

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладом освіти

**КУРС ЛЕКЦІЙ
З ДИСЦИПЛІНИ**

ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА

(назва навчальної дисципліни / a tantárgy neve)

напрямок підготовки/спеціальність

24 «Сфера обслуговування»

242 «Туризм і рекреація»

освітня програма: «Туризм»

Розробники: Бергхауер-Олас Е.Л., доктор філософії, доцент кафедри

Затверджено на засіданні кафедри педагогіки, психології,
початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти ЗУІ ім. Ф. Ракоці II
Протокол № _ від „__” серпня 20__ року

Берегове, 2023

Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНА» призначена для підготовки бакалаврів/магістрів за спеціальністю 24 «Сфера обслуговування», 242 «Туризм і рекреація» та входить до методичних матеріалів, що забезпечують навчальний процес

Предметом вивчення навчальної дисципліни є:

«Психологія (загальна)» є загальноосвітнім курсом професійної підготовки майбутніх бакалаврів, що спрямована на вивчення та розуміння базових категорій і понять науки психологія, системи психологічних знань, закономірностей, механізмів, методологічних підходів щодо вивчення психічних явищ особистості, їх виникнення функціонування та розвиток; поведінка, діяльність, вчинки; взаємодія людей у малих і великих соціальних групах; психофізіологічні процеси та механізми, які лежать в основі різних форм психічної активності.

Міждисциплінарні зв'язки:

Навчальна дисципліна «Психологія (загальна)» передбачена структурно-логічною схемою підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальностями галузі знань 24 «Сфера обслуговування» 242 «Туризм і рекреація». Навчальна дисципліна «Психологія (загальна)» розглядається як складна інтегрована навчальна дисципліна, пов'язана із системою філософських, суспільствознавчих та природничих дисциплін.

Основна тематика дисципліни

Змістовий модуль 1.

ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ. ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ. ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ.

Змістовий модуль 2.

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ЛЮДИНИ, ПОВЕДІНКА ТА ЕМОЦІЙНІ ТИПИ.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни сформувані у студентів систему психологічних знань, умінь і навичок, що сприяють підвищенню ефективності педагогічної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни є

- розуміння предмета, об'єкта, основного категоріального апарату і загального методичного арсеналу загальної психології;
- осягнення основних принципів та функцій загальної психології; - вивчення основ історії психології як окремої науки;
- озброєння студентів такими здобутками сучасної психологічної науки, які б сприяли їх особистісному та професійному становленню, а також самоактуалізації та самореалізації майбутнього педагога.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

знати:

- теоретико-методологічну основу загальної психології;
- етапи становлення психології як окремої науки;
- дослідницькі методи загальної психології;
- психічні процеси, стани і властивості людини;
- характеристики людської особистості та їхній прояв у різних видах діяльності;
- індивідуально-психологічні якості та властивості особистості.

вміти:

- вільно використовувати термінологічний апарат загальної психології;
- розрізняти індивідуально-психологічні якості та властивості, а також характеристики людської особистості (зокрема учнів) у цілому, з метою найефективнішої взаємодії в різних видах діяльності.

ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ І МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ. ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ. ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ
ОСОБИСТОСТІ. ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ.

**ТЕМА 1. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ, ШКОЛИ І
КОНЦЕПЦІЇ.**

Вживання слова «психологія» (від давньогрецьких слів «*psyche*» (душа) і «*logia*» (розуміння, знання) уперше зафіксовано в західноєвропейських текстах XVI ст. Поступово слово «психологія» ввійшло до буденного вжитку.

Психологами тоді називали знавців душі, людських пристрастей і характерів. Такі психологи користувалися життєвими знаннями. Наукове знання відрізняється від життєвого тим, що воно, спираючись на силу абстракції і загальнолюдського досвіду, відкриває закони. Психологія за своїми теоретичними досягненнями і практичними спробами змінити життя поступається, зокрема, точним наукам. Адже психологічні явища набагато складніші ніж, наприклад, фізичні, їх важче пізнати. Недаремно великий фізик Альберт Ейнштейн, ознайомившись із дослідями великого психолога Жана Піаже, зазначив, що вивчення фізичних проблем – це дитяча гра порівняно із загадками дитячої гри.

Психологія на шляху до самостійної науки пройшла тривалий шлях, і лише всередині XIX ст. з розрізнених знань вона стала самостійною наукою. Однак і в попередні епохи уявлення про психіку (душу, свідомість, поведінку) не були цілком позбавлені ознак науковості. Вони прорізувалися в надрах інших наук, зокрема філософії, медицини, природознавства, у різних явищах соціальної практики та ін. У цьому вічному пошуку людства науково-психологічна думка дедалі більше набувала значення і сили, усвідомлюючи свій предмет.

В історії психології, яка досліджує процес становлення психологічних знань та уявлень, виокремлюють кілька основних підходів до визначення меж та етапів розвитку психології.

Відповідно до *першого підходу*, психологія має тривалу *передісторію* і коротку *історію*, яка починається з другої половини XIX ст. (Г. Еббінгауз). Розвиток психології поділяють на два етапи: *передісторія* (до кінця першої половини XIX ст.) та *історія* (з другої половини XIX ст.).

Представники *другого підходу* вважають, що розвиток психологічної думки потрібно розділити на три етапи:

1-й етап – донаукова (міфологічна) психологія – коли панували анімістичні уявлення про душу;

2-й етап – філософська психологія – коли психологія була частиною філософії, об'єднана з нею спільним методом (від античності до XIX ст.);

3-й етап – власне наукова психологія, з другої половини XIX ст. (тобто саме тим часом, коли, за Еббінгаузом, починалася вся історія психології). Цей період пов'язують із застосуванням у психології об'єктивного методу (експерименту), запозиченого в природничих наук, який дав їй змогу відокремитися від філософії. Цей підхід сьогодні є найпоширенішим. Недолік його у тому, що наукову психологію протиставляють усім попереднім.

Третій підхід – культурологічний – розвиток психологічної науки розглядає в контексті розвитку людської культури загалом. До цього підходу належить вчинкова концепція в історії психології, яку розробив український учений В. А. Роменець. Згідно з цим підходом, етапи розвитку психології виокремлюють за історичними епохами: психологія

Міфологічного

періоду, психологія Античності, психологія Середньовіччя, психологія Відродження, психологія епохи Бароко,

психологія *Просвітництва*, психологія *Сциєнтизму* (епохи, що бере початок у XIX ст., у якій, до речі, живемо й ми, її назва походить від лат. «*scientia*» – *наука*, і відображає ту рушійну силу, яку має наука в сучасній культурі).

Такий поділ історії психології є доцільним, оскільки в психології кожної історичної епохи були суттєві відмінності, акценти на тих чи інших психічних явищах. Психологічна думка від Міфологічного періоду до епохи Середньовіччя наголошувала на ситуативних феноменах, від епохи Відродження до Просвітництва – на мотиваційних, а у XIX – XX ст. – на феноменах дії та післядії. Ситуація, мотивація, дія та післядія є компонентами вчинку як осередку (пояснювального принципу) психології.

Проте, на наш погляд, розвиток психологічної науки можна розглядати також залежно від того, що було її предметом. Саме з цього погляду етапи розвитку психології розглядають під кутом розуміння її предмета. У такому контексті доцільно виокремлювати *перший етап*, коли психологію розглядають як науку про душу; *другий* – як науку про свідомість; *третій* – як науку про поведінку; *четвертий* – як науку про психіку, що становить єдність свідомого і несвідомого у взаємодії людини зі світом.

Психологія як наука про душу. Розуміння психології як науки про душу охоплює найбільший її період. Найперші з відомих нам уявлень про душу належать до архаїчного суспільства (Міфологічний період) і їх можна позначити терміном *анімізм*. Анімістичні уявлення про душу наближали її до повітря, тобто пов'язували з матерією. Душею, подібною до повітря, згідно з анімістичними уявленнями, були наділені не тільки люди й тварини, а й рослини, і навіть камені.

Стародавні уявлення про навколишній світ були пов'язані з анімізмом (від лат. «*anima*» – душа, дух) – вірою в прихований за видимими речами сонм духів (душ) як особливих «агентів» або «примар», які покидають людське тіло з останнім подихом, а за деякими вченнями (наприклад, знаменитого філософа і математика Піфагора), вони безсмертні і вічно мандрують у тілах тварин і рослин. Стародавні греки називали душу словом «психе», що й дало назву науці «психологія».

Міфологічне уявлення про душу було цілком підпорядковане уявленню про фатум, невідворотність наперед визначеної долі, протистояти якій було марно. Магію, яка нібито протистояла фатуму, насправді вважали також фатально запрограмованим способом практичного діяння. Від людини в ситуації її життя нічого не залежало, і вона навіть не намагалася протистояти цій фатальній ситуації. Вирішальною характеристикою свідомості людини того періоду був синкретизм – первісне злиття людини зі світом та суспільним оточенням.

Згодом відбувся перехід від анімізму до гілозоїзму (від грец. «*hyle*», що означає речовину, матерію і «*zoe*» – життя), який розглядав увесь світ як універсум, де космос вважали живим. Межі між живим, неживим і психічним не робили. Усе це розглядали як породження єдиної первинної матерії (праматерії).

Гілозоїст **Геракліт** душу («психею») вбачав в образі іскри космосу – «вічно живого вогню», тому він говорив: «Пізнай самого себе».

Згідно з поглядами **Демокріта**, самі боги – ніщо інше як сферичні скупчення вогненних атомів. Людину також було створено з різного сорту атомів. Найрухоміші з них – атоми вогню. Вони утворюють душу.

Для медика **Гіппократа** важливо було знати будову живого організму, причини, від яких залежать здоров'я і хвороба. Такою причиною Гіппократ вважав пропорцію, у якій змішані в організмі різні «соки» (кров, жовч, слиз). Різну пропорцію цих соків в організмі було названо темпераментом. Тому з ім'ям Гіппократа пов'язують назви чотирьох темпераментів, що дійшли до наших днів: *сангвінічний* (переважає кров), *холеричний* (переважає жовта жовч), *меланхолійний* (переважає чорна жовч), *флегматичний* (слиз).

Афінський філософ **Анаксагор** вважав, що природа складається з безлічі найдрібніших частинок. Він визнав початком «якнайтоншу річ», якій дав назву «нус» (розум). Від того, яка частка його є в різних тілах, залежить їхня досконалість. Однак «людина, – говорив Анаксагор, – є найрозумнішою з тварин унаслідок того, що має руки». Виходило, що не розум, а тілесна організація людини визначає її переваги.

У всіх об'єктах **Платон** бачив сферу вічних ідеальних форм, прихованих за небосхилом в образі царства ідей. Усе, що чуттєво сприймається, від нерухомих зірок до предметів, що безпосередньо відчуються, – це лише затемнені ідеї, їхні недосконалі слабкі копії. Стверджуючи принцип первинності надмісних загальних ідей щодо всього того, що відбувається в тлінному тілесному світі, Платон став родоначальником філософії ідеалізму.

А душа, що осіла в тлінній плоті, залучається до вічних ідей через згадування, оскільки згадка є знанням. Душа згадує (для цього потрібні спеціальні зусилля) те, що їй довелося споглядати до свого земного народження.

Іншого погляду дотримувався **Арістотель**, який пояснював, що тілесне й духовне творять нероздільну цілісність. *Душа, за Арістотелем, – це не самотійне єство, а форма, спосіб організації живого тіла.*

Арістотель розвинув принцип причинності – **цільову причину** або «те, заради чого відбувається дія». Кінцевий результат процесу (мета) наперед впливає на його перебіг. Психічне життя цієї миті залежить не тільки від минулого, а й від потрібного майбутнього. Це було новим словом у розумінні її причин (детермінації). Арістотель запровадив ключові пояснювальні принципи психології: системності, розвитку, детермінізму

Психологія як наука про свідомість. Оскільки достовірне знання про будову нервової системи в ті часи було мінімальне, то Декарт цю систему бачив у формі «трубок», якими проносяться легкі повітряноподібні частинки. Він називав їх «тваринними духами». Згідно з Декартовою схемою рефлексу, зовнішній імпульс приводить ці «духи» в рух, заносючи їх у мозок, звідки їх автоматично скеровано до м'язів. Гарячий предмет, обпалюючи руку, змушує відсмикувати її. Відбувається реакція, подібна до віддзеркалення світлового променя від поверхні. Термін *«рефлекс»*, який з'явився після Декарта, означав віддзеркалення, реакцію м'язів – невід'ємний компонент поведінки.

Тому Декартова схема, попри її умоглядний характер, належить до категорії великих відкриттів. Вона відкрила рефлекторну природу поведінки, пояснивши її без залучення душі як рушійної тілом сили.

Тіло впливає на душу, зумовлюючи в ній «пасивні стани» (пристрасті) у вигляді чуттєвих сприймань, емоцій тощо. Душа, володіючи мисленням і волею, впливає на тіло, примушуючи цю «машину» працювати і змінювати свій хід.

Спробу «побороти» дуалізм Декарта зробила когорта видатних мислителів XVII ст., які хотіли, заперечивши розрив тілесного й духовного, природи і свідомості, звести їх до єдності світу. До них належав **Бенедикт Спіноза** (1632–1677), який наголошував, що є єдина, вічна субстанція – Бог або Природа, з нескінченною кількістю атрибутів (невід'ємних властивостей). Тому *людина – цілісна тілесно-духовна істота.*

Однак **Томас Гоббс** (1588–1679) категорично відкинув душу як особливу сутність. Він зазначав, що у світі немає нічого, крім матеріальних тіл, які рухаються за законами механіки, які відкрив Галілей. Відповідно і всі психічні явища пояснювали з погляду цих глобальних законів.

Під девізом досвіду виникла емпірична психологія. У розробленні цього напрямку провідна роль належала **Джону Локку** (1632–1704), який, як і Гоббс, сповідував походження всього складу людської свідомості від досвіду. У самому досвіді виокремив два джерела: відчуття й рефлексію. Разом з ідеями, що їх приносять органи чуття, виникають ідеї, породжені рефлексією як «внутрішнім сприйняттям діяльності нашого розуму».

Розвиток психіки відбувається завдяки тому, що з простих ідей формуються складні. Усі ідеї постають перед судом свідомості. «Свідомість – це сприйняття людиною того, що відбувається у її власній думці».

На початку XIX ст. почали формуватися нові підходи до психології як науки. На зміну механіці прийшла фізіологія, яка зробила предмет свого вивчення – особливе природне тіло – об'єктом експериментального дослідження.

Рефлекторна схема нервової системи, яку запропонував Декарт, виявилася правдоподібною завдяки відкриттю відмінностей між чутливими (сенсорними) і руховими (моторними) нервовими шляхами, що ведуть у спинний мозок. Це відкриття належало лікарям і натуралістам – чеху **І. Прохазці**, французу **Ф. Мажанді** та англійцю **Ч. Белу**. Воно дало змогу пояснити механізм зв'язку нервів як **«рефлекторної дуги»**.

Другий напрям, який підривав версію про безтілесне єство свідомості, сформувався під час вивчення органів чуття, їхніх нервових закінчень. Німецький фізіолог **І. Мюллер** (1801–1858) сформулював «закон специфічної енергії органів чуття»: жодною іншою енергією, окрім відомої фізиці, нервова тканина не володіє.

Третій напрям повернув психологічну думку до питання про залежність її явищ від анатомії центральної нервової системи. Це була френологія, яка здобула величезну популярність (від грец. «*phren*» – душа, розум). Її автор – австрійський анатом **Ф. Галль** (1758–1829) – запропонував «карту головного мозку», згідно з якою різні здібності розміщено в його певних ділянках. Це нібито впливає на форму черепа, що дає змогу, обмацуючи його, визначати за «шишками», наскільки розвинуті в цього індивіда розум, пам'ять тощо.

Невдовзі **Іван Сеченов**, посилаючись на вивчення часу реакції як процесу, що вимагає цілісності головного мозку, зазначив: «Психічна діяльність, як усяке земне явище, відбувається в часі та просторі».

Лідером нової психофізіології став **Герман Гельмгольц** (1821–1894). Його різнобічний геній змінив чимало наук про природу, зокрема про природу психічного. Він відкрив **закон збереження енергії**.

Чарльз Дарвін (1809–1882), вчення якого про еволюцію змінило біологію, проаналізував інстинкти як спонукальні сили поведінки. Базуючись на фактах, він критикував версію про їхню розумність.

Без **ІНСТИНКТИВ** (сліпих спонук), корені яких сягають історії виду, організм не може вижити. Інстинкти пов'язані з емоціями.

Вільгельм Вундт (1832–1920), який організував у Лейпцигу перший спеціальний психологічний інститут (1875), він досліджував у ньому теми, запозичені у фізіологів, – відчуття, час реакцій, асоціації, психофізику.

Унікальним предметом психології визнали **«безпосередній досвід»**. Головним методом – **інтроспективу**: спостереження суб'єкта за процесами у своїй свідомості. Інтроспективу розуміли як особливу процедуру, яка вимагає спеціального тривалого тренування.

Найвитонченіша інтроспектива не могла знайти тих чуттєвих елементів, з яких, за прогнозом Вундта, мала б складатися «матерія» свідомості.

Кузен Дарвіна **Френсіс Гальтон** (1822–1911) став піонером розробки *генетики поведінки*. Завдяки йому стало популярним вивчення **індивідуальних відмінностей**. У книзі **«Спадковий геній» (1869)**, посилаючись на багато фактів, він доводив, що надзвичайні здібності переходять у спадок.

Французький психолог **Альфред Біне** (1857–1911), згідно із завданням урядових органів, почав шукати психологічні засоби, за допомогою яких вдалося б відокремити дітей, здібних до навчання, але ледачих, від тих, хто має вроджені вади.

Експериментальні завдання Біне виклав у вигляді тестів, встановивши шкалу, кожен з розподілів якої містив завдання, які можуть виконати нормальні діти певного віку. Ця шкала стала популярною в багатьох країнах.

У Німеччині **Вільям Штерн** увів поняття «*коефіцієнт інтелекту*» (з англ. «ай-к'ю»). З допомогою цього коефіцієнта зіставляли «розумовий вік» (який визначали за шкалою Біне) з хронологічним («паспортним»). Якщо вони не збігалися, це вважали ознакою або розумової відсталості (коли розумовий вік нижчий від хронологічного), або обдарованості (коли розумовий вік перевершує хронологічний).

Цей напрям (тестологія) став найважливішим каналом зближення психології з практикою.

Психологія як наука про поведінку. У цьому контексті важливим є вчення **Івана Сеченова (1829–1905)** про *рефлекторну* сутність психіки. Його перший трактат «*Рефлекси головного мозку*» (1863), який увійшов до книги «*Психологічні етюди*», мав значний резонанс у російському суспільстві, журналістиці, літературі.

Сеченов не ототожнював психічний акт з рефлекторним. Він вказував на схожість у їхній будові. Психологію називав рідною сестрою фізіології, а не її додатком. Він зміг співвіднести рефлекс з психікою завдяки тому, що саме уявлення про рефлекс він радикально видозмінив, як і уявлення про психіку.

Модель рефлекторної дуги Сеченов замінив моделлю рефлекторного кільця. Якщо кільце не замикається, дія порушується. Саморегуляція поведінки організму за допомогою сигналів – такою була фізіологічна підстава сеченовської схеми психічної діяльності.

Серед головних досягнень Сеченова виокремлюється **центральне гальмування**, яке він відкрив. Глибинні видозміни в категорії рефлексу відкрили перспективу нового розуміння предмета психології. Уперше в історії психології предмет цієї науки охоплює не тільки явища і процеси свідомості (або несвідомої психіки), а **весь цикл взаємодії організму зі світом**, зокрема його зовнішні тілесні дії.

Сеченов став піонером науки, предметом якої є *психічно регульована поведінка*. Нове розуміння предмета психології склалося під впливом робіт **Івана Павлова (1859–1963)** і **Володимира Бехтерева (1857–1927)**.

Предмет психології вони вважали не ізольовану свідомість, а вивчення *цілісної поведінки*. Цей напрям набув популярності під назвою рефлексологія, оскільки замість відчуття як початкового поняття розглядали рефлекс.

Під впливом ідей Павлова та Бехтерева виникає новий могутній напрям – *біхевіоризм*, який утвердив поведінку як предмет психології. Поведінку трактували як сукупність реакцій організму, обумовлених його взаємодією зі стимулами середовища, до якого він адаптується.

Кредо цього напрямку було відображено в понятті «поведінка» (англ. «*біхевіор*»). «Батьком» біхевіоризму вважають американського психолога **Джона Уотсона (1878–1958)**, у статті якого «Психологія, як її бачить біхевіорист» (1913) висловлено маніфест нової школи. У ньому вимагали «викинути за борт» як пережиток алхімії та астрології всі поняття суб'єктивної психології свідомості і перекласти їх на мову об'єктивно спостережуваних реакцій живих істот на подразники.

Біхевіоризм називали «психологією без психіки». Цей напрям припускав, що психіка ідентична зі свідомістю. Відтепер вона вивчала також доступні зовнішньому об'єктивному спостереженню, незалежні від свідомості стимули – реактивні відносини.

Біхевіоризм змінив загальний лад психологічного пізнання. Його предмет охоплював відтепер формування і зміну реальних тілесних дій у відповідь на широкий спектр зовнішніх подразників.

Своєрідне розуміння відносин між індивідом і суспільним середовищем утвердилося у французькій психології. Особистість, її дії і функції пояснювали соціальним контекстом взаємодії людей. У такий спосіб виявляється внутрішній світ суб'єкта зі всіма його унікальними ознаками, які попередня психологія свідомості приймала спочатку як дане. Найпослідовніше цю лінію, популярну серед французьких дослідників, розвивав **П'єр Жане (1859–1947)**. Жане та його послідовники вважали її одиницями не сенсорні (відчуття, образи), інтелектуальні (ідеї, думки) або емоційно-вольові елементи, а **соціальні дії** (спершу зовнішні, потім – внутрішні).

Отже, як складова *предмета психології* з'явилася **соціальність**, яка впливає на поведінку особистості.

Психологія – наука про психіку як єдність свідомого і несвідомого, зовнішнього і внутрішнього психічного у взаємодії людини зі світом. Уперше про несвідомі аспекти психіки почав говорити німецький філософ і математик Готфрід Лейбніц (1646–1716), який відкрив диференціальне та інтегральне обчислення. Саме він висловив думку про єдність тілесного і психічного. Підставою для такої єдності мислитель вважав духовний початок. Світ складається з безлічі *монад* (від грец. «*монос*» – єдине). Кожна з них «психічна» і наділена здатністю сприймати все, що відбувається у Всесвіті.

У душі безперервно відбувається непомітна діяльність «малих перцепцій». Цим терміном Лейбніц позначив неусвідомлювані сприйняття. Усвідомлення сприйняття стає можливим завдяки тому, що до простої перцепції (сприйняття) приєднується особливий психічний акт – апперцепція, зокрема увага й пам'ять.

Отже, ідеї Лейбніца змінили й розширили уявлення про психічне. Особливо важливим стало визнання існування так званої **несвідомої психіки**.

Внесок у розмежування психіки й свідомості зробили дослідження гіпнозу, які стали популярними в Європі завдяки діяльності австрійського лікаря **Месмера**, що пояснював свої гіпнотичні сеанси дією магнітних закінчень (флюїдів). Згодом, відкинувши месмеризм, англійський хірург **Бред** став прихильником фізіологічного трактування гіпнозу (запропонувавши термін «*нейрогіпноз*»). Однак далі вирішальну роль він надав психологічному чиннику.

Біхевіоризм, а разом з ним психоаналіз, уцент підірвали психологію свідомості. Учені доводили, що за покровом свідомості існують могутні пласти неусвідомлюваних суб'єктом психічних сил, процесів і механізмів.

Саме психоаналізом назвав своє вчення австрійський лікар **Зигмунд Фройд** (1856–1939). Замість аналізу свідомості Фройд вдався до аналізу прихованих, глибинних шарів психічної активності особистості. До Фройда вони не були предметом психології. Після нього стали його невід'ємною частиною.

Справжні причини від свідомості приховані, але саме вони керують поведінкою. Саме ці сили почав аналізувати Фройд і його послідовники.

Основним серед цих процесів було визнано **сексуальну енергію потягу**. З дитинства в умовах сімейного життя вона визначає мотиваційний ресурс особистості. Зазнаючи різних трансформацій, вона пригнічується, витісняється і, однак, проривається крізь «цензуру» свідомості обхідними шляхами, розряджаючись у різних симптомах, зокрема патологічних (розлади рухів, сприйняття, пам'яті тощо).

Психоаналітичний рух набув значного поширення в різних країнах. Водночас уявлення про психіку розширилося. У ній не лише виявили свідомі та несвідомі пласти психіки, а й стверджували, що вона (психіка), по-перше, може існувати й поза організмом; по-друге, тісно пов'язана з попереднім розвитком людства і Всесвітом; по-третє, містить змістовні та інформаційні аспекти життєдіяльності минулого, теперішнього і майбутнього **Психологічні напрями, школи і концепції**

В. Вундт (1832–1920) 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 XIX ст.) **суб'єктивний метод (інтроспекція)**. В. Вундт вважав психологію наукою про безпосередній досвід, який людина може досягнути в процесі наукового самоспостереження. На основі цього методу виникла низка напрямів психологічної науки.

Структуралізм. 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.*

Дослідження свідомості як структури потребує пошуку початкових елементів свідомості та зв'язків між ними. Зусилля школи Тітченера було спрямовано передусім на пошуки елементів психіки (яку ототожнювали зі свідомістю).

Основні питання, які намагався дослідити Тітченер, такі:

- що є елементом психіки;
- як ці елементи комбінуються, синтезуючи психіку;
- чому вони комбінуються саме так, а не інакше.

Третє питання Тітченер висвітлював через пояснення психічних процесів у термінах паралельних їм фізіологічних процесів. Свідомість науковець трактує як загальний підсумок досвіду особистості, який існує в певний час.

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.

Функціоналізм. Структуралізму протистояв функціоналізм. Цей напрям, відкидаючи аналіз внутрішнього досвіду і його структур, вважав, що основне для психології – з'ясувати, як ці структури працюють, коли людина розв'язує певні завдання, які стосуються її актуальних потреб. Тобто наочна сфера психології розширювалася. Її трактували як таку, що охоплює психічні функції (а не елементи) як внутрішні операції, які здійснює не безтілесний суб'єкт, а організм з метою задовольнити свою потребу в пристосуванні до середовища.

Один із засновників функціоналізму в США – **Вільям Джемс** (1842–1910), відомий також як лідер прагматизму (від грец. «прагма» – дія) – філософії, яка оцінює ідеї й теорії, враховуючи те, як вони спрацьовують на практиці, приносячи користь індивіду.

В «Основах психології» (1890) Джемс писав, що *внутрішній досвід людини – це не «ланцюжок елементів», а «потік свідомості»*,

для якого характерна особистісна (у значенні вираження інтересів особистості) вибірковість (здатність постійно робити вибір).

Функціоналізм підкреслював життєву значущість свідомості для суб'єкта. За Джемсом, психічні явища не можна вивчати незалежно від фізичних умов світу, бо світ і розум людини розвивалися одночасно й пристосувалися один до одного.

Гештальтпсихологія. Гештальтпсихологія як науковий напрям, датою появи якого вважають 1910 р. – час зустрічі **Макса Вертгеймера** (1880–1943), **Вольфганга Келера** (1887–1967) і **К. Коффки** (1886–1941) – виникла як спроба теоретично обґрунтувати деякі феномени зорового сприйняття. Замість пошуку елементів свідомості цей напрям зробив наголос на її цілісності.

Гештальтпсихологи вважали, що первинними є саме цілісні структури (гешталти), які в принципі неможливо побудувати з якихось елементів. Гешталти мають свої характеристики і закони. Єдиною психічною реальністю гештальтпсихологи вважали факти свідомості.

Отже, свідомість у гештальттеорії розглядали як цілісність, охоплену динамікою пізнавальних (когнітивних) структур, які змінюються за психологічними законами.

Фройдизм, психоаналіз. Засновником психоаналізу є **З. Фройд** (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 Фройдом, 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.

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 Фройд 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, описах, 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, придушення** – 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 **Едіпового комплексу**. Боячись кастрації, дитина долає сексуальний потяг до матері, долає Едіпів 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.

Фройд сформулював теорію сексуального розвитку. Проте заслуга Фрейда в тому, що він привернув увагу вчених до серйозного вивчення несвідомого в психіці, уперше виокремив і почав вивчати внутрішні конфлікти особистості.

Неофройдизм. Цей напрям, засвоївши основні схеми й орієнтації ортодоксального психоаналізу, переглянув базову для нього категорію мотивації. Вирішальну роль було відведено впливам соціокультурного середовища та його цінностям.

Уже **Альфред Адлер** прагнув обґрунтувати несвідомі комплекси особистості соціальними чинниками. Підхід, який накреслив Адлер, розвинула група дослідників, яких традиційно називають неофройдистами.

Лідером неофройдизму традиційно вважають **Карен Хорні** (1885–1953). Вона, спираючись на психоаналітичну практику, 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 ніщо інше, як реакція на тривожність. Збочення та агресивні тенденції, які описав Фройд, 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).

Орієнтація на соціокультурні чинники замість біологічних визначила особливості неофройдизму.

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**).

К. Юнг надавав великого значення несвідомому і його динаміці, однак уявлення К. Юнга про несвідоме радикально відрізнялося від поглядів Фрейда. Юнг розглядав психіку як комплементарну взаємодію свідомого і несвідомого компонентів за умов безперервного обміну енергією між ними. Для нього несвідоме не було психобіологічним звалищем відторгнутих інстинктивних тенденцій, витіснених спогадів і підсвідомих заборон. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину з усім людством, з природою і космосом. Вивчаючи динаміку несвідомого, Юнг відкрив функціональні одиниці, для яких використовував назву «комплексів».

Комплекси – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), які об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та асоціюються з певними відчуттями.

Юнгу вдалося простежити комплекси від біологічно детермінованих сфер індивідуального несвідомого до початкових міфопороджувальних патернів, які він назвав «архетипами».

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.

Архетип – це загальна ідея чи образ глибокого минулого розвитку людства, а також це успадкована схильність відповідати світу в певний спосіб. З кожним архетипом може бути пов'язане широке коло різних символів.

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

– загальне для всього людства. Юнг вважав, що в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим «Я», що відповідає всьому людству і всьому космосу. Отже, Юнга можна вважати першим представником трансперсональної орієнтації в психології.

Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: а) *свідомість* – *ЕГО* – *Я*; б) *індивідуальне несвідоме* – «*ВОНО*»; в) «*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. Колективне несвідоме – надглибинний рівень психіки. 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.

Важливий внесок в трансперсональну психологію зробив **Абрахам Маслоу** (про його роль у розвитку гуманістичної психології вже йшлося), він досліджував досвід людей, у яких були спонтанні містичні або, як він їх називав, «*пікові переживання*». У традиційній психіатрії до будь-якого містичного досвіду звичайно ставляться як до серйозної психопатології.

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.

Отже, істотною відмінною рисою **трансперсональної психології**

є модель людської душі, у якій визнано значущість духовного і космічного виміру і можливостей для **еволюції свідомості**.

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, проте виокремив чотири сфери психіки, які перебувають за межами нашого звичайного досвіду свідомості:

- сенсорний бар'єр;
- індивідуальне несвідоме;
- рівень народження і смерті (перинатальні матриці);
- 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.

Біхевіоризм. Біхевіоризм визначив обриси американської психології ХХ ст. У перекладі англійське слово «behavior» означає *поведінка*. Отже, предметом психології, за біхевіоризмом, є поведінка, а не свідомість, як вважали прихильники інтроспективної психології. Свідомість визначали за допомогою суб'єктивних методів, поведінка була цілком у сфері дії об'єктивного методу. Теоретичним лідером біхевіоризму став **Дж. Б. Уотсон** (1878–1958). Предметом психології він вважав поведінку, яка цілком побудована із секреторних та м'язових реакцій, що повністю 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. Російським варіантом біхевіоризму можна вважати рефлексологію **В.М. Бехтерева** (1857–1927).

Джон Уотсон сформулював кредо біхевіоризму: «*Предметом психології є поведінка*».

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.

Отже, з позиції біхевіоризму *особистість* – це все те, чим володіє індивід, і його можливості щодо реакцій (навички, соціально регульовані інстинкти, соціалізовані емоції + здатність до пластичності, щоб утворювати нові навички + здатність утримання, збереження навичок) для пристосування до середовища, тобто *особистість – організована і відносно стійка система навичок*. Вони становлять основу стабільної поведінки. Навички пристосовані до життєвих ситуацій, зміна ситуації зумовлює формування нових навичок.

Людину в концепції біхевіоризму розуміють насамперед як істоту, запрограмовану на ті чи інші реакції, дії, поведінку.

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

Пізніше один з послідовників Уотсона – Скіннер, розвиваючи концепцію біхевіоризму, довів, що будь-яка поведінка визначається наслідками, сформулював «принцип оперантного обумовлення» – поведінка живих організмів визначається наслідками, які вона зумовлює.

У 1970-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, самотійно її оцінюючи.

Необіхевіоризм. Формула біхевіоризму була чіткою і однозначною: стимул – реакція. Питання про ті процеси, які відбуваються в організмі та психічному устрої між стимулом і реакцією, не брали до уваги.

В основі такої позиції – упереджена філософія позитивізму: переконання в тому, що для наукового факту характерна безпосередня спостережливність. Як зовнішній стимул, так і реакція були доступні для спостереження кожному, незалежно від його теоретичної позиції. Тому зв'язок «стимул – реакція» є, відповідно до радикального біхевіоризму, непорушною опорою психології як точної науки.

Тим часом у колі біхевіористів з'явилися видатні психологи, які поставили цей постулат під сумнів. Першим з них був американець **Едвард Толмен** (1886–1959), який вважав, що формула поведінки має складатися не з двох, а з трьох членів, і тому виглядати так: **стимул**

(незалежна змінна) – проміжні змінні – залежна змінна (реакція).

Середня ланка (проміжні змінні) – недоступні для прямого спостереження психічні моменти: очікування, установки, знання.

Когнітивна психологія (когнітивізм). З біхевіоризму, а саме з пізньої його моделі, яка між стимулом і реакцією вже допускала існування певних суб'єктивних чинників, бере початок напрям когнітивної психології. Суть загальних уявлень когнітивної психології про психіку в тому, що вона є властивою живим організмам системою отримання, переробки та фіксації інформації. Тобто представників когнітивізму в психології цікавлять передусім інформаційні процеси, що їх вони уявляють за аналогією з функціонуванням обчислювальних приладів. Першим завданням цього напрямку було дослідити перетворення сенсорної інформації від моменту зустрічі стимулу з рецептором до одержання відповіді (реакції). Більш загальні завдання цей напрям почав ставити перед собою, коли можливості вивчення окремих психічних процесів почали вичерпуватися.

Когнітивна психологія – напрям, який намагається довести вирішальну роль **ЗНАННЯ** в організації поведінки суб'єкта.

До когнітивної психології можна зарахувати теорію когнітивного дисонансу **Л. Фестінгера**, відомими представниками когнітивізму є також **Дж. Брунер, Р. Аткінсон**.

Слово «когнітивний» походить від латинського дієслова *cognoscere*

– знати. Психологи, які об'єдналися довкола цього підходу, стверджують, що людина – це не машина, яка сліпо і механічно реагує на внутрішні чинники або на події в зовнішньому світі; навпаки, розумові людини доступно більше: аналізувати інформацію про реальну дійсність, робити порівняння, ухвалювати рішення, розв'язувати проблеми, які постають перед нею щохвилини.

Когнітивні теорії особистості ґрунтуються на трактуванні людини як істоти, що розуміє, аналізує, оскільки людина перебуває у світі інформації, яку треба збагнути, оцінити, використати.

Вчинок людини містить три компоненти: а) саму дію, б) думки, в) відчуття, які вона переживає, виконуючи певну дію.

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. Людина відкрита до світу. Проживання світу в собі та себе у світі є головною психологічною

реальністю. Людина – істота вільна, здатна вирішувати, обирати шлях власного розвитку. Вона активна, творча істота.

Якщо фрейдизм вивчає невротичну особистість, бажання, вчинки і слова, якої розходяться між собою, думки про саму себе і про інших людей часто діаметрально протилежні, то гуманістична психологія, навпаки, вивчає здорові, гармонійні особистості, які досягли вершини особистісного розвитку, вершини «самоактуалізації». Такі «самоактуалізовані особистості», на жаль, становлять лише 1-4% загальної кількості людей, решта перебувають на тому чи іншому щаблі розвитку.

А. Маслоу, один з провідних психологів у галузі дослідження мотивації в США, розробив *«ієрархію потреб»*. Вона складається з таких щаблів:

• **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 іншої 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.

