі в предметі відшуковуються ознаки, властиві всім предметам цього класу.

Залежність сприймання від змісту психічного життя людини має назву **апперцепції**. Вплив апперцепції на процес сприймання виявляється в тому, що ті самі предмети сприймаються людьми по-різному, залежно від їхнього стану й завдань, що стоять перед ними.

Яскравим виявом апперцепції є так зване професійне сприймання. Так, лінгвіст, знайомлячись з людиною, може сприйняти передусім особливості її вимови, фотограф – фотогенічність, лікар зверне увагу на ознаки тієї чи іншої хвороби. Підтвердженням залежності сприймання від досвіду є **ілюзії сприймання**, які свідчать про те, що образи можуть зовсім не відповідати реальній дійсності.

3. Відчуття та сприймання як активні процеси пошуку й обробки інформації

Відображення світу через відчуття і сприймання досягається у взаємодії людини з довкіллям. Психічні образи не є пасивним відбитком зовнішніх впливів

на людину, вони виникають у ході активного здобуття й обробки інформації з середовища.

Необхідність рухів очей для формування зорового образу підтверджена дослідями, під час яких зупиняли ці рухи (наприклад, за допомогою паралізуючих м'язи речовин). Нерухоме око ставало незрячим, образ втрачав константність, починав розпадатися, і людина взагалі втрачала здатність бачити. Отже, образ сприймання так само, як і відчуття, виникає в ході рефлекторної взаємодії організму з об'єктом і відображає результати цієї взаємодії.

Процеси відчуття і сприймання необхідно розглядати як дії, спрямовані на розв'язання певних завдань, що становлять пізнавальну чи практичну діяльність суб'єкта. Такі дії, названі *перцептивними*, забезпечують орієнтування в конкретній ситуації, виділення найважливіших для розв'язання конкретного завдання аспектів, здійснюють таку обробку інформації від органів чуття, яка веде до побудови образу, адекватного як предметів, так і завданням діяльності. До перцептивних дій належать рухи руки, що з тією чи іншою метою обстежує предмет; очей, що відтворюють контур предмета, виділяючи найсуттєвіші його ознаки. Залежно від завдання людина застосовує різні системи перцептивних дій, здобуваючи з їх допомогою необхідну інформацію.

Перцептивні дії – особливий вид дій, що суттєво відрізняються від дій, спрямованих на задоволення потреб людини. Мета перцептивних дій – не зміна об'єктів та явищ, а одержання корисної інформації про їхні властивості й характеристики. Так, різні системи перцептивних дій застосовують геодезист, котрий вивчає рельєф місцевості, і живописець, який художніми засобами відтворює привабливий ландшафт.

Процес згортання перцептивних дій зумовлений формуванням у суб'єкта численних *систем еталонів*, якими є фіксовані в пам'яті найбільш інформативні ознаки предметів. Величезну кількість таких еталонів людина засвоює в процесі цілеспрямованого навчання. Це суспільне вироблені системи фонем рідної мови, геометричні форми, кольори спектра тощо.

Процес перебудови механізмів сприймання яскраво виявляється, наприклад, у розвитку навичок читання. Оволодіваючи читанням, дитина сприймає текст за допомогою літер, складів, зливаючи звуки у склади й слова. Сприймання тексту протікає дуже повільно і характеризується значною кількістю помилок, зумовленою бідністю еталонів сприйняття, їх низькою узагальненістю. Розуміння тексту дитиною відірване від його сприймання: сприймання слова передує його осмисленню. У подальшому еталони сприймання стають дедалі узагальненішими.

Дитина навчається схоплювати слова повністю, але робить це не без труднощів, бо розуміння тексту відстає від його сприймання. Доросла людина, що володіє технікою читання, сприймає текст не літера за літерою, а схоплює цілі слова. Це помітно з того, що під час швидкої експозиції (0,1-0,2 мс) ми сприймаємо 4-5 літер, не пов'язаних у слово, і до 20 літер, що складають слово. Не сприймаючи всіх літер слова, читач схоплює найхарактерніші, щоб його впізнати. Досвідчений читач нерідко сприймає і речення не слово за словом, а схоплює його

цілком, спираючись на слова, у яких концентрується основний зміст фрази (рис. 1).

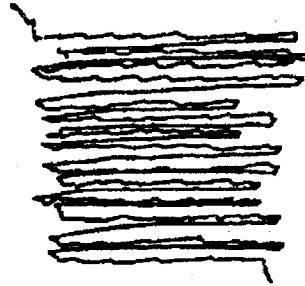


Рис. 3. Запис рухів очей у процесі читання

Яскравим виявом сприймання є спостереження.

Спостереження – цілеспрямоване, планомірне сприймання предметів і явищ, у пізнанні яких зацікавлена людина. Спостереження характеризується наявністю мети, завданням виділити певні риси й ознаки того, що сприймається, взаємозв'язки його складових тощо. Відповідно до мети спостереження активізуються різні системи перцептивних еталонів із перцептивних дій, що сприяє виділенню найбільш важливого чи цікавого в об'єкті.

Важливим моментом спостереження є план його проведення. Він слугує узагальненою схемою процесу спостереження, передбачає, що в об'єкті може бути виділене, дає хронологічну послідовність етапів спостереження. Якщо об'єкт складний, і спостереження його має тривалий характер, воно розподіляється за планом на окремі частини, підпорядковані кінцевій меті. У спостереженні людина часто озброює свої органи чуття знаряддями, що розширюють її пізнавальні можливості: мікроскопами, телескопами, радіолокаторами, сейсмографами тощо. Застосування підсилюючих органи чуття приладів забезпечує розширення можливості чуттєвого пізнання і водночас допомагає локалізувати його, піднести до рівня творчої, перетворюючої навколишній світ діяльності.

Запитання для самоконтролю

1. Яку роль відіграють відчуття та сприймання в життєдіяльності людини?
2. Що спільного й відмінного у відчуттях та сприйманні як процесах психічного відображення дійсності?
3. Які основні властивості відчуттів?
4. Що таке "пороги чутливості аналізатора", які фактори можуть їх змінювати?
5. Які основні властивості сприймання?
6. У чому проявляється активний характер відчуттів і сприймань у взаємодії людини із середовищем?

ТЕМА 3.2. ПАМ'ЯТЬ

1. Поняття про пам'ять.
2. Види пам'яті.
3. Загальна характеристика процесів пам'яті.
4. Мнемічні властивості особистості.

Ключові поняття теми: *пам'ять, емоційна, образна, словесно-логічна, смислова, механічна, оперативна, рухова, збереження, забування, пригадування, спогади*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
2. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія: Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К., 2004
3. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
4. Клацки Р. Память человека: Структуры и процессы / Пер. с англ. - М.: Мир, 1978.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.
6. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. - 3-тє вид., випр. - К.: Вища шк., 2004.
7. Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я.Романова. - 3-е изд. - М.: ЧеРо, 2002.

1. Поняття про пам'ять

Усе, що людина безпосередньо відображає за допомогою процесів відчуття і сприймання, фіксується, упорядковується, зберігається в її мозку, утворюючи індивідуальний досвід, і за потреби використовується в подальшій діяльності.

Пам'ять – це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття. Вона являє собою ряд складних психічних процесів, активне оволодіння якими надає людині здатності засвоювати й використовувати потрібну інформацію. Пам'ять включає такі процеси: запам'ятовування, зберігання, забування та відтворення. Запам'ятовування пов'язане із засвоєнням і накопиченням індивідуального досвіду. Його використання вимагає відтворення запам'ятованого. Регулярне використання досвіду в діяльності суб'єкта сприяє його збереженню, а невикористання – забуванню.

Матеріальною основою процесів пам'яті є здатність мозку утворювати тимчасові нервові зв'язки, закріплювати й відновлювати сліди минулих вражень. Ці сліди створюють можливість актуалізації ситуації й відповідного збудження, коли подразника, який його викликав свого часу безпосередньо, немає.

Запам'ятовування і зберігання ґрунтуються на утворенні та закріпленні тимчасових нервових зв'язків, забування – на їхньому гальмуванні, відтворення – на їхньому відновленні.

Поглиблене вивчення пам'яті поставило перед дослідниками ряд нових проблем, і серед них механізми запам'ятовування, хоч саме вони, як здавалося раніше, були найбільш дослідженими. Єдиної концепції щодо цього не існує. Ряд теорій дають можливість уявити стан відповідних наукових розробок.

Психологічні теорії підкреслюють роль об'єкта або активність суб'єкта у формуванні процесів пам'яті. Асоціативний напрям в основу психічних утворень кладе зв'язок. Якщо певні психічні утворення виникли одночасно або безпосередньо одне за одним, то між ними виникає асоціативний зв'язок. Відповідно до різних умов виділяють три типи асоціацій (за суміжністю, за схожістю, за контрастом), які визначаються зовнішніми умовами. *Теорія асоціатизму* розкриває залежність утворення зв'язків від особливостей об'єкта й водночас недооцінює роль суб'єкта у вибіркового утворенні.

На противагу асоціатизму *теорія геістальтизму* (від нім. *Gestalt* – образ) виходить із принципу цілісності відображувальної функції психіки, активної ролі свідомості в процесах пам'яті. Відповідно до цієї теорії головним у створенні зв'язків є організація матеріалу, яка й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом ізоморфізму, тобто подібності за формою.

Нині дедалі більше визнання дістає *теорія діяльності* особистості. У контексті цієї теорії процеси пам'яті визначаються місцем, яке належить їм у діяльності суб'єкта, тим, що і як він запам'ятовує, зберігає, пригадує та яке значення це має для навчальної чи продуктивної діяльності, а також тим, як суб'єкт ставиться до запам'ятовуваного матеріалу і з чим його пов'язує у своїй діяльності.

Доведено, що в управлінні мимовільним і довільним запам'ятовуванням учнів доцільно спиратися на ті умови, за яких кожне з них є найпродуктивнішим. Так, умовою продуктивності мимовільного запам'ятовування в процесі виконання пізнавального завдання виступає активне розуміння матеріалу, умовою продуктивності довільного запам'ятовування є усвідомлення й підпорядкування матеріалу виконанню мнемічного завдання.

Фізіологічні теорії механізмів пам'яті пов'язані з ученням І.П. Павлова про утворення тимчасових нервових зв'язків.

Нейрофізіологічні дослідження з'ясовують перебіг нервового імпульсу й фізичні зміни в провідних шляхах (аксонах, синапсах та дендритах), що полегшують повторне проходження імпульсу знайомим шляхом.

Біохімічні теорії пов'язані з нейрофізіологічними, розкривають механізми пам'яті на клітинному рівні. На першому ступені після дії подразника виникає електрохімічна реакція, наслідки якої викликають короточасні зворотні зміни в клітинах – це і є фізіологічний механізм короточасної пам'яті. На основі першої виникає друга стадія більшої тривалості, яка зводиться в основному до біохімічної реакції, пов'язаної з утворенням нових білкових речовин – протеїнів як носіїв довгочасної пам'яті.

Хімічні теорії розглядають механізми пам'яті як хімічні зміни в нервових клітинах під дією подразників. Ідеться про різні перегрупування білкових молекул нейронів і насамперед нуклеїнових кислот, причому дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК) пов'язується з генетичною, спадковою пам'яттю, а рибонуклеїнова кислота (РНК) – з онтогенетичною, індивідуальною пам'яттю. РНК дуже непостійна, може змінюватися з великою частотою й утримувати неймовірну кількість кодів інформації. Подразнення нервових клітин різко змінює вміст РНК, залишає тривалі біохімічні сліди, що надає їй здатності резонувати на повторні дії знайомих подразників і не відповідати на інші впливи.

2. Види пам'яті

Види пам'яті виділяють за такими критеріями:

1) залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, яка діяльність переважає, пам'ять поділяють на *рухову, емоційну, образну, словесно-логічну*;

2) за тривалістю закріплення і збереження матеріалу на – *короткочасну (оперативну) і довготривалу*;

3) залежно від того, як процеси пам'яті включаються у структуру діяльності, як вони пов'язані з її цілями та засобами, – на *мимовільну й довільну*;

4) за усвідомленням (розумінням) змісту матеріалу пам'яті – на *сміслову й механічну*.

Рухова пам'ять полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх рухів. Така необхідність виникає переважно в практичній діяльності людини: виробничій, спортивній, навчальній, ігровій та ін. Велике значення цього виду пам'яті пояснюється тим, що вона служить основою для різних практичних навичок, особливо трудових, побутових, життєво важливих (навички ходіння, письма тощо).

Емоційна пам'ять – це запам'ятовування і відтворення своїх емоцій і почуттів. Емоції сигналізують про потреби та інтереси, відображають наше ставлення до оточення. Емоційна пам'ять може виявитися сильнішою за інші. Почуття запам'ятовується ґрунтовно і надовго, але таке почути не безпредметне. Тому емоції запам'ятовуються не самі по собі, а разом з об'єктами, що їх викликають.

Образна пам'ять полягає в запам'ятовуванні образів, уявлень про предмети та явища навколишнього світу, властивостей і зв'язків між ними. Вона буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою, смаковою, залежно від аналізаторів, з якими пов'язане її походження. Завдяки їй ми запам'ятовуємо й відтворюємо картини природи, мелодії пісень, пахощі весни, смак чаю тощо.

Словесно-логічна пам'ять є специфічно людською пам'яттю, що базується на спільній діяльності двох сигнальних систем, у якій головна роль належить другій. Змістом словесно-логічної пам'яті є наші думки, поняття, судження, що відображають предмети і явища з їх загальними властивостями, істотними зв'язками та відношеннями. Думки не існують без мови, тому таку пам'ять називають не тільки логічною, а й словесною. Запам'ятовування може відбуватися

за тими самими словами або змістом, що вимагає взаємодії з різними психічними процесами і має різну ефективність.

Короткочасна пам'ять характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, негайним його відтворенням і коротким строком зберігання.

Виділяють також *оперативну пам'ять* – запам'ятовування, збереження і відтворення інформації в міру потреби для досягнення мети в конкретній діяльності або виконання окремих операцій. Після завершення діяльності матеріал пам'яті має зразу ж забуватися, інакше він може негативно вплинути на наступні операції.

Довгочасна пам'ять базується на довгостроковій функції пам'яті, характеризується тривалим зберіганням і наступним використанням інформації в діяльності людини.

Оперативний, короткочасний і довгочасний різновиди пам'яті пов'язані між собою, що зумовлюється як змістом запам'ятовуваного, так і цілями й засобами діяльності, в яку включаються процеси пам'яті.

Мимовільна пам'ять полягає в запам'ятовуванні та відтворенні матеріалу без спеціальної мети його запам'ятати або пригадати. Без спеціальних намірів і зусиль ми збагачуємо пам'ять під час нашої діяльності, непомітно для нас самих формується основна частина нашого досвіду.

Довільна пам'ять – це запам'ятовування і відтворення, коли людина ставить перед собою мету запам'ятати, коли виникає потреба в навмисному заучуванні.

Смислова пам'ять пов'язана з розумінням того змісту, що запам'ятовується. Вона спирається на смислові зв'язки, які вже утворили системи словесних і образних асоціацій і становлять основу досвіду людини.

Механічна пам'ять діє у тих випадках, коли не досягається розуміння матеріалу, а навмисне чи ненавмисне запам'ятовуються речі, які до кінця не усвідомлюються. Засвоюваний матеріал найчастіше буває більш або менш зрозумілим. Тому в кожному випадку необхідне поєднання смислової й механічної пам'яті.

3. Загальна характеристика процесів пам'яті

Особливістю пам'яті є те, що її складові виступають водночас і як автономні процеси. Аналізуючи окремі процеси пам'яті, доводиться абстрагуватися від зв'язків і визначати кожний з них за домінуючими ознаками.

Запам'ятовування – це закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань і зв'язків між ними через контакти нових даних з набутих раніше досвідом. Процес запам'ятовування відбувається у трьох формах: відображення, мимовільного й довольного запам'ятовування.

Первинне відображення нерідко відіграє вирішальну роль у запам'ятовуванні, становить основу для закріплення матеріалу.

Мимовільне запам'ятовування виступає як продукт і умова здійснення пізнавальних і практичних дій або результат багаторазового повторення. Це досить продуктивна форма запам'ятовування, яка до того ж не вимагає спеціальних

зусиль для засвоєння. Запам'ятовування здійснюється в процесі виконання завдань ніби саме по собі. Активно діючи з об'єктами, людина мимохідь їх запам'ятовує.

Незважаючи на ефективність мимовільного запам'ятовування, провідною формою запам'ятовування вважається довільне. Воно дає змогу запам'ятати те, що треба в даний момент, і настільки, щоб забезпечити успіхи в навчанні, розвитку, виконанні завдань. Це вимагає часу й додаткових зусиль, проте забезпечує необхідний рівень готовності індивіда до виконання певних завдань.

Збереження – це процес утримання в пам'яті відомостей, одержаних у ході набування досвіду. Великою мірою він залежить від якості та глибини запам'ятовування, використання матеріалу пам'яті в своїй діяльності. Без використання матеріалу пам'яті поступово забувається.

Забування – процес, протилежний збереженню, і виявляється він у тому, що актуалізація забутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою. Цей процес ґрунтується на явищі гальмування умовно-рефлекторних зв'язків під впливом різних чинників і згасання слідів, що утворилися раніше.

Цікавими щодо цього є думки З.Фрейда, який пов'язував забування з потребами, емоціями, мотивами діяльності. Він стверджував, що часто причиною забування є не зовсім усвідомлюваний мотив – небажання пам'ятати. Негативні емоції, брак погребі теж сприяють виникненню умов для підсвідомого забування. Люди нерідко схильні швидше забути неприємне, уникнути згадок про сумні випадки у своєму житті, позбавитись від усього, що викликає внутрішній протест, негативні переживання, порушує комфорт.

Згадування – це відтворення попереднього досвіду відповідно до змісту й завдань діяльності. Воно буває мимовільним (наприклад, ненавмисне згадування) або довільним, коли ставиться репродуктивне завдання, робиться вольове зусилля, організуються спеціальні мнемічні дії.

Однак часом нам не вдається згадати щось потрібне одразу. Таке згадування вимагає напруження розумових зусиль, переборення труднощів і називається **пригадуванням**. При ньому людина вирішує іноді досить складні мнемічні задачі, аналізує умови, обдумує логічні зв'язки, залучає все відоме, по-новому його впорядковує, глибше усвідомлює завдання, виявляє активність і наполегливість. Як один з різновидів відтворення виділяють **спогади** – локалізовані в часі й просторі згадування людини про своє минуле життя, переважно в яскравій образно-логічній формі, з усіма обставинами.

4. Мнемічні властивості особистості

Особистісні особливості пам'яті полягають в індивідуальних поєднаннях видів пам'яті, специфіці окремих процесів і властивостей, змісту надбань і професійній спрямованості. Відмінності в рівні розвитку пам'яті значною мірою залежать від особливостей типів вищої нервової діяльності і передаються людині у спадок. Швидкість і стійкість тимчасових нервових зв'язків зумовлені наявністю сильних процесів збудження і гальмування, а це сприяє швидкому й міцному запам'ятовуванню. Низька рухливість основних фізіологічних процесів знижує

швидкість запам'ятовування, а слабка гальмування – точність запам'ятовування, негативно впливає на його міцність. Більш сприятливі передумови готовності до відтворення пов'язані з рухливими нервовими процесами збудження і гальмування.

Індивідуальні відмінності виявляються не тільки в загальному рівні розвитку пам'яті, а й у рівні розвитку окремих видів пам'яті кожної людини: словесно-логічної, образної, рухової та емоційної.

Людина з домінуванням логічної пам'яті легко запам'ятовує поняття в словесній формі, теоретичні ідеї, логічні конструкції суджень тощо.

Говорячи про виняткову роль того чи іншого виду пам'яті в діяльності особистості, слід зазначити, що найчастіше йдеться про зорову і слухову пам'ять. Очевидно, що природною основою цих двох видів пам'яті є не тільки й не стільки робота відповідних аналізаторів, скільки особливості діяльності півкуль головного мозку. Адже їх специфічними функціями визначаються всі сторони діяльності, і пам'ять зокрема. Функція правої півкулі стосується переважно образної пам'яті, а лівої, в якій розташовані мовні центри, - словесно-логічної.

Залежно від того, який зміст матеріалу і з якою метою його запам'ятовує людина, в неї формується професійна пам'ять. Образний вид пам'яті властивий інженерам і працівникам матеріального виробництва, художникам, письменникам, акторам і музикантам, зокрема, зоровий тип інтенсивніше формується в художників, інженерів, виробничників, а слуховий – у музикантів, акторів. Споріднений матеріал краще асоціюється і запам'ятовується. Так, інженер-конструктор легко схоплює будову й функції технічного пристрою, а музикант без труднощів запам'ятовує нову мелодію.

Запитання для самоконтролю

1. У чому сутність пам'яті?
2. Розкрийте основні теорії пам'яті.
3. Розкрийте шляхи розвитку пам'яті.
4. Які різновиди пам'яті Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
5. У чому виявляється образна пам'ять?
6. У чому виявляється рухова пам'ять?
7. У чому виявляється емоційна пам'ять?

ТЕМА 3.3. УВАГА ЯК ОСОБЛИВА ФОРМА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. **Поняття про увагу**
2. **Фізіологічне підґрунтя уваги**
3. **Види та властивості уваги**

Ключові поняття теми: *увага, домінанта, після довільна увага, переключення, зосередженість, стійкість, концентрація уваги, розподіл, обсяг уваги.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
2. Гоноблин Ф.Н. Внимание и его воспитание. - М.: Педагогика, 1982.
3. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. - Л.: Наука, 1985.
4. Дубровинская Н.В. Нейрофизиологические механизмы внимания. - Л.: Наука, 1985.
5. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / Під заг. ред. акад. С.Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
6. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.

1. Поняття про увагу

У процесі життєдіяльності людина з безлічі об'єктів завжди вибирає щось одне, те, про що думає, що уявляє. Цю особливість свідомості пов'язують з такою її властивістю, як увага. При цьому свого особливого змісту як пізнавальний процес увага не має, вона є динамічною гранню всіх пізнавальних процесів.

Досліджувати увагу почали вже на етапі становлення наукової психології. Фактор уваги істотно впливав на результати фізіологічних експериментів, тому цю проблему почали вивчати найбільші фізіологічні лабораторії ХІХ ст. В одному зі своїх ранніх досліджень В. Вундт вивчав ефекти уваги в дослідах з реєстрацією часу реакції на зоровий і слуховий стимули за умови їхнього збігу. Вчення про увагу як процесу апперцепції – основа його концепції свідомості.

Можливості ясного бачення дорослої людини обмежуються 4-6 об'єктами одночасно. Тому вона завжди спрямована на щось, уважна до одних предметів і явищ навколишнього середовища й неуважна до інших. Функцію уваги можна порівняти з лінзою, яка збирає у фокус сонячні промені й запалює дерево. Так і увага збирає у фокус розумові сили людини й спрямовує їх на розв'язування проблем, що постають перед нею.

Увага – не саме відображення, вона не має свого предмета пізнання. Це не самостійний психічний процес, а швидше його необхідна умова, форма окремої відображувальної і продуктивної діяльності на різних рівнях свідомості. Отже, увага є формою організації психічної діяльності людини, яка полягає в

спрямованості й зосередженості свідомості на об'єктах, що забезпечує їх виразне відображення.

Увага завжди тісно пов'язана з діяльністю людини, забезпечує її свідомий характер, а також нею стимулюється і регулюється. Діяти означає бути уважним до об'єктів діяльності.

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості й зосередженості свідомості на певних предметах і явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

2. Фізіологічне підґрунтя уваги

Фізіологічним підґрунтям уваги є **збудження**, яке виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють. У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кори великих півкуль головного мозку виникають більш або менш стійкі осередки оптимального збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими і зумовлюють гальмування слабших збуджень, що виникають в інших ділянках кори великих півкуль.

У зв'язку із зміною специфіки та сили подразнень, які діють на нас ззовні або зсередини організму, осередок оптимального збудження може переміщуватися з одних ділянок кори великих півкуль головного мозку до інших. У такому разі змінюється і спрямованість уваги. У загальмованих ділянках кори головного мозку виникає збудження, а ділянки, що перебували в стані збудження, гальмуються.

Значний внесок у з'ясування фізіологічного підґрунтя уваги зробив О.О. Ухтомський своїм ученням про домінанту.

Домінанта – це панівна ділянка, яка приваблює до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел. Серед багатьох збуджень, які виникають одночасно в корі головного мозку, одне є домінуючим. Воно і є фізіологічним підґрунтям свідомих процесів, уваги. Інші збудження при цьому гальмуються.

Загальмовані відносно слабші збудження (порівняно з домінуючими) О.О. Ухтомський називав субдомінантними. Між домінантою та субдомінантами триває постійна боротьба. Домінантне збудження залишається домінуючим доти, доки якась субдомінанта не набуде більшої інтенсивності, ніж сила домінанти. Тоді субдомінанта стає домінантою, а *домінанта* – *субдомінантою*.

Виникнення уваги та відволікання пояснюється впливом взаємної індукції збудження та гальмування, які є фізіологічним підґрунтям найрізноманітніших виявів уваги: її стійкості, інтенсивності, відволікання, переведення уваги тощо.

Розподіл уваги, тобто здатність бути уважним до кількох об'єктів або дій водночас, пояснюється тим, що звичну діяльність можуть здійснювати також ті ділянки кори, що певною мірою перебувають у стані гальмування. Переведення уваги з одного об'єкта на інший пояснюється переміщенням оптимального

збудження з однієї ділянки кори в іншу у зв'язку з виникненням нового подразнення.

3. Основні властивості та види уваги

Процеси і стани уваги класифікують за різними засадами: функціями та ефектами, генезами і механізмами, причинами, умовами і властивостями. Поділ уваги на довільну і мимовільну історики психології знаходять уже в Арістотеля. Згодом було здійснено повний та всебічний опис усіх різновидів і властивостей довільної та мимовільної уваги.

«Довільна увага завжди буває апперцептивною. Ми робимо свідомі зусилля для скерування нашої уваги на відомий об'єкт лише в тому разі, якщо він пов'язаний з яким-небудь інтересом... У мимовільній увазі, спрямованій прямо на певний об'єкт сприйняття, стимулом є... значна інтенсивність, обсяг і раптовість відчуття...» (В. Джемс).

Довільна увага слугує для досягнення заздалегідь поставленої та прийнятої до виконання мети. У разі мимовільної уваги людина уважна незалежно від найближчих і віддалених цілей і навіть усупереч їм.

У психології розрізняють *мимовільну, довільну та післядовільну увагу*. Усі різновиди уваги тісно пов'язані між собою і за певних умов переходять одні в одних.

Мимовільна увага виникає несподівано, незалежно від свідомості, непередбачено, за умов діяльності чи відпочинку, на дозвіллі під впливом найрізноманітніших подразників, які впливають на той чи інший аналізатор організму.

Фізіологічним підґрунтям мимовільної уваги є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність мозку. Нейрофізіологічним її механізмом є збудження, що надходять до кори з підкіркових ділянок великих півкуль головного мозку. Мимовільна увага виникає за умови, коли сила впливу сторонніх подразників перевищує силу впливу усвідомлюваних діючих збуджень, коли субдомінантні збудження, за певних обставин, стають інтенсивнішими порівняно з тими, що домінують у цей момент. Збудниками мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні предмети, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, наші прагнення – усе те, що чомусь хвилює нас. Мимовільна увага є короткочасною, але за певних умов залежно від сили впливу сторонніх подразників, що впливають на нас, вона може виникати досить часто, заважаючи основній діяльності.

Довільна увага - це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Основний компонент довільної уваги - воля. Силою волі людина здатна мобілізувати й зосередити свою свідомість на потрібній діяльності впродовж досить тривалого часу. Характерними особливостями довільної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисциплінованість розумової діяльності, здатність боротися із сторонніми

відволіканнями. Головним чинником появи довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Післядовільна увага виникає в результаті свідомого зосередження на предметах і явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рис мимовільного зосередження. Тому післядовільну увагу називають ще й **вторинною мимовільною увагою**. У післядовільній увазі напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишається на рівні довільної уваги. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності зростає, вона стає більш тривалою та продуктивною. Тому важливо в процесі діяльності - навчальної, трудової - засобами її організації та методами праці *сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної*.

Залежно від змісту діяльності увагу спрямовано або на зовнішні, безпосередньо дані предмети, явища та рухи власного тіла, які є об'єктом наших відчуттів і сприймань, або на внутрішню, психічну діяльність. У зв'язку з цим виокремлюють **зовнішню** (сенсорну й рухову) увагу і **внутрішню** (інтелектуальну) увагу.

Зовнішня увага (сенсорна, рухова) яскраво виявляється у своєрідних рухах очей, голови, виразах обличчя, у мімічних і пантомімічних виразах і рухах, у своєрідній готовності здійснювати ті чи ті трудові, навчальні, спортивні завдання. Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсibiliзації органів чуттів - зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також темпераменту, статичних і кінестезичних станів організму та його органів.

Сенсибилізація органів чуттів сприяє більш чіткому вибіркового сприйманню предметів та явищ, їхніх елементів.

Внутрішню (інтелектуальну) увагу спрямовано на аналіз діяльності психічних процесів (сприйняття, пам'яті, уяви, мислення), психічних механізмів і переживань. Вона яскраво виявляється, наприклад, під час розв'язування завдань подумки, у пригадуванні, у розмірковуванні подумки. При цьому важливе значення має внутрішнє мовлення. Самосвідомість неможлива без зосередження на внутрішніх, суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості. У стані внутрішньої уваги чутливість органів чуттів знижується, людина не помічає знайомих, не чує, коли до неї звертаються, відволікається від діяльності, яку виконує. Тому в будь-якій діяльності – навчальній, виховній, науковій та іншій – недоцільно одночасно завантажувати і зовнішню, і внутрішню увагу.

В увазі виокремлюють такі її характерні **властивості**:

- **зосередженість**, яка виявляється в мірі інтенсивності концентрації на предметах розумової або фізичної діяльності. Заглиблюючись у предмет, людина не помічає впливу на неї сторонніх подразників, того, що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування. Зосередженість, тобто концентрація уваги, залежить

від змісту діяльності, ступеня зацікавленості до неї і особливо від індивідуальних особливостей людини - її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень в активних ділянках кори великих півкуль головного мозку;

•**стійкість** характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Сстійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, й індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею. Сила уваги зменшується за несприятливих умов діяльності (гуркіт, крики, вибухи) та залежно від ступеня втоми, стану здоров'я. Особливо помітно відволікання уваги виявляється в неуважних людей. **Роззосередженість** - це негативна особливість уваги, зумовлена послабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження в ділянках кори головного мозку. Роззосередженість уваги наявна під час інтенсивного зосередження на чомусь. Але це пов'язано з глибиною зосередження, а не його слабкістю та поверховістю;

•**коливання** виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження. Такі періоди коливань, як засвідчили дослідження М.М. Ланге, становлять від 2-3 до 12 секунд;

•**переключення** - це навмисне перенесення уваги з одного предмета на інший, якщо цього вимагає діяльність. Фізіологічним підґрунтям переключення уваги є гальмування оптимального збудження в одних ділянках мозку і виникнення його в інших. Переключення уваги з одних предметів на інші потребує належного опанування своєю увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, яких вимагає праця, вміння керувати своєю увагою, що здобувається в процесі діяльності. Переключення уваги відбувається з різною швидкістю. Це залежить від змісту діяльності та від індивідуальних особливостей. Швидкість переключення уваги, як показали дослідження, становить 0,2-0,3 секунди, тобто цього часу вистачає, щоб подолати інертність, яка настає в процесі праці, і переключитися на інший об'єкт;

•**концентрація** – це ступінь зосередженості на кількох певних об'єктах;

•**розподіл** виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності або одночасно контролює кілька об'єктів. Передумовою такого переключення є те, що одна дія звична, виконується автоматично, а інша - свідомо. Розподіляючи увагу, слід враховувати, що певна діяльність пов'язана з осередком оптимальної збудженості ділянки кори великих півкуль головного мозку, а іншу, яка вимагає меншої уваги, здійснюють ділянки мозку меншої збудливості;

•**спрямованість** – це утримання під контролем лише тих чи інших об'єктів. Ступінь уваги - це характеристика її інтенсивності. В аспекті суб'єктивних переживань його оцінюють як ступінь ясності та вираженості переживань. У сучасній когнітивній психології під ступенем уваги мають на увазі кількість ресурсів, наданих до переробки інформації, та оцінюють за рівнем або глибиною цієї переробки;

•**обсяг** – це така кількість елементів, які увага може охопити і сприйняти в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою. Широта обсягу уваги залежить від спорідненості матеріалу, який сприймають, а також від вікових особливостей людини. Якщо цей матеріал легко асоціюється, тобто пов'язується, то обсяг уваги зростає. Дослідженнями встановлено, що обсяг уваги дорослої людини під час сприйняття не зв'язаного за змістом матеріалу (незрозумілі сполучення літер, фігури, окремі літери) дорівнює 4-6 об'єктам, що сприймаються впродовж однієї-двох - десятих секунди. Обсяг уваги визначають як кількість простих вражень або стимулів, усвідомлюваних чітко. Ступінь та обсяг має зворотну залежність: збільшення обсягу елементів, що їх сприймають, приводить до зменшення ступеня і навпаки. Зміну загальної спрямованості й обсягу уваги називають відволіканнями, або **порушеннями уваги**. Оцінки частоти коливань і порушень характеризують **стійкість уваги** до цього об'єкта.

•**розсіяність** – це перестрибування від одного зовнішнього об'єкта до іншого. Увага людини за мінімальної вольової регуляції підпорядковується зовнішнім обставинам.

Особливості виявлення властивостей уваги залежать від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації і пізнавальної, й емоційно-вольової діяльності.

У трудовій діяльності й повсякденному житті люди бувають уважні, неуважні та розсіяні. Ступінь уважності - це стійка властивість особистості, притаманна їй від природи, що вдосконалюється упродовж життя в досить обмеженому діапазоні залежно від обставин, потреб і досвіду. Уважний в одній галузі може бути зовсім неуважним в іншій. Тому поділ людей за таким критерієм треба вважати певним чином умовним. Уважною людину можна назвати, якщо в неї переважає довільна й післядовільна увага, якщо вона має мету і волю, добре усвідомлює, чого хоче. Неуважна людина - це та, яка не вміє зосередитися на предметі, не здатна проникнути в суть речей, у внутрішній світ іншого. Розсіяна людина посідає проміжне місце за градацією уваги, має поверхневу спрямованість дій, не може зосередитися на якомусь об'єкті.

Запитання для самоконтролю

1. Як розуміють увагу в психологічній науці?
2. Розкрийте сутність уваги.
3. Які форми вияву уваги?
4. Що є фізіологічним підґрунтям уваги?
5. Які є види уваги?
6. У чому суть зовнішньої і внутрішньої уваги?
7. Які головні властивості уваги?
8. У чому виявляється уважність людини?

ТЕМА 3.4. МИСЛЕННЯ

1. Поняття про мислення.
2. Теорії мислення.
3. Розумові дії та операції мислення.
4. Форми мислення та його різновиди.
5. Індивідуальні особливості мислення.

Ключові поняття теми: мислення, розумові дії, аналіз, синтез, абстрагування, поняття, судження, умовивід, наочно-образне мислення, наочно-дійове, словесно-логічне мислення, широта мислення, критичність мислення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
2. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
3. Загальна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
4. Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости. - М.: Педагогика, 1984.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. - 3-тє вид. випр. - К.: Вища шк., 2004.

1. Поняття про мислення

В останні десятиріччя мислення інтенсивно вивчали і продовжують вивчати у кібернетиці, в межах якої склались різні галузі, серед яких найбільший інтерес зумовлює та, яку називають «штучним інтелектом». Кібернетика розглядає мислення людини як інформаційний процес, фіксує те загальне, що є в роботі електронно-обчислювальних машин і в мисленні людини. А психологію насамперед цікавить специфіка людського мислення, його відмінності від інформаційних процесів, які реалізуються через сучасні технічні пристрої. Взаємодія психології та «штучного інтелекту» суттєво змінила зміст психології мислення.

Відображаючи дійсність на чуттєвому рівні, людина одержує різноманітну інформацію про *зовнішні властивості та ознаки* предметів, які фіксуються в її свідомості в гамі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших образів. Але вичерпні знання про невідчутні, але істотні властивості та ознаки предметів дійсності людина одержує за допомогою мислення.

Мислення – це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ в їх істотних зв'язках і відношеннях. За допомогою мислення людина пізнає істотні ознаки, що виявляються спільними для споріднених у тому чи іншому аспекті предметів, і осмислює їх узагальнено,

оперуючи поняттями. Мислення людини нерозривно пов'язано з мовою, яка є знаряддям формування і способом існування думки, оскільки у слові закріплюється нагромаджений пізнавальний досвід, який людина при потребі використовує.

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає змогу наукового пізнання світу, передбачення й прогнозування розвитку подій, практичного опанування закономірностями дійсності, постановки їх на службу своїм потребам та інтересам.

Мислення є підвалиною свідомої діяльності особистості, формуваннями її розумових та інших властивостей. Рівень його розвитку визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в навколишньому світі, як вона опановує обставини і себе. Мислення кожної людини розвивається і формується в процесі її власної активної пізнавальної діяльності, його зміст і характер завжди зумовлені загальним рівнем пізнання, якого досягло суспільство на певному етапі свого розвитку. Це дає підстави розглядати мислення як продукт суспільно-історичного розвитку. Суспільна природа мислення виявляється також і в потребах суспільства, в характері тих пізнавальних завдань, на розв'язання яких воно спрямоване.

2. Теорії мислення

Своєрідні концепції мислення подано в таких напрямках психологічних досліджень: в *емпіричній суб'єктивній* психології, асоціативної за характером й інтроспективної за основним методом; у *геіштальтпсихології*, яка відрізнялася від попередньої тільки запереченням елементності психічних процесів і визнанням домінування їхньої цілісності над складом цих елементів, у тому числі й у мисленні; у *біхевіоризмі*, прихильники якого намагалися замінити процес мислення як суб'єктивний феномен на поведінку (відкрите чи приховане, розумове); у *психоаналізі*, який мислення, як і всі інші процеси, підпорядкував мотивації.

Інтроспективна теорія (Ж.Адамар, О.Зельц, О.Кюльпе) розглядає мислення як сукупність чистих операцій, тобто безсловесних, безобразних актів і свідчень видатних мислителів. Це мислення без внутрішнього мовлення.

Генетична теорія (Перре-Клермон, Ж.Піаже) пов'язує мислення з причинно-наслідковими зв'язками, розвитком мислення у філогенезі та онтогенезі.

Мислення в *асоціативній емпіричній психології* в усіх його виявах зводилося до асоціацій, зв'язків слідів минулого і вражень, отриманих від дійсного досвіду. Активність мислення, його творчий характер були основною проблемою, що її (як і вибірковість сприйняття і пам'яті) не змогла розв'язати ця теорія. Тому її прихильникам не залишалось нічого іншого, як оголосити розумові творчі здібності апіорними, що не залежать від асоціацій із вродженими здібностями розуму.

У *біхевіоризмі* мислення розглядали як процес формування складних зв'язків між стимулами і реакціями, становлення практичних умінь і навичок,

пов'язаних із розв'язанням завдань. У гештальтпсихології його розуміли як інтуїтивне прийняття шуканого рішення за рахунок виявлення потрібного для нього зв'язку чи структури.

Гештальтпсихологічна теорія (М. Вертхаймер, Р. Вуд-вортс, К. Дункер, В. Келер, Майєо, Секей) - висуває ідею апріорно існуючих інтелектуальних здібностей - *задатків*. Вона характерна для багатьох праць у галузі мислення, виконаних у німецькій школі психології. Це ідея, найчіткіше представлена в гештальт-теорії мислення, відповідно до якої здатність формувати і перетворювати структури, бачити їх у реальній дійсності і є основою інтелекту. У сучасній психології вплив ідей наведених теорій простежується в понятті схеми. Давно зауважено, що мислення, якщо воно не пов'язано з якимось конкретним, зовні детермінованим завданням, внутрішньо підкоряється певній логіці. Цю логіку, з якої випливає думка, що не має зовнішнього опертя, називають *схемою*. Якщо певну схему використовують досить часто без особливих змін, то вона перетворюється на автоматизовану навичку мислення, на розумову операцію.

Інформаційна теорія мислення. За даними досліджень, творче мислення виявляє себе вже під час постановки завдання і має своєрідний перебіг (М. Вертхаймер, Р. Вудвортс, К. Дункер, О. Зельц, З. Калмикова, Г. Ліндсей, А. Лук, Я. Пономарьов). Як і процес мислення взагалі, воно проходить такі етапи: створення образу, який відповідає умовам завдання; операції аналізу, синтезу і передусім узагальнення; знаходження принципу розв'язування; одержання результату. Проте в цьому разі зміст кожного етапу відзначається особливою складністю. Крім того, цей вид мислення ґрунтується на високій *інтелектуальній активності* та ставленні до творчості як до *цінності*.

Нейропсихологічна теорія (Бехтерева, Лурія, Цветкова, Братусевич, Прибрам). Мислення ґрунтується на спільній роботі різних систем мозку. При цьому, як й інші пізнавальні процеси, воно має динамічну і системну локалізацію. Зокрема, наочно-образне мислення обслуговують тім'яно-потиличні відділи лівої півкулі і лобові частки мозку. При ураженні перших порушується можливість об'єднання елементів інформації, що надходить, у цілісні схеми. Хворі цієї групи не можуть зрозуміти логіко-граматичного формулювання умов завдання (співвідношення на зразок «у стільки-то разів», «на стільки-то одиниць»). Вони не здатні також побудувати конструкцію з кубиків за заданим зразком, хоча й розуміють загальний принцип побудови і мають відповідний намір. Хворі втрачають здатність орієнтуватись в умовах завдання, *міркувати*.

3. Розумові дії та операції мислення

Предметом мислення людей є актуальні проблеми їхньої життєдіяльності. Розкриття суті предметів і явищ, істотних зв'язків і відношень між ними відбувається за допомогою низки розумових і практичних дій.

Розумові дії - це дії з предметами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них. Вони відбуваються подумки за допомогою мовлення. Залежно від того, які образи відіграють при цьому провідну роль, розумові дії бувають

сенсорними, перцептивними, уявними, мисленнєвими. У розумових діях можна виокремити їх головні складові елементи (операції), або процеси - розумові операції: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, класифікація, систематизація.