Самореалізація

Усвідомлення власної гідності

Соціальні потреби

Потреби в надійності

Фізіологічні потреби

Можливість задоволення вищих потреб є сильнішим стимулом до активності, ніж задоволення нижчих.

Сенс життя можна знайти в зовнішньому світі, мабуть, трьома шляхами: а) здійснюючи вчинки; б) переживаючи цінності, відчуваючи єдність з іншими людьми, переживаючи любов; в) страждаючи.

Різні шляхи самоактуалізації можливі за умови, якщо в людини є вищі метапотреби в розвитку, життєві цілі: істина, краса, доброта, справедливість.

Література:

М.Й. Варій: Загальна психологія. Центр учбової літератури, Київ, 2009.

Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. Загальна психологія: навчальний посібник /– Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. – 396 с

<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4aa53566-b633-43f8-ac51-542411ccdaf7/content>

Сергій Максименко. Загальна психологія. 3-є видання. Навчальний посібник. Центр учбової літератури. 2021. 272 с.

Тетяна Дуткевич. Загальна психологія. Теоретичний курс. Центр учбової літератури. 2021. 388 с.

ТЕМА 2. ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ.

Будь-яка конкретна наука відрізняється від інших наук особливостями свого предмета. А предметом кожної науки має бути якась сутність її об'єкта. Що ж можна визначити як сутність психічного? На це запитання є дуже багато відповідей.

Потрібно зазначити, що сучасна українська психологія в основному спирається на теоретико-методологічні засади марксистсько-ленінської філософії, яка утвердилася в радянський період. При цьому психіку розглядають як системну властивість високоорганізованої матерії (мозку), що полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом невід'ємної від нього картини цього світу і саморегуляції на цій основі своєї поведінки й діяльності.

Ми відійдемо від цієї традиції, використавши інші методологічні позиції.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки предмет психології визначають по-різному. Розглянемо деякі сучасні погляди на його розуміння.

По-перше, 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.

По-друге, вважають, що предметом психології є людина як суб'єкт психіки. У цьому визначенні поняття суб'єкта означає визначальну роль активності людини в самостворенні, самовизначенні в психічному розвитку. Тут біологічне та соціальне є не причинами, які формують людину, а тільки умовами її самостворення.

По-третьє, часто предметом психології вважають психічну реальність як таку. Що це таке? Психолог Г.І. Челпанов відмінність психічних явищ від явищ фізичних і матеріальних вбачав у тому, що:

- психічні явища не можна сприйняти через посередництво зовнішніх органів чуття (зовнішнього досвіду), а можна безпосередньо пізнавати тільки шляхом внутрішнього досвіду;

- психічні явища може безпосередньо споглядати тільки та особа, яка їх переживає, а фізичні явища може сприймати чимало споглядачів;

- психічним явищам не можна надати просторову протяжність (на відміну від явищ, скажімо, фізіологічних). Але, згідно з сучасними поглядами, просторовість психічним явищам надати (але не протяжність у «фізичному» просторі, яку слушно заперечував Г.І. Челпанов).

Однак на користь існування психічної реальності висувають такі аргументи:

- психофізичний – психічний образ не визначається остаточно структурою фізичного об'єкта, який у ньому відображений, залежність між інтенсивністю подразника та інтенсивністю відчуття не пряма, а логарифмічна (психофізичний закон Вебера-Фехнера) чи ступенева (закон Стівенса);

- психохімічний – вплив на психіку фармакологічних речовин зумовлює такі явища (наприклад, галюцинації), які не можна пояснити на основі формули речовини;

- психофізіологічний – психічний образ у своєму змісті не збігається із фізіологічним носієм – нервовим імпульсом, який іде рефлекторною дугою через нервову систему;

- психосоматичний – психічні особливості певною мірою залежать від будови тіла (конституціональні типології характеру Кречмера й Шелдона, френологія Галля), але не визначаються нею остаточно – так збільшений обсяг мозку зовсім не засвідчує вищі розумові здібності людини, тоді як недостатній може спричинити їхню відсутність;

- психосоціальний – психіка людини не є повністю залежною від навколишнього суспільного світу, інакше уніфікація людей у межах певного суспільства була б всеосяжною і повною.

По-четверте, предметом психології вважають 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.

По-п'яте, предметом психології разом з психологічними фактами стають психологічні закони. Наукова психологія не може обмежитися тільки описом психічних фактів, оскільки має не описувати, а пояснювати їх. Останнє припускає розкриття законів, яким підпорядковані ці явища.

По-шосте, 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.

Нова ситуація в психологічній науці вимагає уточнення предмета психології, з'ясування того, як співвідносяться теоретико-методологічний і прикладні аспекти. Її предметом насамперед є психіка людини, особистість, психологічні основи розвитку соціальних, морально- психологічних, професійних і ділових властивостей під впливом суспільної дійсності як зовнішнього психічного.

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;

- підвищення ефективності управління в різних сферах суспільства, розкриття впливу особистості керівника та його стилю керівництва на психологію колективу, на його суспільну й виховну функції тощо;

- оптимізація всіх аспектів праці та життя людини в різних умовах;

- виявлення умов і чинників ефективної професіоналізації кожної людини з урахуванням реальних потреб і можливостей суспільства;

- 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;

Важливими проблемами, які вимагають у цей час поглиблених психологічних досліджень, також є:

- обґрунтування сучасної психолого-педагогічної концепції підготовки професіоналів і реформування соціальної структури;

- розроблення методології психології;

- синтезування концепції вивчення, формування і розвитку соціальних суб'єктів, конкретної людини, колективу;

- створення сучасних теорій психології професійної праці;

- теоретичне і практичне обґрунтування питань зміцнення правопорядку, дисципліни;

- 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.

Методи психології

Методи психології доцільно розділити на дві групи:

- пізнавальні (дослідницькі) методи;

- методи активного впливу на людей.

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

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

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

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

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

На останньому етапі дослідження **інтерпретують дані та формують висновки**, встановлюють їхню відповідність чи невідповідність вихідній гіпотезі, виявляють нові питання та проблеми, на основі яких формують програму дослідження.

Відповідно до етапів психологічного дослідження, доцільно розрізняти чотири групи методів:

- організаційні;
- емпіричні;
- методи обробки даних;
- інтерпретаційні методи.

Організаційні методи охоплюють: порівняльний метод, який реалізується зіставленням груп піддослідних, які відрізняються за віком, видом діяльності тощо; лонгітудний метод, що виявляється у багаторазових обстеженнях тих самих осіб упродовж тривалого часу; комплексний метод, коли той самий об'єкт вивчають різними засобами представники різних наук, що дає змогу різнобічно характеризувати особистість.

До групи **емпіричних методів** входять: спостереження і самоспостереження; експериментальні методи; психодіагностичні методи (тести, анкети, питальники, 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 і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, факторний аналіз, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез отриманих даних, їх систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень.

До **інтерпретаційних методів** належать генетичний метод аналізу психологічних даних у процесі розвитку – з виокремленням стадій, критичних моментів, суперечностей тощо, а також структурний, системний метод, який передбачає встановлення зв'язків між усіма психічними властивостями індивіда. Останній полягає в реалізації особистісного підходу, коли всі психічні властивості розглядають у цілісній системі.

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.

Якщо ми вивчаємо явище без зміни умов, за яких воно здійснюється, то йдеться про просте об'єктивне спостереження. Спостереження поділяють за різними ознаками (рис. 6.1). Розрізняють **пряме** і **непряме** спостереження. Прикладом прямого спостереження може бути вивчення реакції людини на подразник або спостереження за поведінкою дітей у групі, якщо ми вивчаємо типи контактів. Прямі спостереження поділяють також на **активні** (наукові) й **пасивні** або звичайні (життєві). Багато разів повторюючись, життєві спостереження акумулюються в прислів'ях, приказках, метафорах і у зв'язку з цим становлять певний інтерес для культурологічного і психологічного вивчення. Наукове спостереження має визначену мету, завдання, умови спостереження. Проте якщо ми спробуємо змінити умови чи обставини, за яких здійснюється спостереження, то це вже буде експеримент.

Непряме спостереження застосовують у ситуаціях, коли ми хочемо за допомогою об'єктивних методів вивчити психічні процеси, непіддатливі прямому спостереженню. Наприклад, встановити ступінь втомлюваності або напруженості під час виконання людиною певної роботи. Дослідник може скористатися методами реєстрації фізіологічних процесів (електроенцефалограми, електроміограми, шкірно-гальванічна реакція

тощо), які самі не розкривають особливостей процесу психічної діяльності, але можуть відображати загальні фізіологічні умови, що характеризують перебіг процесів, що їх вивчають.

У дослідницькій практиці об'єктивні спостереження розрізняють також за низкою інших ознак.

За характером контакту – *безпосереднє спостереження*, коли спостерігач і об'єкт спостереження перебувають у безпосередньому контакті та взаємодії, та *опосередковане*, коли дослідник знайомиться зі спостережуваними суб'єктами побічно, за допомогою спеціально організованих документів на зразок анкет, біографій, аудіо- або відеозаписів тощо.

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

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

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

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

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

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

Помилки спостереження. Об'єктивні методи спостереження розробляли для отримання достовірного наукового знання. Проте проводить спостереження людина, і тому суб'єктивний фактор завжди наявний в її спостереженні. У психології більше, ніж в інших дисциплінах, спостерігач ризикує через свої помилки (наприклад, обмежень сприйняття) не помітити деяких важливих фактів, не взяти до уваги корисних даних, викривити факти внаслідок своїх упереджених уявлень тощо. Тому необхідно брати до уваги «підводне каміння», пов'язане з методом спостереження.

ПОМИЛКИ спостереження з'являються через такі причини:

- гала-ефект (ефект ореолу);
- вплив усереднення;
- логічні помилки (підміну аргументів);
- помилки контрасту;
- помилки, пов'язані з упередженнями та стереотипами (етнічними, професійними);
- помилки некомпетентності спостерігача.

Найчастіше помилки спостереження виникають через схильність до *гала-ефекту* (або ефекту ореолу), який базується на узагальненні одиничних вражень спостерігача, який відштовхується від того, подобається чи не подобається йому спостережуваний, його дії або поведінка. Такий підхід зумовлює некоректне узагальнення, оцінку в «чорно-білих тонах», перебільшення чи зменшення вираженості спостережуваних *фактів*.

Помилки усереднення трапляються, коли спостерігач з тих чи інших причин почувається невпевнено. Тоді виявляється тенденція усереднювати оцінки спостережуваних процесів, оскільки відомо, що крайнощі трапляються рідше, ніж властивості середньої інтенсивності.

Логічні помилки виявляються, коли, наприклад, роблять висновок про інтелект людини за її красномовством, або про те, що люб'язна людина одночасно добродушна; ця помилка ґрунтується на припущенні тісного зв'язку між поведінкою людини та її особистими якостями, що аж ніяк не завжди відповідає істині.

Помилки контрасту може спричинити схильність спостерігача підкреслювати протилежні собі риси у спостережуваних індивідів.

Трапляються також помилки, пов'язані з упередженнями, етнічними та професійними стереотипами, помилки некомпетентності спостерігача, коли опис факту підміняє думка спостерігача про нього тощо.

Щоб підвищити достовірність спостереження й уникнути помилок, необхідно суворо дотримуватись факту, фіксувати конкретні дії і не піддаватися спокусі робити висновки про складні процеси на підставі перших вражень.

У науковій психології використовують також метод *самоспостереження*, який є засобом вивчення, аналізу та синтезу власних учинків і дій, порівняння своїх думок із думками інших людей.

Головним методом психологічного пізнання вважають *експеримент*. Дослідник активно втручається в діяльність та поведінку піддослідного для створення необхідних умов, за яких виявляються ті чи інші психологічні факти, явища, властивості. В експериментальному дослідженні має бути обов'язковий контроль за умовами перебігу експерименту, за подразниками, що діють на людину, за її реакціями на них. Для встановлення загальних закономірностей розвитку та функціонування психіки до експерименту залучають велику кількість піддослідних. Практикують також експеримент з однією особою.

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

За схемою констатуючого експерименту можна також вивчати природу психічних властивостей у процесі їхнього розвитку, для чого застосовують так звані поперечні та поздовжні зрізи. У разі *поперечного зрізу* одночасно порівнюють психічні властивості кількох груп піддослідних, які відрізняються за віком, щоб розкрити динаміку вікового розвитку досліджуваної психічної властивості. Однак за такого підходу залишаються поза увагою індивідуальні особливості розвитку психіки.

У разі *поздовжнього зрізу* наявні зміни у психічних властивостях певних людей упродовж тривалого часу (місяці й роки). Це допомагає вивчати розвиток особистості в її цілісності.

За наявністю оснащення психологічний експеримент може бути лабораторним і природним. У *лабораторному експерименті*

використовують спеціальну апаратуру, наприклад, тахістоскоп – для обстеження обсягу уваги – або комп'ютер – для тестування. Дії піддослідного регламентовано інструкцією. *Природному* експерименту властиві звичайні умови, коли піддослідний не здогадується про власну участь у досліді, а експериментальні умови обмежуються замаскованою участю дослідника чи його асистента у спільній з піддослідним поведінці (скажімо, у грі дітей у дитсадку).

Значного поширення набули *тести*, які використовують для визначення властивостей особистості, вимірювання рівня розвитку порівняно зі стандартом. Тест складається із завдань або запитань, які добирають за критеріями валідності (відповідності психічній властивості, яку виявляють за його допомогою), надійності (сталості результатів вимірювання), стандартизованості (налагодженості в процесі перевірки на великій кількості

піддослідних із визначенням достатнього рівня чутливості) тощо. Інколи тест для свого створення та апробування потребує багато років. За допомогою тестів – а їх уже налічують кілька тисяч – психологи мають змогу перевіряти здібності, навички, уміння, риси характеру й інші властивості особистості з метою добору, контролю, прогнозу, навчання тощо.

Застосування *анкет (питальників)* 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 анкети). Для підвищення рівня імовірності результатів опитування доцільно додатково застосовувати інші методи.

Соціометричний та референтометричний методи забезпечують 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).

Інтерв'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. Вони вимагають значної підготовки інтерв'юєра, певної майстерності, зокрема здатності викликати довіру до себе, налаштувати людину на відвертість тощо.

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. Їх аналіз дає підстави ретроспективно відтворювати закономірності психічної діяльності особистості, її психічні властивості. Приклад застосування цього методу: психолог Б.М. Кедров вивчає науковий архів Д.І. Менделєєва з тих часів, коли хімік створював періодичну систему хімічних елементів та будує на цій основі психологічну теорію наукового відкриття.

Для біографічного методу характерні використання матеріалів, що стосуються особливостей життя людини, її розвитку як особистості, аналіз важливих подій у її дитинстві, юнацтві, навчанні та трудовій діяльності, внаслідок чого реконструюють характерні риси особистості.

Трудовий метод передбачає включення дослідника в конкретну діяльність (професійну, громадську тощо), оволодіння її технологією, входження у відповідну роль з метою вивчення ніби зсередини її закономірностей. Ефективність трудового методу залежить від здатності

дослідника до перенавчання, перевтілення, певного артистизму, рефлексії, об'єктивної фіксації дослідних даних тощо.

Методи активного впливу на особистість. Сучасній науковій психології властиві не лише великі методичні можливості у пізнанні закономірностей психіки, а й здатність у разі потреби активно впливати на психічні властивості особистості. Потреба у цьому виникає, коли людина потрапляє у психотравмуючі ситуації – внаслідок міжособистісних конфліктів, стихійного лиха чи техногенної катастрофи тощо. У цих випадках застосовують методи активного психологічного впливу на людину з метою поліпшення її стану, подолання негативних наслідків для психіки. Ці методи може застосовувати тільки професійно підготовлений психолог.

Назвемо деякі з цих методів.

Психологічну консультацію проводять з метою надання людині психологічної допомоги. Під час спеціально організованого спілкування може бути актуалізовано додаткові психологічні можливості виходу людини з важкої життєвої ситуації. Психологічну консультацію організовують за певним планом, який передбачає виявлення причин виникнення проблеми, шляхів і прийомів її розв'язання та здатності до цього людини.

Психологічна корекція передбачає подолання певних відхилень у поведінці та діяльності людини засобами вивчення індивідуальних особливостей особистості, їх відповідності вимогам навколишнього соціального та природного середовища, виявлення і подолання існуючих

суперечностей, формування нових цілей, цінностей, мотивацій поведінки, розробки програми зміни способу життя, перетворення в процесі самопізнання і самовиховання, розвитку здатності до саморегуляції тощо.

Психологічний тренінг (вправи, ділові ігри) застосовують для розвитку здібностей, наприклад уваги, пам'яті, мислення, уяви тощо. Зокрема, соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток комунікативних, перцептивних, інтеракційних здібностей, що поліпшує здатність людини до спілкування, забезпечує її особистісне зростання. Цей тренінг виконують за певним сценарієм у так званих групах дискусій, Т-групах 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). У процесі психологічної терапії та реабілітації широко застосовують техніку гіпнозу, аутогенного тренування, арттерапію (оздоровлення мистецтвом), терапію творчим самовираженням, трудову терапію тощо.

До методів активного психологічного впливу потрібно додати такі групи:

- методи регулювання;
- методи формування і спрямування поведінки та діяльності;
- методи психологічного забезпечення (психологічної підготовки, психічного здоров'я тощо).

Нині у працях деяких психологів поряд з поняттям методу з'явилося поняття технології психологічного впливу (М.Й.Варій).

Галузі психології

Сучасна наукова психологія є досить розмаїтою системою дисциплін і галузей. Просте перелічення вже не задовольняє потреби дослідників. Тому їх доречно класифікувати за певними ознаками. Ю.Л. Трофімов за спрямованістю діяльності психологів на пізнання, дослідження або перетворення психіки доцільно виокремлює три великі групи галузей –

теоретичну, науково-прикладну та практичну психологію.

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

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 розрізнати за певними ознаками:

а) за видом діяльності та поведінки людини: психологія праці; інженерна психологія; психологія творчості; психологія «штучного інтелекту»; авіаційна психологія; космічна психологія; військова психологія; психологія управління та менеджменту; економічна психологія; психологія торгівлі; екологічна психологія; психологія спорту.

б) за психологічними аспектами розвитку людини в науково-прикладній психології можна виокремити такі напрями: вікова психологія; екологічна психологія; психологія аномального розвитку, або спеціальна психологія.

в) за тим, нормальна чи хвора психіка, виокремлюють такі дисципліни: психологія здоров'я; медична психологія.

г) у контексті стосунку до права виокремлюють **юридичну психологію**, що пов'язана з дослідженням проблем реалізації системи правової поведінки психологічними засобами, юридична психологія 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.

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, дорадча та психологічна функції тощо.

У структурі практичної психології виокремлюють такі напрями: психологічна служба сім'ї та соціального захисту населення; психологічна служба системи освіти; психологічна служба системи охорони здоров'я; практична психологія політичної діяльності, управління і масових комунікацій; практична юридична психологія і соціологія; практична психологія і соціологія економіки та бізнесу; практична психологія праці та профорієнтації; соціально-психологічна служба армії; практична психологія і педагогіка спорту.

Між галузями психологічної науки існують тісні зв'язки. Відомо, що теоретична психологія напрацьовує систему психологічних знань, які є фундаментом науково-прикладної та практичної психології. Зі свого боку, науково-прикладна й практична психології узагальнюють засоби теоретичної психології, що сприяє постійному оновленню системи понять, категорій, принципів психологічної науки.

Контрольні питання:

- Як розуміють і співвідносять об'єкт і предмет науки?
- Які погляди на предмет психології були в психологічній науці?
- Що є предметом сучасної психології?
- Які завдання сучасної психології?
- Яке значення має психології для життєдіяльності сучасного суспільства?
- Які галузі є в сучасній психології?
- Яким чином поділяються методи психології?
- Що становлять собою пізнавальні методи психології?
- Охарактеризуйте кожен емпіричний метод психології.
- У чому виявляється метод спостереження?
- Які методи активного психологічного впливу ви знаєте?

Література:

- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2008.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Загальна психологія : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: Навч. посіб. – К.: Либідь, 2002.

ТЕМА 3. ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ. СОЦІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ. ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ «СВІДОМІСТЬ-САМОСВІДОМІСТЬ».

Категорія особистості в сучасних наукових дослідженнях, соціального прогресу і суспільній свідомості посідає одне з центральних місць. Її розкриття дає можливості для цілісного підходу до виявлення сутнісних сил і потенціалу людини, системного аналізу та синтезу її психічних функцій, процесів, станів, властивостей. Проте у психологічній науці не існує єдиного, загальноприйнятого погляду на природу особистості.

Людина як багато системне явище

Щоб зрозуміти сутність особистості, слід з'ясувати співвідношення цього поняття з такими поняттями, як "індивід", "людина", "індивідуальність", "об'єкт", "суб'єкт" та ін. (рис. 4.1).

Людське дитя народжується на світ із генетично закладеними в ньому потенційними можливостями стати людиною. Немовляті притаманні анатомічні та фізіологічні властивості тіла й мозку, які належать тільки людині. Вони забезпечують у перспективі оволодіння прямоходінням, знаряддями праці та мовою, а також розвиток мислення, свідомості, самосвідомості тощо. Але система біологічних, генетичних, анатомічних, фізіологічних чинників передбачає становлення людини лише в певних соціальних, культурно-історичних умовах цивілізації. Біологічно зумовлену належність новонародженої дитини і дорослої людини саме до людського роду та її відмінність від тварин зафіксовано у понятті "індивід".

Індивід - це те людське біологічне підґрунтя, яке забезпечує розвиток особистості в соціальних умовах. Факти з життя дітей, які змалку потрапили до тваринних (вовчих) зграй і яких не вдалося повернути на шлях людського розвитку, свідчать, що людиною можна стати лише в соціальному оточенні, проходячи певний послідовний шлях соціалізації індивіда, творення особистості. Людину як індивіда характеризують її вік, професія, стать, зовнішність, освіта, звички, захоплення.

Але, з'явившись на світ як індивід, людина набуває особливих соціальних властивостей, вона стає особистістю. І це набуття можливе лише в соціумі. Тому можна стверджувати, що особистість - це соціальне явище, продукт розвитку суспільства, об'єкт і суб'єкт історичного процесу та суспільних відносин (взаємодії з іншими суб'єктами життєдіяльності та спілкування).

Поняття "особистість" стосується відповідних властивостей індивіда, причому йдеться про своєрідність, неповторність, унікальність індивіда, тобто індивідуальність. Однак поняття індивід, особистість та індивідуальність не є тотожними: кожне з них розкриває специфічний аспект індивідуального буття людини.

Особистість можна зрозуміти тільки в системі стійких міжособистісних зв'язків, опосередкованих змістом, цінностями, сенсом сумісної діяльності кожного з її учасників, тобто особистість постає як реальність для інших.

Людина як соціальна та біологічна істота є носієм особистості. Поняття людини значно ширше від поняття особистості, бо охоплює велике коло соціальних і біологічних ознак - антропологічних, етнографічних, національних, культурних тощо.

Людина як особистість добровільно набуває тієї чи іншої соціальної ролі, усвідомлює можливі наслідки своїх дій після їх виконання й розуміє всю повноту відповідальності за їх результати.

Але процес виконання соціальної ролі, соціальний статус і ранг особистості, її позиція в житті й на службі, здатність діяти добровільно, самостійно та відповідально відображаються в тих індивідах (їхній свідомості), які її оточують, працюють із нею.

Особистість - це спосіб життя, образ соціального буття. Вона може стверджувати себе і на негативних нормах та цінностях, які є в людській культурі. Тому особистість не можна розглядати тільки з позитивним знаком. Особливо яскраво це виявляється у так званих історичних особистостях, серед яких чимало героїв і прогресивних діячів, але є й чимало тиранів, людиноненависників. Особистість - це зовнішнє та внутрішнє психічне.

Особистість визначається через залученість людини до конкретних суспільних, національних, культурних та історичних відносин, які вимагають свідомої продуктивної діяльності і спілкування. У філософсько-психологічному аспекті особистість - це об'єкт і суб'єкт історичного процесу та власного життя. Вона - продукт епохи, життя своєї країни, нації, власної сім'ї, а водночас - очевидець та учасник суспільного руху, творець власної і загальної історії.

Людина як багато системне явище

Щоб зрозуміти сутність особистості, слід з'ясувати співвідношення цього поняття з такими поняттями, як "індивід", "людина", "індивідуальність", "об'єкт", "суб'єкт" та ін.

Сутність людської психіки і психічного

Виникає закономірне запитання: що становить собою людська психіка? На нашу думку, психіка утворюється на основі взаємодії різних форм психічного теперішнього й минулого. На це звернула увагу О.А. Донченко: "Дані сучасних наук... дають змогу говорити про енергетичні та

інформаційні аспекти психіки, які виражають її загально-природні й загальнолюдські властивості, про індивідуально-прижиттєві й трансособисті її компоненти, про субстратні та процесуальні характеристики функції, що співвідносяться з рівнем і реального, і віртуального, ноосферичного. Назріла потреба в розвитку й утвердженні нових уявлень про психіку як систему, яка містить дані не тільки відображального, а й генетично-універсального, а також історико-стимулюючого порядку. Йдеться про її здатність зберігати і передавати із покоління в покоління будь-яку різноманітну інформацію без безпосередньої допомоги відображальних властивостей речової матерії (наприклад, мозку людини)". Фактично це підтверджує трансперсональна психологія.

Що тут є важливим для нас?

По-перше, якщо свідомість поширюється за межі феноменального (реального) світу, то це поширення можливе через психоенергію.

По-друге, визнання існування свідомості поза межами мозку є фактом визнання зовнішнього психічного, локальних джерел психоенергії. Для нас також набуває особливого сенсу те, що автори цього напрямку в психології допускають можливість існування пам'яті та свідомості навіть на рівні однієї клітини. Тоді можна сказати, що вони є окремим психічним зі своїм окремим потенціалом.

По-третє, психіка індивіда охоплює психічне попереднього розвитку етносу й нації, яке певним чином впливає на його поведінку.

По-четверте, можлива об'єктивація і розоб'єктивація психічної енергії.

Усе це свідчить про існування в просторі й часі (Всесвіті) різних видів і форм психоенергії, а також про:

- її здатність об'єктивуватися і розоб'єктивуватися;
- можливість взаємодії з іншими видами й формами психоенергії;
- миттєво передаватися і сприйматися в просторі й часі за допомогою "запуску" відповідного психічного коду;
- її здатність зберігати змістовно-інформаційний та енергетичний потенціал;
- наявність у кожного виду і форми психоенергії свого коду, за допомогою якого відбувається їхня взаємодія, тобто кожна людина, соціальна та етнічна спільнота, нація, мають свій психічний код.

Психіка індивіда, яка організовує єдність його організму, обов'язково утримує в собі багатообразність Всесвіту, котрий згортається й стискається в ній у якусь сутність, єдність. Але індивід розвивається в особистість, якщо вчасно розвивається його свідомість у процесі соціалізації, яка можлива за наявності соціального, суспільного життя. Отож, і соціальне, як частина розмаїття та багатоаспектності психічного, знаходить своє місце в цій сутності, єдності. Та й природні умови Землі віртуально стискаються в індивідуальній та соціальній психіках.

ЛЮДСЬКА ПСИХІКА - це багаторівневе й багатосистемне, але цілісне й самостійне суще утворення, яке одночасно існує в індивіді й поза ним, поєднує різне психічне минулого, теперішнього і майбутнього та відображає зовнішній світ, минулий розвиток людства, етносу й нації; утримує й відтворює внутрішній світ суб'єкта психіки; гармонізує та упорядковує смисли його життєдіяльності; роз об'єктивує внутрішнє психічне у зовнішнє й об'єктивує зовнішнє психічне у внутрішнє.

Ми визнаємо можливість окремого й незалежного від людського мозку існування психічного у психіці й поза нею.

Психічне - це те, що містить психоенергію будь-якої полярності і може взаємодіяти з людською психікою та іншим психічним.

У психічному, його психоенергії заковано думки, почуття, вольові акти, стани, ідеї, установки та інше, які є несвідомі, підсвідомі, свідомі й надсвідомі для індивіда, а також різні за величиною енергетичного потенціалу. Водночас кожна думка, висловлювання, емоція, почуття, вчинок, дія, акт поведінки й сама поведінка та діяльність і окремого індивіда, і будь-якої соціальної спільноти містить певний заряд психоенергії, який викидається (впливає) на інші суб'єкти соціального буття.

Матеріальні, інформаційні, історичні, духовні, політичні, ідеологічні, екстремальні, космічні, планетарні, дієві, мисленнєві, чуттєві та поведінкові форми існування психічного перетворюються

(розоб'єктивно-вуються) на певний психопотенціал, а останній, за відповідних умов, об'єктивується у вказані форми існування психічного.

Психоенергетичний потенціал може бути і позитивним, і негативним.

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

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

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

Отже, зовнішнє психічне складається з різних субстанцій психічного, які існують у вигляді специфічної психоенергії. Ця психоенергія може бути різною за обсягом і полярністю, а стосовно впливу на поведінку й життєдіяльність людей, соціальних груп, націй, народів - позитивною, нейтральною або негативною. Причому позитивна (світла) психоенергія притягується до позитивної (світлої), відштовхує, нейтралізує негативну, а негативна (чорна) - до негативної (чорної).

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

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

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

Психіка й психічне взаємодіють за посередництвом обміну і взаємовпливу психоенергії.

Позитивний потенціал психоенергії (так само, як і негативний) має властивість до нагромадження, накопичення (властивість синергійності). І що вищим є цей потенціал, то з більшою силою він "відштовхує" від себе негативну психоенергію.

Властивість взаємопроникливості психічного в тому, що різні види і форми психічного взаємопроникають одні в одні. Саме внаслідок цього відбуваються позитивні зміни в психіці громадян під дією соціалізації і виховання. Будь-яке проникнення психічного в інше психічне зумовлює зміну їхнього психоенергетичного потенціалу. Взаємопроникливість психічного можлива через дію психоенергії. Саме психоенергія підсилює, знижує або деформує, одне слово, змінює психоенергетичний потенціал того психічного, на яке вона спрямована. Але в цьому разі виявляється інша властивість психіки — синергійність, яка характеризує її здатність до накопичення психоенергії різної полярності. Причому синергійність потенціалу психоенергій різного психічного в індивідуальній психіці не дорівнює їх простій сумі. Вона є складним інтегрованим цілим, яке якісно і змістовно відрізняється від психоенергії окремо взятого кожного психічного.

У психіці може накопичуватися і позитивний, і негативний психоенергетичний потенціал. І що вищий рівень їх накопичення, то більша ймовірність їх "вибуху", тобто розоб'єктивації та об'єктивації у відповідні дії та вчинки.

Отож, психіка володіє такими властивостями, як об'єктивація та розоб'єктивація психоенергії. Суть цих властивостей у тому, що психоенергія може перейти, трансформуватися в конкретні предмети та явища, тобто об'єктивуватися, а за відповідних умов знову перейти, трансформуватися з предметів і явищ у психоенергію, тобто розоб'єктивуватися.

Процеси об'єктивації — розоб'єктивації можна пояснити на прикладі картини, яку намалював художник. Для нього художнє полотно — це об'єктивація певної частини його психоенергії. Але коли картину виставлено, наприклад, у музеї, картинній галереї чи просто на продаж, то для того, хто її розглядає, вона стає зовнішнім психічним, психоенергія якого розоб'єктивується та об'єктивується у відчуттях, сприйняттях, розумових і чуттєвих образах, що виникають у суб'єкта споглядання.

Індивідуальній психіці притаманна така властивість, як інтро-вертованість або екстравертованість. Інтровертованість характеризує відповідну установку й спрямованість психіки на себе, своє внутрішнє психічне, їх зміну, взаємодію, взаємопроникливість та інше. Екстравертованість, навпаки, виражає відповідні установки й спрямованість психіки на зовнішнє психічне: навколишній світ, взаємини в ньому тощо.

Ще одна властивість психіки - це її психологічна репродуктивність, тобто здатність до відтворення попереднього психічного з таким самим його психоенергетичним потенціалом. Наприклад, після того як людина перебуває в стані страху, вона рано чи пізно повертається в попередній стан психічного напруження, а потім у стан спокою. Це значить, що за відповідного впливу на психоенергію одного психічного іншою психоенергією (іншим психічним) можна змінити психоенергетичний потенціал першого психічного.

Рефлексія, як властивість психіки, полягає у сприйманні та перенесенні змін зовнішнього світу, його різних видів і форм психічного на себе, перетворенні їх на власне психічне. Будь-які суттєві зміни в соціальному просторі й часі, під час навчання і виховання є психічним, яке впливає (деформує, змінює психоенергетичний потенціал іншого психічного) на психіку особистості. На основі цієї властивості відбувається розвиток психіки. Вона також дає змогу людині пристосуватися до нової реальності.

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. — Львів: Край, 2008.

Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. — К.: А.Г.Н., 2002.

Загальна психологія : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. — К.: Форум, 2000.

Левчук Л.Т. Психоданаліз: історія, теорія, мистецька практика: Навч. посіб. — К.: Либідь, 2002.

ТЕМА 4. ВІДЧУТТЯ. СПРИЙНЯТТЯ.

Вступ

«Колись я ходив у похід у державний парк Кейп-Лукаут в Тілламуку, штат Орегон. Проїшовши через яскраво забарвлений, приємно запахний, помірний тропічний ліс, я прибув до скелі з видом на Тихий океан. Я схопив холодні металеві перила біля краю і подивився на море. Під мною я бачив стручок морських левів, що плавають у глибокій блакитній воді. Навколо мене я відчував запах солі з моря і запах вологого, опалого листа».

Цей опис єдиної пам'яті підкреслює те, як почуття людини настільки важливі для нашого досвіду навколишнього світу.

Перш ніж обговорювати кожне наше надзвичайне почуття окремо, необхідно висвітлити деякі основні поняття, які стосуються всіх них. Напевно, найкраще почати з одного дуже важливого відмінності, яке часто може збивати з пантелику: різниця між відчуттям і сприйняттям. *Фізичний* процес, під час якого наші органи чуття - наприклад, ті, хто займається слухом та смаком, реагують на зовнішні подразники, називається **відчуттям**. Відчуття трапляється, коли ви їсте локшину або відчуваєте вітер на обличчі або чуєте гудок автомобіля на відстані. Під час відчуття наші органи почуттів займаються **трансдукцією**, перетворенням однієї форми енергії в іншу. Фізична енергія, така як світло або звукова хвиля, перетворюється у форму енергії, яку може зрозуміти мозок: електричну стимуляцію. Після того, як наш мозок отримує електричні сигнали, ми розуміємо всю цю стимуляцію і починаємо цінувати складний світ навколо нас. Цей *психологічний* процес - осмислення стимулу - називається **сприйняттям**. Саме під час цього процесу ви можете *виявити* витік газу у вашому домі або пісню, яка нагадує вам про конкретний день, проведений з друзями.

Незалежно від того, говоримо ми про зір чи смак чи будь-яке з окремих почуттів, існує ряд основних принципів, які впливають на те, як працюють наші органи чуття. Першим з цих впливів є наша здатність виявляти зовнішній подразник. Кожен орган почуттів - наші очі або язик, наприклад, вимагає мінімальної кількості стимуляції, щоб виявити подразник. Цей **абсолютний поріг** пояснює, чому ви не відчуваєте запаху парфумів, які хтось носить в класі, якщо вони не знаходяться поруч з вами.

Спосіб вимірювання абсолютних порогів полягає у використанні методу, який називається **виявленням сигналу**. Цей процес включає в себе представлення стимулів різної інтенсивності учаснику дослідження, щоб визначити рівень, на якому він або вона може надійно виявити стимуляцію в певному сенсі. Наприклад, під час одного типу перевірки слуху людина слухає все більш гучні тони (починаючи з тиші), намагаючись визначити поріг, при якому він або вона починає чути (див. Додаткові ресурси для відеодемонстрації високочастотного рингтон, який може бути почутий лише молодими людьми). Правильно вказуючи на те, що звук був почутий, називається **хитом**; невиконання цього називається **промахом**. Крім того, вказівка на те, що звук був почутий, коли його не відтворювали, називається **помилковою тривоگو**, а правильне визначення того, коли звук не відтворювався, є **правильним відхиленням**.

Завдяки цим та іншим дослідженням ми змогли отримати розуміння того, наскільки чудові наші почуття. Наприклад, людське око здатне виявляти свічки з 30 миль в темряві. Ми також здатні чути цокання годинника в тихому середовищі на відстані 20 футів. Якщо ви думаєте, що це дивно, я закликаю вас прочитати більше про надзвичайні сенсорні можливості нелюдських тварин; багато тварин мають те, що ми вважаємо надлюдськими здібностями.

Подібний принцип до абсолютного порогу, розглянутого вище, лежить в основі нашої здатності виявляти різницю між двома подразниками різної інтенсивності. **Диференціальний поріг**, або **просто помітна різниця (JND)**, для кожного сенсу вивчався за допомогою аналогічних методів виявлення сигналу. Щоб проілюструвати, знайдіть друга і кілька об'єктів з відомою вагою (вам знадобляться предмети вагою 1, 2, 10 і 11 фунтів - або в метричному вираженні: 1, 2, 5 і 5,5 кг). Попросіть вашого друга тримати найлегший предмет (1 фунт або 1 кг). Потім замініть цей предмет наступним найважчим і попросіть його або її сказати вам, який з них важить більше. Надійно, ваш друг буде говорити другий об'єкт кожен раз. Дуже легко визначити різницю, коли щось важить вдвічі більше, ніж важить інший! Однак не так просто, коли різниця становить менший відсоток від загальної ваги. Вашому другові буде набагато важче достовірно визначити різницю між 10 і 11 фунтами. (або 5 проти 5,5 кг), ніж для 1 і 2 фунтів. Це явище називається **Законом Вебера**, і це ідея, що більші стимули вимагають більших відмінностей, щоб бути помічені.

Переходячи у світ сприйняття, зрозуміло, що наш досвід впливає на те, як наш мозок обробляє речі. Ви скуштували їжу, яка вам подобається, і їжу, яка вам не подобається. Є деякі групи, які вам подобаються, а інші ви не можете витримати. Однак під час того, як ви вперше їсте щось або чуєте групу, ви обробляєте ці подразники, використовуючи **обробку знизу вгору**. Це коли ми будуємо до сприйняття з окремих частин. Іноді, однак, стимули, які ми відчували в нашому

минулому, впливатимуть на те, як ми обробляємо нові. Це називається **обробкою зверху вниз**. Найкращий спосіб проілюструвати ці два поняття - це наша здатність читати.

Нарешті, слід зазначити, що коли ми відчуваємо сенсорний стимул, який не змінюється, ми перестаємо звертати на нього увагу. Ось чому ми не відчуваємо ваги нашого одягу, не чуємо гулу проектора в лекційній залі або бачимо всі крихітні подряпини на лінзах наших окулярів. Коли стимул постійний і незмінний, ми відчуваємо **сенсорну адаптацію**. Під час цього процесу ми стаємо менш чутливими до цього стимулу. Чудовий приклад цього відбувається, коли ми залишаємо радіо увімкненим у своєму автомобілі після того, як припаркуємо його вдома на ніч. Коли ми слухаємо радіо по дорозі додому з роботи, гучність здається розумною. Однак наступного ранку, коли ми запускаємо машину, ми можемо бути здивовані тим, наскільки гучно радіо. Ми не пам'ятаємо, що минулої ночі це було так голосно. Що сталося? Що сталося, це те, що ми адаптувалися до постійного стимулу гучності радіо протягом попереднього дня. Це вимагало від нас продовжувати збільшувати гучність радіо для боротьби з постійно знижується чутливістю. Однак через кілька годин від цього постійного подразника гучність, яка колись була розумною, цілком занадто гучна. Ми більше не пристосовані до цього стимулу!

Тепер, коли ми ввели деякі основні сенсорні принципи, давайте візьмемо на себе кожне з наших захоплюючих почуттів окремо.

Бачення

Як працює зір

Бачення - справа складна. Коли ми бачимо піцу, перо або молоток, ми насправді бачимо, як світло відскакує від цього предмета і в наше око. Світло потрапляє в око через зіницю, крихітне отвір за рогівкою. Зіниця регулює кількість світла, що надходить в око, скорочуючись (стає меншим) при яскравому світлі та розширюючи (стає більшим) у більш темному світлі. Опинившись за зіницею, світло проходить через лінзу, яка фокусує зображення на тонкому шарі клітин в задній частині ока, званому **сітківкою**.

Оскільки у нас є два очі в різних місцях, зображення, зосереджене на кожній сітківці, знаходиться під дещо іншим кутом (**бінокулярна нерівність**), забезпечуючи нам сприйняття 3D простору (**бінокулярний зір**). Ви можете оцінити це, тримаючи ручку в руці, витягнувши руку перед обличчям, і дивлячись на ручку, закриваючи кожне око по черзі. Зверніть увагу на видиме положення пера щодо об'єктів на задньому плані. Залежно від того, яке око відкрито, ручка, здається, стрибає туди-сюди! Ось так виробники відеоігор створюють сприйняття 3D без спеціальних окулярів; два трохи різних зображення представлені один на одному.

Саме в сітківці світло перетворюється або перетворюється в електричні сигнали спеціалізованими клітинами, званими фоторецепторами. Сітківка містить два основних види фоторецепторів: **палички** і **шишки**. Стрижні в першу чергу відповідають за нашу здатність бачити в умовах слабкого освітлення, наприклад, вночі. З іншого боку, конуси надають нам можливість бачити колір та дрібні деталі, коли світло яскравіше. Стрижні і конуси відрізняються своїм розподілом по сітківці, причому найбільша концентрація конусів виявляється в ямочці (центральна область вогнища), і стрижнів, що домінують на периферії (див. Рис. Різниця в розподілі може пояснити, чому дивлячись безпосередньо на темну зірку на небі, здається, зникає; не вистачає стрижнів для обробки темного світла!

Далі електричний сигнал посиляється через шар клітин сітківки, в кінцевому підсумку рухаючись вниз по зоровому нерву. Пройшовши через таламус, цей сигнал потрапляє в **первинну зорову кору**, де інформація про світлову орієнтацію і рух починає об'єднуватися (Hubel & Wiesel, 1962). Потім інформація відправляється в безліч різних областей кори для більш складної обробки. Деякі з цих коркових областей досить спеціалізовані - наприклад, для обробки обличчя (веретеноподібна область обличчя) та частин тіла (екстрастриальна область тіла). Пошкодження цих ділянок кори потенційно може закінчитися специфічним видом **агнозії**, внаслідок чого людина втрачає здатність сприймати зорові подразники. Чудовий приклад цього проілюстровано в письмі відомого невролога доктора Олівера Сакса; він пережив *просопагнозію*, неможливість розпізнавати обличчя. Ці спеціалізовані регіони для зорового розпізнавання включають **вентральний шлях** (також званий «який» шлях). Інші ділянки, що беруть участь у обробці місця та руху, складають **спинний шлях** (також званий шлях «де»). Разом ці шляхи

обробляють велику кількість інформації про зорові подразники (Goodale & Milner, 1992). Явища, які ми часто називаємо оптичними ілюзіями, надають оманливу інформацію для цих «вищих» областей візуальної обробки (див. Додаткові ресурси для веб-сайтів, що містять дивовижні оптичні ілюзії).

Темна і світла адаптація

Люди мають здатність пристосовуватися до змін умов освітлення. Як уже згадувалося раніше, стрижні в першу чергу беруть участь у нашій здатності бачити при темному світлі. Вони є фоторецепторами, відповідальними за те, щоб ми могли бачити в темній кімнаті. Ви можете помітити, що ця здатність нічного бачення займає близько 10 хвилин, щоб увімкнути, процес, який називається **темною адаптацією**. Це тому, що наші стрижні відбілюються в нормальних умовах освітлення і вимагають часу для відновлення. Ми відчуваємо протилежний ефект, коли залишаємо темний кінотеатр і вирушаємо на денне сонце. Під час **світлової адаптації** відбілюється відразу велика кількість стрижнів і шишок, в результаті чого нас засліплюють на кілька секунд. Світлове пристосування відбувається практично миттєво в порівнянні з темною адаптацією. Цікаво, що деякі люди думають, що пірати носили патч на одне око, щоб тримати його адаптованим до темряви, а інше було пристосовано до світла. Якщо ви хочете увімкнути світло, не втрачаючи нічного бачення, не турбуйтеся про те, щоб носити патч для очей, просто використовуйте червоне світло; ця довжина хвилі не відбілює ваші стрижні.

Кольорове зір

Наші конуси дозволяють бачити деталі в нормальних умовах освітлення, а також колір. У нас є конуси, які відповідають *переважно*, не виключно, за червоний, зелений та синій (Svaetichin, 1955). Ця **трихроматична теорія** не нова; вона датується початком 19 століття (Янг, 1802; Фон Гельмгольц, 1867). Однак ця теорія не пояснює дивного ефекту, який виникає, коли ми дивимося на білу стіну після того, як дивимося на картину приблизно 30 секунд. Спробуйте так: подивіться на зображення прапора на малюнку 8.1.3 протягом 30 секунд, а потім відразу подивіться на аркуш білого паперу або стіну. Відповідно до трихроматичної теорії кольорового зору, ви повинні бачити білий, коли ви це робите. Це те, що ви пережили? Як бачите, трихроматична теорія не пояснює *післязображення*, яке ви щойно засвідчили. Тут приходить **теорія опонента-процесу** (Hering, 1920). Ця теорія стверджує, що наші конуси посилають інформацію в *гангліозні клітини сітківки*, які реагують на *пари* кольорів (червоно-зелений, синьо-жовтий, чорно-білий). Ці спеціалізовані клітини беруть інформацію з конусів і обчислюють різницю між двома кольорами - процес, який пояснює, чому ми не можемо бачити червонувато-зелений або синювато-жовтий, а також чому ми бачимо після зображення. Кольорова сліпота може бути наслідком проблем із шишками або гангліозними клітинами сітківки, що беруть участь у кольоровому зорі.

Слухання (прослуховування)

Деякі з найвідоміших знаменитостей та найкращих людей у світі - музиканти. Наше поклоніння музикантам може здатися дурним, якщо врахувати, що все, що вони роблять, - це вібрувати повітря певним чином, щоб створити **звукові хвилі**, фізичний стимул для **прослуховування**.

Люди здатні отримати великий обсяг інформації з основних якостей звукових хвиль. *Амплітуда* (або інтенсивність) звукової хвилі кодів гучності подразника; більш високі амплітудні звукові хвилі призводять до більш гучних звуків. *Крок* стимулу кодується в *частоті* звукової хвилі; звуки більш високої частоти є більш високими. Ми також можемо оцінити якість або *тембр* звуку за складністю звукової хвилі. Це дозволяє нам визначити різницю між яскравими та нудними звуками, а також природними та синтезованими інструментами (Välimäki & Takala, 1996).

Для того, щоб ми відчували звукові хвилі з навколишнього середовища, вони повинні досягти нашого внутрішнього вуха. На щастя для нас, ми розробили інструменти, які дозволяють ці хвилі бути спрямовані та посилені під час цієї подорожі. Спочатку звукові хвилі направляються вашою **пінною** (зовнішньою частиною вуха, яку ви насправді бачите) у ваш **слуховий канал** (отвір, в який ви встромляєте Q-наконечники, незважаючи на коробку, яка радить проти нього). Під час своєї подорожі звукові хвилі врешті-решт досягають тонкої розтягнутої **перетинки**, яка називається барабанною перетинкою (барабанна перетинка), яка

вібрує проти трьох найменших кісток в тілі - молотка (молотка), інкуса (ковадла) та штапес (стремена) - колективно називаються **кісточками**. І барабанна перетинка, і кісточки посилюють звукові хвилі перед тим, як вони потрапляють у заповнену рідиною **равлику**, кісткову структуру, подібну до равликів, що містить **слухові клітини волосся**, розташовані на базилярній мембрані відповідно до частоти, на яку вони реагують (називається тонотопна організація). Залежно від віку люди зазвичай можуть виявляти звуки від 20 Гц до 20 кГц. Саме всередині равлики звукові хвилі перетворюються в електричне повідомлення.

Оскільки у нас є вухо з кожного боку голови, ми здатні досить добре локалізувати звук у 3D-просторі (так само, як наявність двох очей створює 3D-зір). Ви коли-небудь кидали щось на підлогу, не бачачи, куди воно пішло? Ви помітили, що ви були дещо здатні знайти цей об'єкт на основі звуку, який він видав, коли він потрапив на землю? Ми можемо надійно знайти щось на основі того, яке вухо отримує звук першим. А як щодо висоти звуку? Якщо обидва вуха отримують звук одночасно, як ми здатні локалізувати звук вертикально? Дослідження кішок (Populin & Yin, 1998) та людей (Middlebrooks & Green, 1991) вказували на відмінності в якості звукових хвиль залежно від вертикального позиціонування.

Після обробки слуховими волоссяними клітинами електричні сигнали направляються через *кохлеарний нерв* (поділ вестибулокохлеарного нерва) до таламуса, а потім **первинної слухової кори** скроневої частки. Цікаво, що тонотопна організація равлики зберігається в цій області кори (Merzenich, Knight, & Roth, 1975; Romani, Williamson, & Kaufman, 1982). Однак роль первинної слухової кори в обробці широкого спектру особливостей звуку все ще досліджується (Walker, Bizley, & Schnupp, 2011).

Баланс і вестибулярна система

Внутрішнє вухо бере участь не тільки в слуху; воно також пов'язане з нашою здатністю зрівноважувати і виявляти, де ми знаходимося в космосі. **Вестибулярна система** складається з трьох напівкруглих каналів - заповнених рідиною кісткових структур, що містять клітини, які реагують на зміни орієнтації голови в просторі. Інформація з вестибулярної системи направляється через вестибулярний нерв (інший відділ вестибулокохлеарного нерва) до м'язів, що беруть участь в русі наших очей, шиї та інших частин нашого тіла. Ця інформація дозволяє нам підтримувати погляд на об'єкт, поки ми перебуваємо в русі. Порушення в вестибулярній системі можуть призвести до проблем з рівновагою, включаючи запаморочення.

Доторкніться

Хто не любить м'якість старої футболки або гладкість чистого гоління? Хто насправді любить мати пісок у купальнику? Наша шкіра, найбільший орган тіла, надає нам всіляку інформацію, наприклад, чи щось гладке чи нерівне, гаряче чи холодне, або навіть якщо це боляче. **Соматосенсація** - яка включає нашу здатність відчувати дотик, температуру та біль - перетворює фізичні подразники, такі як нечіткий оксамит або обпалювальна вода, в електричні потенціали, які можуть оброблятися мозком.

Тактильні відчуття

Тактильні подразники - ті, які пов'язані з текстурою - перетворюються спеціальними рецепторами в шкірі, які називаються **механорецепторами**. Так само, як фоторецептори в очі та слухові клітини волосся у вусі, вони дозволяють перетворити один вид енергії в форму, яку може зрозуміти мозок.

Після того як тактильні подразники перетворюються механорецепторами, інформація направляється через таламус в **первинну соматосенсорну кору** для подальшої обробки. Ця область кори організована на **соматотопній карті**, де різні області розміщуються на основі чутливості конкретних частин на протилежній стороні тіла (Penfield & Rasmussen, 1950). Простіше кажучи, різні ділянки шкіри, такі як губи та кінчики пальців, більш чутливі, ніж інші, такі як плечі або щиколотки.

Біль

Більшість людей, якщо їх запитують, хотіли б позбутися болю (**ноцицепції**), тому що відчуття дуже неприємне і, здається, не має очевидного значення. Але сприйняття болю - це спосіб нашого організму посилати нам сигнал про те, що щось не так і потребує нашої уваги. Без болю, як би ми

знали, коли випадково торкаємося гарячої плити, або що нам слід відпочити напруженою рукою після важкого тренування?

Фантомні кінцівки

Записи людей, які відчують **фантомні кінцівки** після ампутацій, були навколо протягом століть (Мітчелл, 1871). Як випливає з назви, люди з фантомною кінцівкою мають такі відчуття, як свербіж, здавалося б, що йде від їх відсутньої кінцівки. Фантомна кінцівка також може включати **фантомний біль в кінцівках**, іноді описується як м'язи відсутньої кінцівки, незручно стискаються. Хоча механізми, що лежать в основі цих явищ, не повністю вивчені, є докази того, що пошкоджені нерви з місця ампутації все ще посилюють інформацію в мозок (Вайнштейн, 1998) і що мозок реагує на цю інформацію (Ramachandran & Rogers-Ramachandran, 2000). Існує цікаве лікування для полегшення фантомного болю в кінцівках, яке працює шляхом обману мозку, використовуючи спеціальну дзеркальну коробку для створення візуального представлення відсутньої кінцівки. Методика дозволяє пацієнту маніпулювати цим поданням у більш зручне положення (Ramachandran & Rogers-Ramachandran, 1996).

Запах і смак: Хімічні почуття

Два найбільш недооцінених почуття можуть бути об'єднані в широкую категорію **хімічних почуттів**. Як **нюх** (запах), так і **смак** (смак) вимагають перетворення хімічних подразників в електричні потенціали. Я кажу, що ці почуття недооцінені, тому що більшість людей відмовилися б від одного з них, якби вони були змушені відмовитися від почуття. Хоча це може не шокувати багатьох читачів, візьміть до уваги, скільки грошей люди витрачають на парфумерну індустрію щорічно (\$29 млрд. Доларів США). Багато з нас платять набагато більше за улюблену марку їжі, тому що ми віддаємо перевагу смаку. Зрозуміло, що ми, люди, дбаємо про наші хімічні почуття.

Нюх (запах)

На відміну від будь-якого з інших почуттів, обговорюваних досі, рецептори, що беруть участь у нашому сприйнятті як запаху, так і смаку, зв'язуються безпосередньо з подразниками, які вони передають. **Одоранти** в нашому середовищі, дуже часто їх суміші, зв'язуються з нюховими рецепторами, що знаходяться в **нюховому епітелії**. Вважається, що зв'язування одорантів з рецепторами схоже на те, як працює замок і ключ, причому різні одоранти зв'язуються з різними спеціалізованими рецепторами на основі їх форми. Однак **теорія форми нюху** не є загальноприйнятою, і існують альтернативні теорії, включаючи таку, яка стверджує, що вібрації молекул одоранта відповідають їх суб'єктивним запахам (Турин, 1996). Незалежно від того, як одоранти зв'язуються з рецепторами, в результаті виходить картина нервової активності. Вважається, що наші спогади про ці моделі діяльності лежать в основі нашого суб'єктивного досвіду нюху (Shepherd, 2005). Цікаво, що оскільки нюхові рецептори посилюють проєкції в мозок через *крибриформну пластину* черепа, травма голови має потенціал викликати **аносмію**, внаслідок розриву цих зв'язків. Якщо ви перебуваєте в роботі, де ви постійно відчуваєте травму голови (наприклад, професійний боксер) і у вас розвивається anosmia, не хвилюйтеся - ваш нюх, ймовірно, повернеться (Sumner, 1964).

Смак (смак)

Смак працює аналогічно запаху, тільки з рецепторами, що знаходяться в смакових рецепторах мови, званих **клітинами смакових рецепторів**. Щоб прояснити поширену помилку, смакові рецептори - це не шишки на мові (сосочки), а розташовані невеликими дівотами навколо цих горбків. Ці рецептори також реагують на хімічні речовини із зовнішнього середовища, за винятком цих хімічних речовин, званих **тастантами**, містяться в продуктах, які ми їмо. Зв'язування цих хімічних речовин з клітинами рецепторів смаку призводить до нашого сприйняття п'яти основних смаків: солодкого, кислого, гіркого, солоного та умами (пікантного) - хоча деякі вчені стверджують, що їх більше (Stewart et al., 2010). Дослідники вважали, що ці смаки лягли в основу організації мови, подібної до карти; було навіть розумне обґрунтування концепції, про те, як задня частина язика відчувала гіркий, щоб ми знали, щоб виплюнути отрути, а передня частина язика відчувала солодке, щоб ми могли визначити високоенергетичні продукти. Однак тепер ми знаємо, що всі ділянки мови з клітинами смакових рецепторів здатні реагувати на будь-який смак (Chandrashekar, Hoop, Ryba, & Zuker, 2006).

Під час процесу їжі ми не обмежуємося лише своїм почуттям смаку. Поки ми жуємо, харчові одоранти змушені повернутися до областей, які містять нюхові рецептори. Таке поєднання смаку і запаху дає нам сприйняття **аромату**. Якщо у вас є сумніви щодо взаємодії між цими двома почуттями, я закликаю вас подумати, як впливають смаки ваших улюблених продуктів, коли у вас застуда; все досить м'яко і нудно, правда?

Склавши все разом: Мультиmodalьне сприйняття

Хоча ми витратили більшу частину цього модуля, що охоплює органи чуття окремо, наш реальний досвід найчастіше мультиmodalьний, включаючи поєднання наших почуттів в один перцептивний досвід. Це повинно бути зрозуміло після прочитання опису прогулянки лісом на початку модуля; саме поєднання почуттів дозволило цей досвід. Це не повинно шокувати вас, дізнавшись, що в якийсь момент інформація з кожного з наших почуттів стає інтегрованою. Інформація з одного сенсу може впливати на те, як ми сприймаємо інформацію з іншого, процес, який називається **мультиmodalьним сприйняттям**.

Цікаво, що ми насправді реагуємо сильніше на мультиmodalьні подразники порівняно з сумою кожної окремої modalьності разом, ефект називається **суперадитивним ефектом мультисенсорної інтеграції**. Це може пояснити, як ви все ще можете зрозуміти, що друзі говорять вам на гучному концерті, доки ви можете отримати візуальні підказки від того, як вони говорять. Якби ви вели тиху розмову в кафе, вам, швидше за все, не потрібні ці додаткові сигнали. Насправді **принцип зворотної ефективності** стверджує, що ви *рідше* отримаєте вигоду від додаткових сигналів від інших modalьностей, якщо початковий уніmodalьний стимул досить сильний (Stein & Meredith, 1993).

Оскільки ми здатні обробляти мультиmodalьні сенсорні стимули, і результати цих процесів якісно відрізняються від результатів уніmodalьних подразників, справедливо припущення, що мозок робить щось якісно інше, коли вони обробляються. З середини 90-х років зростає кількість доказів про нейронні кореляції мультиmodalьного сприйняття. Наприклад, нейрони, які реагують як на зорові, так і на слухові подразники, були ідентифіковані у верхній *скроневої* борозці (Calvert, Hansen, Iversen, & Brammer, 2001). Крім того, запропоновані мультиmodalьні шляхи «що» і «де» для слухових і тактильних подразників (Renier et al., 2009). Ми не обмежуємося читанням про ці ділянки мозку та про те, що вони роблять; ми можемо випробувати їх на кількох цікавих прикладах (див. Додаткові ресурси для «Ефекту Макгерка», «Ілюзія подвійного спалаху» та «Ілюзія гумових рук»).

Висновок

Наші вражаючі сенсорні здібності дозволяють нам відчувати найприємніші та найжальчіші переживання, а також все, що знаходиться між ними. Наші очі, вуха, ніс, язик і шкіра забезпечують інтерфейс для мозку, щоб взаємодіяти з навколишнім світом. Хоча існує простота у висвітленні кожної сенсорної modalьності незалежно, ми є організмами, які розвинули здатність обробляти кілька modalьностей як єдиний досвід.

Зовнішні ресурси

Аудіо: Слухові демонстрації з лабораторії Річарда Уоррена в Університеті Вісконсина, Мілуокі

Аудіо: Слухові демонстрації. CD, опублікований Акустичним товариством Америки (ASA).

Ви можете послухати демонстрації тут

Книга: Аккерман Д. *Природна історія почуттів*. Вінтаж.

Книга: Мішки О. Чоловік, який прийняв дружину за капелюх: І інші клінічні казки. Саймон і Шустер.

Відео: Набуті знання та їх вплив на нашу тривимірну інтерпретацію світу - 3D Street Art

Відео: Набуті знання та їх вплив на нашу тривимірну інтерпретацію світу - Анаморфічні ілюзії

Відео: Кіберсенси

Відео: Бачачи Звук, Дегустація кольору

Відео: Феномен фантомних кінцівок

Web: регулярно оновлюваний веб-сайт, що охоплює деякі дивовижні сенсорні можливості нелюдських тварин.

Web: Спеціальна мелодія дзвінка, яка чутна лише молодим людям.

Web: дивовижна бібліотека з візуальними явищами та оптичними ілюзіями, пояснено

Web: Стаття про відкриття в ехолокації: використання звуку в пошуку людей та речей
Web: Оптична ілюзія, що демонструє опонент-процес теорії кольорового зору.
Веб: Анатомія ока
Web: Анімація, що показує тонотопну організацію базилярної мембрани.
Веб-сайт конкурсу «Найкраща ілюзія року»
Web: Демонстрація адаптації посилення контрасту
Web: Демонстрація ілюзорних контурів і бічного гальмування. Мах смуги
Веб: Демонстрація ілюзорного контрасту та бічного гальмування. Сітка Германа
Інтернет: Демонстрації та ілюстрації кохлеарної механіки можна знайти тут
Web: Подвійна ілюзія спалаху
Web: Додаткова інформація про те, що і де/як шляхи
Web: Чудовий веб-сайт з великою колекцією оптичних ілюзій
Веб: Відео з ефектом МакГерка
Інтернет: Більше демонстрацій та ілюстрацій кохлеарної механіки
Інтернет: Наукові американські кордони: Кіберсенси
Web: Генетика смаку
Web: веб-сайт Центру хімічного сенсу Монелла
Web: Ілюзія гумової руки
Web: Карта язика: несмачний міф розвінчаний

Посилання

- Калверт, Г.А., Хансен, П.К., Іверсен, С.Д., і Браммер, М.Дж. (2001). Виявлення сайтів аудіовізуальної інтеграції у людини шляхом застосування електрофізіологічних критеріїв до ефекту BOLD. *Нейроімідж*, 14 (2), 427-438.
- Чандрашеккар Дж., Хун, М.А., Рибба, Н.Дж., і Цукер, С.С. (2006). Рецептори і клітини для смаку ссавців. *Природа*, 444 (7117), 288-294.
- Гудейл, М.А., Мільнер А.Д. (1992). Окремі зорові шляхи для сприйняття і дії. *Тенденції в нейронауках*, 15 (1), 20-25.
- Герінг, Е. *Грундзюге дер Лехре вом Ліхцінн*. Дж. Спрінгер.
- Губель, Д.Х., & Візель, Т.Н. (1962). Рецептивні поля, бінокулярна взаємодія та функціональна архітектура в зоровій корі кішки. *Журнал фізіології*, 160 (1), 106.
- Мерценіч М.М., Найт, П.Л., & Рот, Г.Л. (1975). Представництво равлики в первинній слуховій корі у кішки. *Журнал нейрофізіології*, 38 (2), 231-249.
- Мідлбрукс, Дж. С., Грін, Д.М. (1991). Локалізація звуку людськими слухачами. *Щорічний огляд психології*, 42 (1), 135-159.
- Мітчелл, С.У. (1871). Фантомні кінцівки. *Журнал популярної літератури та науки Ліппінкотта*, 8, 563-569.
- Пенфілд, В., і Расмуссен, Т. (1950). *Кора головного мозку людини; клінічне дослідження локалізації функцій*. Оксфорд: Англія
- Популін Л.К., Інх Т.К. (1998). Поведінкові дослідження локалізації звуку у кішки. *Журнал неврології*, 18 (6), 2147-2160.
- Рамачандран В.С., Роджерс-Рамачандран Д. Фантомні кінцівки і нейронна пластичність. *Архіви неврології*, 57 (3), 317-320.
- Рамачандран В.С., Роджерс-Рамачандран Д. Синестезія в фантомних кінцівках, індукована дзеркалами. *Праці Королівського товариства Лондона Б: Біологічні науки*, 263 (1369), 377-386.
- Реньє Л., Анурова І., Де Волдер, А.Г., Карлсон, С., ВанМетер, Дж., Раушекер, Дж. Мультисенсорна інтеграція звуків і вібротактильних подразників при обробці потоків для «що» і «де». *Журнал неврології*, 29 (35), 10950-10960.
- Романі, Г.Л., Вільямсон, С.Дж., і Кауфман, Л. Тонотопная організація слухової кори людини. *Наука*, 216 (4552), 1339-1340.
- Шеперд, Г.М. (2005). Контур теорії нюхової обробки та її актуальність для людини. *Хімічні органи чуття*, 30 (постачання 1), i3-i5.
- Стайн, Б.Е., Мередіт, М.А. (1993). *Злиття почуттів*. Преса МІТ.

Стюарт, Дж. Е., Файнле-Биссет, К., Голдінг, М., Делаханті, К., Кліфтон, П.М., і Кіст, Р.С. (2010). Пероральна чутливість до жирних кислот, споживання їжі та ІМТ у людей. *Британський журнал харчування*, 104 (01), 145-152.

Самнер, Д. (1964). Посттравматична аносія. *Мозок*, 87 (1), 107-120.

Сватичин, Г. Спектральні криві відгуку від одиночних конусів. Акта фізіологічна Скандинавіка. *Додаткова*, 39 (134), 17-46.

Турин, Л. Спектроскопічний механізм первинного нюхового прийому. *Хімічні почуття*, 21 (6), 773-791.

Фон Гельмгольц, Х. (1867). *Посібник фізіологів Оптика* (Том 9). Восс.

Вялімакі, В., & Такала Т. (1996). Віртуальні музичні інструменти — природне звучання з використанням фізичних моделей. *Організований звук*, 1 (02), 75-86.

Уокер, К.М., Бізлі, Дж., Кінг, А.Дж., і Шнупп, Дж. (2011). Мультиплексні та надійні уявлення про звукові особливості в слуховій корі. *Журнал неврології*, 31 (41), 14565-14576.

Вайнштейн С.М. Фантомний біль у кінцівках і пов'язані з ними розлади. *Неврологічні клініки*, 16 (4), 919-935.

Янг, Т. (1802 р.). Лекція Бакеріана: Про теорію світла і кольорів. *Філософські угоди Лондонського королівського товариства*, 12-48.

ТЕМА 5. УВАГА. ПАМ'ЯТЬ.

Поняття уваги

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 XIX 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.

У працях В. Джемса, Е. Тітченера, Т. Рібо було сформульовано фундаментальні поняття психології уваги і запропоновано важливі парадигми його експериментального дослідження. М.М. Ланге з 1893 р. виокремив вісім основних поглядів на природу уваги. У межах гештальтпсихології розгорнулася різка критика менталістичного підходу до проблем уваги. Обстоювали точку зору, відповідно до якої об'єктивна структура поля, а не інтенції суб'єкта (як у психології свідомості) визначає сприйняття предметів і подій. Увагу розглядали також як Его-об'єктну силу (тобто силу об'єкта, який концентрує на собі увагу). Біхевіористи відкинули «увагу» і «свідомість» як головні поняття старої менталістської психології, тому впродовж тривалого часу увагу досліджували тільки в руслі прикладних і фізіологічних проблем.

Інтерес до проблеми уваги з новою силою виявився в межах когнітивної психології, історія якої почалася з аналізу уваги і пам'яті. У 1953 р. К. Черрі запропонував лабораторний варіант методики, образно названої «Вечірка з коктейлем», яка дала поштовх до розвитку експериментування і створенню численних моделей уваги. Упродовж наступних років було запропоновано нові експериментальні ситуації й розроблено ретельні методи реєстрації феноменів уваги.

У радянській психології проблеми уваги досліджували в межах пропонованих загальнотеоретичних підходів. Найцікавіші ідеї висловили Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін, М.Ф. Добринін, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Д.М. Узнадзе.

Нині чимало концепцій уваги, запропонованих досить давно, знаходять «друге дихання». Зокрема, в американській психології всі підручники, які описують проблему уваги, починаються з цитат В. Джемса.

М.Ф. Добринін розглядав увагу як спрямованість і зосередженість свідомості на діяльність з об'єктом. Такий підхід близький до позиції відомого американського психолога У. Найсера. У межах психології установки Д.М. Узнадзе увагу розглядали як змістовний процес, який організує, контролює специфічно людські форми поведінки. Така позиція стає дедалі популярнішою в концепціях, які зосереджують свою увагу на метакогнітивних процесах, що регулюють і організують когнітивну активність (Дормашев, Романов).

Усі великі психологічні напрями неминуче виходили на проблему уваги, намагаючись описати коло явищ, які становлять це поняття, і розкрити його механізми.

На підставі чого ми можемо стверджувати, що маємо справу з механізмами уваги? Які феномени психічного життя описує це поняття? У психології виокремлюють критерії уваги, які торкаються практично всіх аспектів психічної діяльності, від зовнішніх реакцій до суб'єктивних вражень:

- **зовнішні реакції** - моторні, вегетативні, які забезпечують умови кращого сприйняття сигналу. До них належать поворот голови, фіксація очей, міміка і зосередження, затримка подиху, вегетативні компоненти орієнтованої реакції;
- **збільшення продуктивності пізнавальної діяльності**. У цьому разі йдеться про підвищення ефективності «уважної» дії (перцептивної, мнемічної, розумової, моторної) порівняно з «неуважною»;
- **вибірковість (селективність) інформації**. Цей критерій виражається в можливості активно сприймати, запам'ятовувати, аналізувати лише деяку частину інформації, яка надходить, а також реагувати лише на обмежене коло зовнішніх стимулів. Російський дослідник М.М. Ланге підкреслював, що увага - це відносне панування цього уявлення цієї миті;
- **ясність і виразність змістів свідомості**, які є в полі уваги. Цей суб'єктивний критерій було висунуто в межах психології свідомості. Усе поле свідомості розділяють на фокальну сферу і периферію. Одиниці фокальної сфери свідомості уявляються стійкими, яскравими, а змісти його периферії чітко не розрізнені і зливаються в пульсуючу хмару невизначеної форми. Така структура свідомості можлива не тільки під час сприймання об'єктів, а й у спогадах і міркуваннях.

Чи є увага самостійним процесом? Увага - це аспект будь-якої психічної діяльності чи динамічна характеристика пізнавальної діяльності, яка виражає провідний зв'язок психічної діяльності з певним об'єктом, на якому вона зосереджена? Чи вибіркова спрямованість на той чи інший об'єкт? П.Я. Гальперін вважав, що увагу можна розглядати як особливу розумову дію, і визначав її як згорнуту (автоматизовану) дію контролю.

У закордонних концепціях також простежується кілька тенденцій у дослідженнях уваги. Насамперед можна виокремити концепції, у яких увагу розуміють як фільтрацію або селекцію інформації, яку і забезпечують роботою особливого блоку (Д. Бродбент, Е. Трейсман). Виокремлення блоку селекції дає змогу вважати, що увага є окремим психічним процесом. Крім того, існують підходи, які розглядають увагу як активне передбачення і вияв роботи всієї системи переробки інформації (У. Найсер, Дж. Хохберг). Окреме місце належить теоріям, які трактують увагу як концентрацію розумового зусилля на сенсорних або уявних подіях. Тут важливе місце посідає модель Д. Канемана, який розглядав увагу як обмежений енергетичний ресурс, який можна використати для розв'язання тих чи інших завдань.

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

Саме спрямованість і зосередженість свідомості забезпечують підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної або рухової активності індивіда.

Спрямованість виявляється у довільному або мимовільному виборі об'єктів, який відповідає потребам суб'єкта, меті і завданням його діяльності. **Концентрованість** виявляється в одночасному відволіканні від усього зайвого, у тимчасовому ігноруванні всіх інших об'єктів. При цьому відображення стає більш ясним і чітким, думки та інформація утримуються у свідомості

доти, доки діяльність не буде завершено, доки не буде досягнуто її мети. Отже, забезпечуються контроль і регулювання діяльності.

У своїх вищих формах увага пов'язана з регулюванням перебігу психічних процесів і свідомої поведінки людини.

Залежно від об'єкта зосередження увага може виявлятися у сенсорних, мнемічних, розумових і рухових процесах. На цій основі виокремлюють такі форми вияву уваги: **сенсорна** (перцептивна), **інтелектуальна**, **моторна** (рухова).

Найбільш вивченою нині є сенсорна увага (зорова, слухова). Більшість даних, які характеризують увагу, отримано, фактично, при її дослідженнях. Сприяючи підвищенню ефективності сприйняття, пам'яті, мислення, увага виявляється ніби всередині самих пізнавальних процесів. Саме з нею пов'язані повнота і точність сприйняття. Послаблення уваги може призвести до значних порушень перцептивних процесів і викривлення образу, який формується.

Увага потрібна в усіх різновидах *сенсорної, інтелектуальної та рухової* діяльності. Побутує порівняння уваги з термометром, який дає змогу робити висновки про переваги методів навчання та правильність його організації.

Важливою закономірністю уваги є її *вибірковість*, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого.

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти, що називають **уважністю**. Увага - це характерологічна властивість особистості, завдяки якій людина володіє нею, а тому своєчасно й активно зосереджується, скеровує увагу.

Недостатній розвиток уважності виявляється в розосередженості та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати і підтримувати свою увагу в процесі діяльності внутрішніми засобами.

Фізіологічне підґрунтя уваги

Увага, як показали дослідження, детермінується співвідношенням збуджень у корі великих півкуль головного мозку, зумовлених подразниками, які впливають на органи чуття організму, а також внутрішніми установками та психічними станами. Ідеї І.П. Павлова про орієнтувально-рефлекторну діяльність організму, пізніше поглиблені нейрофізіологічними дослідженнями, розкривають фізіологічне підґрунтя уваги.