Аналіз – це розчленування предметів і явищ у свідомості, виокремлення в них їх частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей. Аналіз у мисленні є продовженням того аналізу, що відбувається в чуттєвому відображенні об'єктивної дійсності. Об'єктом аналізу можуть бути будь-які предмети та їхні властивості.

Синтез – це мисленнєва операція об'єднання окремих частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів у єдине, якісно нове ціле. Синтезувати можна елементи, думки, образи, уявлення. Аналіз і синтез - це головні мисленнєві операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

Порівняння – це встановлення подібності й відмінності між предметами та явищами. Операції порівняння можуть бути різними за складністю, залежно від завдання чи змісту порівнюваних об'єктів. Порівнянню належить важлива роль у розкритті істотних ознак предметів.

Абстрагування – це уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів та явищ від інших їхніх рис і від самих предметів (явищ), яким вони властиві. Виокремлення в процесі абстрагування ознак предмета і розгляд їх незалежно від інших його ознак стають самостійними операціями мислення. Зокрема, спостерігаючи переміщення в просторі різних за характером об'єктів - машини, людини, птаха, хмар, небесних тіл, ми виокремлюємо рух як спільну для них властивість і осмислюємо його як самостійну категорію. Абстрагування готує ґрунт для глибокого узагальнення.

Узагальнення виявляється в мисленнєвому об'єднанні предметів, явищ у групи за істотними ознаками, виокремленими в процесі абстрагування. Узагальнення – це продовження і поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова. Слово здійснює свою узагальнювальну функцію, спираючись на знакову природу відображуваних ним істотних властивостей і відношень, які є в об'єктах. Узагальнення виокремлених рис предметів та явищ дає змогу групувати об'єкти за видовими, родовими й іншими ознаками. Наприклад, види й роди збройних сил.

Класифікація – це групування об'єктів за видовими, родовими та іншими ознаками. Її здійснюють з метою розмежування і подальшого об'єднання предметів на підставі їх спільних істотних ознак; класифікація сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури. Щоб здійснити класифікацію, потрібно чітко визначити її мету, а також ознаки об'єктів, що підлягають класифікації, порівняти їх за істотними ознаками, з'ясувати загальні підстави класифікації, згрупувати об'єкти за визначеним принципом.

Систематизація - це упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів. Систематизація забезпечує розмежування та подальше об'єднання не окремих предметів, як це відбувається при класифікації, а їх груп і класів. Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітико-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

4. Форми мислення та його різновиди

Результати процесу мислення (думки) існують у формі *суджень, міркувань, умовиводів і понять*.

Судження – це форма мисленнєвого відображення, яка полягає в запереченні або утвердженні будь-якого факту, зв'язку чи відношення між предметами та явищами. Характерною властивістю судження є те, що воно існує, виявляється і формується в реченні. Проте судження та речення - речі не тотожні. Судження – це акт мислення, що відображає зв'язки, відношення речей, а речення – це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення. Кожне судження включає суб'єкт і предикат.

Суб'єктом є предмет судження, про який йдеться і який відображається в нашій свідомості. *Предикат* - це відображення тих відносин, ознак, властивостей, які ми стверджуємо. Наприклад: «Усі солдати ворожої сторони - мої вороги», де «всі солдати ворожої сторони» - це суб'єкт, а «мої вороги» - предикат.

Судження є *істинним*, якщо воно правильно відображає відношення, які існують в об'єктивній дійсності. Істинність судження перевіряється практикою.

Судження бувають одиничними («Пан Кравченко - мій начальник»), частковими («Деякі начальники виявляють нетактовність»), загальними («Усі чиновники - бюрократи»). Це прості судження.

Судження, що складаються з кількох простих суджень, називають *складними* (наприклад: «Сьогодні мій день народження, мама готує святковий стіл, запрошено гостей - отже, я буду з друзями веселитися»).

Залежно від того, стверджуємо ми чи заперечуємо наявність певних ознак і відношень в об'єктах, *судження бувають ствердними або заперечними*. Істинність наших знань чи суджень ми можемо з'ясувати шляхом розкриття підстав, на яких вони ґрунтуються, зіставляючи їх з іншими судженнями, тобто розмірковуючи.

Міркування – це низка пов'язаних суджень, скерованих на те, щоб з'ясувати істинність якоїсь думки, довести її або заперечити. Прикладом міркування є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

Умовиводом називають таку форму мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове. В умовиводах через уже наявні в нас знання ми здобуємо нові.

Умовиводи бувають індуктивні, дедуктивні і за аналогією. **Індуктивний умовивід** - це судження, в якому на підставі окремих фактів, посилянь, конкретного, часткового роблять узагальнення. Наприклад: «Срібло, залізо, мідь - метали; срібло, залізо, мідь при нагріванні розширюються: отже, метали при нагріванні розширюються».

Дедуктивний умовивід - це судження, в якому на підставі загальних висновків і положень здобувають знання про часткове, конкретне. Наприклад: «Усі метали при нагріванні розширюються; срібло - метал: отже, срібло при нагріванні розширюється».

Умовивід за аналогією ґрунтується на подібності окремих істотних ознак об'єктів, і на цій підставі роблять висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками. Умовиводи широко використовують у науковій та практичній діяльності, зокрема в навчально-виховній роботі з дітьми.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

Поняття – це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів та явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях, узагальнюються їх істотні ознаки.

Істотні ознаки – це такі ознаки, які належать об'єктам за будь-яких умов, виражають їх природу, сутність, відрізняють ці об'єкти від інших об'єктів, тобто це їх найважливіші властивості, без яких вони не можуть існувати. Наприклад, істотна ознака всіх літальних апаратів полягає в тому, що вони здатні підніматися в повітря.

Поняття завжди існує і виявляється в слові, через слово воно повідомляється іншим людям. За допомогою мови утворюються системи понять, які становлять різні галузі наук. Поняття і слово становлять собою єдність, але не тотожність. Слово не утворює поняття, воно є лише знаряддям його утворення.

Поняття поділяють на конкретні та абстрактні.

У **конкретних поняттях** відображаються певні предмети, явища та зв'язки між ними (наприклад, «літаки», «танки», «бійці»).

В **абстрактних поняттях** відображаються істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів («тактика», «мужність», «хорообрість», «добро», «зло» тощо). Поділ понять на абстрактні та конкретні є відносним, оскільки абстракція має місце в утворенні кожного поняття.

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних і поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних різновиди мислення.

Наочно-дійове мислення – розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність. Особливо необхідне воно в тих випадках, коли найбільш ефективно розв'язання завдання можливе саме в процесі практичної діяльності.

Наочно-образне мислення виявляється в тому, що людина оперує образами предметів та явищ, аналізуючи, порівнюючи чи узагальнюючи у них істотні ознаки. Воно присутнє й у вищих тварин. Основна характеристика наочно-дійового мислення: розв'язання завдання здійснюється внаслідок реальної видозміни ситуації за допомогою рухового акту, який спостерігається. За допомогою образного мислення повніше відтворюється вся різноманітність різних фактичних характеристик предмета. В образі може бути зафіксовано одночасно бачення предмета з кількох точок зору. Дуже важлива особливість образного мислення - встановлення незвичних, «неймовірних» поєднань предметів та їх якостей. На відміну від наочно-дійового мислення, при наочно-образному мисленні ситуація змінюється лише в плані образу. Наочно-образне мислення значно розширює пізнавальні можливості особистості, дає змогу їй змістовніше і

різноманітніше відображати реальність. Розвиток наочно-образного мислення відбувається в діяльності, характер якої вимагає оперування образами різного ступеня узагальнення, схематичного зображення предметів та їх символічного відображення.

Словесно-логічне мислення (або абстрактне) відбувається у словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого відчуттю і сприйняттю. Саме цей різновид мислення дає змогу виявляти загальні закономірності природи й суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати завдання, будувати наукові теорії і гіпотези. Це мислення сьогодні виокремлюють як один з основних видів мислення, для якого притаманне використання понять, логічних конструкцій, що існують і функціонують на основі мови, мовних засобів.

5. Індивідуальні особливості мислення

Кожна людина мислить неповторно. Алгоритм її мислення індивідуальний. Тому говорять про індивідуальні особливості мислення, а саме:

- **самостійність** мислення, яку характеризує вміння людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей. Людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи розв'язання пізнавальних та інших проблем;

- **критичність** мислення, яка виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляючи цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважає на всі аргументи, виявляючи тим самим самокритичне ставлення до своїх дій. Критичність мислення великою мірою залежить від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань;

- **гнучкість** мислення, що виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язку аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язку завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язку, знаходити нові нестандартні способи дій за змінених умов;

- **глибина** мислення, яка виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних виявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів. Саме ця риса властива особистостям з глибоким розумом, які в простих, добре відомих фактах уміють помічати протиріччя й на цій підставі розкривати закономірності природи та суспільного життя;

- **широта** мислення, що виявляється в здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності;

- **послідовність** мислення, яка виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка точно дотримується теми міркування, не відхиляється від неї, не перестрибує з однієї думки на іншу, не підмінює предмет міркування. Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, зрозумілість плану, відсутність протиріч і логічних помилок в аргументації думки, доказовість та об'єктивність у зроблених висновках;

- **швидкість** мислення - це здатність оперативно розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості мисленневих навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів.

Усі якості мислення людини формуються і розвиваються в діяльності. Змістовна й відповідним чином організована діяльність сприяє всебічному розвитку цінних якостей мислення особистості.

Запитання для самоконтролю

1. У чому виявляється сутність мислення?
2. Розкрийте сутність теорій мислення.
3. Які операції мислення ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
4. У чому виявляється судження?
5. У чому виявляється міркування?
6. Що становить собою наочно-дійове мислення?
7. У чому виявляються індивідуальні особливості мислення?

ТЕМА 3.5. МИСЛЕННЯ ТА ІНТЕЛЕКТ

1. Поняття інтелекту. Стадії розвитку інтелекту.
2. Індивідуальні особливості інтелекту.

Ключові поняття теми: науковий, професійний, життєвий, сімейний, загальний, управлінський, політичний, соціальний інтелект, здоровий глузд, свідомість, розум, мудрість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
2. Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. - Т. 1. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974.
3. Загальна психологія: Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.
5. Милордова Н.Г. Мышление в дискуссиях и решении задач. - М.: Изд-во Ассоц. строит. вузов, 1997.

1. Поняття інтелекту

Мислення й інтелект віддавна вважають найважливішими й характерними рисами людини. Недарма для визначення виду сучасної людини використовують термін «*homo sapiens*» - людина розумна. Той же, хто втратив розум, здається нам скаліченим у самій людській суті. Мислення - процес, у якому реалізується інтелект.

Як свідчать дослідження, інтелект не однаково виявляється у різних аспектах життєдіяльності. Особистість може значно вирізнитися інтелектом у якійсь галузі, наприклад, науці (фізиці) і бути зовсім безпорадною у життєвих ситуаціях. Це спостерігалось під час переходу від соціалістичної до ринкової економіки після розпаду Радянського Союзу. Крім цього, вона може успішно розв'язувати складні проблеми в галузі, наприклад механіки, і бути зовсім нездатною керувати науковим колективом чи приймати елементарні рішення в галузі фінансів. Тому доцільно говорити про інтелект *науковий, професійний, життєвий, сімейний, загальний, управлінський, політичний, соціальний* тощо.

Вчення про стадії розвитку інтелекту, яким присвячено більшість досліджень, містить виокремлення чотирьох стадій такого розвитку:

- 1) сенсомоторний інтелект (від 0 до 2 років);
- 2) доопераціональне мислення (від 2 до 7-8 років);
- 3) період конкретних операцій (від 7-8 до 11-12 років);
- 4) період формальних операцій.

Розвиток інтелекту починається до оволодіння мовою. Один із перших виявів інтелектуальної активності дитини полягає у простежуванні майбутніх результатів

руху (як елементарні форми пересування). **інтелект** є відносно стійкою структурою розумових здібностей індивіда.

Сучасні західні фахівці визначають його як здатність до логічного мислення, планування, розв'язання проблем, абстрактного мислення, сприйняття складних ідей, швидкого навчання та навчання на основі досвіду.

Існує три форми **інтелектуальної поведінки**: вербальний інтелект, який включає запас слів, ерудицію, вміння розуміти прочитане; здатність вирішувати проблеми; невербальний або практичний інтелект, складовою частиною якого є вміння адаптуватися до навколишнього середовища. Тобто, здатність адекватно сприймати та розуміти навколишні події, адекватно оцінювати свої можливості, раціонально діяти в новій обстановці.

За визначенням Д.Векслера, **інтелект** – це глобальна здатність діяти розумно, раціонально мислити і добре справлятися з життєвими обставинами.

Терстоун досліджував різні сторони загального інтелекту, які він назвав первинними розумовими потенціями. Він виділив сім таких потенцій: здатність до обчислень, тобто здатність оперувати числами і виконувати арифметичні дії; вербальну (словесну) гнучкість, тобто легкість висловлювання, використання найбільш вдалих слів; вербальне сприйняття – здатність розуміти усну та письмову мову; просторову орієнтацію, або здатність уявляти собі різні предмети та форми в просторі; пам'ять; здатність до роздумів; швидкість сприйняття подібностей та відмінностей між предметами та зображеннями.

Виділяють також **форми організації інтелекту**: здоровий глузд, свідомість та розум, які відображають різні способи пізнання об'єктивної дійсності, сфери міжособистих контактів. Розглянемо значення форм організації інтелекту.

Під **здоровим глуздом** мають на увазі процес адекватного відображення реальної дійсності, який базується на аналізі *реальних мотивів* поведінки навколишніх людей, а також використання *раціонального способу мислення*. Здоровий глузд допомагає людині уникати логічних помилок в оцінці та інтерпретації зовнішніх ситуацій та відповідно до цього вибирати найбільш адекватний спосіб взаємодії з навколишніми. *“Коли людина володіє великими знаннями і щодня перевіряє себе, аналізує поведінку, вона є мудрою і не здійснює помилок”* (Сюнь – Цзи).

Свідомістю в даному значенні позначається процес пізнання реальності і спосіб діяльності, який базується на використанні формалізованих знань, трактування мотивів діяльності учасників комунікації. *Коли пробуджується свідомість, розумієш, що навіть ступивши на стезю пристрасті, можна вийти на путь істини.* (Хун Цзичен)

Розум – це *вища* форма організації інтелекту, при якій мислительний процес сприяє формуванню теоретичних знань та творчого перетворення дійсності. Тобто, мислити розумно – означає мислити *максимально* логічно, проявляти раціональність, відмежовуватися від будь-яких проявів спонтанності, довільності, фантазії, інтуїтивних передбачень. За висловлюванням Платона, *розумний карає не тому, що було вчинено поступок, а для того, щоб він не повторювався надалі.*

Мудрість – це сукупність істин, здобутих розумом, спостереженням і досвідом, а використання їх в житті призводить до найвищої гармонії ідей і дійсності. *Найвища мудрість – знати самого себе (Галілео Галілей).*

Тісно переплітаються з поняттями здорового глузду та розуму так звані антиципаційні здібності, тобто здатність людини передбачати розвиток подій, планувати власну діяльність з метою попередження небажаних наслідків та переживань, а також адаптуватися до оточення.

Дослідники вважають, що існують деякі хімічні сполуки, які людина вживає з продуктами харчування, здатні активізувати розумову діяльність. Це білки, амінокислоти, глюкоза, глютамінова кислота (продається в аптеці). Разом з тим, підґрунтям, базою для справжньої творчості є показник IQ=120 балів, при якому можливе становлення творчої особистості, при чому він закладається до 17 років.

2. Індивідуальні особливості інтелекту

Поява тестів дослідження інтелекту дозволила виявити цікаві феномени. Серед них такі, які стосуються вікової динаміки інтелекту, його расових, соціальних і гендерних особливостей, впливів на нього сімейного виховання тощо.

Вікова динаміка інтелекту. Існує висока кореляція між вимірами інтелекту в тієї самої людини у різному віці. Іншими словами, якщо людина в дитинстві, наприклад у 6 років, демонструє високий тестовий інтелект, то з великою імовірністю і в 15, і в 30, і в 70 років вона показуватиме високі результати за інтелектуальними тестами (звичайно, щодо людей свого віку). Ці високі кореляції виявлено для тестів, які вимірюють репрезентативний інтелект і можуть використовуватися ніяк не раніше, ніж з 3 років. У перші ж 2 роки життя інтелект дитини розвивається не в репрезентативній, а в сенсомоторній сфері. Створені для оцінки сенсомоторних здібностей тести, не дозволяють прогнозувати подальші досягнення у сфері репрезентативного інтелекту. Водночас у психологічній літературі існують дані, які дозволяють вважати гарним предиктором розвитку інтелекту в майбутньому зацікавленість дитини при реакції на нові об'єкти.

Варто підкреслити, що характер зв'язку здібностей у ранньому і більш пізньому віці, є статистичним. Тобто, високий рівень інтелекту в дитини дає серйозні підстави сподіватися на високий рівень інтелекту в дорослому віці, але не є стовідсотковою гарантією. Багато видатних людей, про які збереглася достовірна інформація, вирізнялися в дитинстві великими здібностями. Одним із найбільш феноменальних зразків ранньої обдарованості був Блез Паскаль. Він був кволим, легко збудливим, хворобливим від народження і батько ізолював його від вивчення мов і математики, яким навчали його сестер. Але, живучи в одному з ними будинку, слухаючи їхні розмови, він так швидко всмоктував знання, що до чотирьох років не лише читав і писав, а й з надзвичайною легкістю робив усно складні обчислення.

Чи можна за наведеними даними зробити висновок, що в людини вже в 35-40 років щодо здібностей відбувається зворотний розвиток? Виявляється, ні. Річ у тому, що існує явище інтелектуальної акселерації, наслідком якої є те, що люди

старшого віку показують не настільки високі показники не в результаті вікового зниження, а через те, що їхнє покоління загалом демонструє нижчі результати. Якщо внести поправку на інтелектуальну акселерацію, то регрес у 40-річному віці виявляється ілюзорним.

Якщо інтелект досягає максимальних значень в дуже молодому віці, то успіх в інтелектуальній професійній діяльності приходить значно пізніше. Щоб мати сильне мислення у сфері, наприклад, математики і біології, потрібно не лише бути розумною людиною, а й опанувати низку спеціальних умінь. Йдеться не про знання, а саме про вміння: наприклад, професор математики чи фізики відрізняється від аспіранта не стільки обсягом знань, скільки здатністю ставити і розв'язувати завдання. Для оволодіння цими вміннями потрібна тривала робота.

Структура родини й інтелект. У дослідженнях впливу формальних аспектів структури родини на інтелект виявляється декілька багаторазово підтверджених явищ:

- інтелект у дітей в середньому тим вищий, чим старші їхні батьки;
- інтелект вищий у родинах, де менше дітей;
- з порядковим номером народження дитини інтелект зменшується;
- у багатодітних родинах інтелект має тенденцію особливо знижуватися при скороченні інтервалів між народженням дітей;
- у родинах з високим освітнім та економічним статусом інтелект дітей вищий, і перераховані феномени менш виражені (дослідження проводилися в країнах Заходу).

Такі результати отримано в країнах Заходу, однак, із ними збігаються і дані, отримані в інших країнах. Наприклад, І.В. Равіч-Щербо та її співробітники проаналізували залежність шкільних оцінок кількох тисяч учнів других і восьмих класів від структури їхніх родин. З'ясувалося, що краще вчать діти з менших родин, а перші діти мають перевагу над наступними. Не було, щоправда, виявлено різниці між першими і другими дітьми, перевага виявилася лише щодо наступних. Цікаво, що більш значущими ці ефекти виявилися щодо дівчат, аніж щодо хлопчиків. Серед видатних людей велика пропорція старших дітей у родині. Так, Ро у своєму дослідженні 66 відомих американських учених знайшов серед них 39 (61%), котрі були первістками у своїх батьків. У тих із них, хто не був першою дитиною, середній час, який пройшов від народження попереднього брата або сестри, становив 5 років.

За Зайонцом, розвиток здібностей дитини визначається середнім від інтелекту навколишніх людей. У родині, яка складається тільки з дорослих, це середнє найбільше. Чим більше в родині дітей і чим менший їхній вік, тим нижчим стає там середній інтелект. Таким чином, максимальний інтелект характеризує родину, яка складається лише з дорослих. При народженні дитини середній інтелект родини падає. Чим більше в родині дітей і менший їхній вік, тим нижчий середній інтелект. Приріст інтелекту дитини кожного року його життя пропорційний інтелектуальному кліматові його родини. При цьому вплив родини знижується з дорослішанням дитини. Використовуючи ці ідеї і доповнивши їх деякими математичними припущеннями, Р. Зайонц вивів складну формулу, яка

досить добре пояснила реальні дані, отримані на нідерландській вибірці. Водночас праці Р. Зайонца критикують за надто формальний підхід, який не враховує тонких особливостей родини, а також підкреслюють методичні помилки його дослідження.

Психологічні особливості родини і здатності. У Росії цикл досліджень впливу соціального середовища на інтелект проводив В.М. Дружинін та його учні. Вони уточнили, зокрема, явище так званого материнського ефекту. Цей ефект полягає в тому, що інтелект дитини більшою мірою залежить від інтелекту матері, ніж від інтелекту батька, хоча з погляду генетики вплив обох батьків має бути однаковим. У лабораторії В.М. Дружиніна показано, що насправді на інтелект дитини більше впливає не мати, а той з батьків, який є емоційно ближчим. Здебільшого емоційно близькою людиною є мати, звідки й виникає «материнський ефект». Таким чином, стає зрозумілим, що з погляду формування інтелекту родина - не просто сума її членів, яка утворює інтелектуальний клімат, а складна структура, яка володіє різними, у тому числі емоційними залежностями.

Ефект Флінна, або інтелектуальна акселерація. За ціле сторіччя, яке пройшло з часу створення першого тесту, було накопичено багато даних про норми інтелекту для різного часу і різних країн. Ці дані показують, що середні результати за тестами на інтелект у більшості країн світу неухильно і досить істотно ростуть. Найбільш систематичні результати щодо зміни інтелекту отримано у США. Вони показують, що з 1910 до 1984 рр. показники інтелекту за тестами на зразок Стенфорд-Біне виросли на 22 бали. Ріст менш виражений у сфері вербального інтелекту, а більше - у сфері невербального. Тому, наприклад, за тестом Векслера, де невербальні субтести мають більшу вагу в підсумкових показниках, ріст виявляється ще більш вираженим. Максимальний приріст спостерігають у суто невербальних тестах. Зокрема, за тією ж вибіркою США результати за тестом Равена зростають на одне стандартне відхилення (тобто 15-16 балів, переводячи на КІ) за одне покоління. Це означає, що 50% бабусь і дідусів у часи їхніх онуків у США за показниками тесту Равена зарахували б до відстаючих.

Причина інтелектуальної акселерації не цілком зрозуміла і викликає суперечки. Логічно було б припустити, що важливу роль у цьому могло б зіграти поліпшення освіти. Адже впродовж ХХ ст. у країнах Європи і Північної Америки досить відчутно зросла частка людей, котрі мають повну середню і вищу освіту. Однак факти вказують саме на зворотне – підвищення інтелекту в молодших дітей принаймні не менше, ніж у дорослих.

Інша ідея, яка напрошується, пов'язана з тим, що впродовж ХХ ст. набагато збільшилися потоки інформації, які спрямовані на людину. Можна було б припустити, що діти кінця століття досягали вищого інтелектуального розвитку, оскільки одержували більше інформації через радіо і телебачення. Тоді необхідно було б очікувати вищого КІ в дітей, котрі більше дивляться телевізор і слухають радіо. Насправді виявляється протилежна закономірність.

Певний ефект на підвищення інтелекту в наступному поколінні робить його підвищення в попередньому. У цьому аспекті підвищення інтелекту в поколінні 1

має позначитися на його підвищенні в поколінні 2, а те у свою чергу - на підвищенні в поколінні 3 тощо. Однак, очевидно, інтелект батьків є не найважливішим чинником у створенні сприятливих умов для розвитку інтелекту дітей, тому момент самопідтримки, хоча й може позначатися на інтелектуальній акселерації, але пояснює лише малу її частину.

Гендерні, расові і соціальні особливості інтелекту. Автори расистських теорій інтелекту обґрунтовують їх розбіжністю результатів, які показують при інтелектуальному тестуванні представники різних рас. Зокрема, у США і Південній Африці біле населення демонструє значно вищі результати, ніж кольорове. До речі, при цьому в деяких випадках представники монголоїдної раси перевершують європейців за тестами просторового інтелекту. Справа, однак, тут може полягати зовсім не в генетичних розбіжностях, а в умовах життя і виховання. Адже не таємниця, що в згаданих країнах негритянське населення становить здебільшого нижчі прошарки суспільства. Крім того, в африканських родинах у середньому більше дітей, а батьки часто бувають дуже молодими, що, як говорилося вище, належить до чинників, несприятливих для розвитку інтелекту. Свідченням на користь такого трактування є той факт, що ці розбіжності згодом згладжуються і на сьогодні виявляються менш вираженими, ніж, скажімо, 50 років тому.

Діти високоінтелектуальних батьків також із великою імовірністю мають високий інтелект. Це відбувається як через генетичну передачу, так і в результаті позитивного впливу виховання інтелектуальних батьків. Сім'я, таким чином, постає основним осередком передавання інтелекту в суспільстві.

Між чоловіками і жінками спостерігають також певну різницю у вираженні різних аспектів інтелекту. До п'ятирічного віку цих розбіжностей немає. З п'яти років хлопчики починають перевершувати дівчаток у сфері просторового інтелекту і маніпулювання, а дівчатка хлопчиків – у сфері вербальних здібностей. Чоловіки значно перевершують жінок у математичних здібностях. За даними американської дослідниці К. Бенбоу, серед особливо обдарованих у математиці людей на 13 чоловіків припадає лише одна жінка. Суперечки викликає природа цих розбіжностей. Одні дослідники вважають, що їх можна пояснити за рахунок генетики. Інші, більш феміністично орієнтовані, стверджують, що їхня основа - наше суспільство, яке ставить чоловіків і жінок у нерівні умови.

Запитання для самоконтролю

1. Як співвідносяться поняття «інтелект» і «мислення»?
2. Яка роль інтелекту і мислення у розв'язанні завдань?
3. Розкрийте сутність різних теорій інтелекту?
4. Яка вікова динаміка інтелекту?
5. У чому виявляється акселерація інтелекту?
6. Які гендерні, расові та соціальні особливості інтелекту?
7. Яким чином зовнішнє середовище впливає на вікову динаміку інтелекту?
8. У чому виявляються індивідуальні особливості інтелекту?

ТЕМА 3.6. УЯВА І ТВОРЧІСТЬ

1. Поняття уяви та її функції.
2. Види уяви.
3. Процеси уяви.
4. Уява як творче відображення дійсності.

Ключові поняття теми: *уява, аглютинація, гіперболізація, літота, схематизація, мрія, фантазія, інсайт.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонов А.В. Психология избирательского творчества. - К.: Вища шк., 1978.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк. - СПб.: Союз, 1997.
4. Загальна психологія: Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
5. Коршунова Л.С. Воображение и его роль в познании. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.
7. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. - 3-тє вид., випр. - К.: Вища шк., 2004.
8. Роменець В.А. Психологія творчості. - К.: Вища школа, 1971.

1. Поняття уяви та її функції

Уява належить до вищих пізнавальних процесів. Вона є необхідним аспектом будь-якої людської діяльності. Уяву породжують потреби, які виникають у житті людини, і насамперед потреба *змінити* ті чи інші предмети навколишнього світу.

Уява – це відтворення у психіці людини предметів та явищ, які вона сприймала коли-небудь раніше, а також створення нових образів предметів та явищ, котрих раніше вона ніколи не сприймала.

Функції уяви полягають у:

- моделюванні кінцевого результату діяльності й тих засобів, які необхідні для її виконання;
- створенні програми поведінки людей, коли проблемна ситуація невизначена;
- створенні образів, які не програмують діяльність, а підміняють її;
- створенні образів об'єктів з опорою на схеми, графіки, карти, фотознімки території, описи тощо;
- створенні принципово нових предметів та явищ тощо.

Уява пов'язується зі свідомим, тоді як несвідоме функціонує поза мовним процесом. Вербальне свідоме мислення є підпорядкованим інтуїції та уяві у вирішальній фазі творчого акту, але саме воно дає змогу митцю надати продуктам уяви, відкриттям довершених форм.

Уява постійно балансує на межі свідомого і несвідомого, одного асоціативного контексту та іншого, деструктивності та конструктивності. Тому вона завжди створює широкий простір для самовизначення людини як митця. Звісно, самої лише уяви як окремого психічного процесу замало для того, щоб відбулася повноцінна творча діяльність людини; тут уява вступає в плідний союз із іншими творчими психічними

2. Види уяви

Уяву кожної людини можна охарактеризувати за різними ознаками. Насамперед уяву людини можна поділити на різні види.

За характером продуктивності виокремлюють:

- відтворювальну (репродуктивну) уяву - продукти якої вже були відомі раніше;
- творчу (продуктивну) уяву.

За мірою свободи, довільності визначають:

- пасивну уяву - що виявляється у хворобливих фантазіях, маренні, або в такому фантазуванні, яке не має усвідомленої мети;
- активну уяву - яка відбувається в межах творчої діяльності, підкорена певній меті.

За характером образів визначають:

- конкретну уяву - в ній уявляються певні предмети, речі тощо;
- абстрактну уяву, що оперує більш узагальненими образами (схемами, символами).

За відношенням до актуальної ситуації виокремлюють:

- сприймаючу уяву (яка прикована до ситуації);
- творчу уяву (яка здатна вийти за межі ситуації).

За якісними особливостями, зумовленими конкретними сферами застосування, Т.А. Рібо наводить такі типи уяви:

- пластична, яка застосовує точно визначені у просторі образи та їх сполучення, що відповідають дійсним відношенням предметів, має зовнішній характер;
- розпливчата, яка застосовує емоційні образи, котрі не мають певних обрисів у просторі (уява у музиці);
- містична, яка застосовує символи; містицизм перетворює природні образи на символічні, прагнучи втілити ідеал у формах зовнішньої природи;
- наукова – насичена науковим мисленням (у науках, які тільки будуються, вона постає як наукова міфологія; у науках, що склались, вона оживляє логічні схеми);

- уява в практичному житті й механіці, образи якої в разі потреби втілюються в речову форму;

- уява у сфері торгівлі - тут найбільша роль належить інтуїції, оскільки цей тип уяви стосується здогадок;

- уява у сфері утопії - тут образи уяви відображають етичні та соціальні стосунки.

Процес створення образів уяви, або фантазій, може мати *мимовільний і довільний* характер.

Коли в уяві людини створення нових образів не кероване спеціальною метою, уява має *мимовільний* характер. Наприклад, під впливом розповіді вчителя створюються нові образи, відбувається їх роз'єднання або поєднання. Під час читання художнього твору в уяві виникають, без спеціального наміру, образи героїв твору, місцевість, де відбуваються події, час, коли вони відбуваються тощо.

Мимовільну уяву зумовлюють потреби і почуття.

Коли людина ставить спеціальну мету створити образ того чи іншого об'єкта, уява набуває *довільного* характеру. Наприклад, командир під час занять пропонує солдатам уявити пересічну болотисту місцевість, мінні поля, брід річки тощо за картою.

Залежно від характеру діяльності людини довільну уяву поділяють на відтворювальну, або репродуктивну, і творчу.

Творча уява полягає у створенні нових предметів та явищ. Вона має умисний характер і завжди залучена у творчу діяльність. Творчість становить собою діяльність, внаслідок якої людина відкриває щось нове, створює нові оригінальні твори, нові матеріальні та духовні цінності. Творча уява необхідна там, де діяльність людини набуває творчого характеру, це невід'ємна умова будь-якого різновиду творчості. Творча і репродуктивна уява взаємопов'язані й переходять одна в одну.

Уяву поділяють ще на *активну й пасивну*.

Активна уява завжди спрямована на виконання творчого або логічного завдання. Процес зберігання в головному мозку інформації - динамічний, тобто відбувається поступова зміна змісту матеріалу і взаємне переміщення його елементів. Цей процес відображає активну уяву. Звідси - інтуїція, прозріння.

Активна уява спрямована переважно назовні. Вона визначається й контролюється волею і може бути відтворювальною (репродуктивною) або творчою. Апарат уяви становить умову творчої діяльності особистості.

Пасивна уява протікає без поставленої мети, інколи - як ілюзія життя, де людина говорить, діє уявно. Вона тимчасово віддаляється у світ фантастичних, далеких від реальності уявлень. Такі уявлення людина може викликати зумисно. Зумисно викликані образи фантазії, які не пов'язані з волею і спрямовані на втілення їх у життя, називають *мареннями*. Кожній особистості властиві марення, в них легко віднайти зв'язок продуктів уяви з потребами людини. Скажімо, військовослужбовці в бойових умовах відтворюють образи своєї сім'ї, себе в ній, своїх дітей, зустрічі з коханими, друзями тощо. Коли потреби людини надзвичайно сильні, а можливості їх задоволення мізерні, то уява розвивається з

дивовижною силою. Задоволена потреба не породжує уяву. Якщо більшість потреб реалізувати неможливо, то в людини виникає домінанта незадоволеності, що породжує зміну особистості з відходом від реальності, страждання, впертість, неврози.

Уява виявляється в різній за змістом діяльності, тому розрізняють такі види уяви, як художня, наукова, технічна тощо. Усі ці види уяви мають свої особливості.

У **художній** уяві переважають чуттєві (зорові, слухові тощо) образи, надзвичайно детальні та яскраві. Письменник настільки яскраво уявляє собі образи героїв, ніби вони насправді спілкуються з ним, живуть поруч. Різні види художньої уяви мають свої специфічні особливості. Ці особливості виявляються при створенні образів художньої уяви, коли переважає той чи інший аналізатор: зоровий і руховий - у скульптора, живописця, слуховий - у композитора тощо.

Технічна уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур з мисленнєвим застосуванням їх у різних комбінаціях. Важливу роль у створенні нових технічних конструкцій відіграють асоціації за схожістю. Образи технічної уяви матеріалізуються в кресленнях, схемах, за допомогою яких створюють нові предмети та об'єкти. Продукти технічної уяви може бути представлено в мовній формі. Мовна фіксація допомагає глибоко аналізувати технічні відкриття, перевіряти їхню достовірність на практиці.

Наукова уява втілюється у плануванні й проведенні експериментальних досліджень, у вмінні будувати гіпотези, знаходженні неординарних шляхів розв'язання проблеми, у побудові експериментальної ситуації, вмінні узагальнювати емпіричний матеріал тощо. Створені нові образи наукової уяви є засобом, за допомогою якого встановлюються закономірні відношення між предметами та явищами.

Особливим видом уяви є **мрія**. Мрія - це уява бажаного майбутнього. У мріях створюються образи бажаного. Значення мрії в житті людини надзвичайно велике. У мріях виявляється зв'язок уяви людини з її потребами, почуттями, прагненнями. Мрії стають поштовхом у творчій діяльності, в чому переконує нас життя багатьох видатних людей.

Вирізняють і так звану *антиципуючу* уяву. Вона лежить в основі здатності людини передбачати майбутні події. Антиципація майбутнього можлива завдяки прихованій реакції очікування, що виникає на основі уяви. Людині зовсім не потрібно стрибати з дев'ятого поверху, щоб дізнатися, наскільки небезпечно таке падіння. Образи антиципуючої уяви налаштовують організм на певні дії, коли ще немає приводу для таких заходів.

3. Процеси уяви

Уява відтворює образ предметів та явищ, що сприймалися раніше, чи створює нові образи та ситуації, які раніше не виникали. Тобто механізм уяви базується на основі тих образів, що має людина, але ці образи постають у нових неочікуваних зв'язках і сполученнях. Слово «новий» має подвійне значення:

розрізняють *об'єктивно* нове і *суб'єктивно* нове. Об'єктивно нове - це образи, ідеї, що не існують у даний момент ані в матеріальному, ані в ідеальному плані. Суб'єктивно нове - це нове для кожної конкретної людини (дитини). Новий образ уяви може бути матеріалізовано або ж він залишається на рівні ідеального.

Синтез образів у процесах уяви здійснюється в різних формах. Найбільш уживаними із них є:

- **Аглютинація** (від лат. - склеювати) – створення нового образу шляхом сполучення елементів, узятих з різних уявлень. Наприклад, образ русалки в казках, де голова і тулуб - жінки, а хвіст - риби. Цей прийом не набув великого поширення, оскільки образи його важко втілюються в предметні речі. А втім, приклади матеріалізації таких образів у реальному житті маємо - це танк, бойова машина піхоти, амфібія тощо.

- **Гіперболізація** - збільшення предмета (велетень Гуллівер, літаки «Мрія», Ан-74).

- **Літота** - на відміну від гіперболізації, зменшення предмета (хлопчик-мізинчик). Ці прийоми використовують у народних казках, фантастичних творах.

- **Підкреслення** - акцентування якоїсь частини образу чи певної якості. За допомогою такого прийому створюються шаржі, карикатури.

- **Схематизація** - образ уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожості виходять на перший план. Прикладом може бути орнамент, елементи якого художник узяв із рослинного світу.

- **Типізація** - виокремлення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах. Це найскладніший прийом. Його широко застосовують у літературі.

- **Комбінування** - сполучення даних у досвіді елементів у нові, більш-менш незвичні комбінації. Це найпростіша техніка уяви, саме її мали на увазі дослідники минулої доби, коли вважали механізмом уяви асоціацію.

- **Алегоризація**, створення алегорії - використання образу в переносному значенні. Образ є лише умовно обраним знаком якогось явища дійсності.

- **Метафоризація**, побудова метафор. Метафора є глибшим уявним відображенням явища, ніж алегорія, оскільки між метафоричним образом та його значенням існує певна подібність, аналогія.

- **Символізація**, використання символів, є найглибшою за значенням, сутнісним наповненням технікою уяви. Розуміння мови символів допомагає людині свідомо отримувати послання від власного несвідомого (сни тощо). Символ відрізняється від знака тим, що він є не умовно обраним для позначення, а глибинно, сутнісно єдиним із тим, що він позначає. На відміну від поняття, символ має необмежений обсяг значення. Вираженню через символи підлягає тільки загальнолюдське, приналежне до самого способу існування людини.

4. Уява як творче відображення дійсності

Творчість не виростає на порожньому місці, творчість – властивість, як правило, професіоналів своєї справи, які ефективно працюють у відповідній

галузі. Творчість базується на розвинених мисленні та уяві, інтелекті. Під творчістю розуміється передусім процес створення нового, корисного продукту.

За обсягом принципової новизни результату розрізняють чотири рівні творчості. Перший, найвищий рівень характеризує процес творчості, який виводить до принципово нового результату, нового для всього людства, а може, нового й у космічному масштабі. Другий рівень творчості стосується продукту, який є новим для досить великого кола людей, скажімо, для певної країни світу. Деякі винаходи з'являються одночасно або з певним інтервалом у різних країнах, однак відповідний рівень творчості, безумовно, досить високий. Третій рівень характеризує новизну творчого продукту для значно меншого, обмеженого кола людей. Найочевиднішим прикладом творчості цього рівня є раціоналізаторська пропозиція, що реалізується, як правило, в межах якогось підрозділу підприємства, в найкращому випадку – галузі. І, нарешті, четвертий рівень торкається творчості, новизна продукту якої є суб'єктивною, відносною, значущого тільки для самої людини, що творить.

Силу творчої уяви та її рівень, як зазначає С.Л. Рубінштейн, визначають співвідношенням двох показників:

- того, наскільки уява дотримується обмежувальних умов, від яких залежить її смислова насиченість, об'єктивна значущість її продуктів;
- того, наскільки образи уяви нові й оригінальні, відмінні від безпосередньо даного її породження.

Уява, яка не задовольняє водночас обидві умови, є творчо безплідною, якою б формально продуктивною вона не видавалась. Отож, головними характеристиками уяви є: продуктивність, осмисленість, оригінальність.

Французький вчений Т.А. Рібо наводив наступні фактори уяви.

Інтелектуальний фактор. У ньому уяву визначають як пізнавальний процес, в якому відбувається дисоціація (розкладення) образів та асоціація за окремими й випадковими ознаками. Головним інтелектуальним моментом уяви Рібо визнає «мислення за аналогією». Конкретними прийомами такого мислення за аналогією є *персоніфікація* (намагання все наділити душею) та *перетворення* (перенесення значення з одного предмета на інший на підставі окремої схожості).

Емоційний фактор. Усі форми творчої уяви неможливі без емоцій; усі афективні стани можуть впливати на уяву.

Несвідомий фактор. Суттєвими рисами натхнення є *раптовість* і *безособовість*. Воно залежить не від волі індивіда, а від несвідомої діяльності духа (проте самий стан натхнення є не причиною уяви, а її симптомом).

Органічні умови уяви. До них Рібо зараховує анатомічні (відстежені кореляції між розвитком певної ділянки кори головного мозку і художнім або мислительним типом творчості) та фізіологічні умови.

Початок єдності. Синтетичний принцип єдності факторів творчої уяви може виявлятися у трьох формах: органічній (нормальній, творчій); *нестійкій* (репродуктивній, нездатній до творення нового) та крайній (хворобливій, яка виявляється в маренні).

За теорією Енгельмеєра, у кожному винаході простежується «триакт»: бажання (окреслена мета); знання (план досягнення); вміння (матеріальне виконання); стадій творчого процесу теж три:

- зародження задуму – тут діє інтуїтивне мислення, пов'язане з болісним процесом сумнівів і мук;

- дискурсивне мислення – тут діє логіка і відбувається емпіричне дослідження, виникає схема; необхідною людською здібністю є талант;

- підпорядкування матерії – будується конструкція, від людини вимагається старанність.

За теорією Уоллеса, у процесі творчого мислення виокремлюють чотири стадії, при цьому найвідповідальнішою є третя, пов'язана з інтуїтивним осяянням (**інсайтом**): *підготовка* - на цій стадії окреслюється завдання; *визрівання* - на цій стадії відбувається підсвідома робота над завданням, пошуки розв'язання (щоб дати йому визріти, людині треба відволіктися, зайнятися зовсім іншими питаннями); *інсайт* (раптове усвідомлення розв'язання); *перевірка* - для оцінки правильності розв'язання підключається мислення.

Гетчінсон теж виокремлює чотири стадії, подібні до наведених вище: *орієнтації* (накреслення орієнтирів проблеми); *фрустрації* (зустрічі з перешкодою, яку нетворче, стереотипне мислення не в змозі подолати); *інсайту*; *перевірки*.

Згідно з теорією Дж.Дьюї, у творчому мисленні виокремлено п'ять стадій: окреслення завдання, аналіз, висунення гіпотез, обговорення, оцінка рішення.

Отже, в останній моделі творчого процесу головну роль справді надано мисленню, а не уяві з інтуїцією, проте стадія висунення гіпотез у будь-якому разі передбачає необхідність задіяння уяви.

Запитання для самоконтролю

1. У чому виявляється сутність уяви?
2. Які види уяви Ви знаєте?
3. У чому виявляється активна і пасивна уяви?
4. Яким чином уяву поділяють за змістом?
5. Розкрийте стадії творчого процесу.
6. Які головні характеристики уяви?

РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 4.1. ТЕМПЕРАМЕНТ

1. **Поняття темпераменту.**
2. **Теорії темпераменту.**
3. **Вища нервова діяльність і темперамент.**

Ключові поняття теми: *темперамент, астеничний тип, пікнічний тип, соматотипи, сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Гільбух Ю.З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра: Діагностика, педагогіка. - К.: ВІПОЛ, 1992.
2. Грофф С. За пределами мозга. - М.: Изд-во Московского Трансперсонального центра, 1993.
3. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
4. Русланов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопр. психологии. - 1985. - №1. - С. 19-32.
5. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии/ Пер. с пол. - М.: Прогресс, 1982.
6. Фромм Э. Душа человека. - М.: Республика, 1992.
7. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.

1. Поняття темпераменту

Темперамент (лат. відповідне співвідношення рис) характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності, емоційності. Психофізіологічний аналіз структури темпераменту за В.Д. Небиліциним дає змогу виділити три головних його компоненти, які виявляються в загальній активності індивіда, його моториці та емоційності.

Загальна активність індивіда полягає в тенденції особистості до самовираження, оволодіння та перетворення зовнішньої дійсності. Слід виділити такі ознаки м'язового руху, як швидкість, сила, різкість, ритм, амплітуда.

Емоційність як компонент темпераменту являє собою комплекс властивостей, що характеризує особливості виникнення, перебігу і згасання різних почуттів, афектів, настроїв.

Властивості нервової системи, особливості темпераменту більш-менш очевидно виявляються і «читаються» у поведінці людини. Кожна людина має свою власну манеру триматися, впливати на інших. Одна говорить спокійно,

врівноважено, постійно усміхається, легко пробачає образи. Інша в цих самих ситуаціях повільна, замислена, часто побоюється сказати зайве, довго пам'ятає образи. Хтось говорить голосно, прагне лідирувати в спілкуванні, жваво жестикулює, швидко переходить від однієї теми розмови до іншої. А хтось говорить тихо, рідко змінює позу, скупий на жести і міміку, при цьому ніби «застрягає» на деталях. Усе це - вияв індивідуальності людини, її темпераменту.

Типи темпераменту в чистому вигляді рідко трапляються в житті. Фактично, у всіх людей поєднуються риси різних темпераментів, але переважає один із них, тому важко зарахувати ту чи іншу людину до певного типу темпераменту. Насправді типів темпераменту (як і типів нервової системи) існує більше, ніж чотири, тому слід говорити про *змішаний* тип темпераменту. У кожної людини насправді виявляються всі типи темпераменту, щоправда, у різній пропорції.

Особливості типу темпераменту в кожній особистості виявляються по-різному. Вони змінюються з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти у людини вміння володіти своїм темпераментом.

Працюючи з холериками, слід враховувати, що вони легко концентрують свою увагу на тому чи іншому об'єкті, але не можуть її швидко переключати, оскільки процеси гальмування в них уповільнені. Вони також схильні до порушення дисципліни на заняттях, тому що часто бувають підвищено збудливими, схильними до афективних реакцій, їх треба захопити цікавими справами і давати якісь доручення. Навички та звички в холерика утворюються легко, але змінити їх буває надзвичайно важко. Тому перехід від звичних дій до інших, нових, має здійснюватися поступово.

У людини флегматичного та меланхолічного темпераментів тимчасові зв'язки утворюються повільніше внаслідок недостатньої рухливості кіркових процесів. Тому їм потрібно давати більше часу на засвоєння та опанування навчального матеріалу.

Недостатня рухливість флегматиків призводить до того, що вони повільно переключають увагу. Працюючи з ними, слід добирати завдання, які сприяють виробленню більшої швидкості реагування та моторної рухливості, особливо, коли вони мають виконувати завдання в екстремальних умовах. Динамічні стереотипи у флегматиків утворюються повільніше, ніж у сангвініків, а тому їх треба поступово переключати з однієї звичної дії на іншу

2. Теорії темпераменту

Найдавніша теорія темпераменту була розроблена Гіппократом (470-377 до н.е.), який пов'язував типи темпераменту з гуморальним фактором – співвідношенням між чотирма рідинами, які циркулюють у людському організмі: кров, жовч, чорна жовч та слиз (лімфа, флегма). На основі теорії Гіппократа поступово сформувалося вчення про темперамент, згідно з яким існує чотири типи темпераменту – залежно від домінування в організмі людини тієї чи іншої

речовини. Так, при сангвінічному темпераменті в організмі переважає кров, при холеричному – жовч, при меланхолічному – чорна жовч, а при флегматичному – флегма.

Лесгафт (1837-1909) розробив оригінальну теорію, згідно з якою в основі проявів темпераменту лежать властивості системи кровообігу, зокрема товщина стінок кровоносних судин, діаметр їхнього просвіту, побудова і форма серця тощо.

Великий вплив має теорія темпераменту *Е. Кречмера* (1888-1964), який спробував визначити типи темпераменту через типи морфологічної конституції тіла людини. Він виділив два основних типи конституції: астенічний та пікнічний.

Астенічному типу конституції тіла властиві довга і вузька грудна клітка, довгі кінцівки, видовжене обличчя, слабкі м'язи. Цьому типу конституції відповідає шизоїдний (шизотимічний) темперамент, якому притаманні індивідуальні особливості - від надмірної афективності та подразливості до безчуттєвої холодності й тупої байдужості, а також замкненість.

Для *пікнічного типу* конституції тіла характерні широка грудина, кремезна фігура, кругла голова, випнутий живіт. Цьому типу відповідає циклоїдний (циклотомічний) темперамент з індивідуальними особливостями, розташованими впродовж "дістетичної" шкали – від постійного підвищеного, веселого настрою у маніакальних суб'єктів до постійного зниженого, сумного, похмурого стану у депресивних індивідів.

Відомий американський психолог *В. Шелдон* (нар. 1898) також запропонував морфологічну теорію темпераменту, за якою виділяються три основні типи соматичної конституції ("соматотипи"): ендо-, мезо- і ектоморфний.

Для *ендоморфного типу* темпераменту характерні м'якість та округлість зовнішнього вигляду, слабкий розвиток кісткової та м'язової системи - йому відповідає вісцеротонічний темперамент із схильністю до комфорту, з чуттєвим потягом, розслабленістю та повільною реакцією.

Метаморфічному типу властиві жорстка і різка поведінка з переважанням кістково-м'язової системи, атлетичність і сила. З цим пов'язаний соматотонічний темперамент, якому притаманні любов до пригод, схильність до ризику, жадання м'язових дій, активність сміливість, агресивність.

Екзоморфний тип конституції характеризується витонченістю і тендітністю тіла, відсутністю виразної мускулатури. Цьому соматотипові відповідає церебротонічний темперамент, якому властиві слабо виявлена товариськість, схильність до усамітнення, підвищена реактивність.

3. Вища нервова діяльність і темперамент

Наукова основа теорії побудови темпераменту була розроблена *І. Павловим* (1849-1936) у його вченні про типологічні властивості нервової системи тварин та людей. Видатний фізіолог виділив три основні властивості нервової системи – силу, врівноваженість і рухливість збуджувального та гальмівного нервових процесів. За його даними, з можливих комбінацій цих властивостей доцільно розглядати лише чотири основні, які характеризують

чотири типи вищої нервової діяльності. Ці комбінації збігаються з античною класифікацією темпераменту. Так, сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи розглядався І.П. Павловим як відповідний темпераменту сангвініка; сильний, врівноважений, інертний – темпераменту флегматика; сильний, нерівноважений – темпераменту холерика; слабкий – темпераменту меланхоліка.

Так, для *холеричного темпераменту* характерні високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкі рухи, а також сила, імпульсивність і яскрава виразність емоційних переживань. Якщо немає адекватного виховання, в рисах поведінки холерика можуть закріпитися нестриманість, гарячковість, нездатність до самоконтролю в емоціогенних умовах.

Сангвінічному темпераменту притаманні висока нервова психічна активність, різноманітність та багатство міміки і рухів, емоційність, вразливість і лабільність. Водночас переживання сангвініка неглибокі, а його рухливість при негативних виховних впливах призводить до втрати необхідної зосередженості, до поспіху, а іноді й поверховості.

Меланхолійний темперамент пов'язується з низьким рівнем нервово-психічної активності, стриманістю та пригпущеністю моторики й мовлення, значною емоційною реактивністю, глибиною і стійкістю почуттів при слабкому зовнішньому їх виявленні. Тому за недостатнього виховного впливу в меланхоліка можуть розвинутиися підвищена емоційна вразливість, замкненість і відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань, які не відповідають об'єктивній дійсності.

Флегматичний темперамент характеризується такими ознаками поведінки, як низький рівень активності та невміння переключатись, повільність і спокій у діях, міміці та мовленні, рівність, сталість, глибина почуттів і настрою. При неадекватному вихованні у флегматика можуть розвинутиися такі негативні риси, як млявість, збідненість та слабкість емоцій, схильність лише до звичних дій.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність і зміст темпераменту людини.
2. Що позитивного є в теорії Гіппократа?
3. Суть теорії І.П. Павлова.
4. Охарактеризуйте поведінку людини з холеричним типом темпераменту.
5. Охарактеризуйте сангвінічний тип темпераменту людини.
6. Охарактеризуйте флегматичний тип темпераменту людини.
7. Охарактеризуйте меланхолічний тип темпераменту людини.
8. Чи є раціональне зерно в теорії Кречмера?

ТЕМА 4.2. ХАРАКТЕР

1. Поняття характеру.
2. Риси характеру людини. Акцентуації характеру.
3. Взаємозв'язок характеру і темпераменту.

Ключові поняття теми: *характер, акцентуація характеру, сила характеру, спрямованість характеру, риси характеру, переконання.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - К.: „Центр учбової літератури”, 2007.
2. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
3. Загальна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
4. Кречмер Э.Строение тела и характер. - М.: Педагогика-Пресс, 1995.
5. Лазурский А.Ф. Очерк наук о характерах. - М.: Наука, 1995.
6. Леонгард К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. - К.: Вищ. шк., 1989.
7. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характеров у подростков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Л.: Медицина, 1993.
8. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. - 3-тє вид., випр. - К.: Вища шк., 2004.

1. Поняття характеру

Психічні властивості особистості відчують на собі вплив соціальних факторів, опосередковуються ними – і спілкування, і спрямованість, і самосвідомість, і досвід, і інтелект, і темперамент. Однією з властивостей людини, що формується під безпосереднім впливом суспільства, взаємодії особистості з іншими людьми, є характер.

Характер – це особливі прикмети, риси, котрих людина набуває в суспільстві. Таких рис психологи налічують декілька тисяч. Характер утворюється із сукупності стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються у спілкуванні та спільній діяльності людей. Характер зумовлює типові для особистості засоби поведінки, вчинки у стосунках з іншими. Знаючи характер людини, можна передбачити, як вона буде діяти за тих чи інших умов; характер – це певна програма поведінки. В ньому можна виділити провідні та другорядні риси. Є цільні, суперечливі, сильні, вольові та слабкі характери.

Для визначення властивостей людини його ввів сучасник Аристотеля – Теофраст. У «Характеристиках» він описав з погляду мораліста 31 тип людських характерів - людей хвалькуватих, балакучих, нещирих, нудних, улесливих тощо. Одні люди працьовиті, дисципліновані, наполегливі, скромні, чесні, сміливі, рішучі, колективісти, а інші - ліниві, неакуратні, хвалькуваті, неорганізовані,

честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи тощо. У житті ці й подібні риси виявляються настільки яскраво і постійно, що визначають собою типовий різновид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки.

Такі психологічні особливості особистості називають *рисами характеру*. Сукупність постійних рис становить *характер особистості*.

Характер - це сукупність відносно стійких індивідуально-своєрідних властивостей особистості, які виявляються у поведінці, діяльності й ставленні до людей, колективу, до себе, речей, праці тощо.

Риса характеру - це звична, стійка, повторювана форма реагування, поведінки чи ставлення.

Характер найтісніше пов'язаний з темпераментом, який визначає зовнішню, динамічну форму вираження сутності людини. Його можна зрозуміти з того, як вона мислить і поводить себе за різних обставин, якої думки вона про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого поводить себе. Характер людини виявляється в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Тому знати характер особистості дуже важливо. Це дає змогу передбачати, як вона поводитиметься за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме доручення тощо. Як одна з істотних особливостей психічного складу особистості, характер є цілісним утворенням, що характеризує людське «Я» як єдність.

Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. Але для цього потрібно визначити структуру характеру, виокремивши у ній *зміст і форму*. Зміст характеру особистості визначають суспільні умови життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивовано, на щось або на когось спрямовано.

У *структурі характеру* виокремлюють дві групи його компонентів: позиційні й загальні. До *позиційних компонентів* належать спрямованість, переконання, розум, почуття, воля й темперамент. *Загальні компоненти* інтегрують позиційні компоненти в різних варіаціях і співвідношеннях. До них належать повнота, цілісність, визначеність і сила характеру.

Спрямованість характеру виявляється у вибіркового позитивному чи негативному оцінному ставленні особистості до праці, речей, колективу, вчинків і діяльності людей і до самої себе.

Залежно від домінуючих матеріальних або духовних потреб, ціннісних установок особистості, інтересів і вподобань життя одних людей наповнене корисною діяльністю, вони невтомно працюють та виконують громадський обов'язок. Рушієм їх вчинків є гуманність, оптимізм, контактність.

Однак є люди, у котрих на першому плані власний добробут, задоволення своїх егоїстичних потреб, вони стають рабами речей. У побуті, вчинках і діяльності таких людей панують індивідуалізм, скупість, жадібність, заздрість, самозакоханість.

Переконання – це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, а також вчинки, поведінку. Переконання виявляються в принциповості, непідкупності, правдивості, вимогливості до себе. Особистість із непохитними переконаннями

спроможна докласти максимум зусиль для досягнення мети, віддати, коли потрібно, своє життя заради суспільних справ. Непринциповим людям, кар'єристам ці риси характеру не властиві.

Сила характеру виявляється в рішучих, активних і наполегливих діях, діяльності та здатності завершити справу чи досягнути мети, попри жодні перешкоди.

У справжній особистості має бути єдність усіх компонентів її характеру. Проте єдність характеру не виключає того, що за різних обставин у тієї ж людини по-різному виявляються зазначені компоненти та риси характеру. Одночасно людина може бути поблажливою і надмірно вимогливою, непохитною і поступливою, щедрою і скупюю. При цьому єдність компонентів характеру залишається, і саме в цьому виявляється.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості. Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

Емоції і почуття стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення чи брутальність, грубість, «товстошкірність», нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати тощо. Моральні, естетичні, пізнавальні й практичні почуття можуть виявлятися або в екзальтованості, або в спокійному, поміркованому ставленні до явищ природи, мистецтва, вчинків людей.

2. Риси характеру людини. Акцентуації характеру

Структура рис характеру виявляється в тому, як людина ставиться:

а) до інших людей, демонструючи уважливість, принциповість, прихильність, комунікативність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

б) до справ, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

в) до речей, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

г) до себе, виявляючи розумний егоїзм, впевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.

Деякі риси характеру можуть бути розвинуті надміру, і це призводить до формування так званих акцентуйованих рис характеру. Акцентуації характеру – крайні варіанти норми характеру як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричинювати неадекватні дії, вчинки людини.

Виділяють такі основні типи акцентуації характеру:

- *інтровертний тип*, якому властиві замкненість, утруднення в спілкуванні та налагодженні контактів з оточуючими;

- *екстравертний тип*, якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакучість, поверховість;
- *некерований тип* - імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозрілий;
- *неврастенічна акцентуація* - з домінуванням хворобливого самопочуття, подразливості, підвищеної втомлюваності;
- *синтезований тип* - з надмірною чутливістю, лякливою, сором'язливістю, вразливістю;
- *демонстративний тип*, якому властиві егоцентризм, потреба в постійній увазі до себе, співчутті.

Більш детальна характеристика цих та інших типів акцентуацій подається у працях К. Леонгарда, А. Лічко. Взагалі, акцентуованим особистостям украй необхідно за допомогою психолога блокувати акцентуовані риси характеру, які призводять до міжособистісних та внутрішніх конфліктів.

3. Взаємозв'язок характеру і темпераменту

Характер тісно пов'язаний з темпераментом, який може сприяти або протидіяти розвитку певних рис характеру. Тому важливо знати свій темперамент. Так, холерику або сангвініку легше, ніж меланхоліку чи флегматику, сформувати в собі ініціативність і рішучість. Однак для холерика може стати серйозною проблемою формування стриманості або самоконтролю, а для сангвініка - вимогливості до себе та самокритичності. Меланхоліку важче подолати сором'язливість і тривожність, а флегматику розвивати активність.

Характер формується з перших днів життя людини до останніх його днів. У перші роки життя провідним фактором розвитку характеру стає наслідування дорослим; у молодшому віці поряд із наслідуванням на перше місце виступає виховання. А починаючи з підліткового віку важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання. Характер може свідомо, цілеспрямовано вдосконалюватися самою людиною завдяки зміні соціальної поведінки, спільної діяльності, спілкування з іншими людьми. Треба знати, що характер можна змінювати протягом усього життя людини.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність характеру людини.
2. Розкрийте структуру характеру особистості.
4. Що таке риса характеру?
5. Яким чином виявляються особливості типового характеру?
6. Що становить собою акцентуація характеру?

ТЕМА 4.3. ЗДІБНОСТІ

1. Поняття про здібності.
2. Види та структура здібностей.
3. Обдарованість, талант, геніальність.
4. Відмінності у здібностях та їхня природа.

Ключові поняття теми: здібності, задатки, загальні здібності, спеціальні здібності, актуальні здібності, потенційні здібності, обдарованість, талант, геніальність, нахили справжні та хибні

ЛІТЕРАТУРА

1. Барков В.І., Тютюнников А.М. Як визначити творчі здібності дитини. - К.: Україна, 1991.
2. Гільбух Ю.З. Розумово обдарована дитина. Психологія, діагностика, педагогіка / Пер. з рос. - К.: ВІПОЛ, 1993.
3. Голубева Е.А. Комплексное исследование способностей // Вопр. психологии. - 1986. - №5.
4. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - М.: Лантерна: Вита, 1995.
5. Загальна психологія: Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
6. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.

1. Поняття здібностей та їхнього розвитку

Здібності не з'являються на порожньому місці. В основі розвитку *здібностей* лежать певні природжені особливості людини, її *задатки*. Тому з психологічного погляду правильно буде говорити не про природженість здібностей, а про природженість задатків. Людина народжується з певними генетичними, анатомо-фізіологічними особливостями, на ґрунті яких за певних соціальних умов у процесі діяльності та спілкування формуються здібності особистості. При цьому анатомо-фізіологічні особливості, як і здібності, змінюються, проходячи певний віковий розвиток.

Велике значення має той факт, що розвиток здібностей визначається умовами виховання, особливостями сформованості особистості, її спрямованістю, яка або сприяє розкриттю здібностей, або, навпаки, призводить до того, що здібності не реалізуються. В основі однакових досягнень при виконанні якоїсь діяльності можуть лежати різні здібності, водночас одна й та сама здібність може бути *умовою успіху* різних видів діяльності. Це забезпечує можливості широкої компенсації здібностей. Важливими чинниками процесу навчання і виховання є *сензитивні* періоди, найсприятливіші для становлення тих чи інших здібностей.

Здібності – це поєднання сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей та якостей психіки, котрі виявляються у швидкості,

результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат.

Вихідною передумовою для розвитку здібностей є ті природні *задатки*, з якими дитина з'являється на світ. Водночас біологічно успадковані властивості людини не визначають її здібностей. Мозок концентрує в собі не ті чи інші специфічні людські здібності, а лише здатність до формування цих здібностей (С.Л. Рубінштейн).

Рівень розвитку здібностей залежить:

- від якості знань і вмінь, від міри їх об'єднання в єдине ціле;
- природних задатків людини, якості природних нервових механізмів елементарної психічної діяльності;
- більшої чи меншої «тренуваності» самих мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних і психомоторних процесів (Б.І. Додонов).

2. Види здібностей

Здібності людей поділяють на види передусім за змістом і характером діяльності, в якій вони виявляються. Розрізняють загальні й спеціальні здібності.

Загальними називають *здібності* людини, що тією чи іншою мірою виявляються у всіх видах її діяльності. *Загальні здібності* забезпечують відносну легкість і продуктивність у засвоєнні знань та виконанні різних видів діяльності. Такими є здібності до навчання, загальні розумові здібності людини, її здібності до праці. Вони спираються на загальні вміння, необхідні в кожній галузі діяльності, зокрема такі, як уміння усвідомлювати завдання, планувати й організовувати їх виконання, використовуючи наявні в досвіді людини засоби, розкривати зв'язки тих речей, яких стосується діяльність, оволодівати новими прийомами роботи, переборювати труднощі на шляху до мети.

До спеціальних здібностей належить зарахувати й здібності до практичної діяльності: конструктивно-технічні, організаційно-управлінські, педагогічні, підприємницькі та інші. Під *спеціальними* здібностями розуміють здібності, що виразно виявляються в окремих спеціальних галузях діяльності (наприклад, сценічній, музичній, спортивній тощо).

Загальні здібності виявляються в спеціальних, тобто здібностях до якоїсь певної, конкретної діяльності.

Спеціальні здібності визначено тими об'єктивними вимогами, які ставить перед людиною певна галузь виробництва, культури, мистецтва тощо. Кожна спеціальна здібність є *синтезом певних властивостей особистості*, що формують її готовність до активної та продуктивної діяльності. Здібності не тільки виявляються, а й формуються в діяльності. З розвитком спеціальних здібностей розвиваються і загальні їх сторони. Високі спеціальні здібності мають у своїй основі достатній рівень розвитку загальних здібностей.

Згідно з іншим підходом, у структурі здібностей виокремлюють потенційні та актуальні можливості розвитку. *Потенційні здібності* - це можливості розвитку особистості, які виявляються щоразу, коли перед нею постає

необхідність розв'язання нових завдань. Проте розвиток особистості залежить не лише від її психологічних якостей, а й від тих соціальних умов, у яких ці якості може або не може бути реалізовано. У такому разі говорять про **актуальні здібності**. І справді, аж ніяк не кожна людина може реалізувати свої потенційні здібності відповідно до своєї психологічної природи, оскільки для цього може не бути об'єктивних умов і можливостей. Отже, актуальні здібності становлять тільки частину потенційних.

Кожна здібність має свою структуру, в якій розрізняють *провідні* й *допоміжні* властивості. Зокрема, провідними властивостями в літературних здібностях є особливості творчої уяви та мислення; яскраві наочні образи пам'яті тощо.

Специфічними є шляхи розвитку спеціальних здібностей. Virізняють такі рівні здібностей: **репродуктивний** (забезпечує високе вміння засвоювати знання, оволодівати діяльністю) і **творчий** (забезпечує створення нового, оригінального). Слід, однак, зважати на те, що кожна репродуктивна діяльність має елементи творчості, а творча діяльність включає і репродуктивну, без якої вона неможлива.

Належність особистості до одного з трьох людських типів: «художнього», «мислительного» і «проміжного» (за термінологією І.П. Павлова) суттєвою мірою визначає особливості її здібностей.

Відносна перевага першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує художній тип, відносна перевага другої сигнальної системи - мислительний тип, певна їх рівновага - середній тип людей. Ці відмінності в сучасній науці пов'язують із функціями лівої (словесно-логічний тип) і правої (образний тип) півкуль головного мозку.

Художньому типові властива яскравість образів, мислительному - перевага абстракцій, логічних конструкцій. У однієї й тієї ж людини можуть бути різні здібності, але одна з них більш значуща за інші. Водночас у різних людей спостерігаються ті самі здібності, які, проте, не однакові за рівнем розвитку.

Здібності розвиваються в обдарованість, а потім талант.

3. Обдарованість, талант, геніальність

Обдарованість – це система здібностей людини, яка дозволяє їй досягнути значних успіхів в одній або кількох видах діяльності. Обдарованість людина отримує як щось спадкове. Вона є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості й нерозривно пов'язана з усім її життям, виявляючись на різних етапах її розвитку. Це явище виражає внутрішні можливості розвитку не організму як такого, а особистості. Обдарованість виражає внутрішні дані й можливості людини, тобто внутрішні психологічні умови діяльності в їх співвідношенні з вимогами, які висуває ця діяльність. В середині тих чи інших спеціальних здібностей виявляється *загальна обдарованість* індивіда, яка співвідноситься з більш загальними умовами провідних форм людської діяльності.

Талант – це такий рівень розвитку здібностей, який дає людині можливості творчо працювати й досягнути надзвичайно важливих, значущих успіхів у діяльності. Це високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних. Це сукупність здібностей, що дають змогу отримати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості та суспільною значущістю. Талант може виявитися в усіх сферах людської праці: в організаторській і педагогічній діяльності, в науці, техніці, у найрізноманітніших видах виробництва.

Геніальність – найвищий рівень творчих виявів особистості, який втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства та випереджує його. Геній, образно кажучи, створює нову епоху в своїй царині знань. Для генія характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долавання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

4. Розвиток здібностей

Природну основу розвитку здібностей становлять *задатки* – природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи й мозку, які виявляються в типологічних особливостях людини. Однак задатки є лише передумовою здібностей. Лише своєчасний вияв і розвиток задатків людини через виховання зумовлює формування у неї здібностей. Для цього найчастіше застосовують систематичні тренування, які передбачають активне включення в діяльність.

Першою ознакою зародження здібностей є *нахил* – стійка орієнтованість індивіда на певну діяльність, якою він прагне займатися. *Справжній нахил* поряд із тяжінням до діяльності зумовлює швидке досягнення високих результатів. *Хибний нахил*, на відміну від справжнього, може виявлятися у споглядальному ставленні до чогось або, незважаючи на активне захоплення, дає посередні результати.

Крім задатків, важливе значення для розвитку здібностей має врахування у виховному процесі *сенситивних* періодів формування функцій. Кожна дитина у своєму розвитку проходить періоди підвищеної чутливості до певних виховних впливів, до засвоєння тих чи інших видів діяльності. Наприклад, у віці 2-3 років дитина інтенсивно оволодіває мовою оточення, яка згодом стає для неї рідною. Важливо підкреслити, що періоди особливої готовності до оволодіння певними видами діяльності рано чи пізно закінчуються. Якщо ту чи іншу функцію не було розвинено у сензитивний період, то згодом її розвиток виявиться ускладненим, а то й зовсім неможливим. Саме тому, люди, які прагнуть вивчити іноземну мову в дорослому віці, докладають багатьох зусиль, але майже ніколи не володіють нею краще, ніж рідною.

Специфічним видом розвитку здібностей особистості є її психологічна підготовка до того чи іншого виду діяльності. Наприклад, психологічна готовність

особистості до професійної діяльності передбачає сформованість у неї знань й умінь з фаху, а також певних моральних та емоційно-вольових якостей.

Якісний аналіз здібностей спрямовано на виявлення таких індивідуальних характеристик людини, які є необхідними для ефективного здійснення будь-якого конкретного виду діяльності. *Кількісні виміри* здібностей характеризують міру їх наявності.

Для оцінки рівня розвитку здібностей досить широко використовують різноманітні тести (тести досягнень, тести інтелекту, тести креативності тощо). Дослідження конкретно-психологічних характеристик різних здібностей дозволяють виокремити загальні якості індивіда, які відповідають вимогам не одного, а багатьох видів діяльності (наприклад, *інтелект*), а також спеціальні якості, котрі відповідають вузькому колу вимог конкретної діяльності (*спеціальні здібності*). Урахування рівня розвитку здібностей під час вибору професії та при підборі кадрів сприяє підвищенню ефективності діяльності людини й ступеня її задоволеності результатами своєї діяльності.

Запитання для самоконтролю

1. Що становлять собою здібності?
2. Який взаємозв'язок задатків і здібностей?
3. Які рівні здібностей Ви знаєте?
4. У чому виявляються загальні здібності?
5. У чому виявляються спеціальні здібності?
6. На які види поділяються здібності?
7. Які особливості розвитку здібностей?

ТЕМА 4.4. ВОЛЬОВА АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1. Воля як вища психічна функція.
2. Типи критеріїв волі та локус контролю. Вольові дії.
3. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання.
4. Форми та фази вольової дії.
5. Вольові якості.

Ключові поняття теми: воля, локус контролю, екстернали, інтерналі, потяги, бажання, хотіння, енергійність, терплячість, витримка, сміливість. безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Від волі до особистості. - К.: Україна-Віта, 1995.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
3. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
4. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
5. Иванников В.А. Воля: Миф или реальность // Вест. Моск. ун-та. - Сер.14. - Психология. - 1993. - №2. - С.70-73.
6. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.

1. Воля як вища психічна функція

Воля є тим психічним процесом, який вирізняє людський спосіб існування. Завдяки волі ми маємо вищі - довільні форми інших психічних процесів (уваги, процесів пам'яті тощо), які не властиві жодній істоті, крім людини. У психологічній науці є декілька найпоширеніших визначень поняття волі.

Згідно з поглядами В. Селіванова, під волею слід розуміти активність особистості, передусім активність регуляції в умовах подолання труднощів. Ця активність має два аспекти: змістовий та аспект форми виявлення процесу. Загалом форми активності особистості поділяють на: *імпульсивну* (миттєву психічну реактивність особистості на внутрішні чи зовнішні впливи - без роздумів, оцінки наслідків); *звичну*, де дії є здебільшого стереотипними, а вольовий контроль відбувається за звичкою; *вольову*, як вищу форму активності, за якої особливості ситуації - напруження між мотивацією і перешкодою чинять найбільший опір особистості та вимагають зусиль свідомої саморегуляції поведінки.

Воля – це остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме в опануванні власним мотиваційним процесом; це довільне створення спонукання до дії через суб'єктивний мотив. Власне воля є не лише особливим способом мотивації, а її особливою формою - довільною мотивацією. Воля належить до особистісного рівня регуляції, який характеризують наявністю *особистісного смислу*, тобто відображення у свідомості людини відношення мотиву до цілі та умов дії.

2. Типи критеріїв волі та локус контролю. Вольові дії

Існує чотири типи критеріїв волі, які виявляються у: а) вольових діях; б) виборі мотивів і цілей; в) регуляції внутрішніх станів людини, її дій та різних психічних процесів; г) вольових якостях особистості. Вказані критерії є зовнішніми перешкодами й труднощами, оскільки подолання кожної зовнішньої перешкоди передбачає внутрішні вияви волі, і навпаки.

Водночас одну з особливостей активності людини характеризує те, що результат активності не завжди збігається з її метою. У такому разі людина схильна пояснювати і шукати причини наслідків своїх дій у зовнішніх або внутрішніх перешкодах.

Локус контролю – це схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки - власним зусиллям та здібностям.

Люди, які схильні пояснювати причини своїх дій та поведінки внутрішніми чинниками (здібності, характер, внутрішній стан тощо), мають тенденцію до **внутрішньої локалізації контролю** (*інтернальної*). Зокрема, людина з інтернальним локусом контролю у разі невчасного виконання завдання шукатиме причини цього у власних здібностях, особливостях пам'яті чи мисленні, у своїй неорганізованості чи повільному темпі активації. Психологи зазначають, що інтернали більш послідовні при досягненні мети, схильні до самоаналізу, організовані, незалежні, комунікабельні.

Люди, які схильні приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (доля, обставини, природні перешкоди тощо), мають тенденцію до **зовнішньої локалізації контролю** (*екстернальної*). Такі люди обов'язково знайдуть пояснення своєї неуспішності в зовнішніх перешкодах.

Вивчаючи поведінку людини, доводиться мати справу з мимовільними, довільними і вольовими діями. Довільні та вольові дії стають притаманними вольовій поведінці людини.

Мимовільні рухи і дії виникають під впливом певного сигналу, який іде від периферичної нервової системи. Ці дії бувають як природжені, так і набуті, до них належать: природжені орієнтувальні, захисні, хапальні дії. Фізіологічною основою природжених мимовільних рухів є механізм безумовних рефлексів, тоді як набуті мимовільні рухи та дії ґрунтуються на механізмі умовного рефлексу.

Довільні дії виникають свідомо, під впливом різних мотивів. Мимовільні й довільні дії не протилежні одна одній, між ними немає чіткої межі. Один і той

самий умовно-рефлекторний рух може бути мимовільним, якщо його спричинено периферичним подразненням, але він стає довільним, якщо його зумовлює центральне, кіркове подразнення.

Структурним моментом вольових і довільних дій є **мета**. Мета завжди усвідомлювана. Спрямованість на мету та її усвідомлення є центральною характеристикою як вольових, так і довільних дій.

Однак довільні й вольові дії мають різний зміст і не збігаються за своїми виявами. Вольова людина з властивою їй ієрархією мотивів, з відповідними якостями не завжди здатна до довільної організації своєї поведінки (не володіє собою, не керує своїми реакціями, не контролює себе). І навпаки, людина з високим рівнем розвитку довільності (організована, володіє собою, керує своєю поведінкою) може не мати стійкої системи власних мотивів та цінностей і бути слабовільною.

3. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання

Традиційно у психології власне **вольовими діями** називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети й пов'язані з подоланням труднощів.

Дослідник В. Іванніков наводить такі *характеристики вольової дії*: усвідомленість, цілеспрямованість, навмисність, її беруть до виконання за власним свідомим рішенням; підстави (соціальні чи особисті) для вольової дії існують завжди; її спричиняє дефіцит спонукання за активних умов або дефіцит гальмування при стримуванні; потребує додаткового спонукання (або гальмування) і закінчується досягненням поставленої мети.

Основні ознаки вольових дій виявляються у свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети; конкуруючих мотивах; наявності вольового зусилля.

Загальними характеристиками вольових дій є те, що їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення; вони спрямовані на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів; мають певну суперечність, яка полягає у боротьбі мотивів з початку або в процесі їх здійснення; можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Недостатність спонукання до дії може виникати при конкуренції слабого соціального мотиву з емоційно привабливим особистісним мотивом тощо.

Спонукальна (мотиваційна) функція волі забезпечує реалізаційну мотивацію дії, що є необхідним аспектом вольового акту за недостатності (дефіциту) реалізаційної мотивації дії, прийнятої людиною для обов'язкового виконання. Отже, всі ситуації, які за необхідністю пов'язані з вольовими діями (існування внутрішніх чи зовнішніх перешкод, конкуруючих цілей, відсутність актуальної потреби), об'єднують дефіцит реалізаційної мотивації дії, яку необхідно, на думку самої людини, виконати.

Вольові дії людини також породжує навмисна зміна сенсу дії. Наприклад, бажання йти у бій, ризикувати своїм життям виникає тоді, коли бій набуває сенсу

захисту Батьківщини, своєї землі, рідних тощо. У вольових діях новий допоміжний мотив (предмет нового спонукання) може діяти тільки своєю сенсотворчою функцією, а не спонукальною. Інакше новий мотив може зруйнувати задану дію, спонукаючи людину діяти за новим мотивом.

Отже, через спеціально організований вплив на людину можна змінити сенс їх дії. Така дія досягається завдяки новому значущому мотиву або за допомогою оцінок і думок інших людей.

4. Форми та фази вольової дії

Конкретна вольова дія може реалізуватися в *простих* і *складніших* формах. У *простому вольовому акті* спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію. Простий вольовий акт має дві фази: виникнення спонукання та усвідомлення мети і досягнення мети.

Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передують врахування її наслідків, усвідомлення її мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів її здійснення, планування. У *складній вольовій дії* можна виокремити чотири основні фази: виникнення спонукання та попередня постановка мети; стадія обмірковування і боротьба мотивів; прийняття рішення; виконання рішення. Процес перебігу вольової дії в реальних умовах завжди залежить від конкретної ситуації, тому різні фази можуть набувати більшої або меншої ваги, інколи сконцентровуючи на собі весь вольовий акт, а інколи зовсім нівелюючись. Насправді будь-яка вольова дія є вибірковою актом, який включає свідомий вибір і прийняття рішення.

Перша фаза вольової дії починається з виникнення *спонукання, прагнення*. Залежно від ступеня усвідомленості, прагнення диференціюють на *потяги, бажання, хотіння*.

Потяги – це мотиви поведінки, що становлять собою недиференційовану, малоусвідомлювану, безпредметну потребу. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає, чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, вона відчуває потяг. Доки людина перебуває під владою потягів, поки не піднялася над ними, в неї нема волі. І лише коли виникає усвідомлений зв'язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, потяг «опредметнюється» і переходить у бажання. Таке «опредметнювання» і є передумовою вольового акту. Предмети стають об'єктами бажань.

Бажання – це мотиви поведінки, яким притаманна достатня усвідомленість потреб. Бажання є опредметненим цілеспрямованим прагненням. Виникає складна взаємозалежність між предметом і бажанням. Така взаємозалежність відіграє суттєву роль у зародженні регуляційного процесу. З цього моменту починається усвідомлення потреб, починається процес мотивації поведінки. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Бажання переходить у справді вольовий акт, коли до усвідомлення мети приєднуються установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення, тобто коли виникає хотіння.

Хотіння – це усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети.

Друга фаза вольової дії пов'язана з боротьбою мотивів. Обмірковування обраної мети та засобів її досягнення передбачає зважування різних доводів за і проти, вимагає оцінки суперечливих бажань, аналізу обставин тощо. Вибору обраної мети властива боротьба мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, які стикаються, конфліктуючи між собою. Вольове обговорення і боротьба мотивів закінчуються прийняттям рішення.

Третя фаза вольової дії пов'язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети. Обміркування, усвідомлення мети та її вибір - різні щаблі у вольовому акті. Вибір мети потребує не лише оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з іншого - вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання.

Четверта фаза вольової поведінки – це виконання прийнятих рішень і намірів. Коли «боротьбу мотивів» завершено і рішення прийнято, починається справжня боротьба - боротьба за виконання рішення. Це виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. У подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля.

4. Вольові якості особистості

Воля особистості виражається у вольових якостях – відносно стійких, незалежних від конкретної ситуації психічних утвореннях, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою.

Волю особистості В. Селіванов характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції, яка формується впродовж життя. Вольові якості особистості є відносно сталими, незалежними від ситуації, стійкими психічними утвореннями. До вольових якостей особистості належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість тощо.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. В.К. Калін називає такі *базальні (первинні)* вольові якості особистості, як енергійність, терплячість, витримка, сміливість.

Під *енергійністю* розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів).

Витримка - це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість - це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданій ризик задля визначеної мети.

Інші якості мають системний характер, пов'язаний з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, *системними*. Наприклад, хоробрість охоплює такі складові як сміливість, витримку, енергійність; рішучість - витримку та сміливість. Системними є такі якості як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень будь-яких базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні особистості керуватися у своїх діях і вчинках поставленими цілями, зумовленими твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету.

Наполегливість – це вміння домагатися мети, переборюючи труднощі й перешкоди. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до поставленої мети. Протилежними до наполегливості виявами є *впертість* і *негативізм*, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина обстоює свої хибні позиції, попри розумні доводи.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність волі.
2. Які функції виконує воля?
3. Які типи критеріїв волі Ви знаєте?
4. Що таке локус контролю?
5. Охарактеризуйте складний вольовий акт.
6. У чому виявляються вольові якості людини?
7. У чому виявляється слабкість і сила волі особистості?

РОЗДІЛ 5. ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

ТЕМА 5.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

- 1. Сутність психічних станів.**
- 2. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів.**
- 3. Класифікація психічних станів.**
- 4. Стан страху та шляхи його подолання.**

Ключові поняття теми: *емоційний стрес, тривога, переляк, боязнь, афективний страх, фобія, фрустрація, паніка.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: Изд - во МГУ, 1984.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
4. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. - К.: Форум, 2000.
5. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. - Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.
6. Левитов Н.Д. Психические состояния человека. - М.: Просвещение, 1964.
7. Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. - К.: Либідь, 1996.
8. Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. - М.: Наука, 1979.
9. Савчин М.В. Загальна психологія. Навч. посіб. У 2-х ч. Ч. 2. - Дрогобич: Відродження, 1998

1. Сутність психічних станів

Під **психічним станом** розуміють тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини. Психічний стан особистості виражається в тому, наскільки швидко чи повільно відбуваються в ньому реакції і процеси, як виявляються наявні психічні властивості.

Специфіка психічного стану передусім означає специфіку перебігу психічних процесів. Для стану неуважності часто характерні відхилення у сфері відчуття й сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення вольової активності, нерідко специфічні емоційні переживання (печаль, роздратування).

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а

індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншій – у психічному «паралічі», гальмуванні психічної діяльності. Так само, як психічні властивості відбиваються на психічних станах, психічні стани можуть переходити у психічні властивості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування особистісної властивості – тривожності. Але відповідність між психічним станом і рисою особистості не є правилом. Зокрема, поруч з «нестримністю» як стійкою властивістю холеричного типу існує «нестримність» як стан, який може виникати в кожній людині і не бути характерною властивістю поведінки.

Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізувати їх. Психічний стан - це своєрідне накопичення психічної енергії.

Під психічним станом розуміють не стан організму, а «стан душі», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. Психічний стан - цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов (Т.С. Кириленко).

Кожний психічний стан є переживанням суб'єкта й водночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження і виявляється у зміні ефекту діяльності, яку виконують. Тільки за сукупністю показників, що відображають кожний з цих рівнів, можна зробити висновок про наявність у людини того чи іншого стану. Ні поведінка, ні різні психофізіологічні показники, взяті окремо, не можуть достовірно диференціювати один стан від іншого.

Психічним станам властиві такі особливості:

•**Цілісність.** Хоча стани і належать здебільшого до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), вони характеризують психічну діяльність загалом за певний проміжок часу.

•**Рухливість і відносна стійкість.** Психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі, ніж психічні процеси.

•**Прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами і властивостями особистості.** У структурі психіки стани розташовуються між процесами і властивостями особистості. Вони виникають унаслідок відображальної діяльності мозку. Але раз виникнувши, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображальної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйняття, продуктивність мислення індивіда тощо). Психічні стани слугують фоном, який сприяє вияву особливостей чи властивостей особистості.