Отже, 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 зі 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.

Швидкість переведення уваги в різних людей буває різною. Це залежить від типу нервової системи організму. Збудливий тип швидше переводить увагу з одного об'єкта на інший, ніж організм з інертним типом нервової системи.

Методи дослідження уваги

Методики, основані на селекції інформації. Початком досліджень уваги в когнітивній психології стала методика вибіркового слухання, яка вимагала від піддослідного відстежувати в часі тільки один тип інформації, ігноруючи інший.

Метод вибіркового слухання К. Черрі, або «Вечірка з коктейлем». Суть методу в тому, що одночасно пред'являють два повідомлення. Під час бінаурального пред'явлення обидва повідомлення, записані на різні доріжки магнітофонної стрічки, подають одночасно в праве і ліве вухо. Під час дихотичного пред'явлення перше повідомлення подають у праве вухо, а друге - у ліве. Залежно від мети експерименту це можуть бути записи текстів, списки слів або окремі слухові сигнали. Піддослідний має дослухатися лише до одного повідомлення: він може одержати інструкцію повторювати текст або слова, запам'ятовувати їх, виявляти цільові стимули та ін. У перших експериментах К. Черрі було показано важливу роль фізичних ознак стимуляції (напрямку, інтенсивності, висоти звуку) в процесі її селекції (Дормашев, Романов, 1995).

Метод вибіркового бачення У. Найсера. У. Найсер і Р. Беклен запропонували методику вибіркового бачення як альтернативу методиці Черрі. У цьому разі накладалися один на одного два відеозаписи. Піддослідним пред'являли дві досить знайомі події: гру в м'яч (три чоловіки перекидали один одному баскетбольний м'яч) або гру «У долоньки» (два гравці, роблячи неритмічні рухи, намагалися шльопнути один одного по долонях). Однак під час змішування двох відеозаписів створювалася «екологічно невалідна» ситуація, яка не трапляється в повсякденному досвіді. Піддослідним пропонували відстежувати тільки одну гру: якщо вони стежили за грою в м'яч, то повинні були натискати на ключ усякий раз, коли гравець кидав м'яч, і цілком ігнорувати гру «У долоньки»; якщо ж вони стежили за грою «У долоньки», то повинні були натискати на ключ під час кожного торканні рук і цілком ігнорувати гру в м'яч (Дормашев, Романов, 1995).

Методики, що вимагають розподілу уваги. До цього типу методик можна зарахувати і більш прості варіанти, які застосовують у нейропсихології. Наприклад, під час фіксування центральної точки піддослідному одночасно зорово представляють два просторово рознесені стимули. Пропонують відповідати, які стимули він бачив. Піддослідні з порушеннями зорової уваги часто не зауважують пред'явлених двох стимулів (особливо стимулу, що зліва). Якщо ж стимули пред'являються окремо, то піддослідні зауважують і лівий, і правий стимули. Схожу методику розроблено і для вивчення тактильної уваги. Експериментатор одночасно торкається тих самих ділянок кисті рук з однаковою інтенсивністю. Від піддослідного потрібно, щоб він, заплющивши очі, визначив, скільки було доторкань (одне або два). Хворі з порушеннями тактильної уваги часто «не зауважують» дотику до однієї руки. Як контрольні умови окремо доторкаються лише до правої або лівої руки. У таких умовах дотик до обох рук «помічається».

Основні методичні труднощі проведення таких досліджень полягають у створенні та контролі умов реального розподілу уваги. Варто вилучити випадки автоматизації однієї або обох діяльностей, а також швидкого чергування при їхньому виконанні (зрушень і переключень уваги).

Методики пошуку - одні з найбільш поширених у дослідженні уваги. Знамениті таблиці Бурдона, таблиці Шульте, як і тест коректурної проби, є, фактично, завданням на зоровий пошук. Їх широко застосовують як діагностичні методики (Воронін, 1993).

Методики повного відтворення дають змогу досліджувати обсяг уваги через аналіз кількості одночасно запропонованих елементів, які суб'єкт може з ясністю сприйняти. У класичних експериментах з тахістоскопом було показано, що, якщо запропоновані стимули досить прості та розкидані по демонстративному полю безладно, обсяг уваги зазвичай не перевищує 5-7 елементів. Після того як Дж. Сперлінг запропонував методику часткового відтворення, її модифікації постійно використовують в експериментах на селективну увагу (Величковський, 1982).

Методики передналаштування. Метод передналаштування дає змогу досліджувати спрямовану увагу, яка є наслідком очікування стимулу. У 1978 р. М. Познер і його колеги досліджували вплив *передналаштування* на швидкість локалізації сигналу і визначення його модальності. Сигнал міг бути зоровим або акустичним і перебувати або зліва, або справа від піддослідного. Визначали час реакції вибору. Перед кожною спробою піддослідний одержував інструкцію, у якій було повідомлено про релевантні характеристики майбутнього сигналу. У 80% випадків інформація була правильною, а в 20% - помилковою. З'ясувалося, що в завданнях локалізації (незалежно від модальності) «правильне» передналаштування зумовлювало «виграш» - пришвидшення відповідей (приблизно на 80 мс) порівняно з контрольними умовами, у яких інструкцію давали у випадковій послідовності. Такі самі результати отримано й для завдань, які вимагають називання слів або ухвалення лексичного рішення.

Методики реєстрації рухів очей спрямовані насамперед на дослідження напряду уваги під час виконання різної діяльності, наприклад, читання текстів, розглядання картинок або розв'язання шахових завдань. Крім цього, аналізуючи рухи очей, можна зробити висновок про ступінь напруженості уваги і включеності в діяльність (Гіппенрейтер, 1978).

Методики, які використовують фізіологічні кореляти уваги. Одним з методів, який широко використовують у дослідженнях уваги тепер, - метод реєстрації *викликаних потенціалів* (ВП). Саме завдяки реєстрації ВП відбулося істотна зміна в уявленнях про фізіологічні механізми вибіркової уваги й відкрито нові можливості для їхнього дослідження.

Перші праці з дослідження ВП й уваги проводили за досить необґрунтованою схемою. Інструкція пропонувала реагувати лише у відповідь на певні стимули і не звертати увагу на інші стимули (піддослідних просили бачити стимули, натискати на ключ у разі появи стимулу тощо). Така ситуація і є вибіркою реагування. У процесі виконання піддослідним завдання реєстрували ВП у різних відділах мозку. ВП на цільові стимули розглядали як ВП «уваги» і порівнювали з ВП «фону». Найбільш частим результатом множин подібних робіт було збільшення ВП уваги порівняно з ВП фону. Основний недолік викладеної вище схеми - невизначеність фону. Стан піддослідних у фоні міг варіюватися від близького до дрімоти в спокійних людей, які звикли до таких досліджень, до досить вираженої активації в осіб, які потрапили в таку ситуацію вперше. Ці недоліки згодом було усунено, і порівняння ВП уваги фону було замінено порівнянням ВП під час уваги та неувважності. Основною структурою (звичайно двох) стимулів однієї або різних модальностей, з яких поперемінно то один, то інший вимагав якої-небудь активності піддослідного. Порівнювали ВП на той самий стимул у ситуації, коли з ним була пов'язана діяльність, або коли він виявлявся нерелевантним.

Поняття пам'яті та її теорії

Пам'ять - це здатність живої системи фіксувати факт взаємодії із середовищем (зовнішнім або внутрішнім), зберігати результат цієї взаємодії у формі досвіду і використовувати його в поведінці.

Факти запам'ятовування, збереження, відтворення, пригадування, пізнавання, забування тощо давно були предметом пильного спостереження і вивчення. Мабуть, серед «психологічних» понять тільки пам'яті вдалося пройти довгий шлях від античності до сучасності, залишаючи за собою ледь не центральне місце в більшості філософських систем і психологічних теорій. Пам'ять розуміли як основну характеристику душі, її здатність сприймати, розуміти й орієнтуватися. І в міфології, і на

рівні сучасної побутової свідомості втрата пам'яті ототожнюється з божевіллям, з втратою особистості.

І все-таки пам'ять відрізняється від інших психічних функцій. Закономірно виникає питання, де проходить межа між пам'яттю і сприйняттям, увагою, мисленням, розумінням, усвідомленням, підготовкою програми дії, волею тощо?

Більшість сучасних монографій про пам'ять починається з опису феноменології - фактів, сукупність яких задає об'єкт дослідження. На нашу думку, ці факти можна розглянути у двох аспектах, які задають предмет дослідження: по-перше, факти, пов'язані з роботою пам'яті в процесі обробки поточної інформації (у тому числі її даліше використання): по-друге, факти участі пам'яті у створенні знань, у процесах розуміння і в побудові ментальних моделей середовища.

Дискретний і континуальний підхід. Щодо розгляду пам'яті в контексті когнітивної переробки існує кілька способів кваліфікації її власних продуктів залежно від того, як розуміють процес переробки. Якщо припустити, що цей процес має стадіальний характер, то правомірна спроба відшукати «мнемічні» продукти, специфічні для кожної стадії, визначити межі кожної стадії за цими продуктами. Таке розуміння сутності психічного процесу - через його зведення до фаз - виникло історично першим. Основним аргументом на користь «стадіального» опису є емпіричні свідчення про існування чітко розділених фактів, скажімо, запам'ятовування і пригадування. Однак Дж. Міллер довів, що навіть припущення про стадіальність не розв'язує таких питань: а) чи відбувається трансформація інформації в межах однієї стадії дискретно або континуально; б) як (дискретно чи континуально) передають інформацію на наступну стадію. Тому прихильники «континуального» трактування процесу когнітивної переробки пропонують для пояснення тих самих «стадій» моделі, в основі яких - ідеологія нечітких множин (Д. Массаро).

Завдяки пам'яті людина може набувати потрібних для діяльності знань, умінь і навичок. Нові зрушення в її психіці завжди ґрунтуються на попередніх досягненнях, здобутках, зафіксованих у пам'яті.

Закріплення, зберігання та подальше відтворення людиною її попереднього досвіду називають пам'яттю.

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

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

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

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

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

Асоціація за *суміжністю* - це відображення у психіці людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть одні за одними у часі (суміжність у часі) або перебувають поряд у просторі (суміжність у просторі).

Асоціації за суміжністю виникають під час згадування подій, свідком яких була людина, у разі заучування навчального матеріалу тощо.

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

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

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

Причинно-наслідкові асоціації є базовими щодо міркувань і логічних побудов.

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

Гештальттеорія. Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від гештальтпсихології. Головним поняттям нової теорії було поняття «*гештальт*» - *образ як цілісно організована структура*, яка не зводиться до суми її окремих частин.

Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

Фізіологічна теорія. Згідно з ученням Павлова, матеріальною основою пам'яті є *пластичність* кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним механізмом пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як «слід», як тимчасові нервові зв'язки, що утворилися у відповідь на дію подразника.

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

УМОВНИЙ РЕФЛЕКС - акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом, що становить основу акту запам'ятовування.

Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. Підкріплення - це досягнення безпосередньої мети дії індивіда або стимул, що мотивує дію, це збіг новоутвореного зв'язку з досягненням мети дії, а «якщо зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився» (І.П. Павлов).

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

У поясненні механізмів пам'яті є ще так звані фізична і біохімічна теорії пам'яті.

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

Цю теорію називають ще *теорією нейронних моделей*. Процес створення та активізації нейронних моделей є базовим щодо процесів запам'ятовування, відтворення та збереження.

Встановлено, що аксони, які відходять від клітин, з'єднуються з дендритами іншої клітини або повертаються до тіла своєї клітини. У результаті такої структури виникає можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності. Так виникає самозарядження клітини, збудження не виходить за межі певної системи. Це так званий *нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті*.

Біохімічна теорія пам'яті. Біохімічну теорію пам'яті виражено в гіпотезі про двошаблевий характер процесу запам'ятовування. Суть його в тому, що на першому щаблі, відразу після впливу подразника, у мозку відбувається короткочасна електрохімічна реакція, яка зумовлює зворотні фізіологічні процеси в клітині.

Друга стадія виникає на ґрунті першої - це власне біохімічна реакція, пов'язана з утворенням протеїнів. Перша стадія триває секунди (або хвилини) і є механізмом короткочасної пам'яті. Другу стадію, для якої характерна незворотність хімічних змін у клітинах, вважають механізмом довготривалої пам'яті.

Прихильники хімічної теорії пам'яті вважають, що специфічні зміни, які відбуваються в нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, збереження і відтворення слідів одержаних вражень.

Фізіологічне підґрунтя пам'яті

Механізми пам'яті досліджують у межах різних наук, насамперед фізіології, біохімії, психології. Фізіологи з'ясували, що пам'ять забезпечує спільна робота функціональних блоків

мозку, значну роль серед яких відіграє блок приймання, обробки й зберігання інформації. Нейрони цього блоку здатні зберігати сліди збуджень і зв'язати їх із параметрами нової інформації. Інформація, що надходить, недовго циркулює в замкнених нервових колах. Процеси запам'ятовування та збереження являють собою утворення тимчасових нервових зв'язків між новою інформацією і тією, що вже була закріплена. Процес відтворення - це відновлення цих зв'язків, а забування - їхнє гальмування. Тривале збереження інформації перебуває під контролем лобових часток мозку і в разі їхнього ураження процес відтворення стає безконтрольним.

Як засвідчили біохімічні дослідження, збудження нейронів викликають хімічні реакції, що призводять до зміни складу рибонуклеїнової кислоти (РНК). Повторна дія того самого подразника зумовлюватиме такі самі зміни, а здатність молекул РНК змінюватися практично необмеженою кількістю способів дає змогу зберігати дуже велику кількість різноманітних слідів. На відміну від молекул РНК, молекули дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК) є носіями генетичної пам'яті, зберігають коди генотипу людини. Хоча деякі види ДНК беруть участь і в процесах прижиттєвої пам'яті.

Пам'ять також здатна відновлювати певний емоційний стан у разі повторної дії ситуації. Слідами в емоційній пам'яті є не емоції і почуття, а ті чинники, які їх зумовили. Особливості цієї пам'яті – у швидкості, винятковій стійкості, тривалості зберігання слідів та в мимовільності відтворення. Якщо в житті людини виникає ситуація, схожа на емоційно забарвлені події минулого, у неї з'являються подібні емоційні стани. При цьому людина не ставиться до згаданого почуття як до спогадів пережитого раніше, а пов'язує його саме з цією ситуацією.

Процеси пам'яті

Розрізняють такі головні процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування.

ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ - це утворення й закріплення тимчасових нервових зв'язків. Що складніший матеріал, то складніші й ті тимчасові зв'язки, які утворюють підґрунтя запам'ятовування.

Процес запам'ятовування - активний процес, під час якого з початковим матеріалом відбуваються певні дії. Процес запам'ятовування починається в короткотривалій пам'яті (КТП) і завершується в довготривалій пам'яті (ДТП). Розглянемо цю послідовність дій.

У короткотривалу пам'ять із сенсорної пам'яті потрапляє тільки той матеріал, який пізнано шляхом зіставлення актуального сенсорного образу з еталонами, що зберігаються в довготривалій пам'яті. Після того як зоровий або акустичний образ потрапив у короткотривалу пам'ять, його перекладають на звукову мову і він існує в цій пам'яті далі, здебільшого саме в такій формі. У процесі цього перетворення матеріал зазнає класифікації на основі смислових ознак і надходить у відповідну частину довготривалої пам'яті. Насправді цей процес ще складніший і являє собою встановлення смислових зв'язків між отриманим матеріалом і семантично спорідненими узагальненнями, що зберігаються в довготривалій пам'яті. При цьому відбувається трансформація не тільки наявного матеріалу, а й структур довготривалої пам'яті. Як тільки ці зв'язки встановлено й закріплено, матеріал залишається в довготривалій пам'яті «для вічного зберігання».

Успішність встановлення смислових зв'язків залежить від низки супутніх чинників:

- від обсягу матеріалу, що міститься в короткотривалій пам'яті: він не повинен значно перевищувати 7 ± 2 одиниці збереження;
- часу перебування матеріалу в короткотривалій пам'яті; цей час можна необмежено збільшувати, повторюючи матеріал;
- від наявності чинників, що заважають, - побічного матеріалу, що виникає у свідомості в межах 30 секунд до або після одержання матеріалу, призначеного для запам'ятовування;
- від дії мотиваційного чинника в різноманітних його формах: емоцій, інтересу, виразності мотиву запам'ятовування;
- від розмаїтості форм представлення матеріалу в короткотривалій пам'яті, тобто від наявності різноманітних кодів: візуального, акустичного і понятійного;
- від ступеня «знайомості» матеріалу, його осмисленості, тобто наявності аналогічних за змістом знань, що зберігаються в довготривалій пам'яті;

- від кількості смислових зв'язків, які встановлюються у процесі запам'ятовування, чому сприяє його повторне відтворення в різних контекстах, тобто його осмислення.

Фіксація сліду в пам'яті. Термін «фіксація сліду», як і консолідація сліду, є не більш ніж метафорою. Розроблено багато моделей, у яких описано окремі аспекти процесу довготривалого запам'ятовування.

Назвемо лише деякі чинники, що впливають на цей процес:

- **значення кількості повторень (майже не впливають на результат безпосереднього відтворення) зростає в міру збільшення відтермінування відтворення;**
- **знайомість стимулу, його подібність до вже наявних концептів (так зване відчуття знайомості);**
- **кількість ментальних повторень, які залежать від часу збереження інформації в оперативній пам'яті. Як уже було зазначено, ці повторення відбуваються автоматично, без контролю свідомості;**
- **ступінь організованості матеріалу й глибина переробки відповідно до поточних і довготермінових завдань;**
- **інтенції на запам'ятовування і володіння стратегіями запам'ятовування.**

Отже, результативність збереження інформації в ДТП залежить від багатьох чинників, одні з яких є характеристиками попередніх процесів переробки, інші мають «локалізацію» в самій ДТП.

Запам'ятовування, як і інші психічні процеси, буває *мимовільним і довільним*.

Мимовільне запам'ятовування здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. На мимовільне запам'ятовування впливають яскравість, емоційна забарвленість предметів. Усе, що емоційно сильно впливає на нас, ми запам'ятовуємо незалежно від свого наміру запам'ятати.

Мимовільному запам'ятовуванню сприяє також наявність *інтересу*. Усе, що цікавить, запам'ятовується значно легше й утримується в нашій свідомості впродовж тривалішого часу, ніж нецікаве.

Довільне запам'ятовування відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву. Воно має цілеспрямований характер, у ньому використовують спеціальні засоби та прийоми запам'ятовування.

Залежно від ступеня розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває *механічним і осмисленим (логічним)*.

Механічним є запам'ятовування без розуміння суті. Воно призводить до формального засвоєння знань.

Осмислене (логічне) запам'ятовування спирається на розуміння матеріалу в процесі роботи з ним, оскільки тільки працюючи з матеріалом, ми запам'ятовуємо його.

Залежно від засобів, які використовують у процесі запам'ятовування, останнє можна поділити на безпосереднє й опосередковане.

Матеріал, який потрібно запам'ятати, може бути візуальним, слуховим, образним, вербальним, символічним тощо. Залежно від матеріалу, який запам'ятовують, розрізняють види пам'яті (візуальну, слухову тощо).

Описуючи запам'ятовування, використовують такі характеристики матеріалу, як його змістовність і безглуздість. Зрозуміло, що процес і продуктивність запам'ятовування залежать від змістовності/безглуздості матеріалу. Іноді ці характеристики використовують для опису процесу і говорять про осмислене/механічне запам'ятовування.

Обсяг матеріалу, ступінь його однорідності та послідовність запам'ятовування, безумовно, впливають на результативність і стратегії запам'ятовування. Це зафіксовано у феноменах, які одержали назву «ефект довжини», «ефект звичності» та «ефект краю». Відповідно виокремлюють підвиди запам'ятовування: цілісне/вроздріб, звичне/незвичне, масове/розподілене. Блок збереження має свої закономірності й детермінанти. Усе, що успішно пройшло через запам'ятовування, зовсім не обов'язково успішно збережеться.

З досвіду відомо, що деякі події (начебто «неважливі» та непомітні) знезацька спливають в актуальному спогаді або впливають на інші пізнавальні процеси. Це називають продуктивністю збереження. Крім того, є й інша характеристика - тривалість збереження.

Умовами успіху довільного запам'ятовування є дієвий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його важливість, установка на запам'ятовування тощо.

ЗБЕРІГАННЯ як процес пам'яті полягає у ступені збереження обсягу й змісту інформації впродовж тривалого часу. Для збереження потрібне періодичне повторення.

Збереження означає наявність інформації в довготривалій пам'яті (йтиметься саме про неї), що не завжди пов'язане з її доступністю для свідомості. Забування - неоднорідний процес, він може набувати найрізноманітніших форм. Людина, наприклад, не може згадати того, що відбувалося з нею в ранньому дитинстві, тому що до оволодіння мовою вона не могла передати на збереження в символічній формі те, що сприйняла у формі образної. Забування може означати також те, що людина «забуває» зробити щось із запланованого раніше, наприклад, щось купити в магазині. Забування може бути пов'язане і з фізичною черепно-мозковою травмою, а може з'явитися внаслідок так званого витіснення - мимовільного забування подій, що спричиняють біль. У зв'язку з цим під забуванням у психології розуміють усе те, що відбувається, коли матеріал, який колись запам'ятали і який потім потрібно відшукати, не вдається видобути з пам'яті.

Тут необхідно нагадати, що процеси пам'яті тісно взаємопов'язані. Певною мірою забування є функцією від запам'ятовування - що краще матеріал запам'ятали (а це залежить від перерахованих вище чинників), то менше його забувають. Однак забування може мати і власні, окремі причини. Загалом, що рідше матеріал залучають до активної діяльності, то менш доступним він є. За інших однакових умов він старіє - втрачаються знання, розпадаються навички, згасають почуття. Другим важливим чинником є кількість встановлених і поновлених смислових зв'язків між змістом цього матеріалу та іншими матеріалами, що зберігаються в довготривалій пам'яті. У цьому контексті можна сказати, що будь-яка смислова перебудова досвіду, наприклад, зміна способу життя, віри, переконань, світогляду, може супроводжуватися втратою або недоступністю колишніх елементів досвіду. Механізмом забування є інтерференція, тобто гнітючий вплив одного матеріалу на інший, як тільки він з'явиться, а також загасання, тобто згасання слідів пам'яті і невідповідність ознак - коли під час відтворення наявні коди не відповідають тим, за допомогою яких інформацію вводили в пам'ять.

ВІДТВОРЕННЯ - один з головних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування й водночас наслідком цього процесу. Засадою для відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Відтворення матеріалу, який зберігається в довготривалій пам'яті, полягає в переході його з довготривалої пам'яті в короткотривалу, тобто актуалізація його у свідомості. Відтворення залежить від процесів запам'ятовування і забування, але має також свої особливості та механізми. Відтворення може мати три форми - впізнавання, пригадування і спогади.

Простою формою відтворення є впізнавання. Впізнавання - це відтворення, що виникає під час повторного сприймання предметів. Впізнавання буває повним і неповним.

Під час *повного впізнавання* повторно сприйнятий предмет відразу ототожнюють з раніше відомим, повністю відновлюються час, місце та інші деталі попереднього стикання з ним. Повне впізнавання наявне, якщо зустріли добре знайому людину або коли йдемо добре відомими вулицями тощо.

Для *неповного впізнавання* характерна невизначеність, труднощі співвіднесення об'єкта, який сприймаємо, з тим, що вже знайомий нам у попередньому досвіді.

Складнішою формою відтворення є *згадування*. Особливість згадування в тому, що воно відбувається без повторного сприйняття того, що відтворюється.

Згадування може бути довільним, коли воно зумовлене актуальною потребою відтворити потрібну інформацію (наприклад, пригадати правило під час написання слова або речення, відповісти на запитання), або мимовільним, коли образи або відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів. Таке явище називають *персеверацією*.

Під персеверацією розуміють уявлення, які мають нав'язливий характер.

Образні персеверації виникають після багаторазового сприйняття певних предметів чи явищ, або коли є сильний емоційний вплив на особистість.

До мимовільного відтворення належить явище ремінісценції, або «виринання» у свідомості того, що неможливо було згадати відразу після його запам'ятовування.

Ремінісценція - наслідок зняття втоми нервових клітин, яке настає після виконання складного мнемонічного завдання. З часом ця втома зникає і продуктивність відтворення зростає.

Особливою формою довільного відтворення запам'ятованого матеріалу є *пригадування*. Це - складний процес пам'яті, що являє собою пошук необхідного матеріалу в довготривалій пам'яті. Оскільки матеріал у пам'яті організований певним чином на основі смислових ознак, які становлять це поняття або образ, то його пошук також є не сліпим блуканням у комірках пам'яті, а певним рухом до потрібного матеріалу по семантичній системі або дереву. Прикладом пошуку потрібного матеріалу за допомогою такого руху може бути таке завдання: «Пригадайте, що ви робили 5 травня 1993 року». На перший погляд, завдання видається нездійсненним - хіба можна згадати події конкретного дня багаторічної давності? Експерименти, однак, засвідчують, що, розмірковуючи, люди можуть не тільки згадати події, а й описати деякі їхні деталі. Отже, зусилля під час пригадування спрямовані на організацію пошуку інформації, що відповідає її організації в пам'яті. Для полегшення довільного відтворення матеріалу ефективним є використання елементів «зовнішньої пам'яті» - використання знаків, заміток («вузликів на пам'ять»), записів тощо.

Розрізняють також епізодичну й семантичну пам'ять. Відтворення подій з епізодичної пам'яті може бути особливо яскравим саме внаслідок того, що під час їхнього запам'ятовування в пам'яті зберігається матеріал, який належить не тільки до різних модальностей, а й до пережитих тої миті емоцій і дій. Крім того, він локалізований у певному місці й часі. Усе це робить його змістовнішим та відрізняє від знань, одержаних опосередковано. Відтворення таких пережитих образів називають спогадом.

Потреба в пригадуванні виникає тоді, коли в певний момент не вдається пригадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладає певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю згадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемонічних дій.

Одним із різновидів довільного відтворення є *спогади* - це локалізовані в часі та просторі відтворення образів нашого минулого.

Специфічним елементом цього відтворення є факти життєвого шляху людини в контексті історичних умов певного періоду, до яких вона так чи інакше була безпосередньо причетна. Це зумовлює насиченість спогадів різноманітними емоціями, які збагачують і поглиблюють зміст відтворення.

Усе, що людина запам'ятовує, з часом поступово забувається. *Забування* - процес, зворотний до запам'ятовування.

ЗАБУВАННЯ виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, воно стає неможливим і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Блок забування також можна розглядати як відносно незалежний. Особливу проблему становить спонтанна динаміка сліду. Відомо, наприклад, що деякі події можуть «витіснятися», тоді як інші не вдається навмисно забути. Оцінюють темпоральні й точнісні характеристики забування залежно від стратегій, які було використано на попередніх етапах обробки, особливо під час запам'ятовування. І, звичайно, на забування впливає модальність завченого матеріалу (образний, вербальний тощо), його усвідомленість і звичність. Динаміка забування залежить також від функціонального й емоційного стану людини.

Забування - це згасання тимчасових нервових зв'язків, що впродовж тривалого часу не підкріплювалися. Якщо набуті знання протягом тривалого часу не використовують і не повторюють, вони поступово забуваються. Іншою причиною забування є недостатня міцність запам'ятовування. Отже, щоб запобігти забуванню, потрібно добре заучувати матеріал.

Консолідація сліду і забування. Згідно з класичними уявленнями, короткотривала пам'ять має таку стабільну характеристику, як *обсяг або ємність*. Якщо обсяг поточної інформації перевищує цю граничну величину, то інформація втрачається (стирається, згасає).

Слідом пам'яті називають результат роботи мнемічної системи. Під *консолідацією* сліду розуміють зростання сили асоціацій, а під *ослабленням* - зменшення сили зв'язку. Ці поняття прийшли в психологію з асоціанізму.

Згідно з Р. Розенцвейгом, слід має дві властивості: силу й вразливість. Сила визначає імовірність пригадування і підпадає під інтерференцію. Вразливість характеризує «крихкість» сліду; вона спонтанно зменшується в часі. Вважають, що цими двома властивостями можна пояснити процес консолідації сліду. Перша властивість відповідає за те, що сила сліду стає тривалішою в часі; друга - за зниження рівня вразливості сліду. Тому варто розрізняти дві форми забування: *перша (зворотна)* - це вияв недоступності сліду, що може бути зумовлено неадекватним контекстом або функціональними порушеннями. *Друга форма (незворотна)* - вияв «крихкості» сліду внаслідок його «вразливості». Існує кілька феноменів, які підтверджують наявність зворотної форми забування. По-перше, ремінісценція - спонтанна актуалізація спогаду. Ремінісценція залежить від якості попереднього вивчення. Відомо, що для її появи необхідний оптимум навчання. По-друге, амнезія, що настає після електрошоку (від декількох хвилин до декількох годин). Колись вважали, що в такому разі порушується процес консолідації. Однак є всі підстави думати, що причиною забування є не порушення консолідації, а труднощі пригадування. Як доказ, Ж.-Фр. Ламбер наводить відомості про те, що збудливі наркотики можуть частково зняти амнезію, тому що шок порушує не самі сліди, а доступ до них.

Причиною, яка погіршує запам'ятовування, може бути *негативна індукція*, зумовлена змістом матеріалу. Якщо матеріал складний, подібний до того, який був на попередньому занятті, це ускладнює утворення нових тимчасових нервових зв'язків, знижує ефективність запам'ятовування.

Негативний вплив раніше запам'ятованого матеріалу на засвоєння нового означають як *проактивну інтерференцію* (така, що діє наперед). Негативний вплив подальшої діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності, має назву *ретроактивної інтерференції* (такої, що діє зворотно).

Тимчасовою причиною труднощів відтворення може бути сильний *імпульс* - *бажання пригадати, яке індукує гальмування*.

Забування - процес поступовий, базується на послабленні й порушенні раніше утворених умовних зв'язків. Що менше вони закріплені, то швидше згасають і забуваються.

Найбільший відсоток забування наявний відразу після заучування матеріалу. Для тривалого утримання в пам'яті інформації важливо від самого початку забезпечити міцне її запам'ятовування й закріплення через повторення в перші дні після того, як її було отримано.

Важлива умова продуктивного запам'ятовування - осмисленість, розуміння того, що є його предметом.

Мнемоніка. У психології щодо проблем пам'яті є два терміни, близькі за звучанням, але різні за значенням, - «мнемічний» і «мнемонічний».

Мнемічний - те, що має стосунок до пам'яті, до мистецтва запам'ятовування. Ґрунтуючись на сказаному вище, можна зробити висновок про те, що, знаючи закони, які регулюють процеси пам'яті, можна цими процесами керувати.

Мнемоніка - прийоми керування пам'яттю. Найпоширенішим прийомом є вже згадуване використання міток або предметів як ознак для пригадування. Сприймавши ці знаки, людина згадує зміст того, що з ними пов'язане.

Іншим поширеним мнемонічним прийомом є групування матеріалу для його запам'ятовування. За допомогою групувань легше запам'ятовувати, зокрема, телефонні номери. Наприклад, 2-98-71-23 запам'ятати складніше, ніж 2-987-123.

Одним з найвідоміших мнемонічних прийомів є метод розміщення. Його суть у тому, що матеріал, який запам'ятовують, розбивають на частини, які потім розташовують у різних місцях образу якого-небудь приміщення або добре знайомої вулиці. Скеровуючи потім думку за звичним маршрутом, вулицею або приміщеннями будинку, людина просто «підбирає» те, що зберігається в різних частинах.

Ще один поширений прийом - додавання осмисленого зв'язку матеріалу, між початковими елементами якого осмисленого зв'язку немає. Це стосується запам'ятовування не пов'язаних між собою слів або букв, послідовності найменувань.

Добрим прийомом для запам'ятовування, наприклад, текстів або послідовності викладу є створення плану або розбивання тексту на частини з називанням кожної з них.

Є й інші мнемонічні прийоми, для перерахування та опису яких тут, на жаль, немає місця. Різновиди пам'яті

Залежно від того, що запам'ятовують і відтворюють, розрізняють за змістом чотири різновиди пам'яті: *образну, емоційну, рухову і словесно-логічну*.

Суть ОБРАЗНОЇ ПАМ'ЯТІ - у запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їхніх властивостей, наочних зв'язків і відношень між ними.

Залежно від того, якими аналізаторами людина сприймає об'єкти під час їхнього запам'ятовування, образна пам'ять буває зоровою, слуховою, тактильною, нюховою тощо. Фізіологічною основою образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першосигнального характеру. Однак у ній бере участь також друга сигнальна система. Мова є засобом усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду.

Образна пам'ять - це пам'ять на зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові образи. У ній зберігаються картини навколишнього світу, звуки, запахи, які колись сприймала людина. Образи, які містяться в пам'яті, з часом трансформуються: спрощуються, втрачають яскравість, стають більш узагальненими, на перший план виходять суттєві ознаки матеріалу, а подробиці стираються. Найменше змін зазнають незвичайні зорові образи.

У формі образів у пам'яті зберігаються не лише доступні свідомості образи, одержані за допомогою органів чуття, а й неусвідомлені образи, такі як еталони або патерни, які беруть участь у процесах сприйняття, наприклад, у розпізнаванні образів.

Під час збереження в пам'яті відображені образи зазнають змін, уявлення набувають нових ознак. Існують індивідуальні відмінності у здатності довільно викликати у свідомості образи пам'яті. Ці відмінності стосуються і переважної модальності, у якій людина переживає найяскравіші образи, і самої жвавості та яскравості уявлень.

У пам'яті можуть зберігатися не тільки предметні образи сприйняття, а й безпредметні образи, пов'язані з пережитими відчуттями. Людина може, наприклад, уявити собі просто синій колір, або звук певного тону, або відчуття зубного болю, або кислий смак.

Образна пам'ять здебільшого виявляється у дітей і підлітків, але є важливою для деяких професій. У дорослих провідним видом пам'яті, як правило, є словесно-логічна.

Винятком серед інших є ейдетичні образи, які зберігаються в пам'яті без змін, не втрачаючи яскравості й чіткості. Людина і через тривалий час здатна викликати їх у пам'яті, аналізувати дрібні деталі. Найчастіше такі образи можуть зберігатися в дітей, а також у людей творчих професій: художників, музикантів.

СЛОВЕСНО-ЛОГІЧНА пам'ять полягає в запам'ятовуванні думок, понять, суджень, умовиводів, які відображають істотні зв'язки і відношення предметів і явищ, їхні загальні властивості.

На відміну від образної, рухової та емоційної пам'яті, яка є і у тварин, словесно-логічна пам'ять є специфічно людською пам'яттю на думки, судження, закономірності і зв'язки між предметами та явищами дійсності. Цей різновид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем.

Словесно-логічна пам'ять тісно пов'язана із мовленням і мисленням. Вона формується разом з ними і досягає свого завершеного вигляду пізніше від рухової, емоційної та образної. За допомогою словесно-логічної пам'яті можна зберігати й відтворювати вербальну інформацію. Можливе і дослівне запам'ятовування текстів, і запам'ятовування тільки їхнього змісту - тоді відтворення є реконструкцією тексту, переходом від узагальнених характеристик матеріалу до деталей.

Згодом сліди в словесно-логічній пам'яті дещо трансформуються, пригасають, але загалом ознака цього виду пам'яті - точність і залежність від волі людини.

РУХОВА ПАМ'ЯТЬ виявляється в запам'ятовуванні й відтворенні людиною своїх рухів. Вона є основою формування різних умінь і навичок, засвоєння усного та письмового мовлення, комплексів рухів тощо.

У руховій пам'яті зберігаються схеми різних рухів та їхніх комбінацій, які утворюють рухові навички, що забезпечують автоматизованість дій у типових або повторюваних ситуаціях. Саме рухова пам'ять дає нам змогу думати про щось стороннє тоді, коли ми відчиняємо двері власної квартири.

ЕМОЦІЙНА ПАМ'ЯТЬ полягає в запам'ятовуванні та відтворенні людиною своїх емоцій і почуттів.

Запам'ятовують не так емоції, як предмети та явища, що їх викликають. Пам'ять на емоції та почуття наявна вже у піврічної дитини і досягає повного розквіту в три-п'ять років. Спогади дитинства найчастіше пов'язані з глибокими переживаннями. Загалом яскраві, емоційно насичені події можуть зберігатися в пам'яті дуже довго. Потрібно зазначити, що запам'ятовується насамперед емоційно забарвлена інформація.