•**Індивідуальна своєрідність і типовість.** Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Людині із сангвінічним темпераментом властиво, як правило, перебільшувати успіхи і витлумачувати все в мажорному світлі, тому що найбільш типовим для неї є піднесений стан.

Риси особистості й пережиті психічні стани не завжди відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, а й виявлятися як стан, зумовлений у людини неприємностями на роботі, у побуті.

•**Крайнє різноманіття психічних станів.** Про це свідчить такий неповний їхній перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія і безнадійність, зневіра і бадьорість, піднесення і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій тощо.

•**Полярність.** Кожному психічному стану відповідає протилежний стан. Так, активності протистоїть пасивність, упевненість - непевність, рішучості - нерішучість. Полярність станів, швидкий перехід людини з одного стану в протилежний, особливо яскраво виявляється в незвичайних (екстремальних) умовах.

Значно впливає на психічні стани людини організація її побуту, відпочинку й дозвілля. Адже у сфері побуту задовольняються багато потреб, а психічні стани органічно пов'язані з потребами. Це зовсім не означає, що для створення позитивних психічних станів людині необхідно повне задоволення всіх їх матеріальних і духовних потреб. Скорочена можливість для улюблених занять, порівняно обмежене коло спілкування, ускладнені звичні зв'язки з рідними й близькими, неминуча відмова від деяких своїх бажань і звичок заради інтересів суспільства та виконання вимог колективу - все це впливає на психічний стан людини.

Психічні стани людини максимально залежать від морально-ділової атмосфери в колективі, групі. Чітко організований, хоча й напружений до межі, процес діяльності породжує стани захопленості, професійної гордості й радості за успіхи колективу. Це, зі свого боку, примножує сили, спонукає до нових успіхів.

Особливо сильно позначаються на психічних станах людини морально-психологічна атмосфера колективу, стиль взаємин начальників з підлеглими, ділова спрямованість і зацікавленість у загальному успіху, тип ставлення до праці, характер суспільної думки, домінуючі міжособистісні й групові (колективні) настрої і колективні побутові традиції тощо.

2. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів

Психічні стани мають рефлекторну природу. При цьому одні з них, безумовно-рефлекторного походження, наприклад, стан голоду, спраги, ситості, а інші (більшість) – умовно-рефлекторного. Наприклад, у людини, яка звикла починати роботу в той самий час, перед її початком виникає стан оптимальної готовності до діяльності, вона з першої ж хвилини входить у ритм праці.

Психічні стани зовні виявляються у зміні подиху і кровообігу, в міміці, пантоміміці, рухах, ходьбі, жестах, інтонаційних особливостях мови тощо. Так, у стані задоволення спостерігаємо збільшення частоти й амплітуди подиху, а незадоволеність зумовлює зменшення частоти й амплітуди подиху. Подих у

збудженому стані стає частим і глибоким, у напруженому - сповільненим і слабким, у тривожному – пришвидшеним і слабким. У разі несподіваного подиву подих стає частішим, але зберігає нормальну амплітуду.

У збудженому стані чи стані напруженого чекання може підвищуватися частота і сила пульсу, величина кров'яного тиску в дуже широкому діапазоні (залежно від значущості для людини цієї ситуації). Зміна кровообігу звичайно супроводжується зблідненням чи почервонінням шкіри людини.

Індикатором психічного стану людини нерідко слугують її рухи і дії (за невпевненими чи млявими рухами ми судимо про стомлення, за різкими - про бадьорість). Міміка (рух мускулів обличчя, очей, брів, губ, носа) також здатна виразити дуже тонкі відтінки переживань. Не випадково досвідчені вихователі приділяють особливу увагу спостереженню за мімічними рухами вихованців. Голос також може дати істотні відомості про психічні стани.

3. Класифікація психічних станів

Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів:

- стани емоційні – настрої, афекти, тривога тощо;
- стани вольові – рішучість, розгубленість та ін.;
- стани пізнавальні – зосередженість, замисленість тощо.

Психічні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. Пристрасть як психічний стан глибша, ніж настрій. Кожний стан тимчасовий, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан - наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним) Перехід станів із поточних у перманентні може бути і позитивом (стан тренуваності в спорті, рішучості), і негативом (стан утоми, розгубленості).

Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше виявляється у стані тривоги. Терміном «**тривога**» позначають емоційну відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміна «страх», яким позначається реакція на реальну загрозу, загрозу порушення функцій організму й діяльності, яка здійснюється. Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичайній атмосфері й виражається специфічними переживаннями - хвилювання, побоювання, порушення спокою тощо.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини характеризується емоційною невірноваженістю, роздратуванням і може призвести до *емоційного* стресу.

Вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати характерною рисою особистості - схильністю до емоційного стресу. Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. У схильних до стресу частіше простежуються здатність до конкуренції, чітке прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійної нестачі часу. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Психічні стани групують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають *інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані*.

Залежно від роду занять особистості психічні стани поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності.

За роллю в структурі особистості стани можуть бути *ситуативними, особистісними й груповими*. *Ситуативні стани* виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції.

За глибиною переживань розрізняють стани *глибокі й поверхові*. Наприклад, пристрасть більш глибокий стан, ніж настрій.

За характером впливу на особистість, колектив (групу) стани поділяють на *позитивні й негативні*.

За тривалістю стани бувають *тривалими й короткими*. Туга молодих солдатів (матросів) за своєю батьківщиною може охоплювати період до декількох тижнів, поки вони не звикнуть до нових умов, не «вростуть» у колектив. Стан чекання якої-небудь значущої події в деяких людей виникає за кілька місяців до неї.

За ступенем усвідомленості стани можуть бути більш-менш *усвідомленими й неусвідомленими*.

4. Стан страху та шляхи його подолання

Стан *переляку* пов'язаний з раптовістю, яка застає особистість невідготовленою, порушуючи на короткий час діяльність усіх її психічних процесів і психіки загалом (могутній вибух, спалах вогню, неочікуваний крик тощо). Але втручання свідомості, включання попереднього досвіду переводить переляк у контрольовану поведінку.

Інший вид страху – *боязнь* – є пригніченим емоційним станом, який поєднує, інтегрує психічне напруження, невпевненість, неспокій і переживання чогось страшного, небаченого, пов'язаного з ризиком або в атмосфері небезпеки. Нерідко цей вид страху є наслідком недооцінювання своїх сил, переоцінювання труднощів, акцентування уваги на своїх переживаннях, які пов'язані з майбутнім виконанням того чи іншого завдання, або з очікуванням чогось невідомого, нездоланного.

Афективний страх зумовлюють надзвичайні реальні обставини, здебільшого пов'язані з небезпекою для власного життя або життя близьких і дорогих людей. Він виражений у тому, що на певний час паралізує волю людини, її здатність до свідомої діяльності. Вона ніби «застигає» на місці, пасивно й бездумно чогось чекає або втікає від небезпеки. Робота її нервової системи різко порушена і людина не дає собі звіту у вчинених діях. Іноді афективний страх спричинює втрату свідомості і навіть смерть.

Страх, однак, може перейти межу й набути *патологічної форми*. Наприклад, під час тривожного невроту ми стикаємося з його непомірно високим рівнем вияву, тривалістю.

Іншим видом невротичного страху є фобія, яка пов'язана з конкретним об'єктом чи ситуацією. Суб'єктивно фобія дуже неприємна. Хоча людина й усвідомлює її необґрунтованість та безглуздість, але позбутися, подолати фобію, як правило, не може. Коли фобія опановує людину, її не можна придушити зусиллям волі. А що сильніше вона прагне подолати фобію, то більше його зміцнює.

Фобія - це патологічний страх, певна установка реагувати у формі акцентованого страху на деякі ситуації та об'єкти, для неї характерні тривалість, інтенсивність і неможливість самостійно подолати цей страх зусиллям волі.

Встановлено, що у виникненні нервового страху або фобії важливе значення має не так психічна травма, як стійка фіксація первинної реакції переляку й широка генералізація (поширення) страху. Коли фобія не дуже виражена, то невротичний страх виникає лише в ситуації, яка схожа на травмуючу ситуацію, що стала причиною цієї фобії. Коли ж фобічний страх виникає в ситуації очікування або уявлення небезпеки, то це свідчить про його більш високий і небезпечний (патологічний) розвиток.

Страх може спричинити **паніку** (груповий стан) - гнітючий афект, який розвивається раптово в разі несподіваного враження загрозливого характеру й швидко поширюється через психічний вплив на інших людей. Паніка охоплює майже раптово цілу масу людей, заражає їх почуттям неминучої небезпеки.

Виокремлюють такі два види паніки: паніка, яка розвивається в разі раптового виникнення загрозливої атмосфери, під час відсутності періоду чекання небезпеки (наприклад, у разі раптового розливу річки); паніка, яка виникає в атмосфері тривалого чекання небезпеки, наростання тривоги й групової напруженості, які сприяють виснаженню нервової енергії людей, і вони починають на звичайні подразники реагувати панічними реакціями. Виникненню такої паніки сприяють: негативні чутки й брак інформації; незайнятість особистості; відсутність відповідальності за якусь частину роботи. Впливає на виникнення паніки також навколишнє оточення: руйнування, вид спотворених людей, трупів тощо.

У виникненні панічних настроїв певну роль відіграє також період доби, найчастіше такий стан виникає ввечері й вночі, коли погіршується зоровий зв'язок і особистість відчуває втому, а в голові снуються різні негативні думки.

Виокремлюють такі три фази страху: а) очікування загрозової ситуації; б) розрядка страху; в) спокій як наслідок виходу з небезпеки.

Почуття страху можна оцінювати як своєрідну підготовку до майбутньої загрозової ситуації, а коли така ситуація настає, страх ніби втрачає сенс. Після виходу з небезпеки з'являється стан полегшення, спокою, перемоги над нею або ж просто задоволення від того, що вдалося виплутатися із біди.

Страх, як правило, слабшає (або ж зникає), коли людина стикається з небезпекою; тоді настає активна дія - боротьба або втеча, і для страху не залишається місця. Почуття страху збільшується в міру наближення загрозової ситуації. Якщо ж людина вже безпосередньо стикалася з нею, то страх слабшає. І цей стан можна вважати розрядженням емоційного напруження в дії. Напруження страху зростає, коли немає можливості його розрядити в дії, тому що особистість у такому стані відчуває себе зовсім беспорядно. Людина, можливості якої обмежені, важче переживає таке напруження.

Напередодні змагання, виконання відповідального службового завдання людина може переживати стан *тривожного очікування*. У цьому стані відбувається завчасне налаштування людини на майбутні умови. Чекування може бути різним за психічним змістом. Воно виявляється у вигляді піднесення, ентузіазму, апатії, передстартової «лихоманки», непевності, страху за своє життя, тривоги за результат бою й за особисту долю. Стан особистості в момент тривожного чекування характеризується підвищеною напруженістю (стресом).

Психічно нестійкі люди в разі невдалого результату можуть перебувати впродовж тривалого часу в стані глибокої *фрустрації*, яка є складним психічним станом, що поєднує в собі тривогу, безнадійність та апатію, приреченість і депресію, які виникають, як правило, у зв'язку з невдачами в досягненні запланованого. Такий стан спричинює втрату здатності до опору.

Найбільш негативним у надзвичайних умовах є психічний стан *страху*. Він зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативних дій і вчинків, послабити її боєздатність. За ступенем інтенсивності й глибиною переживань страх переживають у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Стан *жаху* виявляється в астенічній і стеничній формах. У першому випадку під впливом небезпеки особистість ціпеніє й виявляється нездатною до руху і дій; для стеничної реакції характерне, навпаки, різке рухове порушення, метушливість, прагнення втечі від загрози життю, без здатності враховувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, зумовлює в ній глибоке потрясіння.

Страх не є вродженим, а впливає із особливості психіки людини й тих навколишніх умов і ситуацій, у яких вона перебуває в цей момент. Із вчення І.М. Сеченова і І.П. Павлова випливає, що фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні й зовнішні подразники, які спричинюють уявну або реальну небезпеку.

Страх – це складний психічний стан, який складається зі сприйняття, оцінки й розуміння тієї уявної або реальної небезпеки, що зумовлює зміни у

функціонуванні психіки, які за своєю спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів.

Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. У стані страху вони можуть бути паралізованими або деформованими. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними. Крім цього, стан страху однієї людини може зумовити страх в інших людей. Найчастіше люди стикаються з таким його різновидом, як стан переляку, що виникає на основі інстинкту самозбереження під час зіткнення з небезпекою, різкій чи несподіваній зміні середовища.

Запитання для самоконтролю

1. Яким чином класифікують психічні стани?
2. Які особливості психічних станів?
3. Охарактеризуйте позитивні психічні стани особистості.
4. Охарактеризуйте негативні психічні стани особистості.
5. Що є фізіологічною основою психічного стану?
6. Яким чином психічний стан впливає на поведінку особистості?
7. Яким чином виявляється стан страху?
8. Як психічний стан пов'язаний із психічними процесами і властивостями особистості?

ТЕМА 5.2. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ ЯК ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

1. Природа емоцій.
2. Теорії емоцій. Інформаційна теорія емоцій Я.Симонова.
3. Емоції і почуття.
4. Загальні властивості емоцій і почуттів.

Ключові поняття теми: емоції, переживання, афекти, настої, пристрасті, переключення, передбачення, просторово-часове зміщення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека.— Казань: Издательство Казанского университета.1987. - 262с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
3. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание.- М.: Знание, 1983-80с.
4. Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека.- М.: Наука, 1979.- 170 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига,1992.- 107 с.
6. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. - М.: Наука, 1981. - 213 с.
7. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія: Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К., 2004

1. Природа емоцій

Різноманітні реакції організму на ситуацію пов'язані з виникненням емоцій. Емоція виникає щоразу, коли задоволення потреби не відбувається, коли дія не досягає цілі.

Фізіологу І.П. Павлову належить вчення про *динамічний стереотип* - сталу систему реакцій-відповідей тварини і людини, яка відповідає певній комбінації зовнішніх сигналів. При порушенні стереотипу з'являються ознаки емоцій. Зокрема, емоція виникає тоді, коли виконання дії пов'язане з перешкодою. Якщо людина може втекти, вона не відчуває емоції страху. Або, навпаки, емоція виникає, коли перешкоди не виявляється там, де вона має бути. Якщо не порушується динамічний стереотип реакцій (відповідність між певним стимулом і комплексом реакцій), виразність емоцій занадто низька.

Емоції – це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе. Ця специфічність виявляється в суттєвих якостях позитивного і негативного полюсів емоції. Згідно з тривимірною теорією емоцій В. Вундта, в емоціях присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Поряд із збудженою радістю (радістю-тріумфом) існує радість спокійна (радість-умиротворення, радість-зворушення) і радість напружена (радість палкої, жагучої надії, радість тремтливого очікування).

Відповідно існують напружений смуток (тривога), збуджений смуток, близький до відчаю, і тихий сум, в якому відчувається розрядка, смуток, що тяжіє до меланхолії.

Переживання. Як суб'єкт дії людина відчуває вплив і середовища, і власних дій та вчинків, які змінюють її взаємовідносини з довкіллям; вона переживає те, що з нею відбувається і нею твориться, і через переживання виявляє своє ставлення до того, що її оточує, що вона робить і відчуває. Щось їй подобається, а щось ні, одне приємне, інше неприємне. Ми радіємо, уявляючи собі зустріч з приємним, смуток огортає нас при згадці про прощання з близькими. У переживаннях відображається оцінка людиною явищ, спонукання до дії, передбачення її наслідків. Переживання завжди суб'єктивні, інтимні. На відміну від речей, явищ, предметів вони не існують поза психікою людини. Наприклад, грає музика. Вона звучить незалежно від нас. Ми сприймаємо мелодію. І вже від нашого досвіду, віку, потреб залежить, що ми відчуваємо – задоволення чи незадоволення і що переживаємо – радість чи смуток. Переживання смутку може навіть супроводжуватися відповідними органічними змінами.

Органічні зміни – це недиференційовані емоційні відчуття приємного і неприємного, напруженості й розрядки, збудження і пригніченості. В переживаннях же наше ставлення виявляється диференційовано – смуток, радість, гнів. Полюси переживань і органічних змін не завжди збігаються. Людина може переживати гнів і відчувати при цьому задоволення, може переживати ніжність і не відчувати задоволення. На відміну, наприклад, від відчуттів і сприймання, які відображають зміст об'єкта, емоції відображають стан суб'єкта в процесі взаємодії з певним об'єктом та ставлення суб'єкта до об'єкта і характеризуються протилежними полюсами, тобто позитивним і негативним.

2. Теорії емоцій. Інформаційна теорія емоцій Я. Симонова

Емоції виявляються в різноманітних периферичних змінах, що охоплюють усі органічні функції і відображаються на внутрішніх, вісцеральних процесах, від яких залежить життя організму. Спираючись на такі емоційні прояви, фізіологи, зокрема Кеннон, підкреслювали позитивну пристосовуючу роль емоцій; емоції приводять організм у стан готовності до термінового витрачання енергії, мобілізуючи всі його сили, які будуть використані, наприклад, при страхові, гніві чи болю. Досить різні емоції, такі, як страх і гнів, супроводжується вісцеральними змінами (виділення адреналіну тощо).

Вивчаючи роль периферичних реакцій в емоціях, В. Джеймс (1894) і Г. Ланге (1895) побудували психологічну теорію емоцій, так звану *периферичну теорію*. Згідно з цією теорією емоція - це усвідомлення тілесного збудження, яке ми відчуваємо безпосередньо після сприймання факту, який це збудження викликає.

За визначенням К.Ізард, **емоція** – складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і феноменологічний аспекти. Нейрофізіологічний аспект визначається електричною активністю нервової

системи (кори, гіпоталамуса, лімбічної системи). Нервово-м'язовий - це насамперед мімічна діяльність, вторинно-пантомімічні, вісцерально-ендокринні, іноді голосові реакції. На феноменологічному рівні емоція виявляється як переживання, що має безпосередню значущість для суб'єкта.

В емоціях завжди присутня оцінка. Згідно з *інформаційною теорією емоцій* П.В. Сімонова, емоція - це відображення відношення між величиною потреби та ймовірністю її задоволення в даний момент. Живій істоті потрібно розрізняти впливи, оцінювати їх і будувати згідно з цим свою поведінку. В оцінці виявляється ставлення до цілей. Це когнітивна сторона емоцій.

Емоція виникає за недостатності знань, необхідних для досягнення цілі, і компенсує цю недостатність. Саме емоція забезпечує продовження пошуку нової інформації. Емоції виникають щоразу, коли задоволення потреби не відбувається, коли дія не досягає цілі. Зв'язок інформації та емоції Я. Сімонов показав у вигляді логічної формули:

$$E = P(H - C)$$

де E - емоція, P - потреба, H - інформація, необхідна для задоволення потреби, C - інформація, якою суб'єкт володіє. З цієї формули випливає:

- 1) $E = 0$, коли $H = 0$;
- 2) $E = 0$, коли $H = C$;
- 3) $E = \max$, коли $C = 0$.

Отже, емоції виконують функцію компенсаторного механізму, вони заповнюють дефіцит інформації, необхідної для досягнення цілі, тобто для задоволення потреби.

Через свою предметну зумовленість емоції визначають *спрямованість* діяльності, надаючи їй чуттєвого характеру. Це специфічна форма контролю за діяльністю, за тією її стороною, яка має вигляд переживань. Переживання виступають регулятором діяльності. Вони можуть як стимулювати діяльність (на радощах "гори перевертають"), так і гальмувати її (у розпачі все "падає з рук").

Емоція не обмежується переживаннями, і ми лише умовно розчленовуємо її як цілісне психічне явище, аналізуючи окремо переживання та органічні прояви. Емоційні периферичні зміни охоплюють весь організм і дістають зовнішнє вираження. Вони проявляються у виразних рухах: у міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інтонація і тембр голосу). Емоційні переживання виражаються не лише в сильних рухах, а й у мікрорухах (тремор, реакції зіниць). Так, Леонардо да Вінчі вважав, що певна міміка відповідає не лише переживанням горя чи радості, а й різним відтінкам цих переживань: брови й уста по-різному рухаються залежно від причин плачу. Це також можна помітити, спостерігаючи плач-примху і тужливий плач.

Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків - живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі він глухий, у страхові покірний). Згадаймо відомий вислів Сократа: "Кажі, щоб я міг тебе бачити".

3. Емоції і почуття

Розмаїтість людських переживань можна поділити на дві групи:

1. Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів - це емоції.

2. Стійке й узагальнене ставлення до об'єктів - це почуття (Г.С. Костюк).

Емоції – фаза виникнення і визрівання почуттів, момент їхнього перебігу. Почуття є фазою розкриття, виявлення і демонстрації емоцій. Емоції - це ті безпосередні переживання, з яких формується ставлення. Почуття ж - це саме ставлення.

Емоції поділяються на прості і складні. Прості зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Це рівень афективної чутливості – задоволення, незадоволення на основі органічних потреб. Звичайно такі емоції створюють емоційний тон відчуттів. Складні емоції пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів, це – рівень предметних почуттів, вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу. Ці предметні почуття поділяються на інтелектуальні, естетичні та моральні.

У моральних почуттях втілюється ставлення людини до людини й суспільства. Інтелектуальні почуття - подив, цікавість, допитливість, сумнів - засвідчують взаємопроникнення інтелектуальних і афективних моментів. В естетичних почуттях виявляється не лише спрямованість на предмет, а й проникнення в нього.

За силою, характером прояву і стійкістю серед емоцій виділяють афекти і настрої.

Афект – це сильне й відносно короткочасне емоційне переживання, що супроводжується різко вираженими руховими та вісцеральними проявами і розвивається в критичних умовах, коли суб'єкт неспроможний знайти адекватний вихід з небезпечних, травмуючих, найчастіше несподівано виникаючих ситуацій. Афект бурхливо протікає, має значну інтенсивність та найбільш очевидні наслідки своїх проявів, що характеризуються дезорганізацією поведінки і порушенням перебігу психічних процесів (зміна виразу обличчя, дезорганізація моторики, відхилення в мисленні, в розподілі та стійкості уваги, порушення свідомого контролю над вибором тієї чи іншої дії); для афекту характерні більш примітивні реакції значної інтенсивності на протигагу складнішій і культурно зумовленій поведінці. Зміст і характер афективних проявів може змінюватися під впливом виховання і самовиховання.

Настрій - це загальний емоційний стан, що забарвлює протягом значного часу окремі психічні процеси й поведінку людини.

При розрізненні почуттів за силою виділяють пристрасті як складне психічне явище, у якому тісно переплітаються емоційні, вольові та пізнавальні процеси. **Пристрасть** – це можливість ідеї постійно, упродовж тривалого часу викликати сильну емоційну реакцію.

4. Загальні властивості емоцій і почуттів

Загальними характеристиками емоцій і почуттів виступають знак (позитивні, негативні, амбівалентні) і модальність (радість, горе, смуток тощо). Це - *якісні характеристики* емоцій і почуттів. *Кількісні характеристики* - сила, глибина, інтенсивність і тривалість. Емоції і почуття розрізняються за інтенсивністю (від слабких до афекту), за силою і глибиною (пристрасті), за тривалістю (настрої). Крім якісних і кількісних загальних характеристик, загальними властивостями емоцій і почуттів виступають переключення, Передбачення і просторово-часове зміщення.

Переключення - це можливість перенесення емоційного забарвлення з причин почуттів на другорядні умови. Несподівана зустріч із приємною людиною надає всій ситуації (місце, люди) позитивної валентності. Відбувається генералізація емоцій і почуттів. На відміну від неї локалізація звужує загальну позитивну валентність (серія невдач у спортивних змаганнях може призвести до афекту, якщо людина сконцентрується на них).

Передбачення виникає на основі емоційної оцінки обставин, котрі раніше сприяли успіху чи неуспіху. Це - емоційний сигнал про ймовірні наслідки дій, що передують їх учиненню. Емоції і почуття немовби заглядають у майбутнє і допомагають людині орієнтуватися в передбачуваній ситуації.

Просторово-часове зміщення - властивість переживань, емоцій і почуттів зміщуватися з самої події у згадку про неї. Пригадуючи, ми можемо переживати інтенсивніше, виразніше, ніж у момент події.

Запитання для самоконтролю

1. Яким чином відбувається відображення дійсності емоціями і почуттями? Чим воно відрізняється від відображень у пізнанні?
2. У чому полягає відмінність між емоціями і почуттями ?
3. Яка класифікація емоцій і почуттів?
4. Що становлять собою емоції?
5. Розкрийте фізіологічні механізми емоційних реакцій.

ТЕМА 5.3. РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ІНШИХ ЛЮДЕЙ

1. Механізм декодування експресії емоцій.
2. Ідентифікація емоцій за мімікою, пантомімікою та мовою.
3. Керування емоціями. Емоційна регуляція поведінки.
4. Усунення небажаних емоційних станів.

Ключові поняття теми: *експресія, емоційний інтелект, емоційна пам'ять, музикотерапія, гелотологія, емоційна регуляція, контрфакти.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
2. Василюк Ф.Е. Психологія переживання. - М.: Изд-во МГУ, 1984.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
4. Додонов Б.И. В мире эмоций. - К.: Политиздат, 1987.
5. Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. - 1975. - № 6.
6. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. - М., 1978.
7. Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. - Минск, 1970.
8. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.

1. Механізм декодування експресії емоцій

Питання про розуміння емоцій іншої людини багато в чому є дискусійним. Є дані, що вже через дев'ять хвилин після народження дитина може пізнавати стимули, які схематично нагадують особу. З іншого боку, показано, що чим більше матері обговорюють із трирічними дітьми емоційні стани, які в них виникають, тим краще вони, досягши шестирічного віку, розпізнають емоційні вияви незнайомих дорослих.

У людини є спеціальний *механізм декодування експресій емоцій*. Механізм декодування експресивної інформації мусить мати здатність диференціювати патерни експресії обличчя, а також ідентифікувати їх як сигнали певних емоційних станів. Експресія обличчя залежно від знаку емоції по-різному впливає на емоційний стан й умовно-рефлекторні реакції страху в партнерів. Важливо, що експресія обличчя автоматично впливає на рівні підсвідомості, коли людина не усвідомлює події та факту її впливу.

Отже, для розпізнавання й ідентифікації патернів експресії людини використовують два канали – *зоровий*, і *пропріорецептивний*, який оцінює патерни власної експресії обличчя й слугує зворотним зв'язком (підкріпленням) реакції на інформацію із зорового каналу.

Як вважає Г.Г. Гарськова, емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя й до самої себе, а інтелект саме й слугує для розуміння цих

відношень. Отже, емоції можуть бути об'єктом інтелектуальних операцій. Ці операції здійснюються у формі вербалізації емоцій, що ґрунтується на їхньому усвідомленні й диференціації. Отже, за Гарськовою, **емоційний інтелект** - це здатність розуміти ставлення особистості, представлене в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу. Необхідною умовою емоційного інтелекту є розуміння емоцій суб'єктом. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення й осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний зміст. На відміну від абстрактного й конкретного інтелекту, які відтворюють закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю.

Існує також **емоційна пам'ять**. Наприклад, якщо людину в дитинстві налякав якийсь пес, то будучи дорослою, людина боїться собак. Пам'ять про пережитий біль зберігається дуже довго (крім болю при пологах). Цей страх змушує людей видалити зуб, а не лікувати його за допомогою бормащини, знайомство з якою відбулося ще в ранньому дитинстві (Б.М. Федоров). Жахливе покарання в дитинстві може зробити людину боязкою, постійна пам'ять про пережите нещастя – меланхолійною тощо. На підставі результатів, які отримав Ханін, можна вважати, що в жінок емоційна пам'ять краща, ніж у чоловіків.

Термін **емоційний слух** ввів В.П. Морозов. Він означає здатність впізнання емоцій за мовленням і співом людини. Було виявлено, що музиканти й вокалісти мають більш розвинений емоційний слух, який розглядають як один із критеріїв художньої обдарованості. Для психолога важливим є те, наскільки він допомагає впізнавати емоції людини. З одного боку, емоційний слух залежить від досвіду, який люди здобувають у процесі спілкування, а з іншого – є особи, які й без досвіду здатні пізнати всі п'ять емоцій: сум, радість, страх, гнів, нейтральність. Значить емоційний слух може бути й уродженим.

Якщо провідною ознакою в упізнаванні власної емоції є суб'єктивне переживання емоції, то впізнання емоцій інших людей здійснюється за зовнішніми виявами: мімікою, позою, зміною мовлення й голосу, поведінкою, вегетативними реакціями. Враховуються також *антецеденти*, тобто те, що передує емоціям. Тобто, якщо спостерігач уявляє собі ситуацію, в якій опинилася людина, її мету в цей момент і зовнішні вияви емоції, то він має досить інформації, щоб пізнати емоцію.

Отже, очевидно, що в сприйнятті емоцій інших велике значення мають умовно-рефлекторні зв'язки, а також ефект каузальної атрибуції.

2. Ідентифікація емоцій за мімікою, пантомімікою та мовою

Легше всього ідентифікуються цілісні мімічні вирази, які охоплюють зміни в усіх зонах обличчя одночасно. Найважче ідентифікуються мімічні вияви у ділянці чола-брів (емоції не впізнавали в половині випадків). Удвічі точніше пізнають емоції за змінами в ділянці очей і нижньої частини обличчя.

Водночас для різних емоцій є свої оптимальні зони ідентифікації. Вираження емоцій горя й страху в ділянці очей ідентифікується легше, ніж у нижній частині обличчя. Експресивні характеристики гніву-спокою легко виявляються у ділянці чола-брів (хоча за даними К. Ізарда, гнів - це єдина емоція, впізнання якої вимагає наявності мімічних змін у всіх зонах обличчя одночасно). Експресії радості, відрази, сумніву максимально точно відображаються за змінами в нижній частині обличчя. Виявлено перевагу жінок у декодуванні емоцій за мімікою.

На точність розпізнавання модальності емоцій і на оцінку інтенсивності їхнього вияву впливають культурні особливості. Наприклад, студенти з Росії значно успішніше, аніж студенти з інших країн, розпізнавали страх, смуток, подив, відразу й менш успішно - щастя, гнів, радість. Це пояснюється зниженням в російських студентів чутливості до низки емоційних станів обставинами життя, великою терплячістю російських людей, що зумовлює більш позитивне тлумачення емоції гніву. При порівнянні оцінки різних виразів обличчя естонцями й киргизами в контексті «він втратив дорогу для нього людину», виявилось, що естонці в порівнянні з киргизами перебільшували величину суму й применшували оцінки страху.

У різних народів ті самі виразні засоби позначають різні емоції. О. Клайнбер, вивчаючи емоційну експресію в китайській літературі, виявив, що фраза «очі її округлилися й широко відкрилися» означає не подив, а гнів; а подив відображає фраза «вона висунула язик». Плескання у долоні на Сході означає досаду, розчарування, сум, а не схвалення або захват, як на Заході. Вираження «почухав вуха й щоки» означає вираження задоволення, блаженства, щастя.

Важливим каналом для впізнання емоційного стану людини є її *мова*. Т.В. Корнева й Є.Ф. Бажин встановили, що розбіжності в точності розпізнання емоцій за голосом пов'язані в основному з модальністю емоцій. Цікаві дані автори отримали щодо точності розпізнавання емоцій людьми різних професій. Найкраще розпізнавали емоції лікарі-психіатри порівняно не лише з математиками й інженерами, але навіть порівняно з лікарями інших спеціальностей (терапевтами, окулістами, отоларингологами тощо). Очевидно, це пов'язано з тим, що в психіатрів професійно розвивається увага до всіх виявів експресії своїх пацієнтів. Найточніше вирізняються базові емоції, потім подив і непевність і найгірше - презирство й відразу. На точність упізнання емоцій впливає здатність диктора передавати в мовленні емоційні стани, а також досвід аудитора. Сензитивні, тривожні, легко вразливі, проникливі, обережні люди в контактах з іншими людьми краще розпізнають емоції в мовленні.

3. Керування емоціями

Емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній вияв може поставити людину в не вигідне становище, видаючи, наприклад, її почуття стосовно іншого. З іншого

боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності, спілкуванню.

Про необхідність регулювати емоційний стан у маленьких дітей писав В.М. Бехтерєв, вважаючи, що переживання позитивних емоцій сприяє нормальному розвитку дитини, у тому числі й інтелектуальному. З розвитком дитини її радує будь-яка блискуча дрібничка, прості брязкальця, її тішить метелик або вид якої-небудь нової тваринки й навіть загалом якимсь нове враження, котре не містить чогось несприятливого для неї. Нарешті, джерелом підбадьорливої веселої емоції є доступні дитині заняття, які можуть її зацікавити, особливо ж забави й ігри.

Особливу увагу В.М. Бехтерєв приділяє усуненню негативних (*гнітючих*) емоцій. Основними принципами в досягненні цієї мети, на його погляд, є підтримка фізичного благополуччя організму, задоволення різних прагнень дитини, усунення спокус, які не можна задовольнити. «Якщо дитина розплакалася під впливом якогось зовнішнього приводу, насамперед треба її заспокоїти й утішити. Дитина легко може утішитися навіть простою обіцянкою, яку в будь-якому разі слід згодом виконати. Нарешті, важливою мірою, яка сприяє усуненню й полегшенню гнітючих емоцій, є відволікання уваги новим враженням, яким-небудь потішним оповіданням, здатним зацікавити дитину, і вона швидко забуває своє горе і перестає плакати. Якщо тривалий плач підтримується капризом, як буває із дратівливими, нервовими дітьми, якщо ні вмовляння, ні відволікання уваги не допомагають, корисно залишити на час дитину саму, тому що в цьому разі, не бачачи людей, вона перестає вередувати й незабаром заспокоюється».

Відповідно до цього, Р. Нельсон-Джоунс поділяє емоції на *доречні й недоречні*: «Недоречними емоціями є такі емоції, які заважають досягненню розумного балансу між короткотривалим і довготривалим гедонізмом. Наприклад, доречно в чужому й складному світі бути переляканим, обережним, пильним, щоб можна було розпочати будь-які кроки, необхідні для реального захисту. Однак тривога й надзвичайна заклопотаність є недоречними емоціями, тому що вони засновані на ірраціональному мисленні або на божевільних переконаннях і можуть перешкоджати досягненню цілей. Достоту так само ворожість може бути і шкідливою, і корисною. Позитивне значення ворожості полягає в тому, що дискомфорт або роздратування, які відчуває індивід, спонукає його до здійснення дії, спрямованої на подолання або мінімізацію роздратування. Негативне значення ворожості полягає в тім, що звинувачення інших людей і світу загалом може блокувати ефективні дії, робити таку людину ще нещаснішою і викликати ворожість з боку інших людей надалі».

Відсутність зовнішнього вияву емоцій не говорить про те, що людина їх не переживає. Вона може *приховувати свої переживання*, заганяти їх углиб. Стимування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні відчуття.

Контроль своєї експресії виявляється в трьох формах: *«придушенні»*, тобто приховуванні вираження пережитих емоційних станів; *«маскуванні»* - заміні вираження пережитого емоційного стану вираженнями іншої емоції, не пережитої в цей момент;

«симуляції» - вираженні не пережитих емоцій.

В індивідів зі стійкою схильністю до переживання негативних емоцій виявлено, що них є вищий ступінь контролю експресії як позитивних, так і негативних емоцій. Експресія позитивних емоцій сприяє здійсненню спілкування й продуктивності діяльності. Саме тому люди, схильні до переживання негативних емоцій, за рахунок вищого ступеня контролю емоційної експресії значно рідше виражають негативні емоції, «маскують» свої переживання експресією позитивних емоцій. В осіб з перевагою позитивних емоцій слабший контроль щодо своїх емоцій.

З віком посилюється придушення негативних емоцій. Якщо для дитини плач, коли вона хоче їсти, є природним, то для шестирічної дитини неприпустимо плакати з приводу того, що вона повинна почекати до обіду. Діти, які не набули подібного досвіду в сім'ї, можуть не прижитися поза домом. Дошкільнята, які занадто часто плачуть, звичайно, не користуються повагою серед однолітків. Діти, які відчували часті приступи гніву, переживають безліч незручностей від своєї гнівливості. Таким людям буває важко зберегти свою роботу, а їхні шлюби часто розпадаються.

У певному віці стихійний вияв радості, який є природним для малят (підскакування, плескання в долоні), починає соромити, оскільки такі вияви вважаються дитячими. Однак бурхливе вираження своїх емоцій навіть дорослими під час змагань не викликають осуду. Можливістю такого вільного вияву своїх емоцій є спорт, який залучає багатьох людей.

Вираження своїх емоцій у різних культурах має деякі особливості. Наприклад, у західній культурі не прийнято виявляти не лише позитивні, а й негативні емоції, зокрема страху. Звідси виховання дітей, особливо хлопчиків, здійснюється в цьому дусі. Водночас, як пишуть Ф. Тікальскяні, С. Уоллес, в індійському племені навахо дитячі страхи вважають цілком нормальною й здоровою реакцією. Люди цього племені думають, що безстрашною дитиною керує неуптво й нерозсудливість.

Прийоми емоційної регуляції поведінки. Важливим є вчитися *емоційної регуляції*, тобто вмінню долати свої емоції соціально прийнятними способами.

Багато видів людської діяльності, особливо творчого характеру, вимагають натхнення, підйому. Насамперед це діяльність артистів. Деякі з них настільки звикають до ролі й емоційно збуджуються, що заподіюють фізичну шкоду своїм партнерам. Один з акторів у драмі «Отелло» ледь не задушив акторку, що грала Дездемону. Велику роль відіграє викликана емоція й у композиторів. За даними Є.П. Ільїна та інших, краща інтелектуальна мобілізованість була в студентів, які хвилювалися перед іспитом. Відомі також численні випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, спеціально викликаючи в себе злість, що сприяє мобілізації можливостей.

Приєм *актуалізації емоційної пам'яті та уяви як способу виклику певного емоційного стану* використовують як складову частину саморегуляції. Людина згадує ситуації зі свого життя, які супроводжувалися сильними переживаннями, емоціями радості чи прикrostі, уявляє емоціогенні (значущі) для неї ситуації.

Використання цього прийому вимагає певного тренування (повторних спроб), у результаті чого ефект зростатиме.

Останнім часом заявив про себе новий напрям керування емоційними станами – *гелотологія* (від грецьк. - сміх). Встановлено, що сміх має позитивний вплив на психічні й фізіологічні процеси. Він придушує біль, тому що під час сміху вивільняються гормони катехоламіни й ендорфіни. Перші перешкоджають запаленню, другі діють як морфін. Доведено сприятливий вплив сміху на склад крові. Позитивний вплив сміху зберігається впродовж доби. Сміх зменшує стрес та його наслідки, знижує концентрацію стресових гормонів – норепінефрину, кортизолу й допаміну. Побічно підвищує сексуальність: жінки, які сміються часто й на повний голос, більш привабливі для чоловіків.

Крім того, експресивні засоби вираження емоцій сприяють розрядці нервово-емоційного напруження. Бурхливі переживання можуть бути небезпечними для здоров'я, якщо не розряджатимуться за допомогою м'язових рухів, вигуків, плачу. Під час плачу разом зі слізьми з організму виводиться речовина, яка утворюється при сильному нервовому напруженні. П'ятнадцяти хвилин плачу вистачає, щоб розрядити надлишкове напруження.

Виклик різних емоційних станів можливий не лише шляхом пригадування тих чи інших емоціогенних ситуацій, а й за допомогою *музики*. Ще в Стародавньому Вавилоні жерці-музиканти знали про полегшуючий вплив для скорботи жалісних пісень і виконували їх при жалобних церемоніях. Емоційне переживання як основна умова сприйняття музики також зазначалася філософами й лікарями стародавньої Греції (Арістотель, Платон, Гіппократ).

Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики (ритму, тональності) виявило їхню здатність викликати певні емоційні стани людини. Мінорні тональності виявляють «депресивний ефект», швидкі пульсуючі ритми й консонанси збуджують і спричиняють негативні емоції, «м'які» ритми та консонанси заспокоюють. Серцево-судинна система особливо реагує на музику тоді, коли вона є приємною, створює приємний настрій: пульс сповільнюється, підсилюються скорочення серця, знижується артеріальний тиск. Якщо музика драгівливого характеру, серцебиття частішає й стає слабкішим.

Ю.А. Цагареллі вивчав, яка музика - класична чи джазова - ефективніше знімає післяекзаменаційне емоційне напруження. Виявилось, що перша має очевидну перевагу. Незнайома класична музика знижує емоційне напруження більше, ніж знайома. Звична музика зумовлює в основному позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство, щастя), або сум, смуток, незвична музика - апатію, втому, млявість. З огляду на вплив музики на емоційну сферу людини, на її здоров'я, все більше розвивається такий напрям, як *музикотерапія*.

Зниження нейротизму й тривожності більше спостерігають під час прослуховування сумної музики. При цьому більшого ефекту досягають, якщо тривожність ситуативна, а не особистісна. Водночас використання веселої музики для зняття тривожності може мати зворотний ефект, тобто підвищувати тривогу й драгівливість.

При патологічній депресії хворі не сприймають веселу музику, вона ще більше поглиблює депресію, актуалізуючи переживання хворого й перешкоджаючи в такий спосіб сприйняттю веселого. Хворі, які перебувають у глибокій депресії, відчувають полегшення, коли слухають сумну, скорботну музику. На хворих, які перебувають у легкій депресії, особливо при циклотимії або циркулярному психозі, благотворно впливають елегії, ноктюрни, колискові пісні. Хворим із депресією доцільніше спочатку давати прослуховувати мінорну музику, яка сприяє встановленню з ними «музичного контакту». Лише після декількох таких сеансів спостерігається адекватна реакція цих хворих і на мажорну музику.

4. Прийоми усунення небажаних емоційних станів

К. Ізард зазначає три способи усунення небажаного емоційного стану: а) за допомогою іншої емоції; б) когнітивна регуляція; в) моторна регуляція.

Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, котру людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги й мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло.

Часткові способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному укладаються в три глобальних способи, які визначив К. Ізард.

Водночас, розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо.

Психічна регуляція пов'язана або із впливом ззовні (іншої людини, музики, кольорів, природного ландшафту), або із саморегуляцією. Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції - *«прогресивна релаксація»* (м'язове розслаблення). О.В. Алексєєв створив нову методику, названу *«психорегулюючим тренуванням»*, яка від аутогенної відрізняється тим, що в ній не застосовують навіювання «відчуття ваги» в різних частинах тіла, а також тим, що в ній є не лише заспокійлива, а й збудлива частина. Психологічною основою цього методу є концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних із розслабленням кістякових м'язів. Фізіологічною основою психорегулюючого тренування є факт, що м'язова система за рахунок пропріорецептивної імпульсації є одним із головних стимуляторів головного мозку (із загального потоку, за деякими даними, на частку кістякових м'язів припадає 60%). Тому, розслаблюючи м'язи, можна послабити цей тонізуючий вплив (про що свідчить зменшення відчуття електричного подразнення й відповідної реакції на нього, а також колінного рефлексу), а напружуючи м'язи, можна цю тонізацію збільшити.

Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні.

Відключення (відволікання) полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоційних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях.

Переключення пов'язано зі спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу (читання захопливої книги, перегляд фільму тощо) або на діловий аспект майбутньої діяльності. Зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або загалом переоцінки значущості ситуації на зразок «не надто й хотілося», «головне в житті не це, не варто ставитися до цього, як до катастрофи», «невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» тощо.

У когнітивній психології розроблено концепцію функціональної ролі контрфактичного мислення. *Контрфактами* називають уявлення про альтернативний реальності результаті події. Це мислення за типом «якби..., то...». Наприклад, після не дуже успішного складання іспиту студент думає: «Якби я не сидів стільки за комп'ютером, то цілком міг би здати іспит на четвірку» або: «Якби я вчора не перегорнув підручник, то я не одержав би на іспиті навіть трійку». Це контрфакт, спрямований униз. Власне його й потрібно використати, щоб поліпшити свій емоційний стан.

Зняти в себе емоційне напруження допомагають такі способи, як отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуацій; розробка запасної стратегії відступу від досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду в інший); відкладання на час досягнення цілей і в разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів; фізична розрядка; слухання музики; написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації та причини, що зумовила емоційне напруження.

Щоб відрізнити невдачу від катастрофи, безладдя від лиха рекомендують поділити аркуш паперу на два стовпчики. У ліву записати у міру спадання значущості всі негативні наслідки події. У праву - те, що можна протиставити тому, що сталося, якщо можливо, то й позитивні наслідки, у тому числі отримані уроки.

Небажані емоції можна перебороти або знизити їхню виразність за допомогою стратегії, названої *механізмами захисту*. З. Фройд виокремив кілька таких захистів.

Втеча - це фізична або уявна втеча від надто важкої ситуації. У маленьких дітей це найпоширеніший захисний механізм.

Ідентифікація - процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки сильних в її очах людей. Стаючи схожою на них, вона менше відчуває свою безпорадність, що зумовлює зниження тривоги.

Проекція - це приписування власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому. **Зсув** - підміна реального джерела гніву чи страху кимсь або чимсь. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (виміщення зла, досади на об'єкті, що не має стосунку до ситуації).

Заперечення - це відмова визнати, що якась ситуація або якісь події мають місце. Мати, наприклад, відмовляється вірити, що її сина вбили на війні, дитина у разі смерті улюбленої тваринки робить вигляд, начебто вона усе ще живе й спить із нею вночі. Цей вид захисту більш характерний для маленьких дітей.

Витіснення - крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання в пам'яті жахливої чи неприємної події, яка спричиняє тривогу, негативні переживання.

Регресія - повернення до більш онтогенетично ранніх, примітивних форм реагування на емоціогенну ситуацію.

Реактивні утворення - поведінка, протилежна до наявних думок і бажань, які викликають тривогу, з метою їхнього маскування. Вона властива більш зрілим дітям, а також дорослим. Наприклад, прагнучи сховати свою закоханість, людина виявлятиме до об'єкта обожнювання недружелюбність, а підлітки - і агресивність.

Наполегливі спроби впливати на дуже схвильовану людину для її заспокоєння за допомогою переконання, навіювання, як правило, не бувають успішними через те, що з усієї інформації, що повідомляється, вона вибирає, сприймає й враховує лише те, що відповідає її емоційному стану. Емоційно збуджена людина може образитися, вважаючи, що її не розуміють. Краще дати такій людині виговоритися й навіть поплакати.

Запитання для самоконтролю

1. Яке значення має розуміння емоцій іншого?
2. Які канали використовуються для розпізнавання й ідентифікації експресії людини?
3. У чому виявляється емоційна пам'ять?
4. Що становить собою емоційний слух?
5. Яку інформацію людина використовує, впізнаючи емоції інших людей?
6. Які ви знаєте способи усунення небажаного емоційного стану?

ТЕМА 5.4. ПРОФЕСІЙНІ, ВІКОВІ, СТАТЕВІ ТА ПАТОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

- 1. Особливості емоційної сфери у представників деяких професій**
- 2. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості**

Ключові поняття теми: *афективна збудливість, роздратованість, афективна слабкість, патологічна злопам'ятність, депресивність, ехомімія, емоційна подвійність (амбівалентність).*

ЛІТЕРАТУРА

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
2. Вартанян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. - Л., 1989.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М.: Изд-во МГУ, 1984.
4. Виноградов Ю.Е. Эмоциональная активация в структуре мыслительной деятельности // Психологические исследования творческой деятельности. - М.:Наука, 1975. - С. 50 - 87.
5. Гельгорн Э., Луфборроудж. Эмоции и эмоциональные расстройства. - М., 1966.
6. Дорфман Л.Я. Эмоция в искусстве. - М., 1997.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2002.
8. Чебыкин А.Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // Вопросы психологии. - 1989. - № 6. - С. 42-49.

1. Особливості емоційної сфери у представників деяких професій

Емоційність учителя є найважливішим чинником впливу й взаємодії в навчально-виховній роботі. Від неї залежить успіх емоційного впливу, вона мобілізує учнів, спонукує їх до дій, активізує їхню інтелектуальну активність. У перші роки роботи в школі схильність до переживання радості в молодих учителів зменшується, натомість збільшується переживання суму, гніву й страху. Потім у міру збільшення стажу й надбання досвіду схильність до переживання радості зростає, а до переживання негативних емоцій зменшується. Зростає й оптимізм учителів. Важливо й те, що зі збільшенням стажу знижується гнівливість учителів.

У вчителів фізкультури, трудового навчання й співу загальна емоційність виражена більше, ніж у вчителів, які викладають гуманітарні й природничі науки.

У вчителів із більшим стажем (понад 20 років) більший темп мовлення, її образність й інтонаційна виразність, ніж у вчителів із малим стажем (до п'яти років). Найвища експресивність властива вчителям із середнім рівнем професійної майстерності. Водночас у вчителів із низьким рівнем майстерності спостерігають слабка виразність експресії при великій кількості зайвих рухів.

У вчителів початкової школи загальна експресивність вища, ніж у вчителів, які викладають у середніх і старших класах, що свідчить про їхню більшу

відкритість і безпосередність у вираженні своїх почуттів у спілкуванні з молодшими школярами.

Серед багатьох професійно важливих якостей для вчителя на першому місці є здатність до емпатії. У молодих вчителів зі стажем до п'яти років значущість цієї емоційної характеристики вчителя зростає ще більше. Лише в досвідчених учителів зі стажем шість років і більше емпатія посідає друге місце, поступаючись за значущістю професійним знанням та інтелекту.

За даними З.П. Іванової, рівень емпатійності у вчителів – практичних психологів стосовно батьків, старших людей і тварин вищий, ніж в учителів-предметників, стосовно дітей і літературних героїв – однаковий, а стосовно незнайомих людей – нижчий.

Цікавими є дослідження емоційних особливостей *музикантів, артистів, художників*. Важливою умовою успішності музично-виконавської діяльності на естраді є емоційна стійкість. Зокрема, у лауреатів виявлено мінімальний рівень передконцертної тривоги. Водночас у новачків передконцерта тривога висока. Експресія музиканта-виконавця (емоційний або інтелектуальний компонент) впливає на адекватність розпізнавання слухачами емоційного змісту музики. Виконавцям, порівняно з педагогами, більшою мірою властиві переживання радості. Водночас, як вияв негативних емоцій та інтенсивність емоційного реагування в процесі соціальної взаємодії в них виражені досить слабо.

Особливе значення мають емоції в *акторів драматичних театрів*. Вони повинні зображувати емоційні переживання своїх героїв, а це вимагає від них власного глибокого сценічного переживання, що, за даними О.П. Єршової, залежить від емоційної збудливості й реактивності, а також від багатої чуттєво-конкретної уяви. В акторів порівняно з людьми технічних професій виявили підвищену особистісну тривожність й емоційну нестійкість (нейротизм).

Медицина є тією сферою діяльності людини, де переважають негативні емоційні стани. Хворі чекають від медичного персоналу співчуття, дбайливості, що вимагає вияву емпатії. Тому вважається, що в медицину, як і в інші соціономічні професії, повинні йти люди з високим рівнем емпатії. Медичні працівники постійно бачать людей, які зіштовхуються зі стражданням, тому змушені споруджувати своєрідний бар'єр психологічного захисту від хворого, виявляти менше емпатії, інакше їм загрожують емоційні перегорання й навіть невротичні зриви.

Важливим є вивчення вікових особливостей емоційної сфери дітей, оскільки існує тісний зв'язок емоційного та інтелектуального розвитку. Є.І. Янкіна зазначає, що *порушення в емоційному розвитку дитини дошкільного віку призводять до того, що дитина не може використати інші здатності, зокрема інтелект, для подальшого розвитку*. Слід контролювати емоційний розвиток дітей і при потребі застосовувати психокорекційні програми.

2. Патологічні зміни емоційних властивостей особистості

Причинами розладів емоцій є специфічні психологічні чинники і, зокрема, особливі цінності та установки, які заохочують і культивують у багатьох родинах. Стаючи надбанням індивідуальної свідомості, вони створюють психологічну схильність до емоційних розладів, у тому числі до переживання негативних емоцій та депресивних і тривожних станів. Кількість депресивних порушень вища в тих культурах, де особливо значущі індивідуальні досягнення й успіхи та відповідність найвищим стандартам і зразкам. Особливо це характерно для США, де депресія виявилася бичем американського суспільства, що пропагує успіх й благополуччя.

Афективна збудливість - це схильність до надмірно легкого виникнення бурхливих емоційних спалахів, неадекватних щодо їхньої причини. Вона виявляється в нападах гніву, люті, запальності, які супроводжуються руховим порушенням, необдуманими, часом небезпечними діями. Діти й підлітки з афективною збудливістю примхливі, вразливі, конфліктні, часто надмірно рухливі, схильні до витівок. Вони багато кричать, легко озлоблюються. Будь-які заборони зумовлюють у них бурхливі реакції протесту зі злостивістю й агресією. Афективна збудливість характерна для психопатії, неврозів, психопатоподібного варіанта психоорганічного синдрому, епілепсії й астенії. При психопатії збудливого типу, яка формується, й при епілепсії афективна збудливість виявляється у сполученні з переважним похмурим настроєм, жорстокістю, мстивістю.

Роздратованість є однією з форм вияву афективної збудливості. Це схильність до легкого виникнення надмірних негативних емоційних реакцій, що за своєю виразністю не відповідають силі подразника. Дратівливість може бути властивістю патологічної особистості (наприклад, при психопатії збудливого, астенічного, мозаїчного типу) або в сукупності з іншими симптомами є ознакою астенії різного генезису (ранньої резидуально-обмеженої церебральної недостатності, черепно-мозкової травми, важких соматичних захворювань). Дратівливість може бути й властивістю дистимії.

Афективна слабкість характеризується надмірною емоційною чутливістю (*гіперестезією*) до всіх зовнішніх подразників. Навіть невеликі зміни ситуації або ненавмисне слово викликають у хворого непереборні й некориговані бурхливі емоційні реакції: плач, ридання, гнів та ін. Афективна слабкість найбільш характерна для важких форм органічної церебральної патології атеросклеротичного й інфекційного походження. У дитячому віці вона трапляється в основному при вираженому астенічному стані після важких інфекційних захворювань. Крайнім виявом афективної слабкості є *афективна нестриманість*. Воно свідчить про важку органічну церебральну патологію (ранні інсульты, важкі черепно-мозкові травми, інфекційні захворювання головного мозку). У дитячому віці трапляється рідко.

Різновидом афективної слабкості є *знівливість*, тобто схильність до швидкого виникнення афекту гніву, що супроводжується мовними і руховими

порушеннями, руйнівні-агресивною поведінкою. Вона виявляється у хворих з астеничними й церебрастеничними розладами, пов'язаними із соматичними захворюваннями й резидуально-органічними ураженнями центральної нервової системи. При епілепсії й посттравматичній енцефалопатії гнівливність значно триваліша й супроводжується брутальною поведінкою.

Патологічна злопам'ятність – пов'язана із психічними розладами (наприклад, при епілепсії), неадекватно тривале переживання суб'єктом ситуації, що травмувала, з уявленням про заповідання помсти. Однак, на відміну від мстивості, таке переживання не обов'язково реалізується в дії, але може зберігатися впродовж багатьох років, часом усе життя, перетворюючись іноді на нав'язливу мету.

Садизм – патологічна емоційна властивість особистості, що виражається в переживанні задоволення від жорстокості стосовно інших людей. Діапазон садистських актів дуже широкий: від докорів і словесних образ до жорстокого побиття із завданням важких тілесних ушкоджень. Можливо навіть убивство із хтивих спонукань.

Мазохізм – схильність до отримання сексуального задоволення лише при приниженнях і фізичному стражданні (побиття, укуси тощо), яких заповдіює сексуальний партнер.

Емоційна неадекватність. При низці патологій (шизофренії, патологічний пубертатній кризі, епілепсії, деяких психопатіях) емоційні реакції стають неадекватними тій ситуації, у якій перебуває людина.

Аутизм - це відхід від дійсності з фіксацією на своєму внутрішньому світі, на афективних переживаннях. Як психопатологічний феномен - це хворобливий варіант інтроверсії. Виявляється в емоційній і поведінковій відгородженості від реальності, згортанні або повному припиненні спілкування, «зануренні в себе».

Виявом неадекватності вираження емоцій є *гримаси* – перебільшені, швидкомінливі мімічні рухи. За своєю експресивністю гримаси не відповідають ситуації, внаслідок чого міміка хворого дістає «дивне» забарвлення.

Емоційна подвійність (амбівалентність) виявляється в тому, що людина стосовно того самого об'єкта відчуває різні емоції: «робота смертельно набридла, треба б піти, але без неї буде нудно». Амбівалентність типова для невротичної особистості. У своєму крайньому вираженні емоційна подвійність свідчить про глибокий ступінь розщеплення особистості.

Для *ехомімії* характерний автоматизм відтворення виразних засобів партнера. Підсвідомо копіюються вирази обличчя, інтонація, жести. Ехомімію спричиняє брак психічної енергії, необхідної для гальмування автоматизму відповідних реакцій. Її прикладом є лемент у відповідь на лемент, сміх – на сміх, злість – на злість. Якщо обидва партнери схильні до ехомімії, то їхні емоції розгойдуються як маятник, весь час збільшуючи свою силу. Це явище спостерігається як у здорових, так і хворих людей.

Емоційне огрубіння - це втрата тонких емоційних диференціацій, тобто здатності визначати доречність тих чи інших емоційно забарвлених реакцій і дозувати їх. Людина втрачає властиві їй раніше делікатність, тактовність,

стриманість, вона стає настирливою, хвалькуватою. У неї втрачається прихильність до близьких, губиться інтерес до навколишнього. Емоційне огрубіння спостерігається при органічних порушеннях, що знижують інтелект (алкоголізм, наркоманія, патологічні вияви, старіння).

Емоційній тупості, холодності (іноді позначається як «моральна ідіотія», *олотимія*) властива холодність, безсердечність, спустошеність. Емоційний репертуар особистості різко обмежений, у ньому немає реакцій, які включають моральні, естетичні почуття.

Гіпомімія – це рухове пригнічення, яке розвивається у мімічній мускулатурі. Воно виявляється в уповільненні темпу, зниженні інтенсивності й розмаїтості довільних і мимовільних виразних рухів обличчя. Зменшення тільки розмаїтості мімічних рухів має назву *збідніння міміки*.

Страхи (фобії). У психопатичних особистостей спостерігають безпричинні страхи, які не підлягають жодним логічним доводам і опановують свідомості настільки, що робить болісним життя цих людей. Такі страхи також є в тих, хто страждає на психостенію, невроз страху й невроз очікування. Виокремлюють різні фобії, зокрема, агарофобія - острах відкритого простору, площ; айхмофобія - острах гострих предметів; соціальна фобія - острах особистих контактів; ерейтофобія - острах почервоніти тощо.

Нічний страх трапляється в основному в дітей дошкільного (з п'яти років) і молодшого шкільного віку. Дитина починає боятися темряви, боїться спати одна, просинається вночі з криком і тремтить від страху, потім довго не може заснути. Виникненню нічного страху можуть передувати реальні переживання в денний час – переляк, психотравмуючі ситуації при перегляді фільмів жахів.

Депресія може мати й непатологічне походження, наприклад, у разі невдоволення дівчини своїм тілом, обличчям. Імовірність виникнення депресії в осіб юнацького віку підвищується за таких чинників: підвищена здатність до критичного осмислення розвитку своєї особистості й свого майбутнього, особливо при фіксації на можливих негативних явищах; проблеми в родині, економічні труднощі, здоров'я батьків; низька популярність серед однолітків; низька шкільна успішність. Восени або взимку в багатьох людей виникає сильна депресія, яка дістала назву «сезонного афективного розладу». З приходом весни ця депресія минає.

Запитання для самоконтролю

1. Які особливості емоційної сфери педагогів?
2. Яким чином виявляються особливості емоційної сфери музикантів й артистів?
3. Які особливості емоційної сфери медичних працівників?
4. Які загальні тенденції вікових змін емоційної сфери людини?
5. Як виявляються емоції при патології?

РОЗДІЛ 6. ПСИХІЧНА НОРМА ТА ВІДХИЛЕННЯ

ТЕМА 6.1. НОРМАТИВНІ ВІДХИЛЕННЯ ТА АНОМАЛІЇ

1. **Поняття психічного дезонтогенезу.**
2. **Причини та наслідки ненормативного психічного розвитку**

Ключові поняття теми: дезонтогенез, регресія, розпад, ретардація асинхронія, олігофренія, органічна деменція, дитячий аутизм, педагогічна занедбаність, гіпоопіка, гіперопіка, депривація, госпіталізм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бартусь Б.С. Аномалии личности. - М.: Мысль, 1988.
2. Практикум з психології аномального розвитку: Методичні рекомендації/ за ред. І.А.Белінської. – Івано-Франківськ, 2006.
3. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
4. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. - Л.: Медицина, 1988.
5. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.
6. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985.

1. Поняття психічного дезонтогенезу

Випадки ненормативного розвитку значно почастишали на сучасному етапі розвитку цивілізації, чимало чинників якої негативно позначається на психічному здоров'ї молоді. За даними Всесвітньої організації здоров'я, до 20% дітей мають непатологічні (доклінічні, межові) форми порушення психічного розвитку.

Психічний дезонтогенез – це порушення психіки в цілому або її окремих складових, а також порушення співвідношення темпів і термінів розвитку. Основними типами психічного дезонтогенезу є регресія, розпад, ретардація та асинхронія психічного розвитку.

Регресія (регрес) – повернення функцій на більш ранній віковий рівень, як тимчасового, функціонального характеру (тимчасова регресія), так і стійкого, пов'язаного з пошкодженням функції (стійка регресія). Так, наприклад, до тимчасової втрати навичок ходьби, охайності може призвести навіть соматичне захворювання в перші роки життя. Прикладом стійкого регресу може бути повернення до автономної мови внаслідок втрати потреб у комунікації, що спостерігається при ранньому дитячому аутизмі.

Явища регресу диференціюють від явищ **розпаду**, при якому відбувається не повернення функції на більш ранній віковий рівень, а її груба дезорганізація або

випадання. Чим важче ураження нервової системи, тим більш стійкий регрес і більш ймовірний розпад.

Ретардація – запізнювання або призупинення психічного розвитку. Розрізняють загальну і часткову психічну ретардації.

Асинхронія, як викривлений, дисгармонійний психічний розвиток, характеризується вираженим випередженням розвитку одних психічних функцій і властивостей особистості і значним відставанням темпу і термінів дозрівання інших функцій і властивостей, що стає основою дисгармонійної структури особистості і психіки в цілому.

Згідно з характеристикою Х. Куея, найчастіше зустрічаються такі відхилення у психічному розвитку:

1. порушення поведінки, які проявляються неслухняністю, деструктивністю, запальністю, безвідповідальністю, гнівливістю, нахабством, потягом до руйнування;

2. порушення особистості, виявом яких є почуття неповноцінності, уникання спілкування, тривожність, плач, гіперсенситивність, депресія, неусміхненість, боязливість, гризіння нігтів. Індивід чутливий, несміливий, прагне усамітнення.

3. Незрілість (інфантилізм), яка проявляється у формі розсіяності, незграбності, пасивності, марення наяву, млявості, нервового сміху, мастурбації, гризіння предметів, дитячої гра у зрілому віці. Це призводить до нездатності взаємодіяти зі світом, утеч з дому, таємних крадіжок.

4. Асоціальні тенденції виявляються протиправною поведінкою. Появляються «погані» друзі, прогулювання школи, відданість вибраним одноліткам, прийняття асоціальними групами, співучасть у крадіжках.

Аномальний психічний розвиток можна діагностувати, знаючи критерії психічної аномалії (*дезонтогенезу*) і психічної норми.

Критерієм психічного дезонтогенезу (фр. «des» - від), очевидно, є дефект (від лат. «*defectus*» - вада) - органічне ураження мозку, спричинене біологічними - генетичними (хромосомними змінами, генними мутаціями) і негенетичними (інфекціями, інтоксикаціями, травмами нервової системи тощо) - чинниками. Тобто йдеться про порушення органічного рівня психічного розвитку.

Залежно від характеру дефекту психічний дезонтогенез поділяють на *недорозвинення, порушений дезонтогенез, дефіцитарний, спотворений, дисгармонійний і затриманий дезонтогенез*.

Недорозвинення наявне в разі раннього грубого ураження мозку, особливо його лобових часток. Моделлю психічного дезонтогенезу цього типу є *олігофренія* – одна з форм розумової відсталості, характерною ознакою якої є стійке й глибоке зниження продуктивності всіх складників пізнавальної діяльності. При цьому мислення уражується більше, ніж мовлення, мовлення - більше, ніж сприйняття, пам'ять, емоції, рух.

Порушений дезонтогенез спричинений дефектом у роботі вже сформованих мозкових систем. Його моделлю є *органічна деменція* (лат. *dementia* - безумство), для якої характерні важкі розлади емоційно-вольової сфери і пізнавальної діяльності, прогресуюче збіднення змісту життя хворого. На відміну від

недорозвинення, ураженою може бути якась одна психічна функція. Тому поряд із елементарними судженнями, які переважають, трапляються також повноцінні узагальнення.

Дефіцитарний (від лат. «*deficit*» - не вистачає) **дезонтогенез** пов'язаний з ураженням окремих *аналізаторів*: зору, слуху, опорно-рухового, мовного апарату, деякими хронічними соматичними захворюваннями. Він постає у вигляді своєрідної психології сліпої, глухої, хворої на важку ваду серця тощо людини. Цей тип дезонтогенезу дає яскраві приклади явища компенсації.

На рівні організму - це відшкодування одних мозкових систем за рахунок інших. *На рівні індивіда* - підсилений розвиток певних *пізнавальних процесів* у сліпих, наприклад, дуже розвинена *слухова й рухова пам'ять*, у глухих - *зорова, пам'ять жестів*. *На рівні особистості* – *комплекс неповноцінності* - переживання нездатності подолати фізичну ваду, яке спонукає до специфічної - компенсаторної активності. Проте цей комплекс притаманний також психічно здоровим людям. Прикладом дефіцитарного розвитку є сліпоглухонімота, частково компенсувати яку можна, лише застосовуючи спеціальну методику.

За В.В. Лебединським, психічний дезонтогенез може бути представлений в таблиці 6.1.

Дефект	Тип	Модель	Розлади
1	2	3	4
Ранні ураження лобових часток мозку	Недорозвинення	Олігофренія	Стійке і глибоке зниження продуктивності пізнавальної діяльності
Ураження сформованих мозкових систем	Уражений розвиток	Органічна деменція	Важкі розлади емоцій, волі, пізнавальної діяльності
Ураження аналізаторів	Дефіцитарний розвиток	Сліпоглухонімота	Явище компенсації, комплекс неповноцінності
Успадковані ураження організму	Спотворений розвиток	Дитячий аутизм	Неадекватні узагальнення, порушення довільності, неадекватна самосвідомість
Успадковані та набуті ураження організму	Дисгармонійний розвиток	Психопатія	Аномальні властивості темпераменту і характеру, неадекватний рівень домагань, явище декомпенсації

Спотворений дезонтогенез виявляє себе у спадкових, найчастіше психічних, захворюваннях. Моделлю тут може бути *дитячий аутизм*, ознаками якого є ухиляння дитини від контактів із навколишніми, заглибленість у власні переживання, «холодність» емоцій. Мовлення у цьому разі випереджає розвиток предметних навичок, словесно-логічне мислення - наочно-дійового і наочно-образного. Дитина схильна до надмірного й нерідко неадекватного узагальнення, має неадекватну самосвідомість, їй важко сконцентрувати увагу, у неї порушується довільність діяльності.

Дисгармонійний дезонтогенез стосується здебільшого емоційно-вольової сфери. Його моделлю може бути *психопатія* патологія темпераменту та характеру,

властивості яких зумовлюють соціальну дезадаптацію – розлад стосунків із навколишніми. Кожен варіант психопатії має відмінну картину дезонтогенезу, однак усіх їх об'єднує явище *декомпенсації* – порушення встановленої в результаті компенсації соціальної адаптації, та стабільність вияву в різноманітних ситуаціях. Психопатам притаманні своєрідні цілі, рівень домагань, самооцінка. Зокрема, вони не здатні розрізняти ідеальні й реальні цілі. Отже, наявність *дефекту* дає змогу досить чітко окреслити межу, яка відділяє психічну аномалію від психічної норми.

За статистичним критерієм, нормою можна вважати відповідність певних психологічних особливостей людини тестовим нормам, за соціальним - груповим, філософський критерій орієнтує на ідеали гуманістичної психології. Відповідно, для ненормативного психічного розвитку характерні відхилення, які виникають за певних умов: біологічних, соціальних або ж власне психологічних.

2. Причини та наслідки ненормативного психічного розвитку

До причин ненормативного психічного розвитку належать, в першу чергу, *біологічні умови*, які генетично і негенетично зумовлюють відхилення в роботі фізіологічних систем організму.

До негенетичних умов належать: токсикози плода, мозкові інфекції, асфіксія плода, пологові травми, недоношення або переносження плода, хвороби, негативні емоційні стани матері. Вони більше впливають на хлопчиків, які загалом частіше від дівчаток виявляють ознаки психічної ненормативності. Такою умовою є недоїдання дитини чи незадовільна якість їжі, до чого дуже чутливий мозок у перші роки життя.

Наслідком дії негенетичних умов часто є мінімальна мозкова дисфункція - мікроорганічна патологія, яка виявляється у вигляді незначних відхилень у роботі мозку дитини. Ознаки таких умов знаходять у 30-90% соціально дезадаптованих дітей та підлітків.

До цих умов належить також алкоголізм батьків, який, до того ж, часто є причиною дефекту. Прикладом може бути алкогольний синдром плода (його показниками в ранньому віці, поряд із мінімальною мозковою дисфункцією, є затримання росту, зменшений розмір черепа, підвищена збудливість, розгальмованість рухів. У дорослому віці їх характеризували знижені здібності та самоконтроль, нижчий темп реакцій, малопродуктивна пам'ять, здібності. До того ж, хворі на алкоголізм створюють несприятливе сімейне оточення, яке позначається навіть на третьому поколінні. Ще згубнішою для розвитку дітей є наркоманія батьків: у цьому разі ознаки ненормативності є практично завжди.

Соціальні умови ненормативного психічного розвитку - умови життя дитини, які перешкоджають їй засвоювати культуру: неповна сім'я, низька освіта батьків, незадовільні умови життя родини (відсутність житла, вимушене безробіття її членів, брак коштів на необхідне тощо), аморальний спосіб життя батьків, асоціальні сімейні цінності, відсутність сім'ї, несприятливе соціальне оточення.

При цьому безпосередньо негативне значення для психічного розвитку має *педагогічна занедбаність* – повне або часткове виключення дитини із системи

навчально-виховних впливів, нездоровий психологічний клімат у родині, неправильне виховання, неповне виховання та виховання поза сім'єю.

Нездоровий психологічний клімат створюють конфлікти між членами сім'ї, а також тривожність, емоційна нестійкість, інтравертованість, ригідність матері, знижена активність, надмірна сенситивність, невпевненість у собі батька. Неправильне виховання має вигляд гіпоопіки, емоційного неприйняття, гіперопіки, потурання, жорстокості, завищених вимог. Неповне виховання має місце у неповній сім'ї, де дитина часто не бачить необхідних зразків поведінки дорослого. Однак ще несприятливішим є виховання поза сім'єю - в інтернатному закладі. Тут діє умовне виховання, для якого, на відміну від безумовного, материнського, характерне ставленням до дитини залежно від того, як складаються її стосунки з дорослим. Це одна з причин *депривації* основних потреб дитини, що накладає специфічний відбиток на її психіку. Зокрема, вже у віці немовляти вона може перебувати в стані *госпіталізму* – різкого відставання фізичного і психічного розвитку внаслідок розриву зв'язку з матір'ю.

Співвідношення соціальних і біологічних умов ненормативного психічного розвитку змінюється залежно від *віку* дитини: так, у дворічних переважають біологічні, у шестирічних - соціальні (*Меср-Пробст*). Важливо, що коли кількість перших і других надто велика, то діти втричі частіше відстають у психічному розвитку від однолітків, у яких кількість таких умов незначна. У разі сприятливих *соціальних умов* при негативних *біологічних*, починаючи з шостого року життя, розвиток дитини поступово наближається до вікової норми. Натомість, якщо негативні біологічні умови обтяжені ще й соціальними, розвиток регресує.

Отже, ненормативний психічний розвиток - це певний тип онтогенезу психіки, що протікає в межах між психічною аномалією та психічною нормою і на якому позначаються соціальні, біологічні і психологічні умови відповідної діяльності дитини.

Запитання для самоконтролю

1. У чому виявляються психічні відхилення?
3. Що таке ненормативний психічний розвиток?
4. Які критерії психічного дезонтогенезу?
5. Які умови спричиняють ненормативний психічний розвиток?
6. На яких рівнях виявляється ненормативність психічного розвитку?

ТЕМА 6.2. ПОРУШЕННЯ ПОВЕДІНКИ, ЗУМОВЛЕНІ ДИСГАРМОНІЙНИМ ПСИХІЧНИМ РОЗВИТКОМ

- 1. Сутність та форми прояву девіантної поведінки.**
- 2. Акцентуації характеру та їх характеристика.**
- 3. Невротичні розлади як фактори девіантної поведінки.**
- 4. Різновиди та вікові особливості невротичних розладів.**

Ключові поняття теми: *інфантилізм, психічна акселерація, девіація, адикція, делінквентність, акцентуація, невротичний розвиток, невротатія, неврастенія, дидактогенія, істеричний аутизм, трихотиломанія, анорексія, дисморфоманія.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985.
2. Леонгард К. Акцентуированные личности: Пер. с нем. - 2-е изд. - К.: Вища шк. Главное изд-во, 1989.
3. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник / Н.Ю. Максимова. – К.: Либідь, 2011.
4. Ранняя профилактика отклоняющегося поведения учащихся (Психолого-педагогический аспект) / Под ред. В.А. Татенко, Т.М. Титаренко. - К.: Рад. шк., 1989.
5. Элберлейн Г. Страхи здоровых детей: Пер. с нем. - М.: Знание, 1981.
6. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В.Лебединский, О.С.Никольская, Е.Р.Баенская.- М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990

1. Сутність та форми прояву девіантної поведінки

Сутністю девіантної поведінки є те, що людина не дотримується вимог соціальної норми в тій чи іншій ситуації, у неї зовнішні вимоги (санкції, норми) не сформувалися у потреби і звички.

Появу девіації можуть спричинити різні фактори:

1) біологічні (генетичні відхилення, які передаються через спадковість (порушення розумового розвитку, слуху, зору); психофізіологічні, пов'язані з впливом на організм людини техногенних катастроф (атомної та хімічної енергії, землетрусів); фізіологічні - недоліки в конституційно-соматичній будові організму (дефекти мови, непривабливості);

2) психологічні, які включають наявність психопатології та акцентуації окремих якостей характеру;

3) соціально-педагогічні, викликані дефектами шкільного, сімейного і громадського виховання;

4) економічні, пов'язані з соціально-економічною кризою;

5) морально-естетичні, викликані соціально-культурними змінами у суспільстві, переорієнтацією цінностей.

Девіація включає в себе делінквентну, девіантну і кримінальну поведінку.

Найпростішим типом девіації є делінквентна поведінка, яка характеризується психологічною схильністю до асоціальних вчинків, які не ведуть до кримінальної відповідальності. Тобто діти скоюють дрібні вчинки, які ґрунтуються на стереотипних діях. Здебільшого це агресивні насильства вдома і в класі; утечі з дому, вимагання, татуювання, пірсинг, носіння сережок, бродяжництво.

При несприятливих умовах соціалізації дитини проходить перехід від делінквентної до девіантної поведінки. **Девіанта поведінка** – відхилення, пов'язане з порушенням поведінки відповідно до віку, соціальних норм і правил, характерних для мікросоціуму. Цей тип девіації можна скоріше назвати антисоціальним. Проявом девіантної поведінки є ситуаційно обумовлені поведінкові реакції: викрадення автомобілів з метою отримати матеріальної допомоги; п'янство і наркотизація, адиктивна поведінка.

Адиктивна поведінка є наслідком прагнення втечі від дійсності шляхом штучної зміни свого стану засобами алкоголю, наркотиків чи певних видів діяльності. Поняття використовується для визначення опису поведінки того, хто вживає токсичні речовини і алкоголь на тому етапі, коли ще не сформована фізична залежність. У дітей до адиктивної поведінки приводить емоційне напруження, пов'язане з батьківською депривацією. Бажання ввійти в адиктивну поведінку спостерігається у людей, які втрачають ідеали у житті, життєві цінності та ціннісні орієнтації, сім'ю, близьких, розчаровуються у професії тощо.

Процес вживання деяких речовин або постійна фіксація уваги на деяких видах діяльності супроводжується розвитком інтенсивних емоцій, змінює психічний стан, який починає керувати людиною, робить її безпорадною, породжує кількісні зміни, приводить до залежності.

Галагузова М.А., Тетерський С.В, Максимова Н.Ю. та ін. подають різну класифікацію речовин, які викликають залежність і сприяють відхиленню у поведінці, порушенню функціонування систем і органів людини, а довготривале їх вживання призводить до деградації особистості. У загальному вигляді всі речовини можна представити як наркотичну субкультуру через шість видів наркотичних речовин:

1. Анальгетики (морфін, кодеїн, опійний мак, героїн та ін.), які використовуються в медицині як знеболюючі засоби, впливаючи на центральну нервову систему.

2. Депресанти – лікарські засоби, які використовуються в медицині як снодійні, заспокійливі, а при немедичному використанні викликають стан сп'яніння. До них належать алкоголь, барбітурати, транквілізатори.

3. Стимулятори (нікотин, кофеїн, кокаїн, амфетамін та ін.) збуджують центральну нервову систему, викликають підвищення розумової та фізичної активності, відчуття бадьорості, впевненості в собі.

4. Галюциногени – синтетичні засоби ЛСД (діетиламід лізергована кислота), мескалін (виробляють з бутонів кактуса), псилоцибін (отримують з грибів), буфотеїн (отримують з отрути жаб) та ін. - змінюють емоційний стан людини. У медицині не застосовуються.

5. Психоделітики, отримують із коноплі, гашишу, маріхуани, анаші. У медицині не застосовуються.

6. Інгаланти – інгаляційні засоби для наркозу – закис азоту, ефір, хлороформ.

Існують такі форми введення наркотиків: паління (гашиш, опій), жування, поїдання і пиття деяких препаратів гашишу, маку, вдихання, закапування в ніс або в око, введення у вену рук, ніг, статевих органів, під язик.

2. Природа акцентуацій характеру та їх характеристика

Акцентуація характеру – це надмірне вираження окремих рис характеру та їх поєднань, яке є крайнім варіантом норми і межує із психопатією. Акцентуаціями є індивідуальні риси особистості, які за несприятливих умов можуть набувати патологічного характеру, руйнувати цілісну її структуру. Якщо реальна поведінка підлітка перебуває у непримиренному конфлікті з нормами суспільства, а сам він проявляє несприйнятливність впливу дорослих, є всі підстави вважати його важковихованим. Однак не всі акцентуовані підлітки є педагогічно занедбаніми.

Типології акцентуацій характеру ґрунтуються на клінічному (психіатричному) і психологічному підходах. Клінічний підхід передбачає гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, психастенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий типи акцентуацій характеру (типологія А.Є. Личка); психологічний - гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, тривожно-педантичний, інтровертований, збудливий, демонстративний, нестійкий типи (типологія К. Леонгарда).

Гіпертимний тип акцентуації характеру. Основною ознакою осіб, які належать до цього типу, є постійно піднесений настрій, який лише зрідка змінюється спалахами агресії. Вона може бути викликана негативним впливом оточуючих, особливо намаганням різко придушити бажання і наміри підлітка, підкорити його своїй волі. Діти з гіпертимною акцентуацією характеру контактні, комунікабельні, жваво жестикулюють, ініціативні, часто прагнуть бути лідерами, у них яскраво виражені організаторські здібності, оптимістична налаштованість. В умовах жорсткої дисципліни, монотонної діяльності, вимушеної самотності вони можуть вступати у конфліктні стосунки. Найкращим способом нейтралізації гіпертима в процесі навчання є залучення його до цікавої, різноманітної, доступної для нього діяльності. Нормальному розвитку характеру підлітків з гіпертимною акцентуацією можуть зашкодити як відсутність нагляду (властива їм жадоба пригод і вражень може призвести до небажаних наслідків), так і жорсткий контроль, проти якого вони бурхливо протестують. Такі діти цінують

доброзичливе, шанобливе ставлення педагога, можуть бути активними його помічниками, лідерами у підліткових групах, організаторами корисних справ.

Циклоїдний тип акцентуації характеру підлітків. Цей тип акцентуації характеру найчастіше спостерігається у старшому підлітковому і ранньому юнацькому віці. Його особливістю є періодичне (від кількох тижнів до кількох місяців) коливання настрою і життєвого тону. У період піднесення настрою циклоїдним дітям властиві ознаки гіпертичного типу. Під час спаду настрою різко знижується контактність, підлітки стають мовчазними, песимістичними. Навіть незначні неприємності, спричинені зниженням працездатності, вони переживають дуже важко. На зауваження і докори дорослих можуть відреагувати роздратуванням, грубістю і гнівом, ще більше при цьому засмучуючись. Підлітки з такою акцентуацією характеру надто вразливі до кардинального руйнування життєвого стереотипу (зміни місця проживання і навчання, втрати друзів і близьких).

Серйозні невдачі та дорікання оточуючих можуть поглибити їх депресивний стан або викликати гостру афективну реакцію з можливими спробами суїциду. Оптимальною позицією близьких і педагогів щодо підлітка, який перебуває в депресивному стані, є ненав'язлива турбота й увага (категорично протипоказані запитання типу: "Чому в тебе поганий настрій?"). В цей період необхідно, наскільки можливо, знизити вимоги до підлітка, забезпечити теплі стосунки із значущою для нього людиною (батьками, друзями).

Лабільний тип акцентуації. Характеризується він мінливістю настрою, який передусім залежить від зовнішньої ситуації. У таких підлітків спостерігається то абсолютно оптимістична, то вкрай песимістична налаштованість на майбутнє, свої перспективи. Часті зміни настрою поєднуються зі значною глибиною їх переживань. Від настрою залежать самопочуття, апетит, працездатність, бажання побути або на самоті, або в галасливій компанії. На фоні поганого настрою можливі конфлікти з однолітками та дорослими, короткочасні афективні спалахи, після згасання яких настає швидке каяття та пошук шляхів примирення. Хоч іноді лабільні підлітки виглядають легковажними, насправді вони здатні на глибоку і щирю прив'язаність до рідних, друзів, надзвичайно чутливі до доброти, підтримки. Іноді достатньо короткочасної, довірливої, підбадьорливої розмови, щоб підняти їм настрій. Турботу до себе вони сприймають із вдячністю. Якщо педагог хоче зробити свій вплив на лабільного підлітка більш ефективним, він повинен уникати докорів і покарань, виявляти до нього більше доброти і ласки.

Астено-невротичний тип акцентуації характеру підлітків. Основними ознаками цього типу є підвищена фізична та психічна втомлюваність, дратівливість, схильність до іпохондрії (хворобливого стану, який характеризується надмірною увагою до свого здоров'я). Особливо втомлюється підліток під час розумової роботи. Саме ослабленість породжує підвищену збудливість, заважає орієнтуватись в ситуації. Афективні спалахи в поведінці спричинені наростанням роздратованості у моменти втоми. Наприклад, якщо сусід по парті штовхнув його, у відповідь астено-невротик з образливим криком б'є його

книжкою і, виявившись у всьому винним, плаче за дверима. Педагог мусить враховувати, що, знаючи про схильність астено-невротика до підвищеної збудливості, інші учні можуть провокувати його на подібні реакції, щоб порушити хід уроку. Тому карати дитину з астено-невротичною акцентуацією не можна. У взаємодії з астено-невротиком педагог має виявляти максимум терпіння та щирого співчуття, старанно вуалювати більшість його промахів і невдач, які виникають на тлі виснаження, вміло акцентувати увагу на його успіхах.

Сенситивний тип акцентуації. Особи, які належать до цього типу, надзвичайно вразливі, боязливі, у них різко виражене почуття власної неповноцінності. Вчаться такі підлітки, як правило, старанно, але соромляться відповідати перед учнями класу, бояться запнутися, викликати сміх. Часто вони приховують свої знання, щоб однолітки не вважали їх вискочками чи надто зразковими учнями. Рівень контактності сенситивних підлітків нижчий середнього. Вони надають перевагу вузькому колу друзів, рідко конфліктують, оскільки переважно займають пасивну позицію, образи тримають у собі. Для них характерні альтруїстичність, співчутливість, радість за чужі успіхи, почуття обов'язку, сумлінність. У них рано формуються високі моральні та етичні вимоги до себе та оточення.