Усі види, або компоненти пам'яті тісно пов'язані один з одним, оскільки вони є складовими єдиного, цілісного поведінкового акту. Наприклад, певні емоції можна викликати, роблячи певні рухи, про що зазначав ще В. Джемс: відлуння скорботи можна відчутти, опустивши плечі, зробивши скорботне обличчя і говорячи тихим голосом, тоді як енергійні, різкі рухи, які супроводжуються бойовим кличем, здатні викликати впевненість у собі й навіть гнів. Цікаво, що при цьому будуть виникати також відповідні образи. І навпаки, яскраві образи та уявлення, як відомо, зумовлюють появу не лише так званих ідеомоторних рухів, а й відповідних емоційних станів. Спостерігаючи за людиною, ми робимо висновок про емоції, які вона пережила, насамперед за її рухами, інтонацією і провідній тематиці висловлювань, у яких відображені уявлення і думки, що поглинають її. У людини всі три компоненти можна викликати за допомогою слова.

За часом зберігання інформації розрізняють *миттєву* (сенсорну), *короткотривалу* та *довготривалу* пам'ять. Вони розрізняються і за способом відображення одержуваної ззовні інформації, і за часом збереження, а також за тими функціями, які кожна з них виконує в процесах пам'яті людини. Три форми пам'яті є не лише формами, а й етапами обробки інформації в процесі її збереження.

Отже, пам'ять людини складається з трьох блоків, які працюють з метою збереження інформації як єдине ціле. Схема зв'язку між ними має приблизно такий вигляд.

Зовнішній вплив порушує чуттєві клітини, унаслідок чого в цьому «сенсорному регістрі» залишається слід від такого впливу у вигляді образу відповідної модальності. Образ, який виник у сенсорному регістрі, орієнтується і через дуже короткий час переходить до наступного блоку збереження. Тут він після певних трансформацій ненадовго залишається, а потім або зникає (забувається), або (якщо його повторили впродовж часу його перебування в короткотривалій пам'яті) потрапляє на збереження далі - у довготривалу пам'ять, де здатний зберігатися довго. Довготривала пам'ять, зі свого боку, є сховищем, з якого надходить інформація і для нестач сенсорного регістра, і для нестач короткотривалої пам'яті.

Тепер коротко розглянемо специфіку і функції кожного з цих блоків. Миттєва, або *сенсорна* пам'ять - це пам'ять тих сенсорних органів, на які надійшла інформація. Найкраще її вивчено щодо зору і слуху. Образ, який виник у результаті збудження рецепторів якимось одиничним впливом, не зникає відразу, а існує в тій самій формі, у якій виник, поступово згасаючи в межах однієї секунди для зорової системи і набагато довше для слухової. Зображення і далі ніби стоїть перед очима, а звук звучить у вухах, попри те, що стимул уже зник.

Таке існування образу після впливу має важливе функціональне значення. По-перше, цей час необхідний системі для того, щоб пізнати образ. У житті організму ці частки секунди можуть мати дуже важливе значення. Якби образ зникав разом зі зникненням предмета, його впізнання було б ускладнене або неможливе у зв'язку з обмеженістю швидкісних характеристик фізіологічних систем. По-друге, певна інертність сенсорного образу зумовлює те, що система сприйняття неминуче поєднує *дискретні*, тобто окремі, одиничні *сенсорні* образи в образ *сприйняття*, *безперервний* у просторі і в часі. Це виявляється в тому, що під час наших переміщень або переміщень об'єкта його образ змінюється не стрибками (у зв'язку зі стрибкоподібними

переходами зображення на сітківці з однієї групи рецепторів на іншу), а плавно, градуйовано. Те саме відбувається й у слуховому аналізаторі - ми сприймаємо не низку окремих звуків, а плавні переходи мелодії. Між зоровою і слуховою сенсорною пам'яттю є відмінності: у зоровій системі наступні впливи «стирають» попередні образи так, що вони не накладаються один на одного. У слуховій сенсорній пам'яті наступні образи не «стирають» попередні, тому вони можуть існувати якийсь час разом. Це має дуже важливе значення для розуміння мовних повідомлень: якби кожен наступний звук почутої фрази стирав попередній, ми не могли б почути усієї фрази цілком. Те саме стосується прослуховування музики, яку завдяки цьому сприймаємо як певне завершене ціле.

У МИТТЄВІЙ ПАМ'ЯТІ інформація зберігається дуже короткий час (від 0,3 до 2 секунд) і фіксує відображення дійсності на рівні рецепторів.

За допомогою цього виду пам'яті людина на дуже короткий час фіксує картину зовнішнього світу. Обсяг її набагато перевищує обсяг короткотривалої пам'яті, але інформація, яка міститься в ній, дуже швидко руйнується. Миттєва пам'ять, залежно від модальності аналізатора, має різні підвиди, значну роль серед яких відіграють зорова (іконічна) і слухова (ехоїчна) пам'ять.

Миттєва пам'ять забезпечує збереження образу, який сприймаємо під час миготіння і рухів очима та під впливом інших чинників. Інакше кажучи, миттєва пам'ять забезпечує злите, а не розірване сприйняття світу, а також предметність сприйняття.

КОРОТКОТРИВАЛА ПАМ'ЯТЬ є сховищем, у якому відбувається «робота» не тільки з тією інформацією, що надійшла від сенсорних органів, а й з тією, яку витягують з довготривалої пам'яті.

Короткотривала пам'ять - це пам'ять, що обслуговує поточну роботу з образами, поняттями і словами.

Відомий американський психолог Р. Кладки запропонував наочну модель короткотривалої пам'яті у вигляді верстата столяра. На верстат потрапляють тільки ті предмети, які певний час необхідні для поточної роботи: деталі майбутнього виробу, інструменти, клей тощо. Як аналог довготривалої пам'яті - полиці вздовж стіни, на яких матеріали акуратно розкладено за призначенням, найменуванням тощо. Столяр бере з полиці і кладе на верстат те, що йому потрібно на цьому етапі, залишаючи достатньо місця для роботи. Коли на верстаті накопичується занадто багато предметів, столяр може для зручності розкласти їх на купки, що дасть змогу помістити на верстаті більше різних матеріалів. Якщо кількість предметів на верстаті стає занадто великою, вони можуть з нього впасти або ж столяр ставить їх назад на полицю.

Така аналогія описує суть функціонального призначення короткотривалої пам'яті як сховища, де образи і поняття з'являються, їх обробляють, сортують і вони якийсь час зберігаються. Отже, це - робоча пам'ять, де над входними елементами впродовж якогось короткого часу здійснюють різні операції - структурування, опосередкування або повторення.

Час збереження матеріалу в короткотривалій пам'яті - близько 30 секунд. У разі повторення матеріалу в межах цього часу він може зберігатися в ній набагато довше.

Обсяг короткотривалої пам'яті становить 7 ± 2 одиниці збереження. Під одиницями тут розуміють не тільки окремі букви, цифри або звуки, а й їхні групи. Отже, щоб запам'ятати більшу кількість елементів, їх можна об'єднати в групи, однак усе-таки зі збільшенням кількості елементів, що входять у групу, число груп, що зберігаються в короткотривалій пам'яті, зменшується. Обмеженість обсягу короткотривалої пам'яті має різноманітні психологічні наслідки. Не виключено, що магічний характер числа «сім», що зафіксовано в прислів'ях (наприклад, «Сім разів відмірай...»), текстах і віруваннях, зумовлений саме обсягом короткотривалої пам'яті. Її обсяг, безумовно, впливає на організацію мови. З'ясовано, що кількість одиниць у фразі для її правильного осмислення не має перевищувати семи. Підраховано також, що частота слів з кількістю складів у межах чотирьох становить 90-99 % у різних мовах. Тому краще запам'ятовуються і більший ефект мають чіткі короткі фрази, що складаються з коротких слів.

Структурування входної інформації не зводиться тільки до групування, це складний процес її перетворення, у якому беруть участь образні, мовні і смислові компоненти. У короткотривалій пам'яті відбувається перекодування форми входної інформації з образної на мовну. Під кодом розуміють форму подання інформації. Домінуючим кодом короткотривалої пам'яті є слуховий. Це означає, що зорові образи людини в короткотривалій пам'яті перекодовуються у звуки мови й у

такій формі короткотривала пам'ять ними оперує. Наприклад, для запам'ятовування зорово сприйманого номера телефону ми його звичайно проговорюємо. Слуховий мовний код, однак, не є єдиним у короткотривалій пам'яті, тому для кращого запам'ятовування необхідно користуватися всіма трьома способами: зоровими образами, проговорюванням і осмисленням матеріалу. Проговорювання й осмислення матеріалу і є його опосередкуванням.

Короткотривала пам'ять зберігає інформацію, яка надходить до неї з миттєвої і довготривалої пам'яті. Ця пам'ять не має різновидів за модальністю і зберігає те, на що спрямована увага людини. Обсяг короткотривалої пам'яті обмежений.

Однак вона забезпечує константність образу, що сприймається, та обслуговує розуміння, мислення. *Короткотривала пам'ять* дає змогу керувати тривалістю збереження слідів за допомогою повторення.

Особливим видом короткотривалої пам'яті є ОПЕРАТИВНА ПАМ'ЯТЬ, яка забезпечує запам'ятовування і відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності.

Наприклад, утримання в думці координат військового об'єкта під час нанесення його на карту, передавання сигналів та інформації від одного об'єкта до іншого; виклик оператором міжміського зв'язку абонента для переговорів тощо. Оперативна пам'ять задіяна в дитячій грі в «зіпсований телефон».

ДОВГОТРИВАЛА ПАМ'ЯТЬ обмежена за обсягом і тривалістю зберігання інформації віком людського життя. Це основне сховище досвіду людини.

У нього надходить матеріал з короткотривалої пам'яті, але він не перебуває там у незмінному вигляді. Цей матеріал безперервно перетворюється: узагальнюється, класифікується, об'єднується в смислові групи.

Якщо в короткотривалій пам'яті ми живемо, то довготривала пам'ять зберігає знання, які додають зміст нашому безпосередньому існуванню (Р. Соло). У довготривалій пам'яті зберігаються:

- просторова модель світу, представлена тут у вигляді певних структур, які відповідають образам нашого будинку, міста, країни і всієї планети;
- знання про закони, будову світу і властивості об'єктів;
- наші уявлення про людей, самих себе, соціальні норми і життєві цінності;
- моторні навички, наприклад, звукової і письмової мови, одягання, їзди на велосипеді, вміння розв'язувати завдання в різних галузях діяльності;
- навички розуміння мови або інтерпретації здобутків у галузі живопису, музики тощо;
- плани і програми майбутньої діяльності.

Інформація в довготривалій пам'яті певним чином організована. Існує істотна відмінність в організації інформації особистого і відстороненого характеру. У зв'язку з цим було запропоновано навіть говорити про два види довготривалої пам'яті - епізодичний і семантичний.

В епізодичній пам'яті зберігаються закодовані події, прив'язані до певного часу, інформація про те, як виглядали ті чи інші речі, коли ми їх бачили. У цій пам'яті міститься всіляка автобіографічна інформація, наприклад: «Влітку 1983 року ми з приятелем їздили на риболовлю». Епізодична довготривала зберігає відомості, які залежать від контексту: «Моя дружина надіває золоті сережки, коли до нас приїжджає теща». Решта інформації позаособистого характеру зберігається в семантичній пам'яті - це, по-перше, факти і знання, не пов'язані з особистими переживаннями у певному місці й часі, і, по-друге, усе, що нам потрібно, щоб користуватися мовою.

Матеріал, який зберігається в цих двох видах довготривалої пам'яті, розрізняється не тільки за своєю специфікою, а й за схильністю до забування. Епізодична пам'ять перебуває в стані безперервної зміни, оскільки змінюється особистий досвід, тому інформація в ній легко може стати недоступною, однак вона не зникає зовсім, про що свідчать експерименти Пенфілда, у яких під час електричного подразнення асоціативних зон кори в пам'яті пацієнтів виникали давно забуті картини.

Інформація в довготривалій пам'яті зберігається в різних кодах - візуальному, акустичному і семантичному. Домінуючим кодом є семантичний, тобто оснований на смисловому сортуванні

матеріалу. Цілком імовірно, багато зорових образних уявлень є результатом перекодування із семантичного коду у візуальний. Оскільки в символічному, семантичному коді інформація зберігається в узагальненій формі, образи уявлень мають такий узагальнений характер навіть тоді, коли ми згадуємо про конкретні події.

Час збереження інформації в довготривалій пам'яті обмежений людським життям.

За метою діяльності, до якої залучено запам'ятовування, розрізняють мимовільну та довільну пам'ять.

МИМОВІЛЬНА ПАМ'ЯТЬ є продуктом діяльності, не спрямованої безпосередньо на запам'ятовування цього матеріалу. Утримання та відтворення матеріалу відбувається без мети його утримати чи відтворити.

Цей вид пам'яті виникає в ранньому дитинстві й обслуговує процес набуття дитиною певних навичок. Мимовільна пам'ять є підґрунтям для виникнення довільної, що починає розвиватися набагато пізніше, і удосконалюється у взаємодії з нею.

ДОВІЛЬНА ПАМ'ЯТЬ є продуктом особливої мнемічної діяльності, спрямованої на запам'ятовування.

Ця діяльність має мнемічну мету, сукупність мнемічних дій, часто супроводжується вольовими зусиллями.

Імпліцитна і експліцитна пам'ять. Уперше ефект імпліцитного навчання зафіксував Е. Ребер у 1967 р. Він запропонував піддослідним автоматизм, який працював за складною програмою. Цю програму, названу «граматикою», піддослідні імпліцитно засвоювали, не знаючи про те, що така програма існує. *Імпліцитна пам'ять* - це пам'ять без усвідомлення предмета запам'ятовування, або несвідома пам'ять. Усвідомлювана пам'ять називається *експліцитною*. Феномени імпліцитної пам'яті було виявлено не лише під час моторного навчання, а й у широкому класі завдань, які використовують у парадигмі відображення.

У 1984 р. П. Граф і Д. Шехтер описали хворих на амнезію, які були здатні до імпліцитного навчання, але мали серйозні порушення в експліцитній пам'яті.

Дія імпліцитної пам'яті виявляється в спонтанному зарахуванні прикладу до прототипу, в класифікації об'єктів відповідно до імпліцитно засвоєної основи тощо. Слід імпліцитної пам'яті має велику силу порівняно зі слідом експліцитної пам'яті, але одночасно він більш вразливий. У разі зміни семантичного контексту продуктивність дії імпліцитної пам'яті різко знижується. В експериментах Шехтера і Графа було виявлено новий феномен, а саме - модальної специфічності імпліцитної пам'яті. З'ясувалося, що імпліцитна пам'ять чутлива до зміни модальності, особливо під час переходу від візуальної до слухової, тоді як на продуктивність експліцитної пам'яті зміна модальності не впливає.

Чутливість імпліцитної пам'яті до модальності є в основі почуття знайомості, яке описав Л. Якобі. У праці К. Келлі (у співавторстві) доведено, що оцінка стимулів як «знайомих» або «незнайомих» багато в чому базується на цьому почутті знайомості, яке може бути неусвідомлюваним.

Епізодична і семантична пам'ять. У 1962 р. Е. Тульвінг розділив ДТП на епізодичну і семантичну. Перша має темпоральні оцінки, належить до специфічних епізодів, місць і подій, інша побудована за типом тезауруса.

Автобіографічна пам'ять. У 1976 р. Д. Робінсон ввів поняття автобіографічної пам'яті. Автобіографічна пам'ять є складними ментальними репрезентаціями сцен, категорій тощо, які мають особисту причетність до індивіда. Автобіографічна пам'ять є частиною епізодичної пам'яті. Х. Нігро і П. Райссер виявили, що людина може пригадувати події про власні переживання, приймаючи позицію стороннього спостерігача (observer memories) або поміщаючи себе всередину сцени (field memories). Зміст пригадування подано з різного погляду: у першій ситуації піддослідний «літає» над сценою, в другій - перебуває на ній.

Метапам'ять. Метапам'яттю називають пам'ять про свою пам'ять. Поняття метапам'яті ввів У. Шнейдер як знання про процеси, які належать до пам'яті.

Індивідуальні особливості пам'яті

У пам'яті людей є значні індивідуальні відмінності. Вони виявляються у відмінностях продуктивності процесів пам'яті; у переважанні пам'яті тієї чи іншої модальності; у відмінностях у рівні розвитку різних типів пам'яті.

Загальними характеристиками *продуктивності* процесів пам'яті є обсяг матеріалу, який може запам'ятати людина за певний проміжок часу, швидкість і точність запам'ятовування матеріалу, тривалість збереження матеріалу в пам'яті і готовність до його відтворення. Ці параметри значно розходяться в різних людей, оскільки певною мірою залежать від особливостей типів вищої нервової системи. Встановлено, що продуктивність процесів пам'яті в осіб зі слабким типом нервової системи нижча, ніж у представників із сильним. Однак вони краще запам'ятовують логічну структуру матеріалу. Висока рухливість нервових процесів зумовлює високу швидкість запам'ятовування, а сильне гальмування підвищує точність і міцність запам'ятовування. У представників рухливої нервової системи краще розвинена мимовільна пам'ять, а в осіб із інертною нервовою системою - довільна. Але на продуктивність пам'яті впливає не тільки тип вищої нервової системи. Остаточні властивості пам'яті формуються в процесі мнемічної діяльності людини, у результаті тренувань.

Крім індивідуальних відмінностей, пам'ять різних людей може розрізнятися за рівнем розвитку різних типів пам'яті: рухової, емоційної, образної та словесно-логічної. Переважання певного типу пам'яті в людини залежить від особливостей діяльності, з якими пов'язаний її життєвий шлях. Найпоширенішими типами пам'яті є образний, словесно-логічний і проміжний.

Людині з **образним типом пам'яті** простіше запам'ятовувати і відтворювати образний матеріал. Вона легко оперує наочним матеріалом, добре запам'ятовує кольори, картини природи, обличчя, звуки, мелодії, запахи та смаки. При цьому, як правило, простіше вдається оперувати образами тієї чи іншої модальності: зоровими, слуховими, тактильними, нюховими чи смаковими. Найчастіше люди оперують зоровими та слуховими образами.

Людя з **словесно-логічним типом пам'яті** просто запам'ятати словесний, абстрактний матеріал: логічні схеми, формули. Такі люди без зусиль можуть відтворити структуру складно організованого матеріалу.

Якщо в людини не переважає певний тип оперування матеріалом, то вона представляє **проміжний тип пам'яті**.

Тип пам'яті впливає на успішність людини в оволодінні тією чи іншою професією. І навпаки, коли людина оперує у своїй діяльності тим чи іншим типом матеріалу, це зумовлює розвиток відповідного типу пам'яті, у людини формується професійна пам'ять. Образний тип пам'яті властивий, наприклад, працівникам матеріального виробництва, художникам, музикантам, акторам. Економістам та аналітикам притаманний словесно-логічний тип пам'яті.

Є люди, які мають феноменальну пам'ять, ознаки якої - незвичайно великий обсяг інформації, тривалість зберігання слідів і надзвичайно сильна образність. Такі люди можуть утримати в пам'яті величезні таблиці чисел, слів, можуть уявити собі відсутній предмет до дрібних деталей. Часто вони користуються спеціальними прийомами для запам'ятовування. Однак наявність феноменальної пам'яті не завжди свідчить про високий рівень загального інтелекту, хоча багато хто з видатних людей мав надзвичайно хорошу пам'ять.

Індивідуальні особливості пам'яті:

- **швидкість** запам'ятовування визначається кількістю повторень (або часом), що потрібні людині для запам'ятовування нового матеріалу;
- **точність** запам'ятовування визначають відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовували, та кількістю допущених помилок;
- **міцність** запам'ятовування виявляється в тривалості збереження завченого матеріалу (або в повільності його забування);
- **готовність до відтворення** виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості.

Індивідуальні відмінності пам'яті можуть бути зумовлені типом вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана з силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування.

Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються також у тому, який матеріал краще запам'ятовується, - образний, словесний чи однаковою мірою продуктивно той та інший.

У цьому контексті у психології розрізняють наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний або проміжний типи пам'яті. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, але головним чином - умовами життя та вимогами професійної діяльності.

Література:

М.Й. Варій: Загальна психологія. Центр учбової літератури, Київ, 2009.

Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. Загальна психологія: навчальний посібник /- Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. – 396 с

<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4aa53566-b633-43f8-ac51-542411ccdaf7/content>

Сергій Максименко. Загальна психологія. 3-є видання. Навчальний посібник. Центр учбової літератури. 2021. 272 с.

Тетяна Дуткевич. Загальна психологія. Теоретичний курс. Центр учбової літератури. 2021. 388 с.

ТЕМА 6. МИСЛЕННЯ. МИСЛЕННЯ, ІНТЕЛЕКТ ТА КРЕАТИВНІСТЬ.

Поняття мислення

Мислення вивчає не лише психологія. Основне питання філософії формулюють як питання про відношення *мислення* щодо буття. Сам термін «мислення» використовують у філософській літературі в дуже широкому значенні, інколи як синонім *свідомості*, інколи як синонім «*духа*», тобто *психіки*. Філософію цікавлять дуже прості запитання: що є первинним - матерія чи мислення (відповідь на це запитання розділяє матеріалістів та ідеалістів), чи можна пізнати світ за допомогою мислення, якщо можна, то як відбувається таке пізнання?

При розмежуванні сфер впливу філософії та психології головним, очевидно, є запитання про те, *чи* є мислення є об'єктом досліджень. Для філософії мислення постає передусім як суспільно-історичний процес, як історичний розвиток пізнавальних можливостей людства, як родові мислення людства, а в конкретно-психологічному аспекті акцент ставлять на мисленні конкретних людей, звичайно, зумовленого історичним розвитком. Філософію (теорію пізнання) цікавить насамперед кінцевий продукт пізнавальної роботи людини (чи можна мислення розглядати як відображення зовнішнього світу?)

А психологію цікавить сам процес породження та збереження продуктів пізнавальної роботи.

Психологічна наука в процесі свого історичного розвитку поступово відокремлювалася від філософії, тому не випадково, що в поле зору психологів передусім потрапили ті види мислення, які спочатку привертали увагу філософів. Це *теоретичне*, міркувальне мислення.

Один із видатних філософів Р. Декарт висунув формулу «Я мислю, отже, я існую». Якщо залишити осторонь філософський зміст формули і розглядати його лише в конкретно-психологічному аспекті, то стає зрозумілим, що ця формула вочевидь висуває мислення на перший план у психічному житті людини, вважаючи мислення ознакою існування людини.

І цілком справедливо: ніщо так переконливо не доводить існування людини, як акт мислення.

Суттєвим є питання про диференціацію формально-логічного і психологічного аспектів у дослідженнях мислення. Об'єктом формально-логічного дослідження є основні «форми» мислення: поняття, судження, умовиводи. Виокремлення цих форм, їх систематизація і класифікація - важливе завдання формально-логічного дослідження мислення. На відміну від психології, логіка має справу насамперед із продуктами індивідуальної роботи, оскільки її цікавить правильне, істинне мислення. Психологія ж вивчає, як реально здійснюється мислення, яке не обов'язково є правильним. Психолога цікавлять не лише ті ситуації, коли людина

адекватно відтворює у своєму мисленні реальні особливості об'єкта, який вивчається, а й ті випадки, коли об'єкту приписують певні якості, яких він реально не має. Щобільше, психологія вивчає порушене, викривлене мислення, яке виникає при певних захворюваннях. Аналіз мислення входить у компетенцію таких галузей психологічної науки, як нейропсихологія та патопсихологія.

Поняття «помилка» взагалі важко застосовувати до характеристики пошуку розв'язання завдання: те, що є «помилковим» з погляду кінцевого етапу, виконує часто дуже корисну підготовчу функцію.

З філософським аспектом мислення тісно пов'язаний соціологічний, який орієнтовано на вивчення історичного розвитку процесів пізнання залежно від соціальної структури різних суспільств.

Предмет психології мислення розміщений ніби на перетині двох галузей: тієї, що належить до компетенції психологічного вивчення, і тієї, яка становить предмет комплексних досліджень мислення. З цим пов'язана складність виокремлення предмета психології мислення, оскільки воно чітко не відмежоване від інших психологічних явищ, а психологічний підхід до його вивчення тісно переплітається з підходами інших наук. Виникає питання, з чим, власне кажучи, мають справу психологи, коли вони вивчають «мислення». Ця реальність не є однорідною, оскільки існують різні види мислення, а також відмінності у підходах до його визначення, які реалізують різні науки.

Мислення, особливо в ХХ ст., інтенсивно вивчають і в межах природничих наук. Фізіологія вищої нервової діяльності вивчає динаміку нервових процесів, з допомогою яких реалізуються акти людського мислення. Мислення також є результатом діяльності мозку. Ці мозкові субстрати, мозкові механізми вивчає фізіологія мислення. У фізіології вищої нервової діяльності утворився спеціальний розділ, найтісніше пов'язаний із проблематикою психології мислення. Це - вчення про дві сигнальні системи. Фізіологів цікавить насамперед динаміка нервових процесів, котрі забезпечують реалізацію функцій мислення. Психолог може абстрагуватись від цієї динаміки і вивчати будову самої мисленнєвої діяльності, її динаміку, умови виникнення, умови порушення тощо, це відносно автономне завдання.

Склад понять, якими оперує мислення конкретної людини, не визначається властивостями її нервових процесів. Власне він визначається умовами засвоєння цих категорій, умовами діяльності, життя людини, відмінностями в культурі.

Отже, на одному й тому ж нервовому субстраті, умовно кажучи, можуть розіграватись зовсім різні психологічні процеси мислення. Саме тому психологічний аналіз *відносно* незалежний від аналізу фізіологічного.

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.

Особливості мисленнєвого відображення дійсності є такими:

- мислення виражається в *опосередкованому* характері мисленнєвого відображення дійсності. Опосередкування можуть мати різний ступінь складності залежно від особливостей пізнавального завдання та предмета пізнання;

- мислення відображає істотні ознаки, які виражають сутність предметів і явищ, їхні причинно-наслідкові залежності;
- мислення має *узагальнений* характер відображення.

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.

Практика слугує джерелом мисленнєвої діяльності. Мислення породжується потребами людської практики й розвивається в процесі пошуку шляхів їх задоволення.

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.

Теорії мислення

Розглянемо найвідоміші теорії, які пояснюють процес мислення, їх можна поділити на дві великі групи:

- теорії, які виходять із гіпотези про наявність у людини природних інтелектуальних здібностей, які не змінюються під впливом життєвого досвіду;
- теорії, в основу яких покладено уявлення про те, що розумові здібності людини в основному формуються і розвиваються прижиттєво.

Концепції, за якими інтелектуальні здібності й сам інтелект визначають як сукупність внутрішніх структур, що забезпечують сприйняття і переробку інформації з метою здобування нового знання, становлять одну групу теорій мислення. Вважають, що відповідні інтелектуальні структури існують у людини від народження в потенційно готовому вигляді, поступово виявляючись (розвиваючись) у міру дорослішання організму.

Інші концепції інтелекту припускають визнання невродженості розумових здібностей, можливість і необхідність їхнього прижиттєвого розвитку. Вони пояснюють мислення, виходячи з впливу зовнішнього середовища, з ідеї внутрішнього розвитку чи суб'єкта взаємодії того й іншого.

Своєрідні концепції мислення подано в таких напрямках психологічних досліджень: в *емпіричній суб'єктивній* психології, асоціативної за характером й інтроспективної за основним методом; у *гештальтпсихології*, яка відрізнялася від попередньої тільки запереченням елементарності 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, підпорядковував 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 залишалося 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 відшукованого рішення за рахунок виявлення потрібного для нього зв'язку чи структури.

Не можна сказати, що обидва останніх напрями в психології не дали нічого корисного для розуміння мислення. Завдяки біхевіоризму до сфери психологічних досліджень увійшло практичне мислення, а в руслі гештальт-теорії особливу увагу почали звертати на моменти інтуїції і творчості в мисленні.

Певні заслуги у розв'язанні проблем психології мислення є й у **психоаналізі**. Вони пов'язані із залученням уваги до несвідомих форм мислення, а також до вивчення залежності мислення від мотивів і потреб людини. Як своєрідні форми мислення в людини можна розглядати захисні механізми, що також уперше почали спеціально вивчати в психоаналізі.

Гештальтпсихологічна теорія (М. Вертхаймер, Р. Вудвортс, К. Дункер, В. Келер, Майєо, Секей) - висуває ідею апіорно існуючих інтелектуальних здібностей - **здатків**. 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**.

Передбачається, що схема народжується на рівні внутрішньої мови, а потім керує розгорненням думки, додаючи їй внутрішньої стрункості, послідовності й логічності. Думку без схеми звичайно називають **аутичною думкою**. Схема не є чимсь раз і назавжди заданим, вона має власну історію розвитку, що відбувається за рахунок засвоєння логіки, засобів керування думкою. 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**.

Теорія планомірного формування розумових дій і понять (Гальперін, Талізін, Салміна). П.Я. Гальперін вніс у відповідну галузь досліджень нові ідеї. Він розробив теорію формування мислення, яка одержала назву **концепції планомірного формування розумових дій**. Гальперін виокремив етапи інтеріоризації зовнішніх дій, визначив умови, котрі забезпечують їх найповніший та найефективніший переклад у внутрішні дії із заздалегідь заданими властивостями.

Процес переносу зовнішньої дії всередину, за П.Я. Гальперіном, відбувається поетапно, проходячи чітко визначені стадії. На кожному етапі відбувається перетворення заданої дії за низкою параметрів. Автор теорії стверджує, що повноцінна дія, тобто дія вищого інтелектуального рівня, не може скластися без опори на попередні способи виконання тієї самої

дії, в остаточному підсумку - на його вихідну, практичну, наочно-діючу, найбільш повну і розгорнуту форму.

Є такі чотири параметри, за якими перетворюється дія при її переході ззовні всередину: рівень виконання, ступінь узагальнення, повнота фактично виконуваних операцій і ступінь освоєння. Щодо першого із зазначених параметрів, то дія може міститися на трьох підрівнях: дія з матеріальними предметами, дія в плані голосної мови і дія подумки. Три інших параметри характеризують якість сформованої на визначеному рівні дії: узагальненість, скороченість і освоєння.

Процес формування розумових дій, за П.Я. Гальперіним, проходить у такий спосіб:

- Ознайомлення зі складом майбутньої дії в практичному аспекті, а також із вимогами (зразками), яким воно в остаточному підсумку має відповідати. Це ознайомлення - орієнтовна основа майбутньої дії.
- Виконання заданої дії у зовнішній формі в практичному аспекті з реальними предметами чи їхніми заміниками. Освоєння цієї зовнішньої дії йде за всіма основними параметрами з певним типом орієнтування у кожному.
- Виконання дії без безпосередньої опори на зовнішні предмети чи їх заміники. Перенесення дії із зовнішнього плану в план голосної мови. Перенесення дії в мовний план, вважав П.Я. Гальперін, означає не лише вираження дії в мові, а й насамперед мовне виконання предметної дії.
- Перенесення голосномовної дії у внутрішній план, вільне проказування дії цілком подумки («про себе»).
- Виконання дії в плані внутрішньої мови з відповідними їй перетвореннями і скороченнями процесу й деталей виконання зі сфери свідомого контролю і переходом на рівень інтелектуальних умінь, навичок і вмінь.

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. Ураження інших не позначається на розв'язуванні завдань, які передбачають пошук потрібних просторових відношень, проте хворі втрачають здатність орієнтуватись в умовах завдання, *міркувати*. Відносно добре утримуючи умови завдання, лише інколи спрощуючи їх під впливом сформованих раніше стереотипів, вони, як правило, не зіставляють із запитанням завдання. Завдання втрачає для них сенс. Не можуть вони оцінювати й сам процес розв'язування.

У словесно-логічному мисленні беруть участь майже всі функціональні блоки мозку, серед яких переважає блок прийому, переробки і збереження інформації. Ураження цих блоків має своїм наслідком три головні *типи патології мислення*.

Перший тип - порушення процесу узагальнення, зниження його рівнів або спотворення цього процесу.

Загалом *функціональна система*, яка обслуговує мислення, є розгалуженою нейродинамічною організацією, котра об'єднує різні відділи мозку як горизонтально, так і вертикально. Особливу роль у ній відіграє *ліва півкуля*, де кодуються значення мови.

На нейронному рівні є також спеціалізація нервових структур - ансамблів *нейронів* підкіркових структур мозку і деяких зон кори, які складаються з гнучких і жорстких елементів. При цьому з'ясувалося, що частота імпульсної активності нейронів залежить від характеру операцій мислення. Найбільшу частоту зумовлюють операції узагальнення за значенням, процеси формування та виконання програм потрібних дій. У свою чергу, ці операції позначаються на активності нейронів, причому тих, які входять до гнучких ланок забезпечення мислення: після виконання низки однотипних завдань час реакції нейронів зменшується. Загалом

же нейронні реакції досить мінливі, і це залежить як від зовнішніх стимулів, так і від внутрішніх станів організму.

Другий тип - порушення логічного процесу мислення. До нього належать такі явища, як «стрибки ідей», «зісковзування з теми», «відгук на випадкові асоціації», непослідовність суджень, в'язкість мислення.

Третій тип - розлад цілеспрямованості мислення, тобто порушення його критичності, різноплановості.

О. Леонтьєв запропонував концепцію мислення, відповідно до якої між структурами зовнішньої, складової поведінки, і внутрішньої, складової мислення, діяльності існують відношення аналогії. Внутрішня, розумова діяльність не тільки є похідною від зовнішньої, практичної, але має принципово ту саму будову. У ній, як і в практичній діяльності, може бути виділено окремі дії, операції. При цьому зовнішні і внутрішні елементи діяльності є взаємозамінними. До складу розумової, теоретичної діяльності можуть входити зовнішні, практичні дії, і навпаки, у структуру практичної діяльності можуть включатися внутрішні розумові операції та дії.

Діяльнісна теорія мислення сприяла розв'язанню багатьох практичних завдань, пов'язаних із навчанням і розумовим розвитком дітей. На базі її було побудовано такі теорії навчання (їх можна розглядати і як теорії розвитку мислення), як теорія П.Я. Гальперіна, теорія Л.В. Занкова, теорія В.В. Давидова.

В останні кілька десятиліть на базі успіхів у розробці ідей кібернетики, інформатики, алгоритмічних мов високого рівня в математичному програмуванні з'явилася можливість побудови нової інформаційно-кібернетичної теорії мислення. В її основі лежать поняття алгоритму, операції, циклу й інформації. Перше позначає послідовність дій, виконання яких зумовлює розв'язання завдань; друге стосується окремої дії, його характеру; третє належить до багаторазового виконання тих самих дій доти, поки не буде отримано необхідний результат; четверте включає сукупність відомостей, переданих з однієї операції на іншу в процесі розв'язку завдання. Виявилося, що багато спеціальних операцій, котрі застосовують у програмах машинної обробки інформації й у процесі розв'язання завдань на ЕОМ, схожі на ті, котрими людина користується в мисленні. Це відкриває можливість вивчення операцій людського мислення на ЕОМ і побудови машинних моделей інтелекту.

Згідно з цими підходами, людина від народження володіє трьома якісно різними, ієрархічно організованими типами продуктивних інтелектуальних систем:

- **система обробки інформації, яка спрямовує увагу з одного її виду на інший;**
- **система, відповідальна за постановку цілей і керування цілеспрямованою діяльністю;**
- **система, яка відповідає за зміну існуючих першого та другого типів і створення нових подібних систем.**

Клар і Уоллес висунули низку гіпотез, які стосуються дії систем третього типу:

- У той самий час, коли людина практично не зайнята обробкою інформації, яка надходить ззовні (коли, наприклад, вона спить), система третього типу переробляє результати раніше отриманої інформації.
- Мета цієї переробки - визначити наслідки попередньої активності, які є стійкими. Наприклад, є системи, що керують записом попередніх подій, поділом цього запису на потенційно стійкі, котрі взаємоузгоджують частини, а також визначають цю узгодженість від елемента до елемента.
- Як тільки таку узгоджену послідовність помічено, у дію вступає інша система, котра породжує нову.
- Формується система вищого рівня, яка містить попередні елементи чи частини. І так далі. Так можна уявити собі, наприклад, формування логічних структур.

Один із найвідоміших психологів сучасності, швейцарський вчений Ж. Піаже запропонував теорію розвитку інтелекту в дитинстві, яка дуже вплинула на сучасне розуміння його розвитку. У теоретичному плані він дотримувався думки про практичне, діяльнісне походження основних інтелектуальних операцій.

Теорія розвитку мислення дитини, яку запропонував Ж. Піаже, дістала назву «операційної» (від слова «операція»). Операція, за Піаже, становить собою «внутрішню дію, продукт перетворення («інтеріоризації») зовнішньої, предметної дії, скоординованої з іншими діями на єдину систему, основною властивістю якої є зворотність (для кожної операції існує симетрична і протилежна операція).