Тривожно-педантичний тип акцентуації. Підлітки, котрі належать до цього типу, є нерішучими, схильними до роздумів, самоаналізу, тривожної підозрливості. У них легко виникають нав'язливі страхи, думки та уявлення. Необхідність самостійного вибору може спровокувати тривалі й нестерпні їх вагання. Нерішучість часто спричинює гіперкомпенсацію, формами якої можуть бути раптова самовпевненість, безапеляційність в судженнях, поспішні дії в ситуаціях, які вимагають розважливості і обережності. Невдачі, що трапляються внаслідок таких дій, тільки посилюють нерішучість і сумніви. У стосунках із підлітком цього типу акцентуації педагоги і батьки повинні дотримуватися оптимістичного стилю спілкування, уникати методів покарання та залякування, широко практикувати заохочення і підтримувати його активність і самостійність. За наявності непорозумінь (дисциплінарних, навчальних тощо) потрібно відразу конструктивно, з позитивними перспективами їх розв'язувати.

Інтровертований тип. Суттєвими ознаками таких підлітків є замкнутість, відстороненість від навколишнього світу, нездатність чи небажання встановлювати контакти з людьми, знижена потреба у спілкуванні. Такі діти бурхливо реагують на некоректні, грубі спроби дорослих проникнути у їх внутрішній світ. Відгородженість від зовнішнього світу ускладнює соціалізацію підлітків, зокрема корекцію моральних та інших установок, які можуть не відповідати суспільним нормам. Інтровертованість підсилюється, якщо в процесі виховання дитини вдаються до надмірного контролю й опіки, суворих покарань за непослух. Щоб зблизитись із такими підлітками, викликати до себе довіру, педагог повинен продемонструвати щире зацікавлення їхніми захопленнями, справами та особистістю загалом.

Збудливий тип. Підлітки цього типу акцентуації характеру часто мають поганий настрій, здебільшого є похмурими, роздратованими, озлобленими, навіть

агресивними. Занижена мотивація до навчальної діяльності часто поєднується з досить високими претензіями до оцінок. Вони можуть виборювати високі оцінки найрізноманітнішими способами: підлецуванням до вчителя чи, навпаки, конфліктами з ним. За таких умов педагог повинен надавати їм змогу заслужено отримувати високі оцінки (реалізуючи принцип диференціації та індивідуалізації в навчанні), водночас доброзичливо аргументувати поставлену оцінку, яка не відповідає їхнім очікуванням та уявленням. Дуже важливо не провокувати конфлікти, враховуючи легку емоційну заражуваність збудливих підлітків. Однак, зберігаючи доброзичливий тон у спілкуванні, необхідно постійно спостерігати за їхньою поведінкою на уроках, перервах і в позаурочній діяльності. Доброзичлива, послідовна, тактовна взаємодія педагога з такими підлітками повинна поєднуватися із захистом однокласників від їх тиранії, оскільки вони здебільшого прагнуть бути лідерами у класі, вдаючись до прямого тиску на ровесників.

Демонстративний тип. Таким особам властиві егоцентризм, безмірне прагнення уваги і співчуття до себе. Їх ставлення до навчання залежить від того, наскільки воно сприяє задоволенню їхньої головної потреби - домогтися визнання, виокремитися серед учнів. За розвиненого інтелекту рівень успішності таких дітей переважно середній, а ставлення до предметів вибіркоче. Вищою є їх успішність із предметів, які викладають учителі, котрі зуміли налагодити добрі стосунки з ними, і навпаки. Свої невдачі у навчанні демонстративні підлітки виправдовують впливом зовнішніх обставин. За такої ситуації педагог має спрямувати свої зусилля на формування в учнів усвідомлення того, що найнадійнішим способом повернення до себе уваги інших, їх поваги є соціально цінна, корисна діяльність, повинен допомогти підліткові включитися в таку діяльність. Нею може бути участь у класних і загальношкільних заходах, у роботі драматичного, спортивного гуртків, у конкурсах тощо. Це дасть змогу відчути значущість своїх зусиль й умінь, повернути увагу до себе здійсненням кожної справи.

Нестійкий тип. Для підлітків, які репрезентують цей тип, характерна передусім патологічна слабкість волі. Поведінка більше залежить від впливу людей, котрі їх оточують, ніж від них самих. Особливо небезпечна для таких дітей зміна життєвої ситуації, наслідком чого часто є відсутність контролю за їхньою поведінкою, а це дає змогу максимально проявитися їхнім лінощам. Для корекції їх характеру надзвичайно важливим є контроль за поведінкою та діяльністю, передусім навчальною. Добре, якщо посилення вимог поєднується зі щирою зацікавленістю дорослих в успіхах школяра, позитивними емоційними контактами з ним.

Отже, за несприятливих умов особистісний розвиток підлітків характеризується суперечливістю, дисгармонійністю та виникненням акцентуацій характеру.

3. Невротичні розлади як фактори девіантної поведінки

До дисгармонійного розвитку особистості можна віднести невротичні розлади різного ступеня вираженості, неврастенію, невротичний розвиток, неврози.

Дуже часто всі ці розлади формуються на основі невропатії або в результаті частих соматичних захворювань, під впливом хронічних осередків інфекції і т. ін.

Невротичний розвиток – це специфічний стан психіки дитини, коли невроз ще не сформувався, але схильність до нього вже очевидна. Неврози мають певні різновиди та відповідну чітку симптоматику й належать до хворобливих станів.

Невропатія проявляється вже в ранньому дитячому віці у вигляді порушень сну, апетиту, нестійкості температури тіла, чутливості до погодних умов. Ці психофізіологічні особливості спричинюють емоційно-вольові відхилення, на основі яких можуть формуватися психопатії (шизоїдна, психастенічна та ін.) або, при відповідній психологічній травматизації, виникати неврози чи невротичний розвиток.

Неврастенія проявляється у вигляді підвищеної втомлюваності, дратівливості, порушень сну, головного болю. Нерідко неврастенія стає помітною в молодшому шкільному віці. Відрізняють два типи неврастенії – гіперстенічний та астеноіпохондричний. Переважання того чи іншого типу пов'язане з низькою активністю процесу гальмування (гіперстенічний) або збудження (астеноіпохондричний).

Гіперстенічний тип неврастенії характеризується дратівливістю, яка посилюється при втомі, напруженні. Спалахи роздратування можуть бути спрямовані на все оточення і швидко закінчуються сльозами, а потім каяттям. Діти цього типу емоційно лабільні, змалечку гостро реагують на сильний шум, яскраве світло, різкі запахи. При хвилюванні посилюється потовиділення, може підвищуватися температура, виражене почервоніння або блідість обличчя.

Нерідко дитина важко засинає, бачить тривожні сни, пробуджується протягом ночі. У таких дітей часто болить голова, причому головний біль відчутніший у вранішні години. Діти погано зосереджуються на уроці (особливо після бурхливої перерви або уроку фізкультури чи хореографії), скаржаться на погану пам'ять, тяжко переносять монотонну діяльність.

Обсяг і довільна концентрація уваги недостатні, внаслідок чого утруднене механічне запам'ятовування при доволі успішному смислому. Самооцінка часто занижена, знижений рівень домагань. Період продуктивної діяльності обмежений, іноді до 15-25 хв; після цього в дитини зростає збудження, вона відмовляється від виконання завдань.

Астеноіпохондричний тип неврастенії характеризується підвищеною втомлюваністю, млявістю, слізливістю. Поряд із труднощами засинання виражена сонливість протягом дня. Численні соматичні скарги: біль у серці, шлунку, різних частинах тіла. Ці болі посилюються в разі хвилювання (перед контрольними, іспитами), зміни оточення, втоми. Швидка втомлюваність часто поєднується з недостатньою концентрацією уваги й невмінням продуктивно організувати діяльність. Діти починають виконувати домашні завдання тільки ввечері, в присутності батьків, швидко втомлюються і різко уповільнюють темп роботи. Неуспішність у навчанні викликає слізливість, головний біль та ін. За нормального рівня інтелекту у цих дітей виникають труднощі з навчанням уже в молодших класах. Такі особливості дітей з неврастенією часто бувають причинами численних

негараздів у їх вихованні. Якщо дорослі не розуміють причин порушень у поведінці й вдаються до покарань, це надалі призводить до відхилень у розвитку особистості дитини.

Невротичні розлади спостерігаються вже в дошкільному віці. Дослідження О. Захарова показують, що в п'ятирічному віці 37% хлопчиків та 29% дівчаток мають невротичні відхилення. У хлопчиків дещо частіше, ніж у дівчаток, фіксуються підвищена збудливість, некерованість, розгальмованість у поєднанні з агресивністю (забіякуватістю), конфліктністю та негативізмом. У дівчаток переважають лякливість, підвищене емоційне реагування, вони легко ображаються, плачуть та засмучуються. Найчастіше невротичні розлади виникають з початком шкільного навчання.

Вступ дитини до школи висуває нові вимоги до неї, що нерідко буває додатковим фактором виникнення відхилень в особистісному розвитку. Є навіть спеціальне визначення для невротичних розладів такого роду – дидактогенії.

Дидактогенія – порушення психічної діяльності учня, викликане неправильними виховними діями вчителя. Педагогічно неграмотні виховні дії вчителя можуть стати причиною таких особливостей інтелектуальної діяльності учня, які часто виглядають як розумова відсталість. Нерідко трапляється, що діти, які не виконують миттєво та беззаперечно вимог учителя, викликають у нього роздратування, неприязнь. Гримання, погрози, а інколи й образи породжують у дитини стан загальмованості. Загальмований стан дитини – це мимовільно ввімкнена реакція захисного гальмування, потрібна для того, щоб зупинити руйнівну для психіки дію. Повторення стресових для дитини ситуацій закріплює "гальмівну реакцію" на зауваження та різке звернення вчителя – реакція стає звичною. Відтак цей спосіб реагування поширюється й на інші ситуації ускладнень інтелектуальної діяльності. Паралельно з гальмівною реакцією на різкий тон учителя в учня закріплюється звичка уникати розумових зусиль. Оскільки успіхи у навчанні дедалі більше знижуються і дитина майже не засвоює знань, складається враження, що вона розумово відстала.

Незважаючи на вказані негативні фактори, дитина за умов високого рівня інтелекту часто все ж засвоює навчальну програму, проте в цьому разі у неї можуть спостерігатися невротичні розлади. Невипадково серед молодших школярів відсоток дітей з невротичними відхиленнями більший, ніж серед дошкільнят, а в десятирічному віці кількість таких дітей досягає 56% (дані наводяться із досліджень О. Захарова). На соматичному рівні невротичні розлади проявляються заїканням, енурезом, нейродермітами тощо.

Неврози – це психогенні вегето-соматичні розлади непсихотичного рівня, що усвідомлюються самим суб'єктом. Психологічним механізмом виникнення неврозів є суперечності між загостреною потребою в емоційному визнанні близькими і неможливістю досягти бажаного; у дітей – між вимогами батьків і можливостями дітей. Дитина несвідомо сприймає норми та ідеали своїх батьків і намагається їм відповідати. Якщо ж це суперечить особливостям її нервової системи, темпераменту, інтелектуальним можливостям, виникає неузгодження між

бажаними досягненнями й реальним результатом. У дитини в цій ситуації назріває внутрішній конфлікт між зовні нав'язаними батьками цілями і власними потребами й мотивами. Це викликає страх не відповідати очікуванням значущих людей, отже, бути нелюбимим ними. Такий внутрішній конфлікт особистості лежить в основі розвитку неврозів.

У зарубіжних концепціях невроз розглядають як патологічну форму компенсації невідповідності рівня домагань і досягнень, загальмований процес самореалізації. Дослідження неврозів у дитячому та підлітковому віці відображені у працях О. Захарова, Д. Ісаєва.

На жаль, батьки часто не зважають на особливості дитини, а в сім'ї переважає хибний стиль виховання: підвищена емоційність батьків з частіше негативним забарвленням, гіперсоціалізація у вимогах до дітей (несприйняття вікових відмінностей, пустощів дітей); надмірні очікування, що покладаються на дитину; гіперопіка, особливо в поєднанні з вимогами самостійності; завищена тривога в батьків щодо здоров'я та життя дитини (фобія втрати дитини); подружні конфлікти та суперечності у підходах до виховання. Такі умови виховання дітей з ослабленою нервовою системою зазвичай призводять до розвитку у них неврозів. Якщо ж обсяг батьківських вимог і вимог мікросоціального оточення (дитсадок, школа) не перевищує реальних можливостей дитини, якщо її сприймають такою, якою вона є, прояви невропатії зникають до дев'яти-десяти років.

4. Різновиди та вікові особливості невротичних розладів

Істеричний невроз у дитячому віці проявляється різноманітно. Найчастіше трапляються емоційні порушення, фобії (страхи), астенії, іпохондричні прояви, рухові розлади. Страхи та емоційні порушення у вигляді слізливості, дратівливості завжди тісно пов'язані із ситуацією. Страхи нестійкі, їх зміст легко змінюється.

До рухових розладів при істеричному неврозі належать судомні напади, паралічі, порушення ходи та чутливості. Істеричні судомні напади ситуаційно зумовлені, розраховані на певного "глядача", демонстративні, без "глядачів" трапляються рідко. Дитина падає на підлогу, кричить, плаче, розмахує руками та ногами. Спостерігаються почервоніння обличчя, шиї, посилене потовиділення, іноді спазм гортані з тимчасовим перериванням дихання. Тривалість цього стану може становити від кількох хвилин до двох-трьох годин. До шкільного віку ці напади часто змінюють свій характер і проявляються як непритомність або нагадують напади бронхіальної астми. Можливі також порушення рухів кінцівок – істеричний параліч, спазм під час письма. Іноді, після значної психотравмуючої ситуації, виникає *істеричний мутизм* – неможливість говорити. При цьому діти охоче пишуть або повідомляють про свої бажання жестами. Трапляється такий прояв, як істеричне блювання, що не пов'язане з прийманням їжі й виникає в разі значного емоційного напруження, наприклад уранці перед школою, і не спостерігається на канікулах та у вихідні дні. Прояви істеричних симптомів пов'язані з прагненням привернути до себе увагу, бажанням дитини своїм хворобливим станом змінити неприємну для неї ситуацію.

Одним із найчастіших проявів неврозу в дитячому віці є **фобічний невроз**. Він характеризується тривалим страхом перед будь-чим, що може зашкодити життю й здоров'ю (страх зараження, гострих предметів, смерті). Іншою формою є страх діяльності за певних обставин (відповідати біля дошки, спілкуватися з незнайомими людьми та ін.). У дітей страхи вирізняються конкретністю, образністю уявлення і відчуттів. Невротичний страх супроводжується почервонінням або зблідненням обличчя, тремтінням, потовиділенням, припиненням діяльності, з якою пов'язаний страх. Невротичний стан виникає після конкретної психотравмуючої ситуації й чітко усвідомлюється самою дитиною. Емоційна реакція на цей стан викликає "острах страху", прагнення позбутися його. У поєднанні з примітивними, символічними формами мислення дитини це породжує ритуали – певні дії, які вона виконує, щоб уникнути переживань страху. Важко зрозуміти, яким чином ритуальна дія може вплинути на ситуацію виникнення страху, але вона заспокоює дитину, знижує напруженість фобії. Так, дівчинка 10-ти років боялася поганих оцінок і, щоб "усе в школі було добре", стукала по батареях в усіх під'їздах дорогою до школи. Після цих ритуальних дій вона могла успішно відповідати в школі. Якщо ж дівчинка утримувалася від них, то відчувала сильний страх, який заважав відповідати на уроках. Ритуали можуть видозмінюватися і з часом самі ставати джерелом тривоги й побоювань.

Наступну групу неврозів становлять **неврози нав'язливих станів**. Вони можуть проявлятися у вигляді нав'язливих рухів, дій, іноді думок, лічби тощо.

Нав'язливі дії та рухи, на відміну від ритуалів, не пов'язані з якимось усвідомлюваним страхом, дитина відчуває неясне напруження, тривогу, яка слабшає після виконання дії й посилюється, якщо певний час утримуватися від неї. Дитина розуміє незвичність цих дій та іноді намагається не вдаватися до них або виконувати їх непомітно для тих, хто поруч. Дії можуть бути різноманітними: дотик до предметів, постукування, багаторазове застібання і розстібання гудзиків та ін. Можлива поява нав'язливих думок та уявлень. Дитина намагається позбутися їх, перебороти, усвідомити їх причини. Нав'язливі думки та дії перешкоджають нормальному розвитку дитини, звужують коло її інтересів. Дитина витрачає на боротьбу з нав'язливими станами надмірні зусилля.

У всіх випадках неврозу з ритуальними діями обов'язкові консультація з психіатром, диференційна діагностика на предмет виявлення початкових форм шизофренії.

За відсутності лікування та психокорекційної роботи ритуали можуть закріпитися й зберігатися протягом усього життя.

Ще одним із різновидів неврозів є **трихотіломанія** – висмикування волосся. Якщо дитина хвилюється, гнівається або чимось засмучена, вона мимоволі починає висмикувати волосинки з брів або голови, частіше на скронях. Хлопці, у яких вже з'являється волосся на підборідді та вуса, часто висмикують їх аж до крові. Зазвичай така дивна поведінка може викликати кепкування однолітків та нарікання дорослих, що ще більше поглиблює тривожність і дратівливість дитини.

До специфічних невротичних розладів у підлітків належать такі явища, як **анорексія (невротична)** – уперте прагнення схуднути та **дисморфоманія** –

впевненість у своїй потворності, наявності дефекту зовнішності. Їх виникнення пов'язане з природним для підлітків бажанням бути привабливими, відповідати ідеальним уявленням про людину. Відхилення від цього ідеалу (дещо надмірна маса тіла, великі вуха, криві ноги тощо) сприймаються як страшне каліцтво, й підліток докладає всіх зусиль, щоб виправити наявні (або уявні) дефекти. Велику роль у виникненні таких станів відіграють необережні зауваження людей, які є значущими для підлітка: педагогів, батьків, іноді ровесників. Проте слід пам'ятати, що ці стани можуть бути ознаками інших психічних захворювань (насамперед шизофренії).

Анорексія (невротична) виникає зазвичай у дівчаток 12-15 років, у яких темп статевого дозрівання прискорений і супроводжується дещо надлишковою масою тіла. Частіше ознаки анорексії виявляються у підлітків, яким притаманне поєднання епілептоїдного типу акцентуації з рисами демонстративності. Для виникнення анорексії буває досить натяку вчителя фізкультури чи хореографії на те, що повнота заважає виконати нормативи, або кепкування ровесників. Проте у деяких випадках вона виникає без жодних порфокуючих факторів. Просто дівчинка, вирішивши, що її зовнішність не відповідає ідеалу, починає обмежувати себе в їжі. Якщо на початку ці обмеження стосуються переважно калорійних вуглеводних продуктів, то з часом вони поширюються на всю їжу. У разі виявлення симптомів невротичної анорексії потрібна обов'язкова консультація лікаря, оскільки розвиток цього стану може призвести до тяжких наслідків: виснаження організму, припинення менструації, інших гормональних розладів і навіть загибелі.

Дисморфоманії виникають за механізмами, схожими з анорексією. Інколи вони ґрунтуються на реальних, малопомітних вадах зовнішності (ластовиння, відстовбурчені вуха і т. ін.), але бувають і не пов'язані з якимись реальними причинами. Підлітки, залежно від своєї наполегливості й наявності викривлень мислення, вигадують різні способи боротьби з цією "потворністю": спеціальні зачіски, одяг, намагання хірургічно виправити "дефект". У складніших випадках боротьба зі своєю вадю набирає безглузлого вигадливого характеру: підліток перестає виходити з дому, тому що "всі звертають на нього увагу", закриває обличчя хусткою, одягає на ніс прищіпку ("для виправлення його форми") і т. ін. Рациональному поясненню впевненість підлітка у наявності дефекту практично не піддається. Оскільки такі прояви можуть бути й симптомами шизофренії, обов'язкова консультація психіатра.

Під час психологічного обстеження підлітків з невротичною анорексією й дисморфоманією порушень пам'яті та уваги зазвичай не спостерігається.

При виявленні невротичних розладів у підлітків бажані консультації невропатолога чи психіатра, проведення раціонально-роз'яснювальної корекційної роботи з самим підлітком та його батьками

Запитання для самоконтролю

1. Які фактори можуть спричинити появу девіації?
2. Що таке акцентуація характеру? Які її причини?
3. Поясніть причини появи невротичних розладів.

ТЕМА 6.3. ПОШКОДЖЕНИЙ ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ФАКТОР ВІДХИЛЕНЬ В РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

1. Різновиди проявів мінімальних мозкових дисфункцій.
2. Прояви ММД відповідно до локалізації уражень.
3. Алалія, дислексія, дисграфія, дискалькулія як найтяжчі прояви пошкодженого психічного розвитку.

Ключові поняття теми: *мінімальна мозкова дисфункція, гіперактивність, церебрастенія, алалія, дислексія, дисграфія, дискалькулія.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Блейхер В.М. Патопсихологическая диагностика. К., 1986.
2. Гарбузов В.И. Нервные дети. М., 1990.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Л., 1983.
4. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки. К., 2011.
5. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция/ В.В. Лебединский, О.С.Никольская и др. М., 1990

1. Різновиди проявів мінімальних мозкових дисфункцій

Одним із факторів відхилень у розвитку особистості є *пошкоджений психічний розвиток*, зумовлений органічним ураженням центральної нервової системи (ЦНС). Найпоширенішим різновидом пошкодженого психічного розвитку є мінімальна мозкова дисфункція (ММД), яка має дві ознаки: незначне порушення функцій головного мозку та недостатній рівень функціонування нервової системи, що призводить до легких розладів поведінки й зниження здатності до навчання. Причинами ММД є вплив факторів пошкодження у період внутрішньоутробного розвитку плоду (токсикоз вагітних, інфекційні захворювання матері, алкогольна інтоксикація плоду тощо), травми під час пологів, захворювання перших років життя дитини. Внаслідок цього виникають більш або менш локальні ураження кори мозку або його підкіркових ділянок.

Прояви ММД багатоманітні й залежать від локалізації ураження. Найчастіше виявляються затримка і порушення розвитку моторики: незграбність, рухова розгальмованість або надто повільні рухи. Дуже часто у дітей з ММД бувають порушення мовлення: неправильна вимова складних слів, шепелявість, картавість тощо.

Крім цього, наявні порушення сну, збудженість, некерованість поведінки. Таких дітей називають **гіперактивними**. Вони вирізняються неухильною, незосередженістю, імпульсивністю, підвищеною рухливістю, невластивими для нормального, відповідного вікові, розвитку дитини. Перші прояви гіперактивності можна спостерігати у дітей до семи років. Піки проявів цього синдрому збігаються з піками психо-мовного розвитку: в один-два роки, три роки і шість-сім років. В

один-два роки закладаються навички мови, в три в дитини різко збільшується словниковий запас, у шість-сім років дитина набуває навичок читання та письма.

До підліткового віку підвищена рухова активність зазвичай зникає, проте імпульсивність і розпорошеність уваги лишаються. За сприятливої системи навчання, виховання і лікування до підліткового віку в дитини з ММД відбувається поступова компенсація порушень, нівелюються наявні раніше симптоми. Виявити залишкові явища органічного ураження мозку можна тільки під час спеціального нейропсихологічного й електроенцефалографічного обстеження. На жаль, у разі приєднання інших додаткових факторів ушкодження (травм, хірургічних операцій, соматичних захворювань, перевтоми, несприятливих соціальних умов розвитку) ММД може призвести до розвитку низки захворювань: епілепсії, психопатії, розладу мовної системи, виникнення неврозоподібних розладів.

За деяких форм ММД більшою мірою порушуються психічні процеси (пам'ять, увага), а особистісний розвиток лишається в межах вікової норми. Такі діти важко переживають свою неповноцінність, у них легко виникають вторинні порушення: заїкання, тики, страхи, розлад сну й апетиту. Самооцінка занижена, дитина емоційно лабільна, чітко усвідомлює ставлення до себе значущих для неї осіб та виявляє високу чутливість до нього. За наявності інших типів ММД відбуваються переважно порушення емоційно-вольових механізмів, формування психопатоподібного синдрому, що проявляється в підвищеній збуджуваності, психічній неврівноваженості, гіперактивності, вразливості. Характерна завищена або недиференційована самооцінка, недостатня критичність щодо своїх досягнень, екстернальний локус контролю. Такий тип порушень часто супроводжується підсиленням або викривленням потягів: схильністю до бродяжництва, агресивністю, сексуальною розгальмованістю.

Дитина з ММД за типом церебрастенії характеризується виснажуваністю психічних процесів, порушенням обсягу й концентрації уваги, недостатністю механічного запам'ятовування. У разі значного ступеня ураження ЦНС церебрастенія проявляється у поведінці вже на початку навчання в школі. Такі діти через 10-15 хв уроку втомлюються, втрачають пізнавальну активність, не можуть зосередити увагу. Одні з них стають підвищено збудженими, розгальмованими. На зауваження вчителя відповідають або зухвало, агресивно, або ображаються й плачуть. Інші починають розважатися, веселитися, відволікають інших дітей, порушують дисципліну жартами й вигуками. Є ще один варіант поведінки дитини з церебрастенією - пасивно-апатичний: дитина просто "відключається", "спить з відкритими очима", а іноді й справді засинає. Працюючи над навчальними завданнями, такі діти найвищий рівень досягнень показують під час першого виконання. Якщо їх змусити зробити завдання вдруге, щоб виправити помилки, результати стануть гіршими. На жаль, батьки не розуміють цієї особливості своїх дітей і змушують дитину виконувати завдання ще і ще раз, щоб досягти бажаних для них результатів. Це призводить до перенавантаження дітей, реакції опору і конфлікту з батьками.

2. Прояви ММД відповідно до локалізації уражень

Особливості проявів ММД зумовлені локалізацією уражень. Зокрема, у дослідженнях О. Лурії доведено вплив уражень лобних часток мозку на здатність до саморегуляції та довільної поведінки. Хворі з масивними ураженнями лобних часток мозку неспроможні здійснювати порівняно складні програми діяльності. Вони замінюють складні дії або простими (польовими) формами поведінки, або інертними стереотипами, які не мають зв'язку із ситуацією. Наприклад, хворий, який поклав руку під ковдру, не може виконати вказівку лікаря підняти руку. Для нього така програма дій є надто складною, оскільки в інструкції лікаря відсутній проміжний етап: спочатку вийняти руку з-під ковдри і тільки після цього підняти.

Особи з ураженням лобних часток мозку не здатні використовувати власну мову як регулятор поведінки: вони повторюють інструкцію, але не зрозуміють, як підпорядкувати їй свої рухи. За незначного ураження мова все ж таки може бути регулятором поведінки. Так, наприклад, хворий, якому запропонували піти до палати, щоб взяти свій рентгенівський знімок, рухався у правильному напрямку, але, зустрівши групу хворих, які йшли назустріч, пішов разом з ними у зворотному напрямку, хоча добре пам'ятав, що саме йому потрібно було зробити. Ще яскравіший приклад поведінки людини з вираженим лобним синдромом: після виписки з лікарні чоловік поїхав додому. Проте, не доїхавши до свого міста, вийшов разом із супутником по купе на його станції й оселився в цьому місті.

Зрозуміло, що особи, які мають навіть мінімальні ураження лобних часток мозку, є дуже конформними, вони легко піддаються впливу, оскільки здатність до планування і контролю власної діяльності у них знижена. Саме цим пояснюються численні випадки, коли підліток скоює злочин під впливом групи, навіть не усвідомлюючи того, що відбувається.

Ураження потиличних ділянок кори мозку призводить до порушення зорового сприйняття. Навіть за нормального зору така людина не може правильно синтезувати побачене. Наприклад, дитина на слух може легко визначити, що більше, 21 чи 12, але якщо ці числа написані, вона каже, що вони однакові.

За локалізації уражень у скроневій ділянці мозку в дитини виявляються порушення фонематичного слуху, вона плутає б-п, ж-щ тощо, погано розрізняє, скільки складів у слові, під час написання диктанту пропускає голосні, відчуває труднощі під час звуко-буквеного аналізу. До дорослого віку ці прояви зазвичай зникають, оскільки зазначені функції перебирають на себе інші ділянки мозку.

У випадках ураження тім'яно-потилічних ділянок кори мозку порушується розуміння логіко-граматичних структур. Відображені в мові такі прості побутові ситуації, як, скажімо, "батько й мати пішли в кіно, а дома залишилися бабуся і діти", дитина розуміє. Проте вона не може розібратися у реченні, яке складається із такої самої кількості слів, але передає складніші, незвичні для побутового спілкування відношення, наприклад, "до школи, де навчається Ніна, приїхали артисти, щоб виступити з концертом перед дітьми". Навіть досить просте речення "на гілці дерева гніздо птаха" є незрозумілим для дитини, оскільки вона не може розібратися у співвідношенні чотирьох слів: "гілка", "дерево", "гніздо", "птаха".

Типовим прикладом наслідків ураження тім'яно-потиличних ділянок кори головного мозку може бути нерозуміння атрибутивного родового відмінку. Наприклад, неможливість розрізнити "брат батька" і "батько брата". Такі особи не можуть зрозуміти мовні конструкції з прийменниками, що виражають відношення простору ("коло під квадратом" чи "квадрат під колом") або часу ("я пообідав після того, як прочитав газету"), або в тих випадках, коли зміст речення залежить від порядку слів ("сукню зачепило весло", "весло зачепило сукню"). Зазначені порушення проявляються також у зниженій здатності до рахункових операцій. Діти з ураженнями тім'яно-потиличних ділянок мозку практично не засвоюють програму з математики. Зокрема йдеться про дії з багатозначними числами, де значення кожної цифри визначається її позицією (розрядом) у запису числа. У додаванні й відніманні виникають ускладнення у "переході через десятку". Вони не можуть усвідомити різницю між "більше на..." і "більше у ... разів".

3. Алалія, дислексія, дисграфія, дискалькулія як найтяжчі прояви пошкодженого психічного розвитку

Тяжкі ураження головного мозку спричиняють специфічні порушення мовлення, письма та читання, що може бути фактором подальшої соціальної дезадаптації.

Алалія – відсутність або недорозвиненість мовлення внаслідок органічного ураження мовних зон кори головного мозку у внутрішньо-утробному або ранньому періоді розвитку дитини. Прояви алалії виявляються уже в три роки: якщо дитина двох-трьох років не розмовляє, її потрібно терміново проконсультувати для надання своєчасної допомоги. Алалія є системною недорозвиненістю мовлення, коли порушується фонетико-граматичний і лексико-граматичний лад мови. Вирізняються моторна й сенсорна форми алалії.

За *моторної алалії* утруднюється вимова окремих звуків та їх злиття в слова під час промовляння. Тому діти переставляють звуки й склади, спрощують і перекручують структуру слова. У більш вираженій формі в дитини з гарним слухом і достатнім розумінням мови не розвивається самостійне мовлення. Протягом тривалого часу мова лишається на рівні окремих звуків і слів і не є повноцінним засобом спілкування та організації поведінки дитини. Замість відсутнього мовлення дитина використовує міміку, жестикулювання, інтонацію. За умов своєчасного лікування, логопедичної та педагогічної допомоги з трьох-чотирьох років у дитини можна сформуванати зв'язне монологічне й діалогічне мовлення, нормалізувати розвиток пізнавальної активності.

Сенсорна алалія – порушення розуміння значення слова в результаті ураження скроневої ділянки домінантної півкулі. Слух у таких дітей без порушень, недостатнім є аналіз мовних звуків. У деяких випадках це супроводжується підвищеним реагуванням на немовні звуки: шурхотіння паперу, крапання води. Потрібно пам'ятати в ході діагностики, що посилення гучності мови погіршує її розуміння дітьми з алалією, на відміну від дітей з дефектами слуху.

Залежно від ступеня ураження дитина може взагалі не відрізнити мовлення від немовних шумів або погано розуміти висловлювання поза ситуацією. Трапляється вибірковість у сприйманні мови: дитина розуміє тільки матір і не розуміє мови сторонніх дорослих. Такі діти користуються для спілкування жестами, мімікою. Водночас вони залюбки слухають музику й розрізняють мелодії. Якщо порушення менш значні й діти оволоділи мовленням, то у них спостерігається підвищена мовна активність на фоні зниженої уваги до мови оточення і відсутності контролю свого мовлення. Розуміння мовних інструкцій утруднене, але за допомогою дорослого діти можуть виконувати достатньо складні вербальні завдання. Регулярні логопедичні заняття значно поліпшують мовлення.

Діти з алалією потребують ранньої діагностики, навчання у спеціалізованих логопедичних дитсадках і школах.

Дислексія – часткове специфічне порушення засвоєння процесу читання, пов'язане з несформованістю або порушенням вищих психічних функцій, що проявляється у повторюванні стійких помилок на письмі. Дислексія може бути спричинена найрізноманітнішими факторами: генетичною обтяженістю, черепно-мозковими травмами в ранньому віці, інтоксикацією. У деяких випадках дислексія пов'язана з функціональними розладами: тривалими соматичними захворюваннями, наслідуванням порушень вимови батьків і т. ін. За характером порушення функції читання виокремлюються фонематична, семантична, аграматична, мнестична й оптична дислексія. Помилки, яких припускаються діти з дислексією, можна згрупувати так:

- заміщення схожих за звучанням (б-п, с-ш) та змішування букв під час читання, а також заміщення графічно схожих букв (х-ж, п-н, з-в);
- побуквене читання;
- пропускання голосних і приголосних, переставляння складів;
- порушення розуміння прочитаного;
- аграматизми під час читання;
- порушення узгодження слів.

За незначного ступеня дислексії можлива самостійна компенсація розладу, але в дитини може закріпитися негативне ставлення до читання. У середніх класах залишкові явища дислексії ускладнюють ефективне засвоєння інших дисциплін: учень погано розуміє тексти в підручниках, умови задач. У разі тяжчого ступеня уражень і складніших форм дислексії дитина не може самостійно оволодіти навичками читання. Потрібні спеціальні заняття з логопедом або навчання у спеціалізованій школі.

Дисграфія – це часткове специфічне порушення процесу письма. Причинами дисграфії можуть бути недорозвиненість мови, порушення її граматичного ладу, недорозвиток зорового гнозису, порушення звукового аналізу та синтезу. Проявляється такий стан у вигляді стійких і повторюваних помилок у процесі письма: перекручування та заміщення літер, порушення звуко-складової будови слова, написання разом окремих слів, порушення узгодженості слів у реченні. Особливої уваги вчителя потребують такі ознаки, як дзеркальне

написання літер (Я-К), систематичні помилки в написанні літер і складів, їх заміщення, що є підставою для звернення по допомогу до психолога та логопеда.

Якщо виникає підозра щодо можливих дисграфії чи дислексії, потрібне логопедичне обстеження дитини, щоб з'ясувати причини порушення процесу читання та письма. Диференційована діагностика зазначених порушень потрібна для правильного визначення типу школи де такі діти можуть навчатися.

Дискалькулія – специфічне порушення у формуванні навичок лічби, пов'язане з недостатністю просторового гнозису. У практиці шкільного навчання зазвичай це виявляється наприкінці 1-го класу.

Розлад проявляється в нерозумінні структури числа; діти не можуть засвоїти систему розміщення цифр, розрядність числа, плутають "37" і "73", "107" і "1007". Дитина не може виконувати письмові завдання з математики, хоч усно їй це під силу. Дорослі не розуміють причини цих негараздів і звинувачують дитину в лінощах, хитрощах (мовляв, ти ж можеш це порахувати, чому тоді домашнє завдання виконано неправильно?). Характерні також незграбність дрібної моторики, ускладнення під час виконання графічних проб.

За наявності дискалькулії бажане навчання у спеціальних класах логопедичної школи. За умови спеціального навчання в логопедичних школах або систематичних занять із логопедом у дітей з дискалькулією, як і з дисграфією та дислексією, вдається досягти значної компенсації дефекту за рахунок більш збережених психічних функцій.

У разі ушкодженого психічного розвитку дуже важливо виявляти його різновиди, коригувати відхилення на початкових стадіях; така дитина має постійно перебувати під наглядом невропатолога, психолога, логопеда.

Запитання для самоконтролю

1. Які причини появи ММД?
2. Які психічні особливості гіперактивних дітей?
3. Вкажіть основні прояви ММД за типом церебрастенії.
4. Чи достатньо для дітей з алалією, дислексією, дисграфією, дискалькулією відвідувати тільки загальноосвітню школу?

РОЗДІЛ 7. ПСИХОЛОГІЯ СПІЛКУВАННЯ ТА ВЗАЄМОДІЇ

ТЕМА 7.1. СПІЛКУВАННЯ

1. Характеристика спілкування.
2. Функції спілкування.
3. Засоби спілкування.

Ключові поняття теми: *спілкування, усамітнення, монологічне спілкування, діалогічне спілкування, проксеміка, екстралінгвістика, паралінгвістика.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч. посібник. – К., Академвидав, 2005.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
3. Фрумкина Р.М. Психолінгвістика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д.Максименка. - К.: Форум, 2002.

1. Основні характеристики спілкування

Спілкування є невід'ємним аспектом існування людини, важливою передумовою формування її як соціальної істоти, взаємодії з різноманітними спільнотами, а також необхідною умовою існування суспільства. У процесі спілкування відбувається інтелектуальна та емоційно-чуттєва взаємодія індивідів, досягається єдність і злагодженість їх дій, що зумовлює формування спільних настроїв і поглядів, взаєморозуміння, згуртованості й солідарності. Вони необхідні в колективній діяльності, оскільки становлять культурно-комунікативну основу соціального життя суспільства. У процесі розвитку індивіда потреба у спілкуванні має соціально-вибірковий характер.

Паралельно з потребою у спілкуванні існує потреба в усамітненні, яка в одних людей виражена яскраво, в інших - ледь помітна. Це залежить як від конкретної особистості, так і від соціального середовища.

Усамітнення – перебування у самостійності ізольовано, відокремлено, без спілкування з ким-небудь.

Активізація, напруження соціальних контактів і міжособистісних взаємин дедалі гостріше актуалізують прагнення індивіда відособитися, зберегти свою незалежність. Воно реалізується як потреба відпочити, розібратися в собі. Якщо поряд немає друга, з яким можна обговорити проблеми, індивід починає спілкуватися з собою, немовби роздвоюючи власне “Я”. Уміння вести внутрішні роздуми-діалоги, “розмовляти”, “радитися” з власним сумлінням надзвичайно

важливе не тільки для прийняття зважених рішень, уникнення помилок, а й для духовного та професійного розвитку людини, збереження її внутрішньої гармонії.

Феномен спілкування виявляється в численних взаємозв'язках людей, в обміні діяльністю, інформацією, досвідом, вміннями й навичками, результатами праці тощо. Спілкування є й одним із виявів людської сутності, особистісною формою існування й функціонування суспільних відносин. Воно відображає об'єктивну потребу людей жити в соціумі, об'єднуватись і працювати один з одним. Спільна діяльність не може відбуватися без координації дій, узгодження цілей, обміну думками, формування внутрішнього світу людини, її свідомості, почуттів, знань. А це можливо лише завдяки спілкуванню. Спілкування охоплює різноманітні взаємозв'язки, міжособистісні взаємини, здійснюється у різних формах і за допомогою різних засобів, які, будучи невід'ємним чинником культури, постійно вдосконалюються, збагачуються.

Спілкування – увесь спектр зв'язків і взаємодій людей у процесі духовного і матеріального виробництва, спосіб формування, розвитку, реалізації та регуляції соціальних відносин і психологічних особливостей окремої людини, що здійснюється через безпосередні чи опосередковані контакти, в які вступають особистості та групи.

2. Функції спілкування

З огляду на мету спілкування розрізняють *функції*, які реалізуються в будь-якому процесі взаємодії і забезпечують досягнення у ньому певних цілей (Л. Карпенко):

- контактна - передбачає встановлення контакту як стану взаємної готовності до прийому і передавання повідомлення та підтримання взаємозв'язку під час взаємодії;

- інформаційна полягає в обміні повідомленнями (інформацією, думками, рішеннями, задумами);

- спонукальна. Суть її в стимулюванні активності партнера по спілкуванню, що спрямовує його на виконання дій;

- координаційна передбачає взаємне орієнтування і узгодження дій для організації спільної діяльності;

- розуміння. Виявляється в адекватному сприйманні і розумінні сутності повідомлення, а також партнерами один одного;

- амотивна реалізується через стимулювання у партнера по спілкуванню потрібних емоційних переживань і станів, у зміні за його допомогою власних переживань і станів;

- встановлення відносин. Полягає в усвідомленні і фіксуванні індивідом свого місця в системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків;

- здійснення впливу. Наслідками її дії є зміна стану, поведінки, особистісно-змістових утворень партнера.

Осмислення особливостей структури і функцій спілкування доводить його багатоаспектність, яка виявляється в тому, що спілкування є потребою людини і умовою її виживання; має інформаційно-комунікативне та інтерактивне навантаження; передбачає процес обміну цінностями і соціальним досвідом; є специфічною знаковою системою і посередником у функціонуванні різних знакових систем (семіотичний аспект спілкування); є засобом нормативного регулювання поведінки індивідів; формує ставлення партнерів до індивіда, його - до партнерів та суспільства тощо.

Види спілкування. Під час реалізації функцій спілкування виникає багато його видів, які класифікують за різними ознаками.

1. За результативністю спільної взаємодії та досягнутим ефектом виокремлюють такі види спілкування:

- необхідне – таке, при якому міжособистісні контакти, без яких спільна діяльність стає неможливою;

- бажане передбачає міжособистісні контакти, що сприяють успішному розв'язанню виробничих, виховних та інших завдань;

- при нейтральному міжособистісні контакти не заважають, але й не сприяють розв'язанню завдань;

- небажане - міжособистісні контакти, які ускладнюють досягнення завдань спільної взаємодії.

2. За безпосередністю контактів розрізняють міжособистісне та масове спілкування, де учасниками спілкування можуть бути як конкретні індивіди, так і опосередковані групи людей.

Міжособистісне спілкування виявляється у безпосередніх контактах, які визначаються і регулюються усією системою суспільних відносин, умовами суспільного виробництва, інтересами людей і груп. Тому його ще називають прямим, безпосереднім спілкуванням на відміну від опосередкованого масового.

Масове спілкування є анонімним, спрямованим не на конкретного індивіда, а на маси людей, і здійснюється найчастіше за допомогою засобів масової комунікації. Одна з умов його — певна просторово-часова дистанція. Тому спілкування переважно одностороннє, оскільки людина може лише сприймати інформацію від інших генерацій, суспільств, епох, але не може їм її передавати.