У розвитку операційного інтелекту в дітей Ж. Піаже виокремив такі чотири стадії:

- стадія сенсомоторного інтелекту, яка охоплює період життя дитини від народження до приблизно двох років. Вона характеризується розвитком здатності сприймати і пізнавати предмети, які оточують дитину в їх досить стійких властивостях і ознаках;
- стадія операційного мислення, яка включає його розвиток у віці від двох до семи років. На цій стадії в дитини формується мова, починається активний процес інтеріоризації зовнішніх дій із предметами, формуються наочні уявлення;
- стадія конкретних операцій із предметами. Вона характерна для дітей у віці від 7-8 до 11-12 років. Тут розумові операції стають зворотними;
- стадія формальних операцій. Її у своєму розвитку досягають діти в середньому віці: від 11-12 до 14-15 років. Цю стадію характеризує здатність дитини виконувати операції усно, користуючись логічними міркуваннями. Внутрішні розумові операції перетворюються на цій стадії на структурно організоване ціле.

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.

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 заперчуємо 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 здобуваємо нові.

Умовиводи бувають *індуктивні, дедуктивні і за аналогією*.

Індуктивний умовивід - це судження, в якому на підставі окремих фактів, посилок, 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 - елемент думки, слово - елемент мови. Немає поняття без слова, але не кожне слово - це поняття. Наприклад, «вечоріє» - слово і поняття, «так» - слово, але не поняття тощо.

Одні й ті самі поняття в різних мовах передаються різними словами. Кожне поняття характеризується обсягом і змістом.

ОБСЯГ ПОНЯТТЯ - це відображене в ньому коло об'єктів.

ЗМІСТ ПОНЯТТЯ - це відображення в ньому сукупності їх істотних ознак.

Поняття з більшим обсягом називаються *родовими* («меблі», «транспорт»). Щодо понять із меншим обсягом ознак («офісні меблі», «легкові автомобілі»), то вони є *видовими*.

Поняття, що мають ширший обсяг, мають назву **категорії**. Наприклад, «рух», «кількість», «якість», «простір», «час». Поняття поділяють на загальні та одиничні.

Ті поняття, які відображають істотні ознаки одиничних об'єктів, називають *одиничними* («автомат», «бій», «гармата», «розвідник»). Поняття, які відображають ознаки цілих класів предметів, є *загальними* («елемент», «зброя» тощо).

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 змістове 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 ефективне 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 відображена в назві: розв'язання завдання здійснюється внаслідок реальної видозміни ситуації за допомогою рухового акту, який спостерігається.

Функції образного мислення пов'язані з уявленням ситуацій і змін в них, які людина хоче одержати в результаті своєї діяльності, конкретизуючи загальні положення. 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. Проте сучасна психологія не розглядає цей вид мислення як єдиний.

Наочно-дійове, наочно-образне і словесно-логічне мислення є щаблями розвитку мислення в онтогенезі та філогенезі.

На сьогодні у психології переконливо показано, що ці три види мислення співіснують і в дорослої людини, функціонуючи під час розв'язання різних завдань. Описана класифікація (трійка) не є єдиною. У психологічній літературі використовують кілька «парних» класифікацій.

Наприклад, розрізняють *теоретичне* і *практичне* мислення за типом розв'язуваних завдань і залежних від цього структурних та динамічних особливостей.

Теоретичне мислення - це пізнання законів, правил.

Відкриття періодичної системи Менделєєва - продукт його теоретичного мислення. Основне завдання практичного мислення - підготовка фізичної зміни дійсності: постановка мети, створення плану, проекту, схеми. Практичне мислення глибоко проаналізував психолог Б.М. Теплов. Теоретичне мислення найбільш послідовно вивчається в контексті психології наукової творчості.

Одна з важливих особливостей практичного мислення полягає в тому, що воно розгортається в умовах гострого дефіциту часу.

Наприклад, для фундаментальних наук відкриття закону в лютому чи березні того самого року не має принципового значення. Складання ж плану будівництва будинку після його закінчення робить роботу безмістовною.

У практичному мисленні дуже обмежені можливості для перевірки гіпотез. Усе це робить практичне мислення інколи ще складнішим, ніж мислення теоретичне.

Теоретичне мислення інколи порівнюють із мисленням емпіричним. Тут використовують такий критерій: характер узагальнень, з якими має справу мислення, в одному разі це наукові поняття, в іншому - побутові, ситуативні узагальнення.

Існує також відмінність між *інтуїтивним* та *аналітичним* (логічним) мисленням. Переважно використовують три ознаки: часову (тривалість процесу), структурну (членування на етапи), рівень перебігу (усвідомленість або неусвідомленість). Аналітичне мислення розгорнуте в часі, має чітко виражені етапи, значною мірою представлене у свідомості самої мислячої людини. Для інтуїтивного мислення притаманна швидкість перебігу, відсутність чітко виражених етапів, воно мінімально усвідомлене. У психології це мислення вивчали Я.А. Пономарьов, Л.Л. Гурова тощо.

У психології існує ще один важливий поділ мислення - на *реалістичне* та *аутистичне*. Перше спрямоване в основному на зовнішній світ, регулюється логічними законами, а друге пов'язано з реалізацією бажань людини (хто з нас не видавав бажане за дійсно існуюче!). Інколи використовують термін «егоцентричне мислення», і для останнього характерна насамперед неможливість прийняти думку іншої людини.

Важливим є поділ мислення на *продуктивне* і *репродуктивне*. Дослідниця З.І. Калмикова базує цю відмінність на «ступені новизни, яку одержуємо в процесі мисленнєвої діяльності продукту щодо знань об'єкта». Необхідно також розрізняти *невимушені* мисленнєві процеси від *вимушених*. Наприклад, невимушені трансформації образів сну і цілеспрямоване розв'язання мисленнєвих завдань.

Зазначені різновиди мислення перебувають і виявляються в певному співвідношенні. У розвинених формах вони можуть виявлятися як індивідуальні особливості мислення людей, зумовлені характером їх діяльності, професійними чинниками, співвідношенням першої та другої сигнальних систем та іншими причинами.

Наприклад, З.І. Калмикова виокремлює словесно-логічні та інтуїтивно-практичні компоненти практичного мислення. Загалом співвідношення між різними видами мислення ще не виявлено. Проте зрозуміло головне: терміном «мислення» у психології позначають якісно різні процеси.

Процес мислення і розуміння

Мислення часто розгортається як процес розв'язання завдання. Процеси аналізу, прогнозування та передбачення досліджував учений О.В. Брушлінський. Учений зазначав: «Мислення - це завжди пошук і відкриття суттєво нового». Ці завдання можуть належати до сфери природи, громадського життя або до самої людини, до її власного мислення. Завдання можуть виникати під час виконання тієї чи іншої практичної діяльності (наприклад, при зіткненні з перешкодами) чи бути навмисно створеними: навчальні та ігрові завдання. І в тому, і в іншому разі завдання постає як об'єкт, як предмет розумової роботи людини. Як правило, це не окремий предмет, а ціла предметна ситуація. Завдання має певну об'єктивну структуру, одним із параметрів якої є складність. Особливості структури завдання впливають (звичайно, неоднозначно) на діяльність з його здійснення, тому психологові важливо їх враховувати.

Завдяки мисленню особистість здобуває розуміння предметів і явищ, обов'язку, честі, гідності, відповідальності, політики, економіки, сенсу свого життя, Батьківщини тощо.

РОЗУМІННЯ - це складна аналітико-синтетична діяльність інтелекту, яка скерована на розкриття внутрішньої сутності предметів, процесів і явищ, на усвідомлення зв'язків, відношень, залежностей, які в ній відображаються.

Залежно від характеру пізнавального завдання та його смислової структури розуміння може виявлятися у співвідношенні нового об'єкта з відомим як таким, що має з ним спільні ознаки, у з'ясуванні причини явища, визначенні вихідних принципів і логічних засад розуміння факту, в усвідомленні підтексту мовного висловлювання, мотивів, сенсу та значення людського вчинку тощо.

Необхідна умова розуміння будь-яких фактів - достатні знання та життєвий досвід людини, які є ключовими компонентами цього процесу.

Критерієм розуміння є сформульована в слові думка, яка відображає знання істотних ознак предмета чи явища. Уміння охарактеризувати словами те, що осмислюється, свідчить про правильне розуміння.

Розвиток мислення вимагає того, щоб у цьому процесі було враховано й дотримано всіх психологічних умов, від яких залежить його продуктивність.

Мислення починається там, де перед людиною постає щось *нове, невідоме*, коли вона починає аналізувати, порівнювати, узагальнювати. Такі питання виникають за умов проблемної ситуації.

ПРОБЛЕМНА СИТУАЦІЯ характеризується наявністю суперечностей між реальним рівнем знань та об'єктивно необхідним для успішного розв'язання поставленого завдання.

Одна з популярних у літературі схем організації стадій розв'язання завдання припускає виокремлення чотирьох стадій: підготовка, дозрівання рішення, натхнення, перевірка знайденого рішення. Це уявлення про чотиристадійність будь-якої складної розумової діяльності, власне кажучи, є відповіддю на питання: як розгортається процес мислення?

Процес розв'язання пізнавального завдання починається з формулювання питання, яке потрібно визначити, виходячи з конкретних умов проблемної ситуації.

ФОРМУЛЮВАННЯ ПИТАННЯ - один із найскладніших етапів у процесі розв'язання завдання.

Важливу роль на цьому етапі відіграє здатність людини бачити невизначеність тих чи інших предметів і явищ дійсності; ставити питання, виокремлювати проблеми, які потребують з'ясування.

Ці здатності значною мірою залежать від попереднього досвіду людини, проникливості її розуму, вміння бачити незрозуміле там, де іншій людині все видається зрозумілим.

Другий етап розв'язання завдання починається з пошуку шляхів аналізу поставленого запитання та побудови гіпотези.

ФОРМУЛЮВАННЯ ГІПОТЕЗ дає людині змогу передбачити напрями розв'язання завдання й можливі результати.

У разі, коли висунуті гіпотези не підтверджуються, їх відкидають, уточнюють умову завдання та саме завдання.

Розв'язання завдання - завершальний етап процесу - може відбутися по-різному. Можливі випадки, коли людина діє *методом проб і помилок*, перевіряючи ефективність висунутих гіпотез.

Розв'язання завдання може ґрунтуватися на таких стратегіях:

- використання відомих способів розв'язання завдання;
- застосування аналогій у нових умовах проблемної ситуації;
- творча побудова нової стратегії розв'язання, шляхом подолання *інертності мислення*.

В усіх випадках розв'язування нового завдання є результатом тривалої попередньої роботи мислення, узагальнення й реконструкції досвіду розв'язання завдань у тій чи іншій сфері людської діяльності.

Розв'язання завдання іноді виникає раптово після попередніх напружених, але безрезультатних зусиль, як *інсайт, здогад, відкриття*. Тут має місце *інтуїтивне*, не до кінця усвідомлене в процесуальному аспекті знаходження рішення.

Звернімося тепер до характеристики умов завдання, щоб з'ясувати, які саме параметри умов можна виокремлювати. Насамперед це *елементи ситуації*. Легко побачити, що ситуація складається з набору дискретних елементів. Елементи умов можуть перебувати між собою в різних співвідношеннях. До них належать просторові співвідношення (близько-далеко, праворуч-ліворуч) і функціональні. Зупинимося докладніше на останніх, оскільки вони мають особливу значущість. Ці відношення визначаються допустимими *правилами перетворення ситуації*. Розглянемо кілька типів функціональних відношень: «допускати...», «перешкоджати...», «готувати...», «виключати можливість...», «ліквідувати...» тощо. У системі функціональних і просторових відношень виявляються ситуаційні властивості кожного елемента, система ж характеризує ситуацію загалом.

Розв'язання завдання (а в штучних завданнях воно завжди відоме) часто полягає у *виборі* певного елемента з багатьох і виборі певної дії з цим елементом. Звідси виникає така характеристика ситуації, як *об'єктивна воля вибору*. Це те, з чого можна зробити вибір. Для досягнення кінцевого результату може знадобитися різна кількість проміжних актів, які зумовлюють зміну ситуації, тому кожен наступний акт доводиться робити в умовах, відмінних від первинних. Ці зміни можуть бути двох типів: залежні лише від вирішальних або незалежні від них.

Заданий ситуацією *набір альтернатив* перетворення ситуації характеризують кількістю правильних, тобто тих, що зумовлюють потрібний результат (одна чи кілька, в останньому випадку альтернативи розрізняють за критерієм оптимальності). У принципі кількість альтернатив може дорівнювати і нулю (нерозв'язне завдання) або бути практично нескінченним - у так званих відкритих завданнях. Однак незалежні від вирішальної зміни ситуації можуть скеровувати на максимальне ускладнення досягнення результату (захист противника) і характеризувати різноманіттям - альтернативи незалежних змін ситуації. Незалежні зміни ситуації можуть або взагалі перешкоджати досягненню результату, або визначати конкретний шлях його досягнення після цих перетворень. Наприклад, результату можна досягти за будь-якої незалежної зміни ситуації, але по-різному за кожної окремої зміни.

До *ситуації, яка змінилася*, застосовують усі ті характеристики, які використовують до початкових ситуацій, але змінитися може лише конкретне їхнє значення. Може змінюватись також і кількість елементів у ситуації, їх якісний склад і характер взаємодій елементів, об'єктивна воля вибору та одиничність або множинність рішень (завдання може також ставати зовсім нерозв'язним).

Кінцеву ситуацію, тобто ситуацію, отриману після всіх залежних і незалежних перетворень вихідної ситуації, характеризують ступенем і конкретною формою участі кожного елемента цієї кінцевої ситуації в досягненні результату.

Кожен конкретний *елемент ситуації* володіє певним об'єктивним значенням, що виражається в системі відношень цього елемента з іншими.

Характеризуючи об'єктивне значення, варто розрізняти значення, яких набув елемент за певних змін ситуації, оскільки це значення може бути як явним, так і неявним, прихованим. Отже, і зміни ситуації можна поділити на явні та приховані.

Функціональні взаємодії в ситуації мають різну цінність, тому належать і до різних змін ситуації. Звідси така характеристика, як «сильна» чи «слабка» зміна ситуації, «гарна» чи «погана». Існують принаймні два різних джерела створення цінності: а) через ставлення до кінцевого результату - сприяє або не сприяє досягненню результату; б) через відношення здійснюваної зміни ситуації до визначеного типу, до загальних принципів здійснення даного виду діяльності, втіленість у цій конкретній зміні ситуації загальних принципів (які самі набули позитивної цінності), тобто ніби через відношення до цінностей вищого порядку.

Цінності того самого перетворення ситуації, зумовлені цією двоякою системою відносин, можуть бути між собою в різному взаємовідношенні: або збігатися, або не збігатися, або ж навіть перебувати у стані конфлікту. Наприклад, конкретна дія, зміна ситуації може бути «слабкою» через відношення до загальних принципів ведення діяльності, але «правильною» через відношення до кінцевого результату (або навпаки). Конфліктність між різними цінностями зараховує такі завдання до особливого класу.

Умови завдання часто є «штучними», тобто їх створює інша людина. Будучи продуктом її осмисленої діяльності, вони втілюють у собі (в них екстеріоризується) певний задум («ідея» завдання, її «зміст»). Той самий задум можна втілити за допомогою різних засобів - звідси характеристика форми вираження задуму. Завдання, яке створив укладач, продовжує існувати незалежно від нього, це стосується і до задуму. **Задум** виражає деяке можливе перетворення наявної ситуації, встановлення певної визначеної взаємодії. Без цієї взаємодії завдання не можна розв'язати (результат не досягається), саме цю взаємодію і мав на увазі укладач, створюючи завдання.

Задум може бути різним залежно від того, яку саме функціональну взаємодію обрав укладач. Через належність до визначеного типу взаємодій набуває своєї визначеності задум (і може бути впізнаний як такий у завдання). Цю основну взаємодію може бути встановлено в результаті перетворення вихідної ситуації, в результаті незалежних її змін або після всіх перетворень, характеризуючи кінцеву ситуацію, у якій результату досягнуто. Основна взаємодія може здійснюватися в декількох послідовних змінах ситуації, вона може також здійснюватися під час різних альтернативних змін ситуації. Різні види основних взаємодій поєднуються в групи за їх відношенням до різних загальних принципів виконання певного виду діяльності. Основне перетворення ситуації, напрям такого перетворення може бути спеціально замаскованим.

Умови завдання можуть словесно описаними, доступними для безпосереднього сприйняття (предмети та їхні зображення), або ж їх можна уявити.

Отже, бачимо, що умови завдання мають багатопланову характеристику, яку слід враховувати, вивчаючи процеси розв'язання завдань.

Сприйняття, розуміння, запам'ятовування умов завдань можна здійснювати з різною легкістю або труднощами, їх може характеризувати повнота й адекватність, вони можуть зумовлювати те чи інше ставлення суб'єкта, який розв'язує завдання.

Нагадаємо, що до структури завдання входять не лише умови, а й вимоги. Співвідношення між ними полягають у з'ясуванні того, чи всі елементи умов потрібні для розв'язання, чи є зайві елементи, які необхідні елементи відсутні тощо. Найчастіше вимоги словесно сформульовано. Можна виокремити два типи вимог. У першому випадку - це вказівка на те, якою повинна бути ситуація після перетворення вихідної.

Діяльність із розв'язання завжди полімотивована. Суб'єкта характеризує безліч мотивів, які перебувають в ієрархічних відносинах, тому акт прийняття завдання - це пов'язування його з цілою групою мотивів. Коли ми аналітично виокремлюємо один мотив, який лежить в основі розв'язання завдання, то змушені визнати, що в міру розв'язання завдань ця вихідна мотивація «обростає» додатковими мотивами, і діяльність усе одно стає полімотивованою. Мотивація - це необхідна

умова для розгортання актуальної розумової діяльності із розв'язанням завдання, але вона може бути різною. На одному полюсі є зовнішня, на іншому - внутрішня мотивація.

У психологічній літературі зазвичай прийнято виокремлювати дві групи мотивів: так звані зовнішні мотиви розумової діяльності та внутрішні мотиви. Цей поділ, звичайно, дуже умовний, він має такий зміст: коли кажуть про зовнішню мотивацію, то підкреслюють, що завдання розв'язують заради досягнення якихось результатів, не пов'язаних із пізнанням об'єкта; якихось замаскованих, неявних властивостей самої ситуації.

Те саме завдання може розв'язуватися на підставі внутрішньої мотивації, яка містить такі аспекти: збагнути, що собою являє ситуація; який метод розв'язку завдання; який стосунок має розв'язок такого роду завдання до розробки більш загальних питань психології мислення? Це певний комплекс суто пізнавальних аспектів.

Розв'язуване завдання завжди зумовлює певне ставлення суб'єкта до нього, певну його оцінку, має для суб'єкта особистісний зміст, у ньому і виявляються особливості мотивації мислення.

Ставлення може розрізнятися за «модальністю» (позитивне чи негативне), за об'єктом (що саме зумовлює ставлення), за формою вираження (вербальні й невербальні індикатори), за характером вияву відношень (переробка завдання, готовність до повторної участі в досліді).

Під час розв'язання завдання пізнавальні мотиви не просто взаємодіють із зовнішніми мотивами, але мають свою власну логіку розвитку. Виявлення невідповідності способів дії умовам завдання, розрив між умовами і вимогами завдання, протиріччя між вихідним і шуканим, співвідношення між попередніми і наступними цілями при їх послідовному досягненні - усе це постає як внутрішнє джерело розвитку мотивації під час розв'язання завдань. Крім зовнішньої і внутрішньої мотивації, розрізняють також ситуаційні та стійкі мотиви (диспозиції, установки).

Розумова діяльність реалізується як на рівні свідомості, так і на рівні несвідомого, її характеризують складні переходи і взаємодії цих рівнів. Про взаємовідношення усвідомленого і неусвідомленого в мисленні писав Я.О. Пономарьов. Власне проблему усвідомленого і неусвідомленого він конкретизував у проблему відношень *прямого (усвідомлюваного) і побічного (неусвідомлюваного) продуктів дії*. Суб'єкт також відображає побічний продукт дії. Це відображення може брати участь у подальшій регуляції дій, але воно не подано у вербалізованій формі, у формі свідомості. Побічний продукт «складається під впливом тих конкретних властивостей речей і явищ, що включені в дію, але не істотні з погляду його мети».

Щодо розумової діяльності також діє феномен установки. Д.М. Узнадзе називає установкою «схильність, спрямованість, готовність суб'єкта до здійснення акту, що може задовольнити його потребу як підготованість до здійснення визначеної діяльності, спрямованої на задоволення актуальної потреби».

Мислення постає не лише як «орієнтування», що має якісно різні форми, а й як *переорієнтування*, під яким розуміють перенесення відображення побічного продукту на місце прямого.

Отже, загальний обсяг невербалізованої активності (несвідомої роботи) значно перевищує те, що відбито в словесному звіті та навіть у міркуванні вголос.

Невербалізована дослідницька діяльність має вибірковий характер, її обсяг і склад змінюються залежно від низки чинників. На основі цієї орієнтовно-дослідницької діяльності формуються неусвідомлені психічні відображення (невербалізовані змісти) умов завдання та її окремих елементів, цілих груп ситуацій, які, як правило, ширші від їх вербалізованих еквівалентів.

Водночас неусвідомлювані психічні відображення мають різну структуру. Вони *розвиваються* в процесі розв'язку одного завдання, взаємодіючи між собою. Також має місце *перенос* (використання) результатів орієнтовно-дослідницької діяльності з однієї ситуації на іншу (без їхньої вербалізації). У результаті конкретна дія може виявитися передорієнтувальною, дослідницька діяльність розгортається щодо цілої групи ситуацій, які для суб'єкта постають як єдине ціле.

У невербалізованій активності має місце передбачення можливих змін ситуації і результатів власних дій щодо перетворення ситуації. Ці невербалізовані передбачення розрізняють за параметрами суб'єктивної ймовірності, обсягом, структурою, за послідовністю. Невербалізовані

передбачення пов'язані з невербалізованим відображенням ситуації і становлять важливий механізм регуляції ступеня розгорнення пошуку. В ігрових ситуаціях розгортається процес прогнозування невербалізованих змістів дії, а не лише її цілей, що здійснюється через розкриття їхнього об'єктивного значення.

До структури завдання, яке розв'язує суб'єкт, входять не лише словесно сформульовані вимоги, а й ті потреби (вимоги), які не опредмечені в словесно сформульованих знаннях. Доведено, що до невербалізованої активності може відбуватися підготовка вербалізованого відображення властивостей елементів ситуації. За переосмислюванням стоять невербалізовані переорієнтування в процесі розв'язку завдання. Вербалізоване відображення може бути узагальненням невербалізованих відображень. Вербалізоване і невербалізоване психічне відображення впливає на організацію пошуку розв'язання завдання. Вони різною мірою можливі для переміщення з однієї ситуації в іншу.

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2008.

Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.

Загальна психологія : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.

ТЕМА 7. УЯВА

Поняття уяви

До середини ХХ ст. науковці не могли «наблизитися» до розуміння специфічного психологічного механізму (принципу дії) уяви. Спершу таким механізмом визнавали асоціацію, що було ще однією причиною змішування уяви із репродуктивними (відтворювальними) процесами, адже асоціація саме й є психологічним механізмом пам'яті та уяви. Якщо визначати уяву як процес, побудований на асоціативному зв'язку, доведеться навіть складні творчі акти пояснювати простим комбінуванням готових елементів - згідно із законами схожості, суміжності та контрасту. Тоді все нове у нашій уяві можна пояснити як рокіровку старого. Проте залишаються незбагненими ані стани творчого натхнення, ані непересічна оригінальність творчих продуктів справжніх митців.

Найбільш вдалою спробою визначити психологічний механізм уяви є теорія бісоціації А. Кестлера. Психологічним механізмом уяви є бісоціація. Як творчий принцип бісоціація має ту саму глибинну відмінність від асоціації - як нетворчого принципу, що й уява від пам'яті. Асоціація - це царина звички, рутини, стереотипу; асоціативним є таке встановлення зв'язків між ідеями та образами, в якому немає нічого несподіваного, бо ці ідеї та образи вже давно перебувають десь поруч, в одній галузі, площині досвіду, в одній «асоціативній матриці».

Бісоціацією стає момент раптового зіткнення ідей, образів, які належать до зовсім різних асоціативних площин, контекстів.

Раптова бісоціація двох звичайно непорівнюваних матриць завершується СТРИБКОМ ДУМКИ від одного асоціативного контексту до іншого.

Відбувається переструктурування досвіду. Бісоціативний акт лежить в основі не лише уяви, а й гумору, де також дуже важливим є момент раптової, неочікуваної демонстрації добре знайомої ситуації в новому світлі. Факт «старіння» реприз і анекдотів свідчить про те, що саме миттєва (бісоціативна) зустріч ідей та образів, які раніше ніколи не траплялися разом, зумовлює почуття смішного. Потім, коли зв'язок цих ідей стає звичним (тобто утворюється єдина асоціативна матриця), повторення колись кумедної ситуації стає нудним. Те, що можна сказати про повторення смішного, слід поширити й на будь-яке дублювання оригінального взагалі.

Умовою, необхідною для здійснення акту бісоціації, є відсутність стереотипного руху думки, а також стереотипних автоматизованих навичок. Тільки в цьому динамічному стані психіки, вільному від стереотипів, творча уява може поєднувати непоєднуване, утворювати нові синтези.

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.

Оскільки психологічним механізмом уяви визнано бісоціацію, то вона безумовно повинна мати підсвідомі компоненти. Власне уява завжди має гнучко вивільнятися від тісних меж існуючого досвіду, створювати нові зв'язки, сміливо порушувати усталене і будувати нове.

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 процесами - інтуїцією і мисленням. Інтуїтивні осяяння творять передумови бісоціативних зв'язків в уяві, а останні дають напрям точним операціям творчого мислення, опосередкованим знаками (словами, мовою).

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.

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).

Саме за цим поділом уяви в шахістів відрізняють «позиційну» і «комбінаційну» гру.

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;

- **розпливчаста**, 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*.

Відтворювальну уяву поділяють на залежну та незалежну.

Уява, яка ґрунтується на образах предметів та явищ, які людина сприймала раніше, має назву *відтворювальної залежної*. Уяву, що спирається на створення образів внаслідок опису, схеми, карти, графіка тощо, називають *відтворювальною незалежною*. Читаючи навчальну й художню літературу, вивчаючи географічні карти та історичні матеріали, людина відтворює за допомогою уяви те, що відображено в художніх творах, в історичних документах. Особистості доводиться уявляти незнайомі об'єкти та явища на основі їх опису. Відтворювальна уява обслуговує спілкування людей. Цим видом уяви користується інженер, який вивчає нову для нього машину за кресленнями.

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, прозоріння. 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 (від лат. *anticipatio* - угадування наперед, передбачення). Вона лежить в основі здатності людини передбачати майбутні події. Антиципуюча уява добуває будівельний матеріал із запасів пам'яті. Антиципація майбутнього можлива завдяки прихованій реакції очікування, що виникає на основі уяви. Людині зовсім непотрібно стрибати з дев'ятого поверху, щоб дізнатися, наскільки небезпечне таке падіння. Образи антиципуючої уяви налаштовують організм на певні дії, коли ще немає приводу для таких заходів.

Процеси уяви мають *аналітико-синтетичний характер*, і в цьому вони схожі на процеси сприйняття, пам'яті й мислення.

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:

- **Аглотинація** (від лат. *agglutinare* - 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.

У техніці уяви завжди створюється складна динамічна єдність свідомого і несвідомого.

Уява - це вільне, своєрідне, творче відображення дійсності.

Стадії творчого процесу. Уяву можна характеризувати в кількісному та якісному аспекті. Здатність породжувати певну кількість нових образів упродовж певного проміжку часу ми назовемо **продуктивністю** уяви. Але сама кількість нових образів за одиницю часу не може вважатися ознакою рівня розвитку уяви. Інколи кількість зовсім не свідчить про нову якість і відкриває перед людиною «безглузду безкінечність» недоречних образів. Наприклад, велика кількість грошей у державі може виявляти не її багатство, а лише інфляцію. Тому від продуктивності як кількісної характеристики уяви не слід відокремлювати якісні характеристики. До них належить **осмисленість** - відповідність образів уяви певному призначенню, їхня сутнісна глибина, міра вираження в них якоїсь прихованої реальності. Ця характеристика виявляє ту глибину уяви, яка зовсім відсутня при комбінуванні образів. Саме вона є головним виміром участі уяви в пізнанні людиною дійсності. Також аспект якості уяви презентує **оригінальність** - міра індивідуальності, несхожості на інші тих образів, які є продуктами уяви. У дослідженні уяви, в якому великій кількості досліджуваних пропонується певне творче завдання, справді оригінальним буде такий його розв'язок, який трапиться лише один раз.

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 **смилова 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.

Аналіз творчої уяви як складного явища дозволяє дослідникам виокремити фактори, які у взаємодії становлять цю єдність. Французький вчений Т.А. Рібо наводив такі *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).

У єдиному творчому процесі уява йде поруч з інтуїцією і випереджає мислення. За *стадійними теоріями творчого процесу* деяких авторів, у цьому процесі виокремлюють різну кількість стадій, але в їх переліку простежуємо єдину послідовність.

Література:

М.Й. Варій: Загальна психологія. Центр учбової літератури, Київ, 2009.

Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. Загальна психологія: навчальний посібник /– Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. – 396 с

<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4aa53566-b633-43f8-ac51-542411ccdaf7/content>

Сергій Максименко. Загальна психологія. 3-є видання. Навчальний посібник. Центр учбової літератури. 2021. 272 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ЛЮДИНИ, ПОВЕДІНКА ТА ЕМОЦІЙНІ ТИПИ.

ТЕМА 8. ЕМОЦІЙНО ЗУМОВЛЕНА ПОВЕДІНКА ТА ЕМОЦІЙНІ ТИПИ. ПРОФЕСІЙНІ, ВІКОВІ, СТАТЕВІ ТА ПАТОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО- ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ.

Емоційна поведінка

Види емоційної поведінки в спілкуванні. В.В. Бойко виокремлює три види емоційної поведінки в процесі спілкування: резонування, відсторонення і дисонування.

Емоційне резонування - це здатність особистості відгукуватися на різні емоційні стани партнерів. Емоційний резонанс між партнерами зумовлює додавання їхніх енергій, закладених в емоціях, і стимулює додатковий психологічний ефект взаємодії - *синергізм*.

При *емоційному відстороненні* людина у відповідь на емоційний стан навколишніх виявляє невиразні, приглушені емоції. Вони можуть бути наслідком емоційної ригідності як властивості людини.

Для *емоційного дисонування* характерне, як зазначає Бойко, демонстративне виключення особистості з емоційної атмосфери спілкування або виявом емоцій, протилежних за змістом ситуації взаємодії: «Мне грустно потому, что... весело тебе» (М.Ю. Лермонтов). Емоційне дисонування може бути ознакою аутичності дітей. Ці діти не схильні виявляти емоції «за компанію»: коли всі веселяться, вони тримаються осторонь.

Емоційні довільні реакції (дії). На відміну від емоційного реагування, що здійснюється в людини й тварин мимоволі, емоційні довільні реакції (дії) - це довільні, навмисні відповіді людини на емоціогену ситуацію. Ці відповіді можуть бути *мовними й руховими*.

Р.П. Мільруд дає класифікацію мовних довільних емоційних реакцій на прикладі емоційної поведінки вчителів.

Щодо мети педагогічної діяльності автор поділяє їх на *конструктивні, псевдоконструктивні й деструктивні*. Конструктивні реакції реально сприяють досягненню мети діяльності, псевдоконструктивні створюють видимість участі педагога в розв'язанні проблеми, деструктивні стають перешкодою для виходу з емоціогенної ситуації й навіть загострюють її.

Семантично виокремлено *оцінні, захисні й регулюючі* реакції (учителі оцінювали вчинки, захищали себе, учня або всіх учасників складної ситуації, регулювали поведінку), за спрямованістю емоційної реакції (дії) - *зовнішньоспрямовані*, які містять вказівки учневі, *самоспрямовані*, які виражають свою думку про себе.

За характером активності реакції поділено на *наступальні, відступу й раціональні*; за виконуваною функцією - на *мобілізуючі, заспокоїливі та провокуючі*.

Гедонізм й аскетизм. Особливою формою поведінки людини, зумовленої емоційними переживаннями, є *гедонізм* (від грецьк. - насолода). Це поведінка, пов'язана з етичною позицією, яка утверджує насолоду як вище благо й критерій людської поведінки. Прагнення до насолоди, задоволення розглядають у гедонізмі як основний рушійний стимул людини, закладений в ній від природи, такий, що визначає все. Така людина живе заради одержання насолоди, як правило, низького порядку, і прагне до цього найлегшим і найбільш прямим шляхом.

Виник гедонізм як етичне навчання в Стародавній Греції й одним з перших його представників був засновник кіренської школи Арістіп (IV в. до н. е.).

У своєму крайньому вираженні гедонізм та його різні напрями призводять до егоїзму.

Протилежний до гедоністичної поведінки є *аскетизм* (від грецьк. - подвижник) - тобто обмеження або придушення почуттів, бажань, відмова собі в задоволеннях. У християнстві він може виражатися в перенесенні страждань («співучасть у стражданнях Христа»), у фізичному самокатуванні.

Фрустраційна поведінка. За С. Розенцвейгом, стан фрустрації за спрямованістю може виражатися у трьох формах поведінки (реакцій) людини: *екстрапунітивній, інтрапунітивній та імпунітивній*. *Екстрапунітивна* форма пов'язана з виникненням

внутрішнього «підбурювача» до агресії, зі спрямованістю реакцій ззовні (зовнішньообвинувачувальні реакції). Людина обвинувачує в тому, що сталося, обставини, інших людей. У неї з'являється дратівливість, розчарування, озлобленість, упертість, прагнення домогтися поставленої мети. Поведінка внаслідок цього стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше завчені форми поведінки, навіть якщо вони не дають бажаного результату.

Інтрапунітивній формі фрустрації властива автоагресія: звинувачення у невдачі самого себе, поява почуття провини. У людини виникає гнітючий настрій, тривожність, вона стає замкнутою, мовчазною. Розв'язуючи завдання, людина повертається до більш примітивних форм, обмежує види діяльності й задоволення своїх інтересів.

Імпунітивна форма реагування пов'язана зі ставленням до невдачі або як до неминучого, фатального, або як до малозначущої події, поправної згодом. Людина не звинувачує ні себе, ні інших.

Поява стану фрустрації й тієї чи іншої форми реагування залежить від особистісних особливостей людини, у зв'язку із чим введено поняття *фрустраційної толерантності*, тобто стійкості до фрустраторів. Особи зі слабкою нервовою системою частіше виявляють інтрапунітивну форму фрустрації, із сильною нервовою системою - екстрапунітивну форму (агресію).

Виокремлюють такі види фрустраційного реагування:

- **рухове порушення - безцільні й неупорядковані реакції;**
- **апатія;**
- **агресія і деструкція;**
- **стереотипія - тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки;**
- **регресія, яка виявляється в примітивізації поведінки, у звертанні до поведінкових моделей, які домінували в більш ранні періоди життя або в зниженні якості виконання.**

Агресія в наш час стала одним із центральних питань психології. Підліткова агресивність вже нікого не дивує. Гірше інше - агресивні тенденції стають помітними й у педагогів.

Згідно з фрустраційною теорією, агресія - це не потяг, що автоматично виникає в організмі, а наслідок фрустрації, тобто перешкод, які виникають на шляху цілеспрямованих дій суб'єкта, або ж ненастання цільового стану, до якого він прагнув. За цією теорією, агресія завжди є наслідком фрустрації, а фрустрація завжди зумовлює агресію, згодом це одержало лише часткове підтвердження. Зокрема, інструментальна агресія не є наслідком фрустрації.

Л. Берковіц увів між фрустрацією й агресивною поведінкою дві змінні: *гнів* - як спонукальний компонент і *пускові подразники* - які запускають агресивну реакцію.

Гнів виникає, коли досягнення цілей, на які спрямовано дію суб'єкта, блокується. Наприклад, агресія як наслідок гніву, пов'язаного з розлукою з батьками, може виявлятися в маленьких дітей. Однак гнів не спричиняє агресивну поведінку. Для цього необхідні адекватні йому пускові подразники, які повинні шляхом міркування пов'язатися суб'єктом із джерелом гніву, тобто із причиною фрустрації. Багато психологів, у тому числі й американські, цю теорію не поділяють.

Є.П. Ільїн говорить про пряму й непряму вербальну агресію, а також про пряму й непряму фізичну агресію.