3. За типом зв'язків між учасниками взаємодії виокремлюють монологічне і діалогічне спілкування.

Монологічне спілкування передбачає одностороннє спрямування інформації, коли один з учасників взаємодії викладає свої думки, ідеї, почуття, не відчуваючи при цьому необхідності в зворотному зв'язку з партнером. Найчастіше це відбувається за позиційної нерівноправності партнерів по спілкуванню, коли один із них є впливовою особою, наділеною активністю, усвідомленими цілями і правом їх реалізувати. Співрозмовника він сприймає як особу пасивну, що має цілі не настільки значущі, ніж його. За таких умов відбувається суб'єкт-об'єктне спілкування.

Діалогічне спілкування передбачає ставлення до іншої людини як до цінності, неповторної індивідуальності. Йдеться про взаємини індивідів як

активних суб'єктів, коли кожний учасник ставиться до свого партнера не як до об'єкта, і, адресуючи йому інформацію, аналізуючи його мотиви, цілі, установки, сподівається на адекватну реакцію та ініціативу. Діалогічний вид спілкування допомагає людині відкрити відмінну від власної реальність, тобто реальність іншої людини, її почуттів, уявлень, думок, реальність навколишнього світу. Тому його часто називають *гуманістичним спілкуванням*, яке характеризують принципи конгруентності, довірливості сприймання особистості партнера, сприймання іншого учасника взаємодії як рівного, який має право на власну точку зору і рішення, проблемний, дискусійний характер спілкування. Це означає, що розмова має розгортатися на рівні позицій, а не на рівні догм; персоніфікований характер спілкування, коли розмова відбувається від імені власного “Я”: “Я так думаю”, “Я переконаний” та ін.

Гуманістичне спілкування є найприйнятнішим з огляду на продуктивність міжособистісних контактів.

3. Засоби спілкування

Людина спілкується за допомогою знакових систем. Тільки вона здатна виражати й закріплювати в словах і жестах зміст своїх почуттів і думок, називати ними різноманітні предмети та явища, створюючи певний комунікативний простір, в якому об'єднуються, співіснують її внутрішній світ і світ зовнішній, об'єктивний. У своєму спілкуванні людина використовує вербальні (словесні) і невербальні засоби.

Вербальні засоби спілкування. Вербальне спілкування здійснюють, послуговуючись усною і писемною мовою, яка є основою культури народу, невичерпним океаном вселюдського досвіду. Мова як засіб спілкування пов'язує людину з сучасниками, минулими та прийдешніми поколіннями. Доки існує мова, доти живе й народ. Володіння іншими мовами відкриває доступ до культурних традицій багатьох народів, розширює межі спілкування. Мова є явищем не тільки лінгвістичним, а й психологічним, естетичним і суспільним, вона охоплює всі сфери суспільного життя: науку, освіту, мистецтво та ін.

Мова співвіднесена з людиною, тому має бути доступною і для мовця, і для того, кому вона адресована. Співвіднесена вона й зі знаковим механізмом спілкування. Знакові одиниці спілкування піддаються вибору, повторенню, розміщенню, комбінуванню і трансформації. Адже особа, яка говорить або пише, змушена за допомогою комунікації здійснювати вибір, повторення, розміщення, комбінування і трансформацію багатьох слів, інших мовних одиниць з огляду на ситуацію мовлення. Мова пов'язана з мисленням. З її участю відтворюється і формується думка людини. Це дає змогу осмислити такі якості мови, як точність (значення слів співвіднесені зі змістом та обсягом висловлюваних понять), логічність (зв'язок значень, властивих словам, словосполученням і реченням, що увійшли в структуру мовлення, не суперечить законам логіки, законам мислення). Мова виражає і передає не лише думки, а й почуття, волю людей, а також стани

свідомості, які називають естетичними переживаннями. У ній відображаються й умови спілкування (місце, час, жанр, завдання комунікативного процесу).

Зважаючи на мову людини, можна визначити її етнічну та соціальну належність. Природна мова може бути розмовною або літературною. *Розмовна мова* - мова повсякденного спілкування, яка не завжди відповідає загальноприйнятим нормам, включає в себе діалектні та жаргонні вирази, що використовуються в певній місцевості або представниками певної професії чи виду діяльності. *Літературна мова* - природна мова, опрацьована майстрами слова, загальноприйнята в країні, що відповідає певним нормам і є свідченням мовної культури. Важливим засобом спілкування є і так звані *штучні мови*: азбука Морзе, мова глухонімих, шифри та ін. До штучних мов належать також комп'ютерні мови, завдяки яким відбувається спілкування людини з комп'ютером та у мережі Internet.

У міжособистісному спілкуванні використовують письмову та усну мови. *Письмова мова* дає змогу спілкуватися із співрозмовниками, які є сучасниками, і тими, хто житиме у прийдешні часи. Вона стає вирішальною у ситуаціях, де необхідні точність, відповідальність за кожне слово. Письмова мова реалізується як написання і читання написаного. *Усна мова* - різновид мовлення, яке сприймається співрозмовниками на слух. Вона значно економніша, тобто потребує менше слів, ніж письмова.

Невербальні засоби спілкування. До таких засобів належить система знаків, які відрізняються від мовних способами та формою їх виявлення. У процесі взаємодії вербальні й невербальні засоби можуть підсилювати або послаблювати дію один одного. Мова невербального спілкування є мовою не лише жестів, а й почуттів.

Невербальне (лат. *verbalis*, від *verbum* - слово) **спілкування** - вид спілкування, для якого характерне використання невербальної поведінки і невербальних комунікацій як головного засобу передавання інформації, організації взаємодії, формування образу, думки про партнера, здійснення впливу на іншу людину. Таке спілкування є і комунікативним феноменом, і предметом соціальної перцепції (лат. *perceptio* — сприймання), і видом взаємодії. Поняття “невербальне спілкування” ширше за змістом, ніж поняття “невербальні комунікації” і “невербальна поведінка”.

Невербальна поведінка - найрізноманітніші рухи (жести, експресія обличчя, пози, інтонаційно-ритмічні особливості голосу, дотик), які виражають психічні стани людини, її ставлення до партнера, до ситуації спілкування загалом.

Результатом інтерпретації невербального спілкування може бути установка на невербальну поведінку як специфічну знакову систему, що змінює свої характеристики відповідно з видом невербальної інформації. До основних знакових систем належать:

- оптико-кінетична охоплює жести, міміку, пантоміміку, коли джерелом психологічної інформації є руки, обличчя, постава;
- паралінгвістична - система вокалізації, тобто якість, діапазон, тональність голосу;

- екстралінгвістична - використання у мові пауз, сміху, інших вкраплень;
- візуальне спілкування (“контакт очима”). Періодично дивлячись в обличчя співрозмовника, людина приділяє йому увагу, що особливо цінується у спілкуванні;

- проксеміка (лат. *proximus* - найближчий). Передбачає організацію простору і часу спілкування (часу затримання початку спілкування, розміщення партнерів за столом переговорів тощо).

Специфічною знаковою системою вважають *смак, запахи* партнерів по спілкуванню. Будучи найменш задіяними у комунікативному процесі, вони все-таки впливають, здебільшого мимоволі, на його учасників процесу. Спілкуючись, люди неоднаково реагують на невербальні сигнали: одні чутливі до них, інші - або не обізнані з цією сферою комунікації, або не мають досвіду фіксації та розшифрування знаків невербальної комунікації. Невербальне, як і мовне, спілкування передбачає зворотний зв'язок. Позитивний невербальний зворотний зв'язок сприятливо впливає на взаємини між співрозмовниками. Наприклад, кивок голови партнера є сигналом, що він уважно слухає. Негативний зворотний зв'язок супроводжує або породжує деструктивні взаємини. Партнер, який роздратовано відповідає на запитання співрозмовника, подає негативні сигнали.

Запитання для самоконтролю

1. В чому полягає сутність спілкування?
2. Охарактеризуйте функції спілкування.
3. Які основні засоби спілкування?
4. Який тип спілкування виділяють за типом зв'язків між учасниками взаємодії?
5. Поясняйте значення невербального спілкування.

ТЕМА 7.2. МІЖСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ

- 1. Комунікація в міжособистісних стосунках.**
- 2. Особливості міжособистісної взаємодії.**
- 3. Сприймання та розуміння людьми одне одного у процесі міжособистісного спілкування.**

Ключові поняття теми: *комунікація, говоріння, слухання, переконання, наслідування, зараження, емпатія, ідентифікація, стереотипізація, каузальна атрибуція, ефект ореолу.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч. посібник. – К., Академвидав, 2005.
2. Андреева Г. М. Социальная психология. - М., 2001. Арутюнов С. А. Этносы и культуры. Проблемы взаимодействия. - М., 1988.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.- М., 1988.
4. Етика ділового спілкування / Т. К. Чмут, Г. Л. Чайка та ін. - К., 1999.
5. Загальна психологія: Підручник / За ред. С. Д. Максименка. - 2-ге вид., переробл. і доп. - Вінниця: Нова Книга, 2004. - 704 с.
6. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. - СПб., 2000.
7. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія. - К., 1995.
8. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. - СПб., 2001.
9. Леонтьев А. А. Психология общения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 4-е изд. - М.: Смысл; Издат. центр "Академия", 2007.

1. Комунікація в міжособистісних стосунках

Комунікація (лат. *communico* – спілкуюсь із кимось) в міжособистісних відносинах ототожнюється з тим, що людина думає перед виголошуванням інформації, як висловлюється, як отримує від нього інформацію про правильність інтерпретації думки, реакцію на неї, як відбувається процес обговорення.

Специфіка міжособистісної комунікації виявляється в таких аспектах:

- активність учасників комунікації як суб'єктів взаємного інформування. Спрямовуючи інформацію, один учасник спілкування передбачає активність іншого, який також має орієнтуватися на мотиви, цілі, установки свого партнера, відповідно аналізувати їх;
- активність суб'єктів комунікації передбачає не формальний “рух інформації”, а активний обмін нею;
- у процесі комунікації відбувається взаєморозуміння (непорозуміння), яке досягається наявністю зворотного зв'язку, а також значущістю інформації;

- спільний смисл у міжособистісній комунікації виробляється за умови, що інформація не просто прийнята, а й осмислена, тобто за наявності процесу спільного осягнення предмета розмови;

- ефективність комунікації вимірюється тим, наскільки значущим є взаємний вплив партнерів;

- комунікативний вплив можливий лише за умови, що індивід, який спрямовує інформацію (комунікатор), та індивід, який її приймає (реципієнт), мають єдину або подібну систему кодифікації і декодифікації;

- учасники комунікації повинні ідентично розуміти ситуацію спілкування;

- під час обміну інформацією можуть виникнути комунікативні бар'єри.

Досягти взаєморозуміння під час комунікації, створити спільне інформаційне поле, спільний смисл дуже складно. Щоб інформація була зрозумілою комунікатору і реципієнту, потрібно подолати міжособистісну комунікацію. Комунікація є своєрідною поліфункціональною грою, іноді емоційно забарвленою.

Говоріння - психологічний компонент вербальної комунікації; метод втілення в систему знаків певного смислу, кодування інформації; механізм мовлення, побудови висловлювань.

Культуру говоріння досліджує спеціальна наука - риторика (теорія красномовства). Культура говоріння вимагає від мовця мобілізації мислення, пам'яті, словникового запасу, розвиненої духовної сфери, високої психологічної стійкості. Мистецтво висловлюватися залежить від уміння використовувати лексичне багатство, дбати про точність, правильність слів і наголосів, про чистоту мови.

Потужний психологічний заряд у процесі говоріння має *гумор*, який знімає напруження і втому, створює атмосферу доброзичливості та взаємної прихильності партнерів. Однак і зловживати дотепністю не слід.

Важливим елементом психологічного мистецтва говоріння є *форма звертання*, уникнення панібратства. Ефективність вербальної комунікації залежить і від уміння слухати, яке є необхідною умовою правильного розуміння співрозмовника.

Слухання - психологічний компонент вербальної комунікації, метод декодування і сприймання інформації. Слухання як особистісна якість притаманне не всім людям. Не слухають співрозмовника з різних причин: через брак часу, контраст емоційного стану реципієнта зі змістом слів комунікатора тощо. Психологічні процеси, позначені поняттями "слухати" і "чути", суттєво різняться.

Слухати означає напружувати орган слуху, а чути – напружувати мозок, концентруючи увагу на словах партнера. Саме тому слухаючи можна не чути, оскільки свідомість у цей час зайнята іншими проблемами, думками, інформацією. Крім того, багато людей чують лише те, що хочуть почути. Тому комунікатор повинен враховувати, що його інформація сприймається суб'єктивно. Ефективне слухання передбачає правильне розуміння слів і почуттів мовця, зосередження на обговорюваній проблемі. Воно забезпечує усвідомлення і розв'язання партнерами

по спілкуванню обговорюваної проблеми, створення спільного інформаційного поля, спільного смислу, налагодження відвертих стосунків, взаєморозуміння

2. Особливості міжособистісної взаємодії

Взаємодія – взаємозалежний обмін діями, організація людьми взаємних дій, спрямованих на реалізацію спільної діяльності.

Під час взаємодії відбувається обмін діями, зароджуються спорідненість, координація дій обох суб'єктів, а також стійкість їх інтересів, планування спільної діяльності, розподіл функцій тощо. За допомогою дій відбуваються взаємне регулювання, взаємний контроль, взаємовплив, взаємодопомога. Це означає участь кожного учасника взаємодії у розв'язанні спільного завдання з відповідним коригуванням своїх дій, врахуванням попереднього досвіду, активізацією власних здібностей і можливостей партнера. Спілкуючись, обмінюючись інформацією, людина виробляє форми і норми спільних дій, організовує і координує їх. Це забезпечує уникнення розриву між комунікацією і взаємодією.

Традиційно види взаємодії поділяють на дві групи:

1. Співробітництво. Воно передбачає такі дії, які сприяють організації спільної діяльності, забезпечують її успішність, узгодженість, ефективність. Цей вид взаємодії позначають також поняттями “кооперація”, “згода”, “приспосадування”, “асоціація”.

2. Суперництво. Цю групу утворюють дії, які певною мірою розхитують спільну діяльність, створюють перепони на шляху до порозуміння. Їх позначають також поняттями “конкуренція”, “конфлікт”, “опозиція”, “дисоціація”. Ця класифікація в основі має дихотомічний поділ видів взаємодій. Інша — кількісний аспект, тобто орієнтується на кількість суб'єктів, які беруть участь у взаємодії. Згідно з нею розрізняють взаємодію між групами, між особистістю та групою, між двома особистостями (діада).

До видів психологічного впливу передусім належать переконання, зараження, навіювання, наслідування

Переконання. Як спосіб психологічного впливу, переконання спрямоване на зняття своєрідних фільтрів на шляху інформації до свідомості і почуттів людини. Його використовують для перетворення інформації, котра повідомляється, на систему установок і принципів індивіда.

Переконання - метод свідомого та організованого впливу на психіку індивіда через звернення до його критичного судження. Реалізуючись у процесі комунікативної взаємодії, переконання забезпечує сприйняття і включення нових відомостей у систему поглядів людини. Ґрунтується воно на свідомому ставленні індивіда до інформації, на її аналізі й оцінці. Ефективність переконання залежить від багатьох чинників, особливо від майстерності його суб'єкта. Одна з передумов її - свідоме ставлення реципієнта до процесу формування переконань. У цьому процесі задіяні водночас і елементи неусвідомленого. Найсприятливішими умовами для переконання є дискусія, групова полеміка, суперечка, оскільки сформована під час їх перебігу думка набагато глибша, ніж та, що виникла за

пасивного сприймання інформації. Отже, переконання, впливаючи на розум і почуття людини, є способом психологічного впливу однієї людини на іншу або групу людей, що діє на раціональне та емоційне начало, формуючи при цьому нові погляди, взаємини.

З огляду на ставлення реципієнта до інформації, що використовується з метою психологічного впливу, розрізняють прямий і непрямий (опосередкований) спосіб переконання. Передумовою *прямого способу переконання* є зацікавленість реципієнта в інформації, зосередженість його уваги на логічних, правдивих, очевидних аргументах. За *непрямого способу переконання* реципієнт стає підвладним випадковим чинникам, наприклад привабливості комунікатора. Більш аналітичний, стійкий і менш поверховий прямий спосіб переконання. Ефективнішим є його вплив на установки і поведінку індивіда. Сила і глибина його залежать і від *переконуючої комунікації* - сукупності заходів, спрямованих на підвищення ефективності мовного впливу. На її основі здійснюють прикладні дослідження особливостей комунікативного впливу, розробляють експериментальну риторичку, аналізують основні та допоміжні елементи переконання, складові переконуючого комунікативного впливу. На думку американського журналіста Г. Лассуела, модель комунікативного процесу охоплює п'ять елементів: 1) хто передає повідомлення (комунікатор); 2) що передається (повідомлення, текст); 3) як здійснюється передавання (канал); 4) кому спрямоване повідомлення (аудиторія); 5) з яким результатом здійснено повідомлення (ефективність впливу).

Компетентному, надійному, привабливому, здатному переконливо доводити свою правоту комунікатору довіряють і як ефективному експерту. Значущими щодо комунікативного впливу є такі його якості, як комунікабельність (міра прагнення особистості до спілкування), контактність (оволодіння способами спілкування) тощо. У процесі взаємодії комунікатор, як правило, займає відкриту, закриту або відсторонену позиції. У *відкритій позиції* він відверто викладає свою точку зору, оцінює факти, що її підтверджують. *Закрита позиція* зобов'язує його приховувати свої думки, навіть використовувати для цього певні прийоми. Підкреслено нейтральна поведінка, безпристрасне зіставлення протилежних поглядів свідчать про *відсторонену позицію* комунікатора.

Важливим чинником впливу на сприймання інформації є взаємодія інформації та установок аудиторії. Ефективність переконуючого комунікативного впливу залежить від зацікавленості партнерів один одним: реципієнт повинен бути готовим до сприймання і прийняття інформації, а комунікатор - зацікавленим у тому, на кого спрямований вплив. Крім того, зміст і форма переконання повинні відповідати віковим, а переконуюча комунікація - індивідуальним особливостям людини. Переконання має бути логічним, послідовним, доказовим, аргументованим. Переконуючи інших, комунікатору слід вірити в те, що він говорить, використовувати як загально-теоретичні відомості, так і конкретні факти, приклади. Якщо людина не готова до того, щоб її переконували, то не допоможуть ні логіка, ні привабливість комунікатора, ні його аргументи. Ефект

впливу неможливий за зверхнього або поблажливого ставлення комунікатора до аудиторії.

Зараження є найдавнішим способом інтеграції групової діяльності і виникає за значного скупчення людей - на стадіонах, у концертних залах, на карнавалах, мітингах тощо. Однією з його ознак є стихійність.

Зараження – це психологічний вплив на особистість у процесі спілкування і взаємодії, який передає певні настрої, спонуки не через свідомість та інтелект, а через емоційну сферу.

Під час психічного зараження передається емоційний стан від однієї особи до іншої на несвідомому рівні. Сфера свідомості за таких умов різко звужується, майже зникає критичність до подій, інформації, що надходить з різних джерел. Психологія тлумачить зараження як неусвідомлювану, мимовільну схильність людини до певних психічних станів. Соціальна психологія розглядає його як процес передавання емоційного стану одного індивіда іншому на рівні психічного контакту. Відбувається зараження через передавання психічного настрою, наділеного великим емоційним зарядом. Воно є одночасно продуктом впливу на інших енергетики психічного стану індивіда чи групи, а також здатністю людини до сприймання, співпереживання цього стану, співучасті.

Дієвість сили психічної заразливості залежить від глибини і яскравості спрямованих від комунікатора емоційних збуджень. Значущою є і психологічна готовність реципієнта до емоційного реагування на нього. Сильним каталізатором емоційного збудження стають вибухи емоцій, викликані позитивним чи негативним станом людей (плач, заразливий сміх та ін.). Головним каталізатором цього явища є комунікативний контакт індивідів — суб'єктів взаємодії. Механізм соціально-психологічного зараження полягає у багаторазовому взаємному підсиленні емоційних впливів від багатьох індивідів. Ланцюгова реакція зараження спостерігається у великих аудиторіях, неорганізованій спільноті, натовпі. Ступінь зараження людей, груп залежить від загального рівня розвитку, психічного стану, віку, емоційного настрою, самосвідомості. Конструктивна дія цього феномену виявляється у ще більшій груповій згуртованості, використовується також як засіб компенсації недостатньої її організації.

Навіювання, або сугестія (лат. *suggestio* - навіювання) - процес впливу на психічну сферу людини, пов'язаний з істотним зниженням її критичності до інформації, що надходить, відсутністю прагнення перевірити її достовірність, необмеженою довірою до її джерел.

Основою ефективності навіювання є довіра. Джерелом навіювання можуть бути знайомі і незнайомі люди, засоби масової інформації, реклама та ін. Навіювання спрямоване не до логіки індивіда, його здатності мислити, аналізувати, оцінювати, а до його готовності сприйняти розпорядження, наказ, пораду і відповідно до них діяти. При цьому велике значення мають індивідуальні особливості людини, на котру спрямований вплив: здатність критично мислити, самостійно приймати рішення, твердість переконань, стать, вік, емоційний стан тощо. Неабияким чинником, що зумовлює ефективність навіювання, є авторитет, уміння і навички, статус, вольові якості сугестора (джерела впливу), його впевнені

манери, категоричний тон, виразна інтонація. Ефективність залежить і від стосунків між сугестором і сугерендом (об'єкт навіювання). Йдеться про довіру, авторитетність, залежність тощо. Показником ефекту навіювання є і спосіб конструювання повідомлення (рівень аргументованості, поєднання логічних та емоційних компонентів).

Наслідування - одна з наймасовіших форм поведінки людини у спілкуванні, процес орієнтації на певний приклад, взірець, повторення і відтворення однією людиною дій, вчинків, жестів, манер, інтонацій іншої людини, копіювання рис її характеру та стилю життя.

Наслідування є емоційно і раціонально спрямованим актом. Буває воно як свідомим, так і несвідомим. *Свідоме наслідування* є цілеспрямованим виявом активності, ініціативи, бажання індивіда. Людина намагається повторити все, що здається їй правильним і корисним (навички майстерності, ефективні способи спілкування і діяльності, раціональні прийоми виконання трудових операцій). За *несвідомого наслідування* вона виявляє активність внаслідок впливу інших людей, які розраховують на таку реакцію, стимулюючи її різними засобами.

Наслідування - один із важливих механізмів соціалізації особистості, способів її навчання і виховання. Особливе значення воно має у розвитку дитини. Тому більшість науково-прикладних досліджень з цієї проблематики здійснюється в дитячій, віковій і педагогічній психології. У дорослої людини наслідування є побічним способом засвоєння навколишнього світу. Її психологічні механізми наслідування значно складніші, ніж у дитини та підлітка, оскільки спрацьовує критичність особистості. Наслідування в дорослому віці є елементом навчання в певних видах професійної діяльності (спорт, мистецтво). Проте його не можна розглядати як односпрямований рух інформації, зразків поведінки від індуктора (комунікатора) до реципієнта. Завжди існує (іноді мінімальний) зворотний процес - від реципієнта до індуктора.

3. Сприймання та розуміння людьми одне одного у процесі міжособистісного спілкування

Міжособистісне пізнання відбувається як емоційно-раціональне та абстрактно-логічне оцінювання іншої людини, емпатійне розуміння та прийняття її, інтерпретація інформації та вчинків, формування узагальнень про неї як особистість, прогнозування змін її поведінки, побудова стратегії власної поведінки. На основі цього у процесі спільної діяльності та спілкування формуються образи, поняття, уявлення, знання, які полегшують або ускладнюють міжособистісні відносини. Міжособистісне пізнання успішне тоді, коли люди здатні усвідомити, зрозуміти й оцінити своїх партнерів по взаємодії, тобто проникнути у внутрішній світ іншого.

Одним із найпростіших способів розуміння іншої людини є уподібнення себе з нею, що відіграє важливу роль у спілкуванні і взаємодії.

Ідентифікація (лат. *identicus* - *тотожний*) - процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний

зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю. Ідентифікація є способом розуміння іншої людини через усвідомлене чи неусвідомлене ототожнення її з собою, намагання зрозуміти її стан, настрої, самооцінку, ставлення до світу, уявивши себе на її місці. Вона може бути *повною* (ототожнення себе з іншою людиною загалом) або *частковою* (уподібнення за однією ознакою).

Емпатія (грец. *empathia* - співпереживання, співчуття) - осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність, властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність). Здатність до емпатії зростає при набутті життєвого досвіду, а також серед схожих між собою людей. Рівень емпатії залежить від здатності індивіда уявити, як одна подія сприйматиметься різними людьми, визнання права на існування різних точок зору. Здатна до емпатії людина терпима до вираження емоцій іншими людьми; глибоко вникає в суб'єктивний внутрішній світ співрозмовника, не розкриваючи при цьому власного настрою і світу; готова адаптувати своє сприймання до сприймання іншої людини задля кращого розуміння того, що з нею відбувається.

За багатьма ознаками механізм емпатії подібний до механізму ідентифікації, передусім здатністю людини поставити себе на місце іншого індивіда, подивитися на все з його погляду. Проте ототожнення себе з іншими вона не передбачає. Емпатійність, здатність до емпатичної уваги є однією з найважливіших професійних якостей психолога, педагога, лікаря, керівника.

З огляду на переживання об'єкта емпатії емпатичні переживання можуть бути адекватними і неадекватними: одні люди можуть радіти чужому горю, інші - співчувати. задоволення. Важливими формами емпатії є *співпереживання* - переживання індивідом тих самих емоційних станів, почуттів, які відчуває інший, і *співчуття* - емоційне сприйняття негараздів іншого безвідносно до власного стану і дій.

Егоцентризм (лат. *ego* - я і *centrum* - осереддя) - зосередженість індивіда тільки на власних інтересах і переживаннях, що спричинює його нездатність зрозуміти іншу людину як суб'єкта взаємодії та самодостатню особистість. Найбільшою мірою егоцентризм проявляється у ранньому дитинстві. У процесі розвитку і навчання особистості сила прояву його поступово зменшується. Нормальний особистісний розвиток передбачає наявність егоцентричності як закономірного етапу становлення. Відхиленням від норми є застрягання особистості на цьому етапі, відсутність сил і прагнення подолати його. Жорстка орієнтація на себе не сприяє розвитку особистості. Тому егоцентрики живуть своїми уявленнями про добро, справедливість, любов.

Рефлексія (лат. *reflexio* - звернення назад, самопізнання) - усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид

пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану.

Цей важливий аспект соціального пізнання означає і пізнання іншого через з'ясування думок про суб'єкта, і пізнання суб'єктом себе через з'ясування думок інших людей про нього. І чим ширше коло спілкування, чим більше різних уявлень про те, як людина сприймається іншими, тим більше вона знає про себе й людей, що її оточують. Рефлексія засвідчує перехід від повного включення самосвідомості в діяльність до формування нового ставлення суб'єкта не лише до діяльності, а й до себе в цій діяльності. Рефлексія передбачає не тільки знання суб'єкта про себе та свою діяльність, а й уявлення про те, як він і його діяльність сприймаються іншими. Як новоутворення психіки, вона з'являється на певному етапі онтогенетичного розвитку. Дозрівання механізмів рефлексії стимулює самоаналіз, формування волі, становлення особистісної зрілості.

Стереотипізація (грец. *stereos* - твердий і *typos* - відбиток) - процес формування враження про людину на основі вироблених стереотипів; віднесення соціальних об'єктів або форм взаємодії до відомих чи таких, що здаються відомими, явищ, приписування їм знайомих рис з метою прискорення чи полегшення міжособистісного спілкування.

Сукупність якостей, котрі людина приписує іншій людині, називають *оцінними стереотипами*. Найчастіше формування стійких образів соціального об'єкта (людини, групи, події, явища тощо) відбувається непомітно для індивіда. Можливо, у зв'язку з недостатньою усвідомленістю стереотипи утверджуються як стійкі еталони, владарюючи над людьми. Формуються вони як наслідок недостатньої поінформованості, результат узагальнення особистістю власного досвіду, доповненого відомостями, отриманими з книг, кінофільмів, висловлюваннями інших людей. Стереотип допомагає швидко і досить надійно спрощувати, оформлювати у певні категорії та еталони соціальне оточення людини, легше його розуміти і прогнозувати.

Каузальна (лат. *causa* - причина) **атрибуція** (лат. *attributio* - приписування) - інтерпретація необхідної суб'єкту інформації шляхом приписування партнеру по взаємодії можливих почуттів, причин і мотивів поведінки.

Часто, не знаючи чи знаючи недостатньо справжні причини поведінки іншого індивіда, люди починають приписувати одне одному невластиві їм причини, зразки поведінки, загальні характеристики. Це явище дослідники назвали фундаментальною помилкою атрибуції.

Фундаментальна помилка атрибуції – тенденція переоцінювання значення особистісних рис і установок людини та недооцінювання ролі ситуації у поясненні поведінки індивіда.

Пояснюючи чийось поведінку, людина надає дуже мало значення ситуації і дуже багато - особистості. Спричинено це тим, що поведінка особи привертає більше уваги, ніж ситуаційні чинники. Помилка атрибуції здійснюється під час інтерпретації поведінки інших людей, хоч власну поведінку індивід пояснює з точки зору ситуації. Як правило, при цьому вважають, що інша людина особисто повинна відповідати за свою поведінку.

На процес міжособистісного сприймання, особливо при формуванні першого враження про незнайомця, відчутно впливають установки індивіда. Цю проблему було проілюстровано експериментально (О. Бодальов): різним групам демонстрували фотографію однієї людини, супроводжуючи її короткою характеристикою на зразок “герой”, “злочинець”, “письменник”. Якщо установка спрацьовувала, словесні портрети одних і тих самих людей кардинально відрізнялися. Було з'ясовано також, що є люди, які не піддаються стереотипному сприйманню, і ті, які є вибірково стереотипними.

Ефекти соціальної перцепції виникають як результат приписування чи поширення оцінного враження на сприймання дій, вчинків, особистісних рис іншої людини за дефіциту часу і джерел інформації. Найбільш вивченими в соціальній психології є ефект ореолу, феномен логічної помилки, ефект пріоритету, ефект новизни, ефект первинності, ефект поблажливості.

Ефект ореолу. При формуванні першого враження ефект ореолу проявляється в тому, що загальне позитивне враження про людину зумовлює позитивні оцінки і не представлених якостей. Буває і навпаки: загальне неприємне враження породжує негативні оцінки. Це тенденція перебільшувати тим, хто сприймає, однорідність особистості співрозмовника, переносити сприятливе (несприятливе) враження про одну якість індивіда на всі інші.

Позитивна переоцінка поведінки і рис іншої людини зумовлена позитивною упередженістю. Щодо неї вживають назву “*позитивний ореол*”, негативна - негативною упередженістю, коли виявлені надалі позитивні якості не беруться до уваги, недооцінюються (*негативний ореол*).

Феномен логічної помилки. Сутність його полягає в наявності у спостерігачів (експертів) усталеної думки щодо взаємозв'язків певних якостей. Наприклад, якщо людина оцінюється як дуже агресивна, то їй приписується висока оцінка її енергетичного потенціалу.

Ефект пріоритету. Полягає в тому, що вплив отриманої раніше інформації значно сильніший від наступної.

Ефект новизни. Діє у процесі сприймання знайомої людини і полягає в тому, що остання, найсвіжіша інформація стає найбільш значущою.

Ефект первинності. Він виявляється тоді, коли сприймають незнайому людину. Під час оцінювання цієї людини роль установки відіграє первинна інформація.

Ефект поблажливості. Реалізується як тенденція високого оцінювання інших людей за шкалою позитивних і низького - за шкалою негативних характеристик.

Запитання для самоконтролю

1. В чому виявляється специфіка міжособистісної комунікації?
2. Які Ви знаєте елементи психологічного мистецтва говоріння?
3. Охарактеризуйте види взаємодії.
4. Назвіть види психологічного впливу.

ТЕМА 7.3. ПСИХОЛОГІЯ ГРУП ТА ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

1. Феномен малої групи. Види малих груп.
2. Групові процеси
3. Вплив норм групової більшості
4. Специфіка входження особисті в групу.
5. Керівництво і лідерство в малій групі.

Ключові поняття теми: *група, діада, тріада, референтна група, групові норми та цінності, групові санкції, групові очікування, статус особистості, позиція особистості, роль особистості, ранг особистості, конформність, нонконформізм, індивідуалізація, інтеграція, дезінтеграція.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч. посібник. – К., Академвидав, 2005.
2. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія. - К., 1995.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. - М., 2001.
4. Арутюнов С. А. Этносы и культуры. Проблемы взаимодействия. - М., 1988.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.- М., 1988.

1. Феномен малої групи. Види малих груп.

Відносно сталим об'єднанням людей є група. Сукупність людей, що претендує називатися групою, об'єднана не лише спільністю умов і засобів соціальної життєдіяльності, а й взаємовпливами індивідів.

Соціальна група - відносно стійка сукупність людей, пов'язаних між собою спільними цінностями, цілями, системою взаємин, взаємовпливів і включених до типових форм діяльності.

До *основних ознак соціальної групи* належать наявність загальної особистісно значущої основи для перебування індивідів у межах групи, достатня тривалість існування, що є передумовою створення предметів і феноменів групової культури, історії, зовнішня та внутрішня організація, усвідомлення індивідами своєї належності до групи і виникнення на цій основі “Ми-почуття”, наявність групових атрибутів (назва, символи тощо).

Феномен малої групи безпосередньо стосується індивіда. Саме в малій групі відбувається формування людини як особистості, індивідуальності, набуття нею досвіду соціальної взаємодії, реалізується її вплив на процеси в різних ситуаціях соціуму.

Мала група - невелика за чисельністю спільність, в якій індивіди безпосередньо контактують між собою, об'єднані спільною метою та завданнями, що є передумовою їх взаємодії, взаємовпливу, спільних норм, процесів та інтересів, міжособистісних відносин і тривалості їх існування.

Мала група розвивається на основі спільної мети, яка породжує спільну діяльність, спільні цінності і способи взаємодії, а також за безпосереднього контакту осіб у групі, що створює можливості для міжособистісного спілкування.

Дискусійним залишається питання стосовно кількісних характеристик малої групи. Одні психологи найменшою її кількістю вважають дві особи (діада), аргументуючи це тим, що більшість досліджень особливостей малої групи проведена саме на діадах. Інші доводять, що найменшою малою групою є тріада, оскільки:

- під час конфлікту група з двох осіб може легко розпастися. Третя особа може взяти на себе роль “третейського судді” або, підтримавши чийсь позицію, зберегти групу;

- діада фіксує лише найпростішу, первинну форму спілкування. В основі його - емоційний контакт, що утруднює розгляд діади як суб'єкта діяльності, оскільки в ній неможливо виокремити спілкування, опосередковане спільною діяльністю;

- у діаді більшість процесів розгортається не в повному обсязі. Тривалий час дослідники вважали, що мала група не може об'єднувати більше семи осіб. Такі міркування мали в своїй основі обґрунтування американського психолога Джеймса Міллера “магічного числа” 7 плюс/мінус 2, що означає кількість предметів, котрі одночасно утримуються пам'яттю. Цим числом позначалась гранична кількість осіб, які безпосередньо контактують і з якими можна здійснювати спілкування без посередника. Однак реальне функціонування малих соціальних груп свідчить, що вони можуть об'єднувати десять, п'ятнадцять, тридцять і більше осіб. Тому найвдалішим щодо цього можна вважати функціональний підхід, згідно з яким критерієм максимальної кількості малої соціальної групи є існування її як реальної спільності, якій притаманні всі її сутнісні та функціональні ознаки.

Види малих груп. Малі групи класифікують з огляду на тривалість існування, особливості взаємин, спосіб входження індивіда у групу та ін. Соціальна психологія поділяє їх на лабораторні і природні, первинні і вторинні, формальні і неформальні, тимчасові і постійні, відкриті і закриті, референтні і групи членства та інші групи.

Лабораторні малі групи спеціально створюють для виконання експериментальних наукових завдань у штучних умовах, *природні групи* існують у реальних життєвих ситуаціях, незалежно від волі дослідника. Вони мають усталений соціокультурний простір, сформовану структуру, рівень розвитку та ін.

Первинні групи (поняття запровадив Ч. Кулі) характеризує безпосередність контактів (сім'я, сусіди, друзі тощо). Індивіди, які належать до первинної групи, знають одне одного особисто і спілкуються між собою у процесі вирішення завдання. У *вторинних групах* безпосередніх контактів немає, для спілкування між індивідами використовуються різноманітні “посередники” (засоби зв'язку тощо). Одночасно людина може належати до кількох первинних груп. Наприклад, студент є учасником усіх справ студентської групи, капітаном футбольної команди, членом збірної району з шахів тощо. Контакти в первинних групах не

дозовані, кожний може спілкуватися з іншим згідно зі своїм бажанням і необхідністю.

Поділ малих груп на формальні та неформальні запропонував Е. Мейо. У *формальній групі* чітко запрограмовані всі позиції індивідів, які підпорядковані груповим нормам. Формуються вони в умовах конкретної діяльності: виробнича бригада, студентська група, спортивна команда, відділ постачання на виробництві, штат учителів і співробітників школи та ін. Мала формальна група створюється на основі штатного розпису, статуту або інших офіційних документів. Між учасниками формальної групи встановлюються передбачені документами ділові контакти. Вони допускають супідрядність або рівність, більшу або меншу відповідальність за виконання завдання. Ділові відносини доповнюються не передбаченими інструкцією особистими.

Всередині формальних груп Мейо виокремив *неформальні групи*, які виникають і формуються стихійно. У них відсутні структура “влади”, система відносин по вертикалі та ін. Наприклад, у студентській групі можуть утворюватись дрібні угруповання з друзів, любителів спорту тощо. Неформальні групи виникають на основі симпатії, близькості поглядів, інтересів, переконань, визнання авторитетності, компетентності окремих особистостей та ін.

Поділ малих груп на тимчасові і постійні зроблено за ознакою, пов'язаною з тривалістю існування спільноти. Об'єднання індивідів, обмежене часом (наприклад, учасники групової дискусії), належить до *тимчасових груп*. Натомість існування *постійної групи* зумовлене довготривалими цілями функціонування (сім'я, трудові і навчальні колективи), стабільними і відносно постійними зв'язками.

Залежно від ступеня довільності входження людини в групу, участі в її життєдіяльності, розв'язанні спільних завдань та досягненні цілей, а також виходу з неї малі соціальні групи поділяють на *відкриті* (передбачають широкі можливості членства, ініціативу індивідів) і *закриті* (жорстко регламентують членство і внутрігрупову поведінку).

Малі групи поділяють і на *референтні* (лат. *refero* — доповідаю) та *групи членства* (реальна належність людини до малої групи), беручи за основу значущість групи, орієнтації особистості на певні цінності, норми, способи поведінки. Цю класифікацію запропонував Г. Хаймен, який у процесі експериментів відкрив феномен референтної групи. Суть його полягає в тому, що частина малої групи поділяє норми поведінки не своєї групи, а тієї, на яку вона орієнтується.

Групи, до яких індивіди не належать, але норми яких сприймають, Г. Хаймен назвав *референтними (еталонними) групами*. В наш час це поняття використовують у значенні групи, що протистоїть *групі членства*, а також групи, яка виникає всередині групи членства. Сформувавшись усередині групи членства, референтна група тлумачиться індивідами як важливе коло спілкування, утворене з осіб, виокремлених зі складу реальної групи як особливо значущих для індивіда. Вона є джерелом норм поведінки, соціальних установок і цінностей, еталоном, за допомогою якого він оцінює себе й інших.

Беручи до уваги ставлення індивідів до референтних груп, їх поділяють на *позитивні* (групи, з якими людина ідентифікує себе і членство в яких вважає бажаним для себе) і *негативні* (викликають в індивіда неприйняття). Залежно від видів відносин у кожного індивіда є кілька референтних груп. Якщо вони відстоюють протилежні норми, способи поведінки – це може спричинити проблему вибору, невпевненості у собі та ін. За допомогою референтних груп індивід, інтерпретуючи соціальні норми, встановлює для себе межі бажаного допустимого чи недопустимого, формує певний тип поведінки, здійснює соціальний контроль за цією поведінкою, коригує, нівелює, а іноді й ліквідує окремі її особливості та прояви.

За соціальною спрямованістю виокремлюють *соціально корисні* і *соціально небезпечні групи*; за типом головної діяльності та головної функції - *виробничі, політичні, військові, спортивні* та ін.

2. Групові процеси

Групові процеси – процеси групової динаміки, які відображають весь цикл життєдіяльності групи (від утворення, функціонування - до розпаду).

До групових процесів належать згуртування і утворення групових норм, керівництво і лідерство, конфлікти, процеси прийняття групового рішення, тобто все те, що відбувається з групою і в групі протягом її існування.

Параметри, що характеризують індивіда як члена групи. Для характеристики індивіда як члена групи використовують поняття “групові норми та цінності”, “групові санкції”, “групові очікування”, “статус особистості”, “позиція особистості”, “роль особистості”, “ранг особистості”.

Групові норми та цінності виконують регулятивну функцію у взаємодії членів групи.

Групові норми – певні правила, стандарти поведінки, вироблені групою для забезпечення спільної діяльності її членів. Іноді групові норми усвідомлюються після їх порушення. Такими нормами найчастіше бувають так звані імпліцитні, тобто неофіційні правила, котрих дотримуються у групі. Правила поведінки можуть бути і чітко визначені, формально затверджені. Їх називають експліцитними правилами. Норми є координуючими елементами, основою соціального контролю у групі, сприяють її виживанню.

Соціальний контроль – нормативне регулювання поведінки людей системою засобів впливу суспільства та соціальних груп задля збереження цілісності й стійкості останніх, забезпечення їх позитивного розвитку. У кризові періоди система соціального контролю може розбалансовуватися, допускати відхилення від соціальних вимог у поведінці індивідів, груп.

Норми спираються на **групові цінності**. Тобто різні правила формулюються лише на підставі відпрацювання певного ставлення до навколишнього світу, соціальної реальності, яке зумовлене місцем групи у соціальному середовищі, її досвідом в організації і здійсненні діяльності. Різні соціальні групи мають неоднакові цінності, та й члени однієї групи можуть різнитися цінностями, які

сповідують. Тому норми спираються на групові цінності, зміст яких включає як загальнозначущі цінності, так і специфічні, вироблені окремою групою. Щоб зрозуміти взаємини всередині групи, а також між групою та індивідом, необхідно з'ясувати, які норми групи людина приймає, а які відкидає і чому. Не менш важливо знати, наскільки прийнятними для кожного в групі є її норми і цінності, як співвідносяться соціальні та індивідуальні норми і цінності.