Агресивна поведінка починається з виникнення конфліктної (при спілкуванні) або фруструючої (при діяльності) ситуацій, які мають роль зовнішнього стимулу. Однак виникнення цих ситуацій ще не свідчить про виникнення в людини станів конфлікту чи фрустрації. Для виникнення стану конфлікту, по-перше, необхідно, щоб зіткнення думок, бажань, інтересів, цілей між тими, хто спілкується, суб'єкти усвідомили як таке; по-друге, необхідно, щоб суб'єкти спілкування не захотіли піти на компроміс; по-третє, необхідно, щоб між ними виникла взаємна неприязнь: ворожість (або принаймні в одного з них).

Безсумнівно й те, що агресивність та агресивна поведінка також залежать від суспільних умов.

Хоча агресію розглядають як соціально-негативне явище, для збереження внутрішнього гомеостазу в організмі, а в остаточному підсумку - і здоров'я людини, вона може відігравати

позитивну роль. Існує думка, що відкрита агресивна поведінка є при фрустрації «катарсисом», чимось таким, що очищає, звільняючи від тривалого й важкого стану злості. Однак, як показали дослідження, така «розрядка» не завжди спричиняє бажаний результат.

Помста - особлива форма ворожої агресивності, для якої характерна затримка в вияві безпосередньої агресії. Її мета - відплатити за заподіяну образу, страждання. Помста може набувати різних форм, у тому числі й неадекватних. Водночас помста може бути захистом від почуттів, які спричиняють тривогу й завдають таких страждань, яких людина хоче позбутися.

Егресивна поведінка є ще однією формою фрустраційної поведінки. Егресивна поведінка - це відхід від фруструючої, конфліктної, важкої ситуації. Ця поведінка виявляється в різних формах: уникнення важких завдань, відповідальних доручень, втеча з уроків, якщо має бути контрольна робота, втечі з неблагополучної сім'ї тощо.

ЕГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ спричиняють такі обставини (Дерешкявічус):

- відсутність позитивного емоційного ставлення з боку інших;
- розбіжність власної самооцінки з оцінкою інших;
- непосильні вимоги до суб'єкта, які породжують фрустраційні переживання (постійний страх перед невдачею);
- переживання безсилля, втрата надії на можливість перебороти труднощі, позбутися покарання;
- негативне ставлення до вимог.

Вияву агресивної поведінки сприяють підвищена сугестивність суб'єкта, наслідування іншим особам, які виявляють цей тип поведінки в подібних ситуаціях, очікуване полегшення після уникнення можливих неприємностей, очікування необмеженої волі, самостійності.

Афект неадекватності - це одна з форм афективної поведінки, в основі якої лежать негативні емоційні переживання, котрі виникають у людини в результаті незадоволення певних життєво важливих для неї потреб. Особливо часто афект неадекватності трапляється при завищеному рівні домагань. Визнати свою неспроможність означає для людини піти врозріз із наявною потребою зберегти свою самооцінку. Але вона не хоче цього допустити. Звідси виникає неадекватна реакція на свій неуспіх, яка виявляється у формі афективної поведінки. Вона також виявляється у підвищеній вразливості, упертості, негативізмі, замкнутості, емоційній нестійкості. Афективна реакція постає в цьому разі як захисна.

Скарга - це ініціативне звертання дитини до дорослого, в якому виражається прагнення поділитися своїми переживаннями, які виникли в конфлікті, найчастіше - з однолітками. Цей вияв потреби дитини у взаєморозумінні й співпереживанні дорослого в ситуації, коли її скривдили або коли її позиція не збігається з позицією інших людей, що теж спричиняє в неї переживання. А. Рузська й Л. Абрамова виокремили чотири типи скарг у дітей залежно від змісту переживань, приводів і цілей звертання до дорослого.

- Перший тип скарг вони назвали *конкретно-емоційними*. Змістом цих скарг є прикрість, образа, фізичний біль, заподіяні однолітком або такі, що виникли з іншої причини. Зовні ці скарги супроводжуються яскравими афектами (лементом, плачем). Дитина шукає в дорослого в одних випадках пестощів й уваги, в інших - співчуття, однакового з нею ставлення дорослого до кривдника.

Дитина хоче, щоб дорослий покарав кривдника й цим довів, що він, як і сама дитина, зневажає кривдника. Однак дитина задовольняється вже тим, що дорослий визнав неправоту кривдника, поспівчував їй. Реалізація покарання не є для неї обов'язковою. Тому дошкільник скаржиться вихователю на своїх близьких, показує подряпину й розповідає, як йому було боляче та ін.

- Другий тип скарг - *практично-дієві*. Вони виникають у ситуаціях предметних дій і взаємодій дітей, у результаті зіткнення інтересів однолітків. Дитина шукає реальної допомоги дорослого в усуненні виниклих перешкод. Найпоширенішим емоційним оформленням скарг цього типу є обурення. Плач і крик використовуються як засіб «натиску» на дорослого.
- Третій тип скарг - *пізнавально-етичні*. Вони виникають у ситуаціях порушення однолітками різного роду правил. Потреба в скарзі виникає в дитини тому, що вона не може змиритися з тим, що правило, котре встановив дорослий, порушується. Скаржачись на

інших, діти повідомляють дорослим (найчастіше - тим, до кого більше прив'язані, авторитетному дорослому) про вчинки й провини однолітків, не виявляючи на перший погляд ніякої особистої зацікавленості, «користі». Тому ці скарги вирізняються порівняно спокійним емоційним тоном. Дитині потрібна підтримка дорослого для ствердження себе в розумінні їм правил співіснування. Вирішують скаргу введенням порушника в ситуацію, яка відповідає правилу. Якщо дорослий приймає скаргу дитини до відома, у дитини з'являється задоволення, і вона може більше нічого не вимагати.

- Четвертий тип скарг - *особистісні*. Вони виникають у взаєминах дітей з дорослими та однолітками й пов'язані з *афективно-оцінним* аспектом цих взаємин, з оцінкою моральних аспектів особистості однолітка й власної особистості. Скаржачись на однолітків, дитина намагається показати себе з кращого боку й одержати схвалення як у пізнавальному, так і в моральному аспекті. Вона прагне домогтися позитивного ставлення дорослого до себе.

Бідкання (скорбота). Бідкання, або, як його називає Дж. Ейвріл, *скорбота*, - це соціокультурна поведінка, зумовлена переживанням горя, пов'язаного із втратою близької людини. Для бідкання використовуються різні дії - плач, голосіння, стогін тощо. Вони багато в чому зумовлені історичними традиціями, що існують у народі або певній соціальній групі. Японці, переживаючи горе, можуть усміхатися при сторонніх, щоб не обтяжувати їх своїми переживаннями. Відповідно до християнських традицій, небіжчика оплакують, влаштовують поминки в день похорону, на дев'ятий і сороковий день. Водночас потрібно, щоб відсумувавши, людина якомога швидше відійшла від свого горя й поверталася до нормального способу життя, у тому числі й на роботу (на третій-п'ятий день). У Єгипті ж, навпаки, близьких покійного заохочують зосереджуватися на своєму горі.

Плач можна розглядати з двох позицій - як мимовільне експресивне вираження горя, що виявляється в сльозах, і як *навмисне* вираження невдоволення, горя. Саме про останні випадки йдеться, коли плач розглядають як одну з форм емоційно зумовленої поведінки, що виконує адаптивну функцію.

Еволюційна функція ПЛАЧУ- це виживання немовляти при його руховій безпорадності: неможливість бігти до матері робить домінуючою реакцією саме плач, як сигнал для неї.

Символами страждання є також заборона одружитися або виходити заміж після смерті чоловіка впродовж року, приписи носити чорний жалобний одяг, не відвідувати розважальні заходи тощо. З іншого боку, дотримання цих правил має спонукати навколишніх надавати скорбну підтримку й утішати людину.

Альтруїзм як форма емоційної поведінки. Під *альтруїстичною* розуміють поведінку, спрямовану на благо інших і не розраховану на якусь зовнішню винагороду. Багато в чому альтруїзм виявляється завдяки наявності в людей емпатії, тому його можна розглядати як один із видів емоційно зумовленої поведінки.

Залежно від спрямованості особистості альтруїзм може набувати різних форм.

Виявлено, що вияв альтруїзму пов'язаний з мотивами морального обов'язку й морального співчуття. У першому випадку альтруїстичні вчинки відбуваються заради морального задоволення і ставлення до об'єкта допомоги може бути різним, навіть негативним. Тут допомога має жертвний характер («відриває від себе»). У другому випадку альтруїзм виявляється у зв'язку з ідентифікаційно-емпатичним злиттям, отождоенням, співпереживанням, але іноді не закінчується дією. Тут допомога не має характеру жертвності.

Дошлюбне залицяння. У період закоханості виникає особливий тип поведінки, названий *залицанням*. Це своєрідна ритуальна поведінка, мета якої - привернути до себе об'єкт свого захоплення. Для цього об'єкта захоплення виявляються всілякі знаки уваги, виявляється турбота про нього, жертвність, тобто чітко простежуються елементи альтруїзму. Залицання відображає не лише безпосередність почуття, а й культурні традиції. Від однієї історичної епохи й навіть від одного покоління до іншого ритуали залицання змінюються. Крім того, у різних соціальних прошарках суспільства в той самий історичний період манери залицання також різні. У наш час у юнаків і дівчат все більше виявляється тенденція до зневажання цієї поведінки.

С.В. Ковальов виокремлює такі важливі функції цієї поведінки:

- впродовж усього залицяння відбувається нагромадження спільних вражень і переживань. Таким шляхом створюється емоційний потенціал наступного сімейного життя, запас почуттів, з якого чоловік і жінка черпатимуть сили й радість у важкі періоди шлюбу. Важлива саме спільність вражень, тому що інакше людина, яка переживає кризу у стосунках, звертатиметься не до спільного, а до індивідуального світлого минулого, прирікаючи тим самим себе на самотність удвох, що негативно відображається на подружніх стосунках;
- пізнання один одного й одночасне уточнення і перевірка ухваленого рішення;
- головне на етапі пізнання - перевірка свого почуття й почуття іншого, а також оцінки можливої сумісності;
- проектування сімейного життя, визначення матеріально-побутових умов та укладу сім'ї.

Особливістю теперішнього дошлюбного залицяння є так званий *дошлюбний експеримент* - своєрідне моделювання всієї реальності сімейних взаємин до їх офіційного юридичного початку (включаючи й сексуальні стосунки).

Емоційні типи

Різні люди схильні переживати частіше якусь одну з основних емоцій.

Емоційність як тип темпераменту (характеру). Залежно від виразності різних сторін емоційності виокремлюють емоційні типи людей, що належать до різних типів темпераменту (характеру).

- **ЕМОЦІЙНІСТЬ** розуміють як ступінь легкості виникнення емоційного стану даної ситуації, а також його інтенсивність.
- **АКТИВНІСТЬ** відображає потребу в дії, у здійсненні плану, задуму. Високоактивні люди не зносять неробства, простою. Тому вони завжди знаходять собі заняття. Інші інертні, довго думають, перш ніж почати щось робити.
- **ПЕРВИННІСТЬ** характеризує іншу сторону емоційності - швидкість зникнення емоції. Багато з людей недовго залишаються під враженням пережитого. Вони безперестанку «розряджають» свої емоції. Таких людей називають «первинними» (радше, це емоційно-лабільні). «ВТОРИННІ» люди є протилежністю до «первинних». Їхній настрій найчастіше буває рівним. Однак, коли чашу їхнього терпіння переповнено, дуже гніваються, ображаються й довго залишаються під враженням пережитого.

Виходячи зі сполучення цих властивостей, було виокремлено вісім типів характерів:

- нервовий: E+, A-, П;
- сентиментальний: E+, A-, В;
- бурхливий, дуже діяльний: E+, A+, П;
- натхненний: E+, A+, В;
- сангвінік: E-, A-, П;
- флегматик: E-, A-, В;
- аморфний, або безтурботний: E-, A+, П;
- апатичний: E-, A+, В.

Нервовому типу притаманні сильні й безладні емоційні переживання, він схильний до жорстокості й підозрілості. Чутливий до емоціогенних ситуацій, але його емоції швидко зникають. Постійно перебуває в пошуках нових вражень. Погано переносить одноманітність, яка швидко викликає в нього нудьгу. Підкоряє реальність своїм хвилинним настроям і бажанням.

Сентиментальний тип теж має високу емоційну збудливість, але на відміну від нервового типу, глибоко й довго переживає як радість, так і прикрість, пам'ятає про них і постійно до них повертається. Це глибока, мрійлива й постійна натура. Вимагає до себе м'якого й доброзичливого ставлення.

Бурхливий тип часом виявляє шалений вияв почуттів. Життерадісний, коли перебуває в гарному настрої. Зі співчуттям ставиться до інших і не приховує своїх симпатій. Незлопам'ятний, але на докори реагує бурхливим обуренням.

Жагучий тип віддається якійсь справі захоплено, цілковито. Удачу переживає спокійно, без вияву афекту.

Сангвінік малозбудливий, спокійний, оптимістичний.

Флегматик холодний і спокійний.

Аморфний тип байдужий до того, що робить. Емоційно незбудливий.

Апатичний тип теж байдужий до того, що робить. Завжди перебуває в рівному настрої, одержує задоволення від самотності. До інших людей байдужий.

Серед акцентуаційних типів особистості, які виокремив К. Леонгард, є афективно-лабільний, афективно-екзальтований, тривожний, емотивний типи.

Афективно-лабільному типу властива легка зміна полярних емоцій. На передній план виходить то один, то інший полюс емоційних переживань. Радісні події викликають не лише радість, а й високу вербальну, рухову активність. Сумні події спричиняють пригніченість, сповільненість реакцій і мислення. Представники цього типу легко заражаються емоціями інших, наприклад, перебуваючи в компанії. При цьому ступінь їхніх зовнішніх реакцій і глибина переживань не відповідає значущості події. Вони можуть виявити бурхливий захват із приводу незначного успіху і впасти в глибокий депресивний стан із приводу дріб'язкової невдачі.

Афективно-екзальтований тип - це темперамент тривоги й щастя. Люди цього типу реагують на життя бурхливіше, ніж інші: вони однаково легко приходять у захват від радісних подій та у розпач від сумних. У них сильно виражена експресія. Прихильність до близьких, друзів, радість за них можуть бути надзвичайно сильними. Спостерігаються пориви захоплення, не пов'язані із суто особистими взаєминами. Мають крайню вразливість із приводу сумних фактів. Жалощі до нещасних людей, до хворих тварин можуть довести таких людей до розпачу. Вони можуть переживати справжнє горе з приводу невеликої невдачі або розчарування. Неприємність друга така людина може переживати сильніше, ніж сам потерпілий. Цей темперамент найчастіше властивий тонким, артистичним натурам: поетам, художникам.

Емотивний тип близький до афективно-екзальтованого типу, але, на відміну від нього, в людей цього типу емоції розвиваються не так швидко. Цей тип теж пов'язаний із чутливістю до тонких, а не грубих емоцій, тобто до того, що пов'язується з душею, з гуманністю й чуйністю. Звичайно людей цього типу називають *м'якосердими, задушевними*. Вони більш жалісливі, ніж інші, зворушливі, відчують особливу радість від творів мистецтва, сприйняття природних ландшафтів. Для них характерно сильне зовнішнє вираження своїх переживань, слізливість. У них однаково легко з'являються сльози смутку і радості.

Наслідком болісно глибокого переживання є реактивна депресія.

Модальнісні типи емоційності. За П.В. Симоновим кожен тип темпераменту пов'язаний з певною групою емоцій. У холерика, з його рисами подолання, боротьби, агресивності, переважають емоції гніву і люті. Для меланхоліка з його нерішучістю й тяжінням до захисту типові страх і боязкість. Сангвініки й флегматики частіше переживають позитивні емоції. Треба, однак, мати на увазі, що чисті типи темпераменту трапляються рідко, в основному вони змішані, тому вияв тієї чи іншої групи емоцій в конкретних людей сильно ускладнюватиметься цією обставиною.

Різна виразність схильності до переживання емоцій певної модальності зумовила вивчення якісних індивідуальних особливостей модальності.

О.О. Плоткін виявив 13 типів модальної структури емоційності, з яких шість є основними:

- радість переважає над страхом і гнівом;
- страх переважає над радістю й гнівом;
- гнів переважає над радістю й страхом;
- радість і страх переважають над гнівом;
- радість і гнів переважають над страхом;
- гнів і страх переважають над радістю.

Суб'єкти з перевагою переживання радості демонструють більшу впевненість у своїх силах порівняно з суб'єктами, в яких домінує емоція суму. Позитивні переживання закріплюють успішні дії й тим самим гальмують активність суб'єкта із виявлення об'єктивно більш ефективних способів дії. У них поріг «суб'єктивного успіху» нижчий, ніж в осіб з переживанням негативних емоцій.

Останні частіше незадоволені собою й своїми успіхами. Вони висувають до себе більші вимоги, тому досягнення часто розцінюють як «неуспіх».

Іншу класифікацію емоційних типів запропонував Б.І. Додонов. Хоча він і каже про **загальну емоційну спрямованість** людей, зумовлену залежно від переживання, насправді в нього йдеться про те, в якій сфері активності людина найчастіше переживає радість:

- надаючи допомогу іншому (*альтруїстичний тип*);
- досягаючи успіху в роботі (*праксічний тип*);
- пізнаючи нове, підтверджуючи свої здогади і припущення (*гностичний тип*).

Оптимісти-песимісти. Емоційна розбіжність людей у сприйнятті навколишнього світу серед інших ознак давньогрецькі філософи поклали в основу вчення про темперамент. За Платоном, вона відображає різну сприйнятливості людей до приємних і неприємних вражень, через яку дисхолік при невдалому результаті якоїсь справи сердитиметься й журитиметься, а при вдалому не радітиме; евхолік, навпаки, у разі невдачі не буде розпачати і тужити, а в разі успіху тішитиметься. Вважалося, що меланхоліки, які мають похмурий настрій, схильні песимістично сприймати навколишній світ.

О.Ф. Лазурський писав, якщо гарний або поганий настрій стає панівним, постійним, то з'являється тип *оптиміста* або *песиміста*, який на весь світ дивиться крізь рожеві або темні окуляри.

ОПТИМІЗМ І ПЕСИМІЗМ - це поняття, які характеризують ту чи іншу позитивну або негативну систему поглядів людини на світ. В оптиміста світле, радісне сприйняття життя й очікування майбутнього, у песиміста - настрій безвиході.

Сором'язливі. За даними Ф. Зімбардо, ступінь сором'язливості в представників різних культур розрізняється. У японців і на Тайвані наприклад, він вищий, там набагато більше сором'язливих чоловіків, ніж жінок. В Ізраїлі, Мексиці, Індії, навпаки, більш сором'язливі жінки, а в США ці розбіжності відсутні.

У сором'язливих людей часто трапляється самосвідомість, центрована на виробленому враженні й на соціальних оцінках. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо виявили, що сором'язливі мають меншу екстравертованість, менший контроль над своєю поведінкою в ситуаціях соціальної взаємодії й більше стурбовані взаєминами з навколишніми, ніж не сором'язливі люди. У чоловіків сором'язливість, за даними цих авторів, корелює з нейротизмом. У жінок цей зв'язок був лише в тих сором'язливих, які схильні до «самокопання».

Сором'язливі часто занурені в себе, нетовариські. Їм легше спілкуватися з молодшими за віком, ніж зі старшими й більш компетентними людьми. Вони схильні до стресового реагування на звичайні життєві ситуації з пасивно-захисного типу. Болісно переживають ситуації, коли виявляються в центрі уваги групи людей або коли їх оцінюють. Їм властиве занепокоєння. У стані високої тривоги не можуть сконцентрувати увагу. Нерішучі, недостатньо наполегливі щодо досягнення мети, їм важко приймати рішення. Зазнають труднощів у спілкуванні, особливо з особами протилежної статі.

У групі людей сором'язлива людина звичайно тримається відокремлено, рідко вступає в загальну розмову, ще рідше починає розмову сама. При бесіді поводить себе ніяково, намагається піти із центру уваги, менше й тихіше говорить. Така людина завжди більше слухає, ніж говорить сама, не зважається задавати зайві питання, сперечатися, свою думку, як правило, висловлює нерішуче.

Сором'язливого важко викликати на розмову, часто він не може витиснути із себе жодного слова, його відповіді звичайно односкладові. Сором'язлива людина часто не може підібрати для розмови потрібні слова, нерідко заїкається, а часом зовсім замовкає. Для неї характерний страх почати що-небудь на людях. Якщо є загальна увага до неї - губиться, не знає, що відповісти, як реагувати на репліку чи жарт. Сором'язливому спілкування нерідко буває тягарем. Таким людям складно приймати рішення.

Крайня сором'язливість, за даними П. Пілконіса й Ф. Зімбардо, має негативні наслідки.

- По-перше, сором'язливість сприяє соціальній ізоляції й тим самим повністю або частково позбавляє людину радості спілкування й соціальної (емоційної) підтримки.

- По-друге, людина виявляється вразливою у стресових ситуаціях внаслідок нерозвиненості навичок соціальної взаємодії.
- По-третє, не маючи досвіду щирого й відвертого спілкування, сором'язливі люди схильні думати про себе як про зайвих індивідів, не підозрюючи про те, що інші люди також можуть відчувати зніяковілість. Унаслідок такої непоінформованості складається неправильне уявлення про свою соціальну поведінку.
- По-четверте, сором'язливість не дає змоги іншим людям належно оцінити позитивні якості сором'язливого. Річ у тім, що зніяковілість сором'язливої людини не завжди розпізнають сторонні спостерігачі, особливо коли сором'язливий прагне компенсувати свою незручність розв'язністю, напористістю, шумною поведінкою (особливо це характерно для осіб чоловічої статі). Іноді зніяковілість розцінюють як замкнутість, відчуженість, зарозумілість, зазнайство, а сором'язливість підлітків дорослі часто приймають за потайливість. Щоправда, сором'язливість інші можуть сприймати і як позитивну якість людини, наприклад як привабливу скромність.
- По-п'яте, сором'язливість утримує людину від того, щоб виражати свою думку й обстоювати свої права.
- По-шосте, сором'язливість, як правило, супроводжують негативні переживання самотності, тривожності й депресії, вона збільшує надмірну зосередженість на собі й своїй поведінці, тобто є щиросердечною недугою, що калічить людину.

Розрізняють вікову сором'язливість, яка виникає в період активного засвоєння дитиною соціального досвіду. Сором'язливість особливо різко виявляється замолоду. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо серед учнів 4-6-х класів шкіл і коледжів знайшли 42% сором'язливих, причому розбіжностей між хлопчиками й дівчатками за частотою її вияву не було. Але вже в 7-8-х класах їхня кількість зросла до 54%, причому за рахунок дівчаток.

Дитяча сором'язливість - минуше явище, що зникає разом із появою досвіду контактів, котре було доведено низкою психолого-педагогічних експериментів.

Особливу специфіку має сором'язливість у 15-17-річних юнаків і дівчат у період спілкування їх один з одним. Цікаво, що під час спілкування з чужими дорослими рівень сором'язливості в них майже такий самий, як і під час спілкування з однолітками протилежної статі (почувають себе впевнено тільки 10% опитаних).

БЕЗСОРОМНІ - це надмірно вільні в спілкуванні, товариські до нав'язливості, безцеремонні люди.

В.М. Куніцина виокремлює п'ять типів (груп) безсоромних.

- **високотемпераментні люди, імпульсивні, в них відсутній контроль над словами.**
- **погано виховані люди, а також орієнтовані на самоствердження. Вони можуть перервати розмову, не вибачившись, у них немає почуття міри й такту, екстравагантні.**
- **збудливі психопати, істероїдні особистості, егоцентричні, безцеремонні й нав'язливі до хамства.**
- **люди морально збочені, кар'єристи, безсоромні в найгіршому значенні слова. Самозакохані й нахабні, хоча зовні ввічливі. Підлабузники стосовно старших й брутальні з молодшими.**
- **неадекватно адаптовані сором'язливі; це ті, хто, намагаючись перебороти свою сором'язливість, впадає в інші крайнощі.**

Вразливі й мстиві. Вразливість як емоційна властивість особистості визначає легкість виникнення емоції образи. У гордих, марнолюбних, самолюбних людей загострене почуття власної гідності, внаслідок чого вони розцінюють як образливі звичайні слова на їх адресу, підозрюють людей у тому, що їх навмисно кривдять, хоча ті навіть і не думали про це. В окремій людині можуть бути особливо чутливі пункти уразливості, з якими вона пов'язує найбільше ущемлення почуття власної гідності і, якщо їх заторкнуто, може дати бурхливу афективну реакцію.

Вразливість, за даними Ковальова, пов'язана зі схильністю до агресивної поведінки, причому цей зв'язок тісніший у дівчат порівняно з хлопчиками.

Мстивість - це схильність людини до помсти, тобто до агресії у відплату за заподіяне зло. Вивчення мстивості у школярів 5-11-х класів, яке проводив П.О. Ковальов, показало, що, по-перше, в усіх вікових категоріях мстивість у хлопчиків виражена більше, ніж у дівчаток, і по-друге, найбільшу мстивість у хлопчиків спостерігають у віці 12 та 14-15 років. У дівчаток істотної вікової динаміки мстивості не виявлено.

Між мстивістю й схильністю до агресивної поведінки, за даними Ковальова, у більшості вікових груп виявлено зв'язок, причому більш тісний - у дівчат.

Сентиментальні. Деяким людям властива емоційна чутливість особливого роду, позначувана як *сентиментальність* (від франц. - почуття).

СЕНТИМЕНТАЛЬНІСТЬ - це зайва емоційна чутливість, яка має відтінок солодкуватості, нудотної ніжності або слізливої зворушливості. Сентиментальний той, хто легко розчулюється, стає схвилюваним, тобто виявляє ніжні «почуття» стосовно об'єкта, що здається йому зворушливим.

Сентиментальні натури схильні до споглядальності. Вони чутливі й пасивні, їхні почуття не зумовлюють активної діяльності, світ їхніх переживань вони приховують у собі, вони милуються своїми переживаннями.

Емпатійні. Емпатія означає духовне єднання. Коли одна людина настільки переймається переживаннями іншої, що часом ототожнюється з нею, ніби розчиняючись у ній. Ця емоційна особливість людини відіграє значну роль у спілкуванні людей, у сприйнятті ними один одного, встановленні порозуміння між ними.

В.В. Бойко розглядає емпатію як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення, що є особливо витонченим засобом «входження» у психоенергетичний простір іншої людини. За допомогою емпатії «пробивається» захисний енергетичний екран партнера зі спілкування, а для цього необхідна підвищена прохідність. Вона виникає, коли людина демонструє іншому співучасть і співпереживання. Звідси співучасть, співпереживання - не зміст і не функція емпатії, а всього лише емоційні засоби досягнення мети - виявлення, розуміння, передбачення індивідуальних особливостей іншого а відтак, впливу на нього в потрібному напрямі (допомогтися його симпатії та довіри).

Бойко виокремлює в емпатії три канали: раціональний, емоційний та інтуїтивний.

- **Раціональний канал** характеризує спрямованість уваги, сприйняття й мислення того, хто виявляє емпатію, на сутність іншої людини, на її стан, поведінку, на наявну в нього проблему. Це вияв спонтанного інтересу до іншого.
- **Емоційний канал** дозволяє емпатуючому входити в емоційний резонанс із іншими - співпереживати, бути співником.
- **Інтуїтивний канал** дає змогу бачити поведінку інших, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості людини, яка виявляє емпатію.

Важливу роль у формуванні й розвитку емпатії має емоція суму. Плач дитини викликає в матері почуття жалю, спонукає звернути на дитину увагу, заспокоїти її. Сам спогад про сумну подію, яка відбулася із близькою людиною, викликає жаль, бажання допомогти.

Тривожні. У багатьох людей є висока *тривожність*, тобто виражена емоційна властивість особистості, яка сприяє частим виявам стану тривоги (занепокоєння) у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які цьому не сприяють.

Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності - це так звана *корисна тривожність*.

Висока тривожність виявляється в тенденції об'єктивно оцінювати явища, предмети, події як небезпечні, загрозливі, з наступним переживанням стану тривоги. Тривожні люди бояться труднощів, почуваються непевно.

Щодо ролі тривожності в успішності навчання, то різні дослідники отримали неоднозначні результати. Виявлено, що зв'язок тривожності з успішністю розумової діяльності залежить від багатьох чинників: мотивації, труднощів матеріалу, віку та інших чинників. Загалом є негативна кореляція між тривожністю та успішністю навчання, однак незначний рівень тривожності може сприяти навчанню, збільшуючи тривалість самостійної роботи з навчальним матеріалом.

Р. Кеттелл та І. Шрейер показали, що високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Підвищена особистісна тривожність, за даними Ю.А. Цагареллі, негативно впливає на успішність концертно-виконавської діяльності музикантів.

Однак і низька тривожність може зумовлювати погану ефективність діяльності. Усе залежить, мабуть, від виду діяльності, яким займається людина. Тривожність впливає на стиль діяльності.

Є підстави припускати, що тривожність відіграє певну роль у природному доборі в деяких видах діяльності, зокрема - у спорті. Зокрема, практично не виявлено спортсменів із високою тривожністю в такому виді спорту, як парашутний, причому як серед майстрів, так і новачків.

Совісність. У низці праць закордонних авторів совість або здатність відчувати провину розглядають як особистісну рису.

Сприяє формуванню совісності релігійне виховання, віра в Бога але головним чинником залишається моральне виховання формування соціально зрілої особистості. Виявлено, наприклад, що чинник статі має сильніший вплив на переживання провини, ніж релігійність: чоловіки набагато рідше говорили про переживання провини, ніж жінки. Це знайшло підтвердження в авторському дослідженні совісності.

Особливості емоційної сфери у представників деяких професій

Особливості емоційної сфери педагогів. Як зазначає М.І. Педаяс, емоційність учителя є найважливішим чинником впливу й взаємодії в навчально-виховній роботі. Від неї залежить успіх емоційного впливу, вона мобілізує учнів, спонукає їх до дій, активізує їхню інтелектуальну активність.

У перші роки роботи в школі схильність до переживання радості в молодих учителів зменшується, а до переживання суму, гніву й страху - збільшується. Потім у міру збільшення стажу й надбання досвіду картина змінюється: 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.

Найвища емоційність виявлена у вчителів шкіл, що можна пов'язати з особливістю контингенту учнів.

Виявлено емоційні розбіжності між учителями-предметниками. У вчителів фізкультури, трудового навчання й співу загальна емоційність виражена більше, ніж у вчителів, які викладають гуманітарні й природничі науки.

Серед багатьох професійно важливих для вчителя якостей здатність до емпатії - на першому місці. 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.

Загальна експресивність поведінки зі збільшенням стажу практично не змінюється, хоча зниження за окремими каналами експресії є. 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. Учителям із високим рівнем педагогічної майстерності властивий середній ступінь виразності експресивності. Водночас у вчителів із низьким рівнем майстерності спостерігають слабку 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.

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.

Важливою професійною якістю педагога є проникливість. Ця якість пов'язана з емоційною сферою людини.

Успішність взаємодії вчителів з учнями залежить не лише від емпатійності перших, а й від соціального статусу та особливостей особистості других. Серед трьох типів педагогів, які виокремив Р. Буш, є вчителі, орієнтовані на особистість учнів. Їхньою особливістю є висока здатність до емпатії, комунікабельність.

Особливості емоційної сфери музикантів й артистів. Сфера мистецтва дотепер не привернула до себе належної уваги психологів. Тому емоційні особливості музикантів, артистів, художників вивчені дуже слабо.

Важливою умовою успішності музично-виконавської діяльності на естраді є емоційна стійкість. Зокрема, у лауреатів виявлено мінімальний рівень передконцертної тривоги. Водночас у новачків передконцертна 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 багатоті чуттєво-конкретної уяви.

В акторів порівняно з людьми технічних професій виявили підвищену особистісну тривожність й емоційну нестійкість (нейротизм). Здатність до емпатії теж більше виражена в акторів, але істотні розбіжності виявлено тільки між групами чоловіків. Між акторами - чоловіками й жінками розбіжностей за емпатією немає, а тривожність у жінок вища.

Особливості емоційної сфери медичних працівників. 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.

Емоції при патології

Патологія та емоції. Причинами розладів є специфічні психологічні чинники і, зокрема, особливі цінності й 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.

За даними Комітету з психічного здоров'я США, кожен десятий житель цієї країни страждає або страждав тривожним розладом у вигляді генералізованого тривожного розладу, агарофобії, паніки чи соціальної фобії.

Ще К. Хорні, створивши соціокультурну теорію неврозів, звернула увагу на той соціальний факт, що сприяє росту тривожних розладів. Це глобальне протиріччя між християнськими цінностями, які проповідують любов і партнерські рівні відносини, і реально існуючою твердою конкуренцією та культом сили. Результатом ціннісного конфлікту стають витіснення власної агресивності й перенесення її на інших людей («Ворожий й агресивний не я, а ті, хто мене оточують»). Придушення власної ворожості зумовлює, на думку Хорні, різкий ріст тривоги через сприйняття навколишнього світу як небезпечного й себе як нездатного протистояти цій небезпеці внаслідок заборони суспільства на агресію, тобто на активну протидію небезпеці. Цьому сприяє й культ сили та раціоналізму, що призводить до заборони на переживання й вираження негативних

емоцій. У результаті відбувається їхнє постійне нагромадження й психіка працює за принципом «парового котла без клапана».

Патологічні зміни емоційних властивостей особистості. *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 інсульти, важкі черепно-мозкові травми, інфекційні захворювання головного мозку). У дитячому віці трапляється рідко.

Різновидом афективної слабкості є *гнівливість*, тобто схильність до швидкого виникнення афекту гніву, що супроводжується мовними і руховими порушеннями, руйнівнo-агресивною поведінкою. Вона виявляється у хворих з астенічними й церебрастенічними розладами, пов'язаними із соматичними захворюваннями й резидуально-органічними ураженнями центральної нервової системи. При епілепсії й посттравматичній енцефалопатії гнівливість значно триваліша й супроводжується брутальною поведінкою.

При деяких патологіях (епілепсії, енцефаліті) може спостерігатися *афективна в'язкість* (інертність, ригідність) у поєднанні зі схильністю до концентрації насамперед на неприємних переживаннях. При епілепсії афективна в'язкість поєднується з афективною збудливістю, схильністю до бурхливих неадекватних емоційних реакцій. У дитячому віці афективна в'язкість виявляється в надмірній вразливості, фіксації на неприємностях, злопам'ятності, мстивості.

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 заподіює сексуальний партнер.

САДОМАЗОХІЗМ - поєднання садизму й мазохізму.

Перекручення емоційних реакцій. Емоційна неадекватність. При низці патологій (шизофренії, патологічній пубертатній кризі, епілепсії, деяких психопатіях) емоційні реакції стають неадекватними тій ситуації, у якій перебуває людина. У цих випадках можуть спостерігатися *аутизм*, *емоційна парадоксальність*, *паратимія*, *парамімія*, *емоційна подвійність* (амбівалентність), *емоційні автоматизми* й *ехомімія*.

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».

Випадки, які характеризують *емоційну парадоксальність*, описано й обговорено ще на початку ХХ ст. О.Ф. Лазурський пов'язував їх з перевагою асоціацій за контрастом, характерним для душевнохворих. Це прагнення завдати шкоди або заподіяти неприємність тим істотам, яких людина особливо любить, і саме в ту хвилину, коли вони найбільше дорогі. Це поява в щиро релігійної людини під час богослужіння непереборного бажання вимовити блюзнірську лайку або якоюсь нестримною витівкою порушити врочисту церемонію. Сюди ж Лазурський зараховує і своєрідну насолоду від сильного зубного болю або від свідомості крайньої ганьби й приниження.

Усі вияви емоційної парадоксальності можна зарахувати до двох груп. В одному разі це виникнення у хворого переживань, не адекватних ситуації. Такий розлад має назву *паратимії*. Наприклад, про неприємну подію повідомляють із усмішкою, а про радісну - зі слізьми. Така зміна дій спостерігається при органічних ушкодженнях кори півкуль головного мозку. В іншому разі для емоційної парадоксальності характерне ослаблення адекватних емоційних реакцій на важливі події при одночасному посиленні реакції на незначні супутні події. Така неадекватність пов'язується із *психоестетичною пропорцією*. Це «копирсання у дрібниціях» або «коли з мухи роблять слона». Емоційні реакції хворого при цьому важко передбачувати.

Виявом неадекватності вираження емоцій є *гримаси*. Під ними розуміють перебільшені, швидкозмінливі мімічні рухи. За своєю експресивністю або емоційному наповненні гримаси не відповідають ситуації, внаслідок чого міміка хворого дістає «дивне» забарвлення.