Для запобігання поведінки, що не відповідає груповим нормам, заохочення позитивних відхилень використовують *групові санкції*.

Групові санкції (лат. *sanctio* - *непорушна постанова*) – сукупність механізмів та засобів, за допомогою яких група стимулює нормативну поведінку, впливає на дотримання індивідами існуючих у ній норм і цінностей. Санкції є психологічними формами заохочення нормативності, а також покарання ненормативності поведінки в групі. Залежно від рівня розвитку групи, типу відхилень санкції можуть бути позитивними і негативними, заохочувальними і заборонними.

3. Вплив норм групової більшості

Вплив групової більшості часто реалізується через конформізм як феномен групового тиску. На рівні буденної свідомості це поняття має позитивне, негативне і нейтральне значення.

Конформізм (лат. *conformis* - *подібний, відповідний*) - пасивне, пристосовницьке прийняття групових стандартів поведінки, безапеляційне визнання існуючих порядків, норм і правил, безумовне схиляння перед авторитетами.

Таке тлумачення конформізму охоплює різні, хоч зовні подібні, явища:

- відсутність у людини власних поглядів, переконань, слабкість характеру, пристосовництво;

- однаковість у поведінці, згода індивіда з поглядами, нормами, ціннісними орієнтаціями більшості людей, котрі його оточують;

- результат тиску групових норм на індивіда, який унаслідок цього тиску починає діяти, думати, відчувати так само, як й інші члени групи.

Конформна поведінка - дія людини, яка проявляється у її податливості реальному чи уявному тиску групи, у зміні установок і вчинків відповідно до позиції спільноти, до якої вона причетна.

Реакція індивіда на груповий тиск може бути вербальною і поведінковою. Для соціальної психології важливо, чи змінюється думка індивіда внаслідок того, що він переконався в чомусь (чи відбулися зміни його когнітивної структури), чи він лише зовні демонструє зміни, а насправді власної думки не змінив. Конформність проявляється там, де наявний конфлікт між думкою особистості і позицією групи. Ознаками її є зміна поглядів і поведінки індивіда відповідно до точки зору більшості. За своєю сутністю конформність може бути *зовнішньою* (індивід тільки зовні демонструє підкорення думці групи, продовжуючи внутрішньо чинити їй опір) і *внутрішньою* (справжнє перетворення

індивідуальних установок первинної позиції індивіда на користь групи, засвоєння ним думки більшості). Різновидом залежності особи від групи є *негативізм* - опір груповому тиску, демонстрація поведінки або думок, які суперечать позиції групи.

Нерідко поняття “негативізм” вживається в тому значенні, що й поняття “*нонконформізм*”. Іноді їх зміст розмежовують, характеризуючи *негативізм* як демонстрацію поведінки або думки, що суперечить поглядам більшості, незалежно від того, чи має рацію ця більшість, а *нонконформізм* – як демонстрацію думки чи поведінки, що спирається на власний досвід, незалежно від думки чи поведінки групової більшості. Як антитезу конформності використовують поняття “*нонконформність*” (лат. *non* - ні і *conformis* - подібний, відповідний) - цілковита незгода, нехтування будь-якими нормами та цінностями групи. Ознаками її вважають заперечення вимог, очікувань, норм, розпоряджень соціуму. Водночас відомі тлумачення *нонконформізму* не як альтернативи, а одного з проявів конформності.

3. Специфіка входження особистості в групу

Кожна людина по-різному входить у групу і соціалізується в ній. Залежить це від багатьох об'єктивних та суб'єктивних чинників: складу групи, її спрямованості, часу перебування індивіда в ній, індивідуальних особливостей об'єднаних у ній осіб. Процес входження індивіда у відносно стабільне соціальне середовище, розвиток і становлення в ньому, як правило, охоплює такі фази (А. Петровський):

1. Фаза адаптації. У цей період особистість, перед тим як проявити свою індивідуальність, активно засвоює норми й цінності, що існують у групі. У неї виникає об'єктивна необхідність “бути такою, як усі”, що досягається за рахунок деякого уподібнення з іншими особами групи. За неможливості подолання труднощів адаптаційного періоду (деадаптація) можуть проявитися якості конформності, невпевненості, залежності.

2. Фаза індивідуалізації. Вона пов'язана з максимальним намаганням індивіда виявити себе як особистість. Це відбувається за рахунок активного пошуку засобів та способів для виявлення своєї індивідуальності, її фіксації. Отже, процеси, властиві цій фазі, породжуються суперечностями між необхідністю “бути таким, як усі” і прагненням індивіда до максимальної персоналізації. Якщо на етапі індивідуалізації він не отримує підтримки, не відчуває взаєморозуміння (*деіндивідуалізація*), це спричинює агресивність, негативізм тощо.

3. Фаза інтеграції. Передбачає формування в індивіда новоутворень особистості, які відповідають необхідності й потребі групового розвитку і власній потребі брати активну участь у житті спільності. З одного боку, властиві цій фазі процеси детерміновані суперечністю “їж намаганнями індивіда бути ідеально представленим своїми особливостями в групі, а з другого – потребою і здатністю групи прийняти, схвалити та культивувати лише ті його індивідуальні властивості, що сприяють її розвитку і його як особистості.

Якщо суперечність не усунена, настає етап *дезінтеграції*. Це спонукає особистість ізольоватися від групи чи деградувати або спільноту – витіснити її зі своїх рядів.

Якщо людина відчуває на собі вплив великої соціальної спільності, в її психології і поведінці більшою мірою проявляється те загальне, що властиве спільноті, ніж те, що становить її індивідуальність. Наслідком цього є *деіндивідуалізація* – втрата особистістю самосвідомості, боязнь оцінки.

Здебільшого людина перестає почуватися і поводитися як особистість внаслідок дії таких причин:

- анонімність індивіда у групі;
- високий рівень емоційної збудливості;
- зосередженість не на власній поведінці, а на тому, що відбувається навколо;
- висока згуртованість, єдність групи, в якій опинився індивід;
- зниження рівня самосвідомості і самоконтролю людини.

Деіндивідуалізація проявляється в імпульсивній поведінці, зростаючій чуттєвості до зовнішніх впливів, підвищеній реактивності, нездатності керувати власною поведінкою, заниженій цікавості до оцінок інших людей, нездатності вдумливо оцінити і раціонально планувати поведінку.

Єдність, організованість, мобільність соціальної групи залежать від багатьох зовнішніх (особливості структури, в яку група включена) і внутрішніх чинників. Впливовими чинниками внутрігрупової єдності є керівництво і лідерство.

Керівництво – здійснюваний індивідом чи колективним суб'єктом соціально-психологічний вплив на інших людей з метою структурування дій та відносин у групі (організації). Керівництво є суто управлінським феноменом, офіційно регламентованим соціально організованим процесом. Реалізують функції керівництва спеціалізовані структури (у великих організаціях), а також безпосередньо керівник.

Керівник – індивід, на якого офіційно покладені функції управління і організації діяльності в групі (установі, фірмі та ін.). Завдання його полягає у визначенні цілей спільної діяльності, які фіксують напрям розвитку організації, тобто задають образ кінцевого стану, до якого повинна дійти вона через певний проміжок часу. У визначенні таких цілей, структуруванні діяльності й відносин у спільності під час розв'язання нею різноманітних завдань, у впливі на персонал полягають сенс і сутність процесу керівництва.

З феноменом керівництва пов'язаний феномен лідерства у групі (організації). Вони іноді бувають тотожними, а часом породжують у своїй взаємодії протистояння і конфлікти.

Лідерство (англ. leader - провідник, ведучий, керівник) – один з процесів організації й управління малою соціальною групою, який сприяє досягненню групових цілей в оптимальні терміни та з оптимальним ефектом. Лідерство спрямоване на пробудження в членів групи мрії, до якої вони прямуватимуть, наснаження їх необхідною для цього енергією. Ефективність його залежить від наявності у соціальній групі визнаного всіма, авторитетного лідера.

Лідер – наділений найбільшим ціннісним потенціалом індивід, який має провідний вплив у групі. Феномен лідерства є динамічним процесом малої групи, який може бути доволі суперечливим: домагання лідера і готовність до його провідної ролі можуть і не збігатися. Лідер не висувається групою на відповідну посаду, а спонтанно займає керівну позицію за явної чи прихованої її згоди. Найчастіше він перебирає роль неофіційного керівника, а з його особистістю ідентифікується специфічна система групових норм та цінностей, яка не завжди тотожна офіційній системі.

Між лідерством і керівництвом, керівником і лідером існують певні відмінності:

- діяльність лідера і керівника має неоднакову спрямованість. Керівник зорієнтований на реалізацію завдань групи, лідер – на її внутрішні інтереси;

- експресивний лідер, стаючи формальним керівником, розвалює групову діяльність або змушений переорієнтовуватися на інструментальні функції (ділова сфера). Це може спричинити його конфлікт з групою (він або не стає керівником, або перестає бути лідером);

- існує не так багато груп, яким властиве поєднання в одній особі керівника та інструментального лідера. Як правило, такими є наукові колективи;

- у багатьох групах (шкільний клас, студентська група) таке поєднання неможливе через вікові, статусні відмінності керівника і групи.

Лідерам, здатним вести людей за собою **харизма** (грец. *χάρισμα*, «милість, божественний дар, благодать») – сукупність особистих якостей людини, що визначає здатність подобатися іншим людям і впливати на них. Харизма властива пророкам, окремим царям, політикам, полководцям, керівникам тощо. Харизма найчастіше виникає в екстремальних історичних умовах, коли формується відповідна соціально-психологічна потреба.

Якості харизматичного лідера, що діє на релігійній або політичній арені, містифікуються. Його вважають пророком, гігантською історичною фігурою, рятівником, напівбогом, що здійснює «велику місію» приписуються всі успіхи його прихильників. Навіть явні невдачі обертаються його прославленням (втеча сприймається як порятунок, будь-які втрати - як необхідні жертви або підступи ворогів, абсурдні твердження – як незбагненна мудрість). Серед відомих історії харизматичних осіб є засновники світових релігій – Будда, пророк Магомет, Мойсей, Христос. Повсякденний вираз «У нього є харизма» означає, що людина справляє на оточуючих сильне враження, вони піддаються її чарівності й готові слідувати за нею. Всупереч поширеній думці, цей термін не повинен застосовуватися для опису або характеризування неживих предметів. Наприклад: «харизматичний дизайн».

Запитання для самоконтролю

1. В чому полягає феномен малої соціальної групи?
2. Які вили малих груп Ви можете назвати?
3. Охарактеризуйте поняття “конформна поведінка” та “конформність”.
4. В чому полягають феномени керівництва та лідерства?

ТЕМА 7.4. КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

1. **Поняття та структура конфлікту.**
2. **Динаміка конфлікту.**
3. **Шляхи розв'язання конфліктних ситуацій.**

Ключові поняття теми: *конфлікт, ухилення, пристосування, співпраця, компроміс.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч. посібник. – К., Академвидав, 2005.
2. Андреева Г. М. Социальная психология. - М., 2001. Арутюнов С. А. Этносы и культуры. Проблемы взаимодействия. - М., 1988.
3. Етика ділового спілкування / Т. К. Чмут, Г. Л. Чайка та ін. - К., 1999.
4. Загальна психологія: Підручник / За ред. С. Д. Максименка. - 2-ге вид., переробл. і доп. - Вінниця: Нова Книга, 2004.

1. Поняття та структура конфлікту

Поняття "конфлікт" розуміється у дуже широкому плані і вживається в різних значеннях. Тому насамперед треба окреслити коло понять, важливих для соціально-психологічного аналізу конфлікту. Л. Петровська розглядає чотири основні категоріальні групи таких понять: структура конфлікту, його динаміка, функції та типологія (класифікація). У структурі конфлікту можна виділити такі основні поняття: учасники конфлікту, умови перебігу конфлікту, образи конфліктної ситуації, можливі дії учасників конфлікту, наслідки конфліктних дій. Учасниками конфлікту можуть бути окремі індивіди, соціальні групи, організації, держави й т.д.

Конфлікт суттєво залежить від зовнішнього контексту, в якому він виникає і розвивається. Важливою складовою є соціально-психологічне середовище, що представлене різними соціальними групами з їх специфічною структурою, динамікою, нормами, цінностями та ін.

Вплив учасників конфлікту та умов його перебігу ніколи не здійснюється безпосередньо. Опосередковуючою ланкою є образи конфліктної ситуації, які утворюються в кожного учасника конфлікту. Ці внутрішні картини ситуації включають уявлення учасників про самих себе (свої мотиви, цілі, цінності тощо), уявлення про протилежну сторону конфлікту та уявлення про ситуацію, в якій склалися і вирішуються конфліктні стосунки. Саме суб'єктивні образи, а не реальність, є безпосередньою детермінантою конфліктної поведінки.

Кожний реальний конфлікт має процесуальний характер. Розгляд динаміки конфлікту вимагає поділу його на стадії. Це – виникнення об'єктивної конфліктної ситуації усвідомлення й здійснення конфліктної поведінки, розв'язання конфлікту.

2. Динаміка конфлікту

У більшості випадків конфлікт зумовлений об'єктивною ситуацією. Але певний час вона може не усвідомлюватися. Тому цю стадію названо стадією потенційного конфлікту. Об'єктивація конфлікту здійснюється лише після усвідомлення об'єктивної ситуації як конфлікту. Саме усвідомлення породжує конфліктну поведінку. Та нерідко реальний конфлікт виникає, коли об'єктивних умов конфлікту нема. Можливі такі варіанти співвідношення між образом конфліктної ситуації та реальністю:

1. Об'єктивно конфліктна ситуація існує, її учасники вважають, що їхні цілі, інтереси – конфліктні, і правильно розуміють сутність себе, інших, ситуацію в цілому. Це адекватно усвідомлений конфлікт.

2. Об'єктивно конфліктна ситуація існує, сприймається як конфліктна, але усвідомлюється з певними відмінностями від реального контексту. Це неадекватно усвідомлений конфлікт.

3. Об'єктивно конфліктна ситуація існує, але не усвідомлюється. У цьому разі конфліктна взаємодія відсутня.

4. Об'єктивно конфліктної ситуації немає, але стосунки сприймаються як конфліктні. Це удаваний, помилковий конфлікт.

Психологічного аналізу потребують передусім випадки неадекватного та удаваного конфлікту. Саме тому, що внутрішній аспект ситуації, яка виникає між учасниками конфлікту, зумовлює їхню реальну поведінку, важливо ретельно проаналізувати фактори, що спричиняють відхилення від реальності (рівень інформованості, структура комунікації та ін.), та механізм впливу цих відхилень на перебіг конфлікту (його тривалість, інтенсивність, характер розв'язання). Усвідомлення ситуації як конфліктної завжди має емоційне забарвлення.

Під час розгортання конфлікту можливі його переходи з одних форм в інші. Наприклад, внутрішній конфлікт може перейти в зовнішній (особистісний у міжособистісний) або навпаки. Останнє відбувається, коли конфлікт розв'язується не повністю, коли блокується конфліктна поведінка, спрямована зовні, але внутрішнє прагнення до конфліктної поведінки не згасає. Воно лише стримується, що породжує внутрішнє напруження, внутрішній конфлікт. Або: удаваний конфлікт, що виникає тоді, коли немає об'єктивної конфліктної ситуації, за помилкового сприймання може стати справжнім, реальним.

Розв'язання, вирішення – це заключна стадія розвитку конфлікту. Вона можлива завдяки перетворенню самої об'єктивної ситуації, а також унаслідок зміни образів ситуації, що виникли в учасників конфлікту. Крім того, в обох цих випадках можливе подвійне розв'язання конфлікту: часткове, коли долається тільки конфліктна поведінка, але залишається внутрішнє прагнення до конфлікту, воно лише стримується; і повне, коли конфлікт ліквідується як на рівні фактичної поведінки, так і на внутрішньому рівні. Повна ліквідація конфлікту шляхом зміни об'єктивної ситуації можлива тоді, коли учасники конфлікту розведені в різні структурні підрозділи організації чи задоволені їхні особистісні потреби.

Часткове розв'язання конфлікту на об'єктивному рівні здійснюється, якщо внаслідок відповідної зміни реальних умов конфліктна ситуація переструктурується так, що учасники не зацікавлені більше у продовженні конфліктних дій, хоча мета залишилася та сама. До цього типу належать суто адміністративні розв'язання конфлікту, що спираються на заборони, санкції в разі їх порушення. Значної психологічної компетенції вимагають випадки, коли конфлікт розв'язується шляхом зміни образів, що мають учасники конфлікту. Таке розв'язання конфлікту (повне або часткове) спирається передусім на переструктурування або формування нових цінностей, мотивів, установок.

3. Шляхи розв'язання конфліктних ситуацій

Серед шляхів розв'язання таких ситуацій вони виділяють: а) попередження конфлікту; б) управління конфліктом; в) прийняття оптимальних рішень у конфліктних ситуаціях; г) розв'язання конфлікту. Успішне розв'язання конфліктних ситуацій можливе за допомогою розробки тактик, що враховують усі аспекти конфлікту як соціально-психологічного явища. З них вибирається та, яка відповідає певній конкретній ситуації. Виділяють такі тактики:

1. *Розв'язання конфлікту на основі його сутності та змісту.* Насамперед треба реально встановити не тільки безпосередній привід конфліктного зіткнення, а й його причину, що часто не усвідомлюється учасниками конфлікту. Далі треба визначити зону поширення конфлікту (ті проблеми, які він зачіпає), виявити реальні мотиви, що зумовили його виникнення. Розв'язання конфлікту можливе тільки при з'ясуванні реальних причин.

2. *Розв'язання конфлікту з урахуванням його цілей.* Нерідко протиставлення цілей зумовлене не їхнім реальним змістом, а недостатнім порозумінням, домінуванням емоційних станів, зниженням пізнавального компонента, різними позиціями, які відстоюють конфліктуєчі сторони. Насправді цілі можуть бути спільними, у цьому разі необхідно виявити розбіжність в розумінні цілей.

3. *Розв'язання конфлікту з урахуванням його функцій.* Учасників конфлікту треба переконати в тому, що стосунки між ними можна владнати шляхом обміну думками, уточнення позицій тощо.

4. *Розв'язання конфлікту з урахуванням емоційно-пізнавального стану учасників* полягає в тому, щоб показати негативний вплив емоційного напруження на учасників конфлікту.

5. *Розв'язання конфлікту з урахуванням властивостей його учасників.* Конфлікти нерідко виникають унаслідок невмілих дій керівника, неадекватного стилю його діяльності, психологічної некомпетентності.

6. *Розв'язання конфлікту з урахуванням його можливих наслідків.* Наслідки конфліктів залежно від їх змісту: 1) повна ліквідація конфронтації через взаємне примирення; 2) зникнення конфронтації, коли один з учасників перемагає, а інший визнає себе переможеним або коли обидві сторони програють чи задовольняють свої домагання; 3) послаблення конфлікту взаємними поступками; 4) механічне

знищення конфлікту (ліквідація підрозділу, організації, звільнення учасника та ін.).

7. *Розв'язання конфлікту з урахуванням етики стосунків конфліктуючих сторін.* Будь-який конфлікт має розв'язуватися відповідно до етичних норм.

Той, хто використовує стиль *конкуренції*, завжди активний і прагне розв'язувати конфлікт власним способом. Він не зацікавлений у співпраці з іншими, але здатний до вольових рішень, прагне передусім задовольнити власні інтереси за рахунок інших, нав'язуючи своє рішення. Такий шлях ефективний, коли людина має певну владу. Але це вкрай неефективний метод розв'язання особистих конфліктів.

Стиль *ухилення* використовується в ситуаціях, коли позиція нестійка і відсутня співпраця з іншими з метою розв'язання проблеми. Цей стиль доцільно застосовувати, якщо проблема не дуже важлива або коли відчувається помилковість власної позиції та правильність позиції іншої сторони конфлікту, коли сили не рівні або коли інший наділений владою, якщо відбувається спілкування з психічно складною людиною та якщо немає причин підтримувати з нею контакти, а також за спроб прийняти рішення в ситуації, коли не зовсім зрозуміло, що треба конкретно робити, та в цьому й немає нагальної потреби.

Стиль *приспосовування* означає, що ви дієте разом з іншою людиною, не намагаючись захищати власні інтереси. Цей стиль застосовується, якщо результати дуже важливі для іншої людини й не дуже суттєві для вас. Він корисний у ситуаціях, у яких ви можете здобути перемогу, тому що інший учасник конфлікту має владу. Отже, ви поступаєтесь і робите те, чого бажає опонент. Ви дієте в такому стилі й тоді, коли співчуваєте іншій людині й намагаєтесь підтримати її.

Завдяки стилю *співпраці* можна брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати власні інтереси, але прагнути при цьому до співпраці з іншими учасниками конфлікту. Цей стиль вимагає більшої внутрішньої роботи порівняно з іншими стратегіями. Спочатку треба виявити прагнення, цілі, інтереси обох сторін, а потім обговорити їх. Цей стиль оптимальний, коли обидві сторони мають різні приховані прагнення. У такому разі важко визначити чинник незадоволеності.

Сутність стилю *компромісу* полягає в частковому задоволенні власних інтересів. Ви частково поступаєтесь іншим учасникам, але й вони роблять те саме. Такі дії можуть нагадувати співпрацю, але задоволення потреб відбувається на поверховому рівні. Тут не аналізуються приховані, внутрішні потреби.

Важливо зрозуміти, що кожний з названих стилів ефективний тільки за певних умов. Треба вміти адекватно використовувати кожен із них і робити свідомий вибір, ураховуючи конкретні обставини. Найкращий підхід визначається конкретною ситуацією.

Запитання для самоконтролю

1. Поясніть сутність конфлікту.
2. Опишіть структуру конфлікту.
3. Що таке динаміка конфлікту?

Абстрагування – мисленнєва операція, яка виокремлює певні ознаки, елементи й відокремлює їх від інших і від самих об'єктів.

Абулія – хворобливе ослаблення або втрата волі, повна байдужість, бездіяльність, відсутність спонукань, бажань.

Амбівалентність почуттів – внутрішньосуперечливий емоційний стан, пов'язаний із двоїстим ставленням до людини, предмета або явища.

Аналіз – мисленнєва операція, суть якої -у поділі цілого на частини, у вирізненні окремих його ознак.

Аналогія – уподібнення, створення уявного образу на реальній основі.

Апатія, апатичність – байдужність до себе, до навколишніх подій.

Аперцепція – залежність змісту і спрямованості сприймання від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, установок, поінформованості, широти світогляду.

Архетипи – центральне поняття аналітичної психології К. Г. Юнга - структурні елементи людської психіки, першообрази, універсальні міфологічні мотиви та сюжети, які заховані в глибинних рівнях «колективного несвідомого», спільного для всього людства, і виявляються у снах, міфотворчості, релігії.

Астенія, астенічність – стан підвищеної стомлюваності, з частою зміною настрою, дратівливістю, розладами сну.

Атараксія – незворушність, повний спокій духу.

Аутизм – занурення у світ особистих переживань, з послабленням або втратою контакту з дійсністю, втратою інтересу до реальності, відсутністю прагнення до спілкування з оточенням, бідністю емоційних виявів.

Афект – сильний і відносно короткотривалий емоційний стан. Приступ сильного збудження, який супроводжується соматовегетативними виявами.

Бар'єр психологічний – стан, який виявляється в неадекватній пасивності, посиленні негативних установок і переживань.

Виснаження, виснаженість – крайня слабкість, крайня втома, виснаження, знемога, крайнє стомлення.

Витіснення – механізм психологічного захисту особистості як спосіб уникнення внутрішнього конфлікту завдяки активному вилученню із свідомості негативної інформації.

Витримка, витриманість – вольовий стан, який пов'язаний із самовладанням, умінням контролювати свої почуття, підкоряти дії поставленій меті тощо.

Внутрішній конфлікт – стан, пов'язаний з конфліктом суперечливих установок, потягів, мотивів, цінностей, амбівалентністю почуттів.

Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням досягти мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішніх сил, здатністю регулювати власні бажання, спроможністю приймати рішення і підпорядковувати поведінкові реакції поставленій меті.

Гештальти - цілісні структури свідомості, які неможливо побудувати з якихось елементів. Єдиною психічною реальністю гештальтпсихологи вважали факти свідомості.

Гіперболізація – прийом створення образів уяви, суть якого - у збільшенні чи зменшенні предмета або окремих його частин.

Гіпертимія – підвищений радісний настрій з посиленням потягів і невтомною діяльністю, пришвидшенням мислення і мови, веселістю, почуттям переваги у здоров'ї, витривалості, силі; коли все сприймається в рожевому світлі, над усім панує оптимізм. Протилежний стан -гіпотимія.

Гіпнотичний стан - стан неповного, часткового усвідомлення (сну), часто зумовлений навіюванням.

Гіпоксія - стан, пов'язаний з кисневим голодуванням.

Гнучкість розуму - індивідуальна особливість мислення, яка виявляється в умінні змінити припущення, обране у розв'язанні проблеми, якщо змінилися її умови.

Голод – стан, пов'язаний з потребою в їжі.

Горе - душевне страждання, глибокий сум, скорбота.

Готовність – стан мобілізації психофізіологічних систем перед майбутньою діяльністю.

Гумор – явище, яке переживають як комічне й об'єктивоване сміхом, добродушно-глузливе ставлення до когось, чогось.

Дедуція – рух пізнання від більш загального до одиничного, отримання висновку про окреме явище з огляду на знання ширшого стану справ (контексту), ситуації, гештальту.

Депресія – афективний психічний стан з негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, пізнавальних уявлень і з загальною пасивністю поведінки, душевне гноблення. Депресивний синдром (варіанти: маскована депресія, психоастенічна, іпохондрична, з маренням самозвинувачення тощо).

Дистимія – пригноблений настрій, який виникає без очевидної причини з перевагою негативних емоцій та зниженням мотивації.

Дисфорія – похмурий, буркотливо-дратівливий, злісний і похмурий настрій з підвищеною чутливістю до будь-якого зовнішнього подразника, запеклістю і вибуховістю.

Дисциплінованість – вольовий стан, пов'язаний з високим самоконтролем і звичкою до дисципліни.

Ейфорія – підвищений, радісний настрій, почуття достатку, благополуччя, який не відповідає об'єктивним обставинам. Підвищений настрій з безтурботним достатком, пасивною радістю, безтурботним блаженством у поєднанні з уповільненням мислення (аж до персеверації).

Загальна психологія систематизує експериментальні дані, здобуті в різних галузях психологічної науки, розробляє фундаментальні теоретичні проблеми психології, формулює основні принципи, категорії, поняття, закономірності, становить фундамент розвитку всіх галузей та розділів психологічної науки.

Забування – процес, протилежний збереженню, і виявляється він у тому, що актуалізація забутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою.

Запам'ятовування – це закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань і зв'язків між ними через контакти нових даних з набутих раніше досвідом.

Захист психологічний – специфічна регулятивна система стабілізації особистості, скерована на усунення або зменшення почуття тривоги та інших травмуючих чинників, пов'язаних з конфліктом. З.П. охоплює: придушення бажань, заперечення, проекцію, ідентифікацію, сублімацію, регресію, ізоляцію, раціоналізацію, конверсію.

Ідентифікація – розпізнавання чогось, механізм психологічного захисту особистості у формі несвідомого або емоційно-когнітивного ототожнення особистості з іншими об'єктами зважаючи на певну спільну властивість. Вторинна ідентифікація виявляється у присвоєнні, перейманні особою певних рис (поведінки) травмуючого або загрозового об'єкта.

Ілюзія – неадекватне, помилкове відтворення в уяві об'єкта та його властивостей завдяки хибам сприймання, установкам, очікуванням тощо.

Індукція – рух пізнання від конкретного до загального, формування висновків про властивості цілого класу об'єктів шляхом перенесення знань про окремі одиничні об'єкти цього класу.

«Інсайт» - осяяння, «ага-реакція», зрозуміння, раптовий здогад. Поняття введено гештальтпсихологією, означає раптове розуміння (яке не впливає з попереднього досвіду) суттєвих відношень і структури ситуації загалом, завдяки чому досягають осмисленого розв'язання проблеми.

Інтелект (лат. - розуміння, осягнення) – відносно стійка структура розумових здібностей індивіда, що виявляється в ефективності її індивідуального підходу до ситуації, яка вимагає пізнавальної та евристичної активності.

Інтелігентність – система особистісних властивостей індивіда, притаманних (згідно із соціальними очікуваннями) найкращим представникам суспільства, які зайняті розумовою працею і є носіями культури. До інтелігентних належать такі риси: загострене почуття соціальної справедливості; належність до надбань національної і світової культури; підпорядкованість велінню сумління, а не зовнішнім ситуативним вимогам; тактовність і особиста порядність; здатність співпереживати; світоглядна визначеність і глибина розуміння, якій притаманні терпимість до особистої думки інших людей.

Ідеомоторика – зв'язок уявлення про рух із його реальним виконанням, взаємозв'язок слова й дії. У структурі цього уявлення є не тільки перцептивні елементи - зорові і м'язові образи, але і ефекторні у вигляді дуже слабкої м'язової іннервації, яка відповідає даній рухової задачі.

Індивід – окремий організм, який існує самостійно, зокрема окрема людина, особа, одиничний представник роду людського.

Індивідуальність – сукупність своєрідних психічних особливостей і певних властивостей людини, які характеризують її неповторність і виявляються у рисах характеру, у специфіці інтересів, якостей, що відрізняють одну людину від іншої.

Індивідуальність визначає людину як автора власного життя, як творця унікального життєвого шляху, носія багатогранної неповторності.

Інтроспекція – метод психологічного дослідження, що полягає в спостереженні дослідника за власними почуттями, думками, образами, почуттями, переживаннями, актами мислення тощо; самоспостереження.

Іпохондрія – хвороблива помисливість, пригніченість, пригноблений стан, туга.

Істерія, істеричність – невротичний синдром, що виявляється в випадках, підвищеній дратівливості, судорожному сміху, сльозах тощо. Збудження, лихоманка, судорожна діяльність у якомусь напрямі.

Комплекс Едіпа – поняття психоаналітичної теорії, яке описує стосунки, потяги і почуття, які з'являються у дитини під час входження у фалічну (істеричну) стадію психосексуального розвитку у віці від 3 до 5 років. Фаза характеризується закріпленням впливу *триангуляції* – етапу, який розпочався на попередній анальній фазі – входження батька у діяду стосунків «матір – дитя». Сам комплекс полягає у скеровуванні ніжних, любовних і примітивно еротичних почуттів сина до матері в поєднанні з агресивними, конкурентними почуттями, які скеровуються на батьківську постать, місце якої прагне зайняти дитина у стосунках. Дівчатка відповідно відчують потяг до батька і агресію до матері (комплекс Електри), але ця ситуація ускладнюється амбівалентністю, оскільки до трирічного віку вся любов дівчинки скеровувалась на материнську фігуру.

Комплекс меншовартості – прояв непристосованої структури особистості, що страждає від відчуття переваги оточуючих над нею. Людина з комплексом меншовартості прикидається кращою, ніж є насправді, і цей фальшивий успіх компенсує відчуття меншовартості, яке є по суті нестерпним відчуттям. Вперше дослідив і описав комплекс меншовартості Німецький психоаналітик Альфред Адлер.

Криза – важкий перехідний стан, критичний перелом, критичний стан.

Критичні події – поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями.

Лабільність афективна – нестійкість настрою з вираженими виявами емоцій, які часто змінюються.

Лібідіо - у психоаналізі психічна енергія, джерело якої - у несвідомому.

Мислення – процес опосередкованого та узагальненого відображення предметів і явищ довкілля в їхніх істотних властивостях і зв'язках.

Мислення абстрактне (*abstractio* - уявне відвертання) – це розумовий процес відволікання від певних властивостей предметів (чуттєвих даних дійсності) і явищ з метою пізнання; оперування лише ідеальними утвореннями - поняттями, ідеями, уявними образами.

Мислення вербальне – мислення, яке реалізується в мовленнєвих актах засобами мови, опредмечує думку в мовних виразах.

Мислення логічне – вид мислення, що відбувається з опорою на поняття, судження, закони логіки. При цьому одна думка передовсім виводиться з іншої

думки, а не через емпіричні дані. Протилежним до логічного є «алогічне мислення», тобто таке, що суперечить законам логіки.

Мислення наочно-образне – процес оперування візуальними образами, образами пам'яті й образами уяви.

Мислення практичне – процес мислення, нерозривно пов'язаного з конкретними діями людей і спрямованого на розв'язання практичних проблем, ситуацій. Воно є інтелектуальною підготовкою до фізичних дій - постановки мети, складання плану дій, пошуку засобів, необхідних для досягнення мети.

Мислення продуктивне – вид мислення, у якому найповніше виявляються інтелектуальні здібності людини, її творчий потенціал.

Мислення теоретичне – розумовий процес, спрямований на постановку та розв'язання абстрактних теоретичних завдань і проблем, які не цілком зумовлені практичними потребами. Його ознаки – ідеалізація, абстрагування, системність.

Мотив – внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до дії.

Нав'язливий стан – постійне виникнення нездоланих, далеких для особистості (зазвичай неприємних) уявлень, спогадів, сумнівів, страхів, прагнень, потягів, рухів і дій і при цьому збереження критичного ставлення і спроб боротьби з ними.

Напхнення – стан творчого підйому, своєрідного напруження, творчого хвилювання, який веде до виникнення або реалізації задуму й ідеї в науці, мистецтві, техніці.

Націленість – спрямованість зусиль, дій, думок і почуттів на досягнення мети.

Невимушеність – природність, простота і ясність поведінки, звертання.

Неврастенія – психопатологічний синдром, який виражається в розладі нервової системи, підвищеній стомлюваності, дратівливості, безсонні, головних болях тощо.

Неуважність – постійне переключення уваги з одного предмета на інший або зосередження на одній якій-небудь думці, недостатнє реагування на навколишніх, відсутність інтересу.

Онтогенез – процес розвитку індивідуального організму людини, формування головних структур психіки індивіда у дитинстві.

Опір – у психоаналізі ідея про те, що на ставлення людини до об'єкта впливає ставлення до минулих об'єктів (насамперед тих, що оточували її в дитинстві).

Психіка (від дав.-гр. ψυχή, «дихання, душа» та лат. префікс *-ic*) – система явищ суб'єктивного внутрішнього світу людини та тварин.

Психологія – одна з наук про людину, її життя і діяльність.

Потяг – мотиваційний стан, який є недиференційованою, неусвідомленою або недостатньо усвідомленою потребою суб'єкта.

Почуття провини – стан, пов'язаний з усвідомленням своєї провини.

Прагнення – жагуче бажання, сильний почуттєвий потяг.

Психоаналіз - система засобів виявлення особливостей переживань і дій людини, зумовлених несвідомими спонуканнями; науково-терапевтичний напрям, який започаткував З. Фрейд.

Психастенія - хворобливий стан, який виражається в крайній нерішучості, непевності в собі, схильності до нав'язливих думок, вразливості.

Психомоторика – це сукупність свідомо регульованих рухових актів, її удосконалюють і диференціюють упродовж цілого життя людини.

Негативні синдроми (прогноз) – зміни особистості, амнезійні розлади, димнестичне божевілля, корсаковський синдром, паралітичний синдром, псевдопаралітичний синдром.

Ребефінг – дихальна психотехніка, створена на початку 1970-х років в США Леонардом Орром. Метою є перепроживання народження і звільнення від родової травми. Звільнення від пригнічених негативних переживань шляхом налагодження правильного дихання, на думку прихильників ребефінга, має позитивний терапевтичний ефект. На даний час не існує достовірних контрольованих клінічних досліджень, що підтверджують ефективність ребефінга.

Референтність – відношення значущості, яке пов'язує особу з іншою людиною або групою.

Рефлексія – схильність до аналізу своїх переживань, звернення свідомості на самого себе (самосвідомість), осмислення свого стану.

Рішучість – сміливість, готовність прийняти і здійснити задумане, непохитність.

Садизм – не нормальна пристрасть, прагнення до жорстокості, насолода від чужих страждань.

Самоактуалізація – прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку особистісних можливостей. У межах гуманістичної теорії самоактуалізацію визнають головним мотивом особистості на противагу біологічному та ситуативному детермінізму фрейдизму та біхевіоризму.

Самооцінка особистості – це усвідомлення власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів, яке складається в процесі пізнання людиною себе.

Сенсорна ізоляція – умови, коли в суб'єкта зводяться на мінімум збудження рецепторів. Індивіди, які знаходяться в умовах сенсорної ізоляції, виявляються віч-на-віч зі своїм внутрішнім світом, а зовнішній світ виражається у формі різноманітних ілюзій і галюцинацій.

Сенсибілізація – явище підвищення чутливості аналізаторів внаслідок їхнього тренування.

Синестезія – виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора. Найчастіше зустрічаються зорово-слухові синестезії, коли при дії звукових подразників у суб'єкта виникають зорові образи.

Синтез – метод наукового пізнання, що полягає в поєднанні у цілісність різноманітних явищ, властивостей, протилежностей.

Спостереження – цілеспрямоване, планомірне сприймання предметів і явищ, у пізнанні яких зацікавлена людина.

Спогади – локалізовані в часі й просторі згадування людини про своє минуле життя, переважно в яскравій образно-логічній формі, з усіма обставинами.

Стереотипізація – упереджене сприйняття соціального об'єкта з огляду на приписування йому певних рис, притаманних тій чи іншій соціальній групі без достатнього усвідомлення його індивідуальних особливостей.

Сублімація – у психоаналізі З. Фрейда один з механізмів психологічного захисту особистості від травмуючого впливу конфлікту мотивів, завдяки трансформації інстинктивних (сексуальних, агресивних) потягів у прийнятніші для індивіда та спільноти форми діяльності (творчість, гумор тощо).

Трансактний аналіз – психологічний напрям, який створив у 1950-х роках Е. Берн, який охоплює: а) структурний аналіз его-станів («дитина», «дорослий», «батько») б) аналіз спілкування у формі «трансакцій» - взаємодії суб'єктів, що набувають тих чи інших его-станів; в) аналіз психологічних ігор; г) аналіз життєвих сценаріїв.

Трансфер – психоаналітичне поняття, що означає спонтанне перенесення особою на психотерапевта (авторитета) її емоційного ставлення до значущих для неї людей (батьків).

Трема – наростаюче відчуття напруги, тривоги, страху, що містить загрозу (подібне до переживання гладіатора перед виходом на арену).

Умовивід - форма мислення, в якій з одного або кількох суджень виводять нове. В умовиводах через уже наявні знання здобуваються нові.

Установка – неусвідомлений стан готовності особи *сприймати* певні явища, оцінювати їх та реагувати певним чином. Установка виникає внаслідок певного передбачення людиною майбутніх подій і відповідної до цього передбачення форми реагування.

Установка соціальна – готовність особистості до певного сприйняття й оцінювання соціальних явищ, процесів, ситуацій, поведінки.

Філогенез – історичне формування групи організмів, еволюція людської психіки, поведінки, свідомості впродовж історії людства.

Флегматичність – млявість, повільність; незворушний спокій, що межує з байдужістю.

Фобія – нав'язливий стан страху, нетерпимість, острах до чогось.

Фрустрація – стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди, на шляху до досягнення мети. Стан дезорганізації свідомості й діяльності, спричинений об'єктивно нездоланими або пережитими перешкодами до бажаної мети. Внутрішній конфлікт особистості між її спрямованістю й об'єктивними можливостями, з якими особистість не згодна.

Характер - це сукупність відносно стійких індивідуально-своєрідних властивостей особистості, які виявляються у поведінці, діяльності й ставленні до людей, колективу, до себе, речей, праці тощо.

Циклотимія – легкий ступінь маніакально-депресивного психозу.

1. Амбрамова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психол. журн. - 1985. - № 6.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. - 1994. - № 1.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2 т.- М.: Педагогика, 1980.- Т - С.112-123.
4. Асмолов С.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа.- М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.- С.264-285.
5. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1984.
7. Грановская Р. Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. – 655 с.
8. Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.
9. Дитер Герберт, Лутц фон Розенштильд. Организационная психология. Человек и организация. / Пер. с нем. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр/ О.А.Щипилова. 2006, - 624 с.
10. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: А.Г.Н., 2002.
11. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. - Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 1997
12. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., перераб. доп. - М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003
13. Квинн. В. Прикладная психология. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 560 с.
14. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самознание.- М.: Политиздат, 1984.- 334 с.
15. Копець Л.В. Психологія особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.; Вид-дім «Києво-Могилянська академія», 2007. – 460 с.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., Политиздат, 1975.
17. Ложкін Г.В., Повякель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – 416 с.
18. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. - К.: Форум, 2002.
19. Мучински П. Психология, профессия, карьера. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 539 с.
20. Мясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-ге вид., допов. – К.: Вища школа, 2001. – 487 с.
21. Немов Р.С. Психология: В 3-х кн.-М.: Просвещение: Владос, 1998 - 188с.
22. Обухова Л.Ф. Концепция Жана Пиаже: за и против. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
23. Общая психология: Учебник для вузов/ А.Маклаков. – СПб.: Питер, 2003. – 592 с.

24. Общая, социальная и юридическая психология: Учебник для вузов/ М.Еникеев. – СПб.: Питер, 2003. – 752 с.
25. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. – К.: Кондор, 2009. – 576 с.
26. Психология кризисных ситуаций/ В.Б. Шапарь – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.
27. Психология кризисных ситуаций/ В.Б. Шапарь – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.
28. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия/ Сост. К.В.Сельчонок. – Мн.: Харвест, 2003. – 560 с.
29. Психология: Учебник для гуманитарных вузов/ Под общей ред. В.Н.Жружинина. – СПб.: Питер, 2006. – 656 с.
30. Психологія: Підручник/ Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000. – 558 с.
31. Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - М.: ПЕРСЭ, 2003.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т.- М.: Педагогика, 1989.- С. 245-248.
33. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.
34. Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. Киев, 1991.
35. Сергиенко Е.А. Проблема психического развития: Некоторые острые вопросы и пути их решения // Психологический журнал – 1990 - №1 - С. 150-160.
36. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 520 с.
37. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 5-е изд., перераб. и доп. – Ростов – на – Д.: Феникс, 2002. – 672 с.
38. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
39. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Прогресс, 1990.
40. Фромм Э. Душа человека. - М.: Республика, 1992.
41. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности.- М.: Междунар. пед. акад., 1994.- 192 с.