Парамімія - це невідповідність мімічних виявів емоційному стану хворого. Виявляється як патологічне рухове порушення в мімічних м'язах. При цьому може зберігатися певна довільність мімічних виразів, їх односпрямованість у зовнішньому вираженні певної емоції. Іншим виявом парамімії є *дисонована міміка*, коли в процес порушення з різною інтенсивністю залучаються окремі групи мімічних м'язів, і при цьому втрачається їх скоординованість, синергізм. Внаслідок цього спостерігається поєднання різних, часто суперечливих один одному мімічних рухів. Наприклад, радісні очі можуть поєднуватися із щільно стиснутим «злим» ротом, або, навпаки, переляканий запитливий погляд - з ротом, що сміється. Парамімія характерна для дефіцитарних станів при ендогенних психозах і при органічних захворюваннях головного мозку. Вона входить до кататонічного синдрому при ураженні підкіркових ядер.

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.

«Нестримність емоцій» виявляється у хворих, які страждають на прогресивний параліч або старече слабоумство, і думають лише про те, що відповідає їхнім емоціям, потягу. Афекти спалахують, але швидко зникають. Дрібниці може ошчасливити таких хворих або ж довести до відчаю. Це пов'язано з ослабленням гальмівного впливу кори на підкіркові центри емоцій.

Емоційні автоматизми виявляються у відчутті, що ніби власні почуття й настрої належать не хворому, а викликаються ззовні.

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.

У деяких людей різко виражений почуттєвий (емоційний) тон, який набуває характеру *ідеосинкразії*, тобто хворобливої відрази до певних подразників, нейтральних або навіть приємних для інших людей. Такі люди не терплять дотики до м'яких, пухнастих речей, оксамиту, запаху риби, різних звуків тощо.

При **емоційній монотонності** емоційні реакції позбавлені гнучкості, природної залежності від зовнішніх і внутрішніх впливів. Емоції одноманітні, мова суха, позбавлена мелодійності, образності, тональності голосу приглушена. Міміка бідна, жестикуляція вбога, однотипна.

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 *збіднення міміки*.

Амімія - це вищий ступінь гіпомімії, якому притаманна нерухомість мускулатури обличчя, «застигання» певного виразу обличчя («маскоподібне обличчя»), що зберігається при зміні ситуації, у якій перебуває хворий.

Відомі «псевдоафективні реакції» з імітацією зовнішнього вираження афектів, які виникають, як думають, у результаті розгальмовування безумовного рефлексу. Хворі вдаються до гримас, інтенсивно жестикулюють, непристойно лаються.

Мимовільний плач, регіт спостерігаються при істерії - «ридаю й не можу зупинитися». Хворий може гірко ридати вранці, після чого відчуває полегшення. Так само мимоволі виникає сміх, усмішка.

Пожавлення експресії спостерігається й у маніакальному стані.

Алекситимія (буквально: «без слів для почуттів») - це знижена здатність або складнощі у вербалізації емоційних станів. Усім відомо, як важко буває виразити свої переживання словами.

Алекситимія виявляється у:

- складності ідентифікації й опису власних переживань;
- складності проведення розбіжностей між емоціями й тілесними відчуттями;
- зниженні здатності до символізації, про що свідчить збідненість уяви, фантазії;
- фокусованості більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

Патологічні емоційні стани. Для афективного стану характерна сильна стійкість ідей, які виникають у людини. При патологічних афектах це виявляється у виникненні *маячних ідей*, які пов'язані, як правило, з найінтимнішими сторонами особистості хворого, тому викликають у нього живе до них емоційне ставлення. Манія величі в прогресивних паралітиків, марення, самозвинувачення в меланхоліків завдячують своїм походженням особливостям їхньої емоційної сфери.

Чим сильніше придушення, тим інтенсивніший афект, який провокує виникнення психічного травматичного стану. Терапія, заснована на цій теорії, спрямована на повернення у свідомість події або пов'язаної з нею витиснутої ідеї разом із супутнім почуттям. Це повернення зумовлює розрядку почуття (катарсису) і зникнення симптомів травматичного стану.

3. Фройд пов'язував виникнення психічного травматичного стану із придушенням енергії потягів, які викликають у суб'єкта тривогу; розрядка напруги спричиняє різноманітні, в основному приємні емоції.

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.

Осіб з неврозом страху поділяють на «тиміків», які страждають невизначеними страхами, й «фобіків», які страждають певним страхом.

Також виокремлюють різні фобії:

- **агарофобія** - **страх відкритого простору, площ;**
- **айхмофобія** - **страх гострих предметів;**
- **соціальна фобія** - **страх особистих контактів;**
- **ерейтофобія** - **страх почервоніти тощо.**

П. Жані зазначає наявність у психопатів страху перед активністю, перед життям.

У дитячому віці (найчастіше дошкільному) страхи можуть бути ознаками патологічної особистості (аутистичної, невропатичної, психастенічної тощо).

Недиференційований (безпредметний) страх є протопатичним страхом із переживанням дифузійної, не конкретизованої загрози. Він поєднується із загальним руховим занепокоєнням, соматовегетативними симптомами (тахікардією, почервонінням або зблідненням обличчя, пітливістю 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. При депресивних станах у сновидіннях часто виникають сюжети, пов'язані зі смертю.

Нічний страх присутній також у дорослих. Уночі вони стають більш недовірливими. У деяких він виявляється у вигляді *страху перед безсонням*.

У серцево-судинних і депресивних хворих *страх перед сном* часто виникає через острах заснути «безпробудно». У цих випадках хворі змушують себе не спати.

Невроз очікування, за Е. Крепеліном, полягає в тому, що особи, які страждають на нього, боячись невдачі у виконанні якоїсь функції, приходять у стан такого боязкого очікування, що відчують постійне утруднення у виконанні певної функції (статевої, сечовипускання тощо).

У душевнохворих виникає безпричинний страх переслідування, вони бояться, що їх уб'ють, задують, відберуть житлову площу тощо.

При гіпертимічних психопатіях, псевдопсихопатіях, ендогенних захворюваннях може спостерігатися підвищений настрій, що має різні відтінки.

- **БЛАГОДУШНІСТЬ** виникає при олігофренії й органічних ураженнях центральної нервової системи. Хворі живуть у безхмарному сьогоденні, переживаючи почуття достатку, з байдужістю до зовнішньої ситуації, настрою й ставлення до довкілля і своєї долі, з безтурботністю, незлобивістю, слабкими або повністю відсутніми реакціями на неприємні події. Вони задовольняються неробством, байдужі до зауважень й осуду.
- **ЕКЗАЛЬТОВАНІСТЬ**, тобто підвищений настрій з надмірною натхненністю, переоцінкою властивостей своєї особистості, зовнішності, можливостей, є основним розладом при багатьох маніях амбулаторного рівня в підлітків. Характерна також для психопатичних особистостей й акцентуйованих особистостей гіпертимного та істеричного типу.
- **ЕЙФОРІЯ** - це підвищений безтурботно-веселий настрій, який поєднується із благодушністю і достатком за відсутності прагнення до діяльності. Для ейфорії характерне пригніблення розумової діяльності із украй бідною мовною продукцією. Її часто спостерігають при олігофренії й органічних захворюваннях центральної нервової системи, що призводять до слабоумства.

В основі **екстатичного афекту** лежить надзвичайна гострота пережитих емоцій з відтінком щастя, захвату, замилювання. Його супроводжує, як правило, дереалізація, і він характерний для шизоафективних психозів, що мають перебіг із зворотньо-почуттєвим маренням та онейроїдним потьмаренням свідомості, а також для деяких видів емоційних аур при епілепсії. Може виявлятися в психопатичних й акцентуйованих особистостях.

Морія становить собою поєднання маніакального порушення, веселості, безтурботності, пустотливості зі слабоумством. Виявляється при органічних захворюваннях центральної нервової системи.

Гіпотимія - це знижений настрій різних відтінків. Вона виникає при дистимічних особистісних акцентуаціях, психопатіях типу «уродженого песимізму», постпроцесуальних псевдопсихопатіях, після суїцидної спроби, при наркоманії. Гіпотимія є ядром депресивного синдрому й виявляється в поєднанні зі сповільненістю мислення, руховою загальмованістю, песимістичними ідеями й соматовегетативними порушеннями.

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.

Середня й важка форма депресії у віці від 13 до 19, років трапляється досить рідко, хоча кількість випадків її вияву з віком збільшується при піках у 16 і 19 років. Однак її симптоми можуть бути небезпечними для життя.

Восени або взимку в багатьох людей виникає сильна депресія, яка дістала назву «сезонного афективного розладу». З приходом весни ця депресія минає.

Одним із виявів гіпотимії є **дисфорія**. Це патологічний афект, для якого характерні похмурість, дратівливість хворого. Виявляється в невдоволенні всім, у недоброзичливості, схильності до злості й агресії («патологічна злостивість», ворожість до всього світу), в брутальності, цинічності.

Нудьга теж характеризує гіпотимію, оскільки є малодиференційованим депресивним афектом.

Туга - це депресивний емоційний стан, який виявляється в переживанні глибокого суму, безвихідності, серцевому болю. У класичному вигляді тугу супроводжують хворобливі фізичні відчуття: почуття стиснення й важкості у грудях або болю за грудиною. У дітей і підлітків з ендогенною депресією скарги на тугу вкрай рідко трапляються; найчастіше вони визначають свій настрій як «сум», «пригніченість», «нудьгу». Про їхній тужливий настрій можна судити лише за непрямими ознаками: наявності скарг на важкість і біль у ділянці серця, правій половині грудей, в епігастральній ділянці; особливою жестикуляцією із притисканням рук до грудей; чергуванні періодів пригніченості із психомоторним порушенням; уривчастих висловленнях про нестерпність страждань.

Астенія (від грецьк. - безсилля, слабкість) виникає при різних захворюваннях, а також при надмірній розумовій і фізичній напрузі, тривалих конфліктах і негативних переживаннях. Їй притаманна не лише слабкість, підвищена стомлюваність, а й істотні зміни в емоційній сфері. З'являється емоційна нестійкість, часта зміна настрою, дратівливість, слізливість. Людина переживає власну малоцінність, сором, боязкість. Ці переживання можуть зненацька змінюватися протилежними стенічними переживаннями.

Патологічна сором'язливість. В.Л. Леві і Л.З. Волков виокремили три типи патологічної сором'язливості підлітків.

- **ШИЗОЇДНО-ІНТРОВЕРТОВАНИЙ** (конституціональний). Пов'язаний з ізолюваністю підлітка в групі, його неконформною поведінкою, явищами дисморфофобії, скороченням спілкування з людьми («втеча від оцінок»). Ця форма, досить близька до аутистичності, є стійкою й найбільш несприятливою в терапевтичному прогнозі.
- **ПСЕВДОШИЗОЇДНИЙ.** Виникає в закомплексованої людини через наявність у неї фізичних дефектів, фізичної чи соціальної неповноцінності (ожиріння, косоокість, заїкання, від неблагозвучного імені чи прізвища). Виявляється лише з незнайомими

людьми. Намагаючись побороти сором'язливість, підлітки часто виявляють розв'язність.

- **ПСИХАСТЕНІЧНИЙ.** Його характеризує знижений рівень домагань у старшому віці, відсутність прагнення до лідерства, конформне поведіння. Запущена сором'язливість може набувати різних форм «втечі», у тому числі й пристрасті до алкоголю, наркотиків.

Емоційна сфера при різних патологіях. Емоційні порушення в дітей із затримкою психічного розвитку і порушенням інтелекту. При ранніх розладах шизофренічного характеру, вираженому психічному недорозвиненні спостерігають емоційну незрілість (недорозвинення). Їй властива відсутність або недостатність емоційних реакцій на довкілля. У ранньому віці ослаблений або відсутній «комплекс поживлення» (емоційна реакція на матір, іграшки), млявість, сонливість. У дошкільному віці відсутній або знижений інтерес до навколишнього, до ігор. У старшому віці відсутні жаль, співчуття, почуття прихильності, слабо виражені емоції й інтереси.

Поряд із загальною емоційною незрілістю при різних формах затримки психічного розвитку спостерігають специфічні емоційні порушення.

При *психічному інфантилізмі* емоційна сфера дітей перебуває на більш ранньому щаблі розвитку, відповідаючи психічному складу дитини більш раннього віку.

При *затримці психічного розвитку церебрально-органічного генезису* з'являються порушення в емоційній сфері: відсутня жвавість і яскравість емоцій, спостерігають схильність до ейфорії, що зовні створює враження їхньої життєрадісності. Прихильності й емоційні переживання менш глибокі й диференційовані. У дітей переважає негативне емоційне тло, характерна схильність дитини до боязкості, страхів.

При *затримці психічного розвитку соматогенного походження* спостерігають боязкість, пов'язану з відчуттям своєї неповноцінності.

При *затримці психічного розвитку психогенного походження* спостерігають боязкість, сором'язливість при спілкуванні з дорослими через психотравмуючі умови виховання. Зазначають тривожність і знижений настрій.

За даними І.П. Бучкіної, між підлітками із *затримкою психічного розвитку* спостерігають взаємність антипатій; своїх однокласників ці підлітки сприймають як менш привабливих й очікують, що і їх самих сприймають так само.

Є.С. Штепа зазначає, що для цих дітей характерні тривожність, напруженість й емоційна нестійкість. Провідними емоційними характеристиками в них є вразливість, підозрілість і почуття провини.

При локальних ураженнях мозку можливі як постійні емоційні розлади (аж до «емоційного паралічу»), так і пароксизмальні (тимчасові) афективні порушення, які виникають або спонтанно без усякого зовнішнього приводу, або у відповідь на реальну причину, але неадекватні їй.

Для *гіпофізарно-гіпоталамічної* локалізації вогнища порушення, за даними Т.О. Доброхотової, характерне поступове збідніння емоцій, зникнення експресивних засобів їхнього вираження на тлі зміни психіки загалом. Для *скроневих* порушень характерні стійкі депресії та яскраві пароксизмальні афекти на тлі зберігання властивостей особистості. Для порушень *лобових відділів* мозку характерне збідніння емоцій, наявність «емоційних паралічів» або ж ейфорії в поєднанні із грубими змінами особистості хворого. При цьому насамперед страждають соціальні емоції.

О.Р. Лурія розглядав емоційно-особистісні зміни (емоційна байдужність, тупість, ейфорія, благодущність тощо) як найважливіші симптоми порушень лобових частин мозку.

Відбуваються зміни в емоційних порушеннях при порушеннях правої й лівої півкуль головного мозку.

Емоційні порушення в душевнохворих. С. Вандерберг і М. Маттісон з'ясовували, наскільки порушені впізнання емоцій за виразом обличчя в душевнохворих. Було виявлено, що хворі параноїдною формою шизофренії дають вищий відсоток адекватного визначення емоцій, ніж інші шизофреніки.

У працях психіатрів зазначено, що на фоні алкогольної деградації виникають характерні зміни в емоційній сфері хворих. Емоційні переживання стають неглибокими, поверховими, виявляється деяка ейфоричність.

Література:

М.Й. Варій: Загальна психологія. Центр учбової літератури, Київ, 2009.

Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. Загальна психологія: навчальний посібник /– Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. – 396 с

<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4aa53566-b633-43f8-ac51-542411ccdaf7/content>

Сергій Максименко. Загальна психологія. 3-є видання. Навчальний посібник. Центр учбової літератури. 2021. 272 с.

ТЕМА 9. ВОЛЯ. ЗДІБНОСТІ.

Поняття волі та її функцій

Питання, які стосуються волі, у світовій філософії і психології розв'язували по-різному. У психології часто виокремлюють три головні сфери: інтелектуальну, емоційну, вольову. Уперше їх було виокремлено ще за часів античності - у межах спіритуалістичного напрямку. Власне, Платон говорив, що людська душа складається з таких частин, як розумова, гнівна і хтивна. Саме гнівна душа, що переважає над іншими частинами в людини, яка належить до спільноти воїнів, є уособленням волі. Вона забезпечує ефективність дій воїна, зобов'язаного виконувати накази в складних умовах зовнішньої протидії. Така воля є свідомою духовною силою, яка слугує ствердженню розумових цілей.

Вперше раціональну природу волі заперечив А. Шопенгауер. Він трактував волю як темну, несвідому, ірраціональну силу, котра лежить в основі світу. Така воля (тобто воля до життя) більш відповідна хтивій частині душі за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті.

Інше філософське питання про волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: детермінізм (свободи волі нема) та індетермінізм (свобода волі є).

За С.О. Левицьким, питання про СВОБОДУ ВОЛІ розпадається на три питання:

про свободу дії (вона обмежена законами фізики, фізіології);

про свободу вибору (тобто чи здатна людська воля вибирати між мотивами; за детерміністами, вольове життя людини зводиться до боротьби мотивів, у якій найсильніший мотив автоматично перемагає, але критерієм сили мотиву може бути тільки його дієвість. Отже, про те, який мотив вважати найсильнішим, ми дізнаємося не раніше, ніж він переможе);

про свободу хотіння, бажання (це питання про те, чи відповідає відчуття бажання можливості - цей рівень питання є найглибшим, він стосується проблеми моральної відповідальності людини за свої вчинки).

На наш погляд, вдале розв'язання проблеми свободи волі полягають у визнанні внутрішньої, суб'єктної детермінації довільних вчинків людини, яка постає такою закономірністю, що реалізується лише через вільне волевиявлення. Недарма В.С. Братусь підкреслював, що справжня воля насамперед пов'язана з позитивною свободою, із можливістю творчої постановки цілей, які прямо не виходять з конкретних обставин, але спрямовані на перетворення цих обставин і себе в них.

На думку С.Л. Рубінштейна, становлення волі - це становлення суб'єкта, здатного до самовизначення. Тут самовизначення не слід розуміти як абсолютну невизначеність нічим. Йдеться про дотримання міри між власним впливом людини на свої вчинки і впливом інших сил. Джерелом такої детермінації є не якийсь загальний «закон мотивації», а сутність людини, її неповторне «я».

Власне воля, на що вказують дослідники, 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 радянській психології була поширена тенденція розуміти волю як засіб підпорядкування індивідуальних мотивів вищим суспільним цілям. Звідси виводилася вольова природа індивідуальних цінностей особистості, що їх розуміли як засвоєні суспільні ціннісні надбання. Проте існує інший погляд на індивідуальні цінності, згідно з яким їхнє походження постає не як суспільне (зовнішнє), а як сутнісне, духовне (внутрішнє). У цьому разі волю слід розуміти не як засіб підкорення особистості соціуму, а як засіб реалізації, втілення людиною власної сутності в її життєдіяльності. Однак уявлення про соціальну сутність волі за останні роки втрачає колишню популярність у вітчизняній науці, а уявлення про волю як духовну, сутнісну силу людини дедалі поширюється.

Волю в психології найчастіше визначають:

через **ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ** особистості - ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість тощо;

через **ДОВІЛЬНУ РЕГУЛЯЦІЮ** поведінки, психічних процесів;

• через **ВОЛЬОВІ ДІЇ**, які визначають за такими ознаками: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дії, наявність вольового зусилля, відсутність залежності від актуальної потреби.

Жодна з наведених ознак не є достатньою для визначення змісту волі, але разом вони відрізняють вольову дію в її специфіці.

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 якоїсь особливості ситуації - напруження між мотивацією і перешкодою чинять найбільший опір особистості та вимагають зусиль свідомої саморегуляції поведінки.

За В. Іванніковим, під волею слід розуміти довільну форму мотивації зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно-необхідної чи соціально-контрольованої дії.

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.

З позиції К. Левіна, якщо поведінка взагалі є результатом розвантаження тієї енергії, джерелом якої є наші потреби, то воля - це така поведінка, яка спирається на джерела енергії не природних потреб, а квазіпотреб. Ці квазіпотреб - уявні потреби - створюють напруження, яке й зумовлює прийняття рішення. Д.М. Узнадзе вважав, що основою перебігу такої поведінки є відповідні установки, які її цілеспрямовують і впорядковують.

Отже, воля трактувалась як активність, як форма мотивації, як діяльність. Трапляються визначення, в яких вона постає як психічний процес свідомого керування діяльністю, котрий виявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до мети.

ВОЛЯ - це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

Воля - це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це - специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику - умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перехресчуваними гранями психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі;

вольову діяльність, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;

вольові стани - це тимчасові психічні стани, які оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани виявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини;

вольові якості - відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів - це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

Воля виконує дві взаємопов'язаних функції - спонукальну й гальмівну.

Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукання, змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії.

Основним виявом волі стає вчинок. Спонукування людини до дій створюють певну впорядковану систему - ієрархію мотивів - від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів. Якщо виходити з розуміння волі як моральної саморегуляції, тоді основною її характеристикою стане підкорення особистих мотивів соціально значущим, а акцент переноситься на проблему спрямованості особистості.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше виявляється в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленням про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.

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 (від лат. *locus* - місцезоташування та від франц. *controle* - перевірка) - 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 (рішучість, наполегливість, цілеспрямованість) 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.

Пусковий механізм вольової дії. Д.М. Узнадзе вважав, що уміння *актуалізувати установку* (яка відповідає необхідному акту поведінки) є поштовхом до вольової дії. Завданням вольової дії є перетворення установки на актуальну силу, яка спрямовує людську активність у певне русло.

Деякі автори вказували, що механізмом запуску вольової дії є висування особистістю *цілей* (Л. Божович), *конфлікт* між реальними та ідеальними цілями (Б. Братусь), *конфлікт* між близькими і віддаленими цілями (Г. Бреслав). З позиції В. Іваннікова, механізмом вольової дії є *зміна її смислу* і *формування додаткового смислу* дії. Є декілька способів довільної зміни спонукання через зміну смислу дії. Цього можна досягти через уявну ситуацію з новим мотивом.

Зміни смислу дії можна конкретно досягти через:

- **переоцінку значущості мотиву (бажання, інтересу, прагнення), тобто зниження значущості непотрібного і збільшення значущості того, що відповідає корисній поведінці;**
- **зміну ролі, позиції людини в певних умовах на таку, яке більше відповідає певній діяльності;**
- **передбачення наслідків відмови від здійснення необхідної дії.**

Крім зміни смислу дії, можна також поєднувати в одній дії два смисли, один з яких задається ситуацією, а інший - створюється самостійно (чи задається ззовні іншою людиною) через зв'язок дії з новим реальним мотивом.

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 такому:

- **свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети;**
- **конкуруючих мотивах;**
- **наявності вольового зусилля.**

Загальні характеристики вольових дій є такі:

- їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення;
- 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'єднує 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.

Допоміжний сенс дії створюється через постановку більш конкретної мети при включенні запропонованого завдання в іншу умову, що поєднується з наявним у людини бажанням, коли результати дії стають засобом для реалізації іншої дії, тобто коли одна дія починає ставати частиною іншої, ширшої.

Волю розглядають як психічну реальність, що має свідомо-регулятивну природу. Іншими словами, воля - це єдиний, комплексний процес психічного регулювання поведінки (дій, вчинків) людини. *Вольова регуляція поведінки* як регуляція спонукання до дії відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина зумисне й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну сенсу дії. *Вольову регуляцію при самодетермінації* розуміють як останню стадію оволодіння людиною власними процесами, яка полягає в опануванні власного мотиваційного процесу через формування нової вищої психічної функції - волі.

Вольову регуляцію поведінки, всі фази складної вольової дії пов'язують з особливим емоційним станом, який визначають як *вольове зусилля*. Вольове зусилля пронизує всі фази вольового акту: усвідомлення мети, оформлення бажань, вибір мотиву, плану та способів виконання дії. Виникає вольове зусилля щоразу як стан емоційного напруження, пов'язаний із зовнішніми чи внутрішніми труднощами. Звільнитися від нього можна лише або відмовившись від подолання перешкод, а отже, від мети, або ж подолавши їх шляхом вольового зусилля.

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;
- досягнення мети.

Інші наукові підходи вказують на чотири фази, а саме:

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Перші три етапи можна об'єднати єдиною назвою «підготовча ланка», тоді 4-й етап матиме назву «виконавчої ланки». Для простої вольової дії характерним є те, що ніякої боротьби мотивів тут не відбувається.

Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передусє 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.

Дослідники також доводять, що **складна ВОЛЬОВА ДІЯ** охоплює більшу кількість етапів, які реалізуються в такій послідовності;

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- появу мотивів, які стверджують або заперечують ці можливості;
- боротьба мотивів і вибір;
- прийняття однієї з можливостей рішення;
- здійснення прийнятого 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 вибіркоким 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 бажаність предмета, 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. Обмірковування, усвідомлення мети та її вибір - різні шаблі 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.

Лише у вольовій поведінці або вчинку визначається ВОЛЯ людини.

Боротьба мотивів є більш складним актом волевиявлення. Мотив є внутрішньою рушійною силою поведінки людини. Він складається з уявлення та почуття, яке насичує його емоційним змістом. Одному уявленню протистоїть інше (або інші), оскільки відповідні їм почуття не завжди сумісні між собою. Душа людини перетворюється на арену для боротьби мотивів, які можуть узгоджуватись у прийнятті рішення, а можуть паралізовувати один одного й спричиняти стан нерішучості. У такій внутрішній боротьбі відбувається більша частина свідомого духовного життя людини.

Вольовий акт у власному сенсі постає як рішення, яке припиняє хитання людини під впливом сил окремих мотивів. Основною властивістю особистості, пов'язаною з виконанням вольового акту, є рішучість. Рішуча людина легше за інших обирає шлях дії, не потрапляючи у пастку неузгодженості мотивів.

Якщо зробити спробу розкласти вольовий процес на складові та етапи його розгортання, то отримаємо таку картину. По-перше, особистість з її конкретним душевним укладом, самопочуттям, самооцінкою та більш-менш чітким усвідомленням своїх інтересів формує певні уявлення. По-друге, ці уявлення мають на такому її душевному фоні конкретний емоційний тон. По-третє, із сукупності уявлень (чи ідей) і пов'язаного з ними почуття народжуються мотиви, які вступають, залежно від ступеня їхньої суперечності, в більш чи менш інтенсивну боротьбу між собою. По-четверте, особистість здійснює вибір між ними та остаточно формує рішення. По-п'яте, вона реалізує прийняте рішення, долаючи перешкоди і труднощі.

С.Л. Рубінштейн виокремлює у вольовому процесі чотири основні стадії (фази), які в складному вольовому акті постають у розгорнутому вигляді, а у простому - в згорнутому:

- виникнення потягу і попереднє встановлення мети;
- розгляду і боротьби мотивів;
- прийняття рішення;
- виконання прийнятого рішення.

Відповідно до певної діяльності людини, вольовий процес можна описати терміном «вольова дія», під якою розуміють той самий вольовий процес, але в діяльнісному контексті. **Вольовою є цілеспрямована свідома дія.** Власне через неї людина підпорядковує власні імпульси свідомому контролю. Усі ознаки та якості волі виявляються у вольових діях. Вольові дії тоді поділяють на прості й складні, мимовільні та довільні.

Мимовільні дії здійснюються внаслідок виникнення неусвідомлюваних (або недостатньо усвідомлюваних) потягів; вони мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану. До мимовільних дій можна зарахувати і так звану «польову поведінку», коли людина діє повністю під впливом зовнішніх обставин.

Довільні дії передбачають усвідомлення мети, попереднє уявлення тих операцій, за допомогою яких її можна досягти, їх послідовність. Але довільні дії зовсім не обов'язково передбачають вольове зусилля, оскільки досягнення мети не завжди вимагає подолання труднощів.

Лише в тому разі, коли довільні дії пов'язані з подоланням труднощів і вимагають вольового зусилля, ми можемо їх назвати дійсно *вольовими діями*.

Труднощі й перешкоди на шляху досягнення мети бувають двох видів: зовнішні та внутрішні. Під *зовнішніми перешкодами* розуміють труднощі самої справи, її складність, екстремальні умови діяльності, опір інших людей тощо. Зовнішні перешкоди обмежують свободу дії людини, але майже не впливають на свободу вибору і свободу бажання. *Внутрішні перешкоди* створюють різноманітні потяги самого суб'єкта, які заважають виконати заплановане, коли, щоб змусити себе працювати, людина повинна долати лінощі, втому, бажання займатись чимось іншим, цікавішим. Подолання перешкод вимагає від людини здійснення вольового зусилля. *Вольове зусилля* - це особливий стан психічної напруги, який мобілізує фізичні, моральні та інтелектуальні сили людини.

Вольові якості

Воля особистості виражається у вольових якостях. *Вольові якості* - це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, 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. Ця сукупність властивостей 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.**

Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набувають форми вольового зусилля.

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 якості діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий 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, *хорообрість* 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 недовіру волі. Вперта людина обстоює свої хибні позиції, попри розумні доводи.

Принциповість - це вміння особистості керуватися у своїх вчинках і поведінці стійкими принципами й переконаннями. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивості, об'єктивному ставленні до вчинків товаришів, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільше характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність - це вміння діяти згідно зі своїми задумами, не підпадаючи під вплив інших, критично оцінювати їх думки. Самостійність особистості виявляється в здатності з власної ініціативи організовувати діяльність, ставити мету, а при потребі, вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно обстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність - це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення й засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виявляються у формі навіювання.

Рішучість - це вміння приймати обдумані рішення у складній обстановці, не вагаючись. Нерішучість є виявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати.

Волю особистості характеризує також її **організованість**, яка полягає в умінні людини керуватися у своїй поведінці чітко визначеним планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дійсності.

Поняття здібностей та їхнього розвитку

Здібності тісно пов'язані з *загальною спрямованістю особистості*. В.Є. Чудновський зазначає, що співвідношення спрямованості особистості й рівня здібностей неоднозначне: високий рівень здібностей суттєво впливає на стиль поведінки та формування особистості. Ще більше значення має той факт, що розвиток здібностей чималою мірою 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).

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. Вирізняють 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.

Поняття *обдарованості* не має загально визнаного визначення.

ОБДАРОВАНИСТЬ - 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.

Усередині 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.

ТАЛАНТ - 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. Геній, образно кажучи, створює нову епоху в своїй царині знань. Для генія характерні творча продуктивність, оволодіння культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долаання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

Розвиток здібностей

Нині перед суспільством гостро стоїть проблема виявлення закономірностей і механізмів формування та розвитку здібностей. Це висуває відповідні вимоги до психології.

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.

Література:

М.Й. Варій: Загальна психологія. Центр учбової літератури, Київ, 2009.

Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. Загальна психологія: навчальний посібник /– Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. – 396 с

<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4aa53566-b633-43f8-ac51-542411ccdaf7/content>

Сергій Максименко. Загальна психологія. 3-є видання. Навчальний посібник. Центр учбової літератури. 2021. 272 с.

ТЕМА 12. МОТИВАЦІЯ. СУЧАСНІ ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ. ТЕОРІЯ МОТИВАЦІЇ ПО А. МАСЛОУ.

Сучасні теорії мотивації

Літературні джерела чітко виділяють дві групи теорії мотивації: змістовну і процесійну.

В основі змістовної концепції мотивації лежать потреби людини, тобто її відчуття нестачі чогось, дискомфорту, які вона бажає перебороти. Потреби можуть бути первинними (природного походження) і придбаними (соціальними). До первинних відносяться потреби в їжі, воді, теплі, до придбаних - потреби в спілкуванні, здобутті знань, самореалізації.

При усвідомленні потреб у людини виникає бажання їх задовольняти, а відповідно, виникає інтерес який дозволяє це зробити. Але інтерес стає мотивом для активних дій тільки тоді, коли людина впевнена в тому, що досягти бажаного їй по силам. До прихильників цієї концепції відносяться американські психологи А. Маслоу, Д. Мак-Клелланд, Ф Герцберг.

Теорія мотивації по А. Маслоу

Теорія мотивації по А. Маслоу була сформульована у 40-х роках минулого століття. У людей, згідно цієї теорії постійно виникають різні потреби, які можна об'єднати в групи ієрархії. Маслоу виділив п'ять таких груп і представив їх у вигляді піраміди (рис 12.2.) [15, с.366-368].

- 1. Фізіологічні потреби є необхідними для виживання і включають потреби в їжі, воді, відпочинку та ін. Для їх задоволення необхідний мінімальний рівень заробітної плати і необхідні умови праці.
- 2. Потреби безпеки включають потреби в захисті від фізичних і психологічних загроз з боку зовнішнього середовища і впевненість в тому, що фізіологічні потреби будуть задовольнятися в майбутньому. Це може вирішитися за допомогою заробітної плати, яка перевищує мінімальний рівень. Така заробітна плата дозволяє користуватися страхуванням, накопичувати кошти на старість. Впевненість у майбутньому - це робота в надійній організації, яка надає співробітникам окремі соціальні гарантії. Без задоволення потреб першого і другого рівня неможлива нормальна життєдіяльність людини.



Рис. 12.2. Піраміда потреб за Маслоу [15, с.367]

- 3. Соціальні потреби включають підтримку з боку оточення, визнання заслуг людини, приналежність до тієї чи іншої спільноти. Для їх задоволення необхідна участь в груповій роботі, увага до людини з боку керівництва і колег по роботі.
- 4. Потреби у самоствердженні включають визначення людини з боку оточення. Вони задовольняються шляхом визначення компетенції, завоювання авторитету, досягнення лідерства та популярності, здобуття публічного визначення. Управління цими потребами досягається за рахунок присвоєння цим особам титулів і звань, а також вручення нагород тощо.
- 5. Потреби у самовираженні включають потреби в реалізації своїх потенційних можливостей й зростанні як особистості. Для задоволення цих потреб людині необхідна максимальна свобода творчості, вибору методів і засобів вирішення поставлених перед нею завдань. Чим більш високе місце в ієрархії займають окремі потреби, тим для меншої кількості людей вони стають реальними мотивами поведінки.

Незадоволені потреби за Маслоу, спонукають людей до активних дій, а задоволені перестають бути мотивацією, їх місце займають інші незадоволені потреби. При цьому первинні потреби вимагають першочергового задоволення, а після того як вони будуть задоволені, починають діяти вторинні потреби.

В теорії Маслоу не враховується ситуаційні фактори, які впливають на потреби. Автор наголошував на жорсткій послідовності при переході від одного рівня потреб до іншого тільки у напрямку знизу вгору. Він наполягав на тому, що задоволення вторинних потреб приводить до послаблення їх взаємодії на мотивацію.

Теорія потреб. Представники їх намагаються ідентифікувати різні чинники мотивації, зокрема людські потреби, які, на їх думку, зумовлюють поведінку людей.

- Американський дослідник **Генрі Маррей** (1893 – 1988) нарівні з органічними (первинними) виокремив вторинні (психогенні) потреби, які вбачав результатом навчання і виховання: потреба у досягненні успіху, агресії, незалежності й протидії, повазі й захисті, домінуванні та приверненні уваги, уникненні невдач, допомозі й взаєморозумінні, пізнанні та поясненні тощо.
- В соціопсихічній теорії мотивації **Е. Мейо** надано значення нематеріальним стимулам і мотивам, особливо тим, що передбачають сприйняття індивіда групою, заохочення його дій іншими людьми.
- Американський психолог **А. Маслоу** розглядав проблеми мотивації крізь призму ієрархії потреб людини, виокремлюючи серед них:
 - фізіологічні потреби;
 - потреба в безпеці;
 - соціальні потреби (належності, причетності, статусу, любові);
 - потреба поваги, визнання;
 - потреба в самоактуалізації.
- **Теорія потреб ERG К. Алдерфера** базується на трьох рівнях потреб:
 - існування (existence) – фізіологічні потреби та потреби безпеки;
 - взаємовідносин (rela-tedness) – потреба в міжособистісних стосунках;

- зростання (*growth*) – потреба самореалізації та поваги.

Кожна потреба, на відміну від потреб А. Маслоу, може задовольнятися незалежно від інших.

Теорія мотивації досягнення успіхів. Діяльність, спрямована на досягнення успіху, пов'язана з мотивом досягнення успіху й мотивом уникнення невдачі. Засновниками цієї теорії вважають американських учених **Д. Мак-Клелланда, Д. Аткинсона і німецького вченого Х. Хекхаузена**. Вона зосереджує увагу на тому, що поведінка людей, мотивованих на досягнення успіху і на уникнення невдачі, відрізняється. Керівник має знати, що мотивовані на успіх особи ставлять перед собою позитивну ціль, досягнення якої розцінюють як успіх. Будучи впевненими у своїх можливостях, вони налаштовані на очікування успіху, мобілізацію всіх ресурсів, активну діяльність задля досягнення мети. Інакше поведуть себе особи, мотивовані на уникнення невдачі: всі їхні думки і дії налаштовані на уникнення невдачі, вони невпевнені, не вірять у можливість досягти успіху, не відчують задоволення від діяльності, бояться відповідальності, помилок і покарання. Людина, яка прагне успіху, зазнавши невдачі, активізує свою діяльність і досягає нерідко вищих результатів, ніж очікувала, а орієнтована на невдачу – за таких обставин часто опускає руки. Тому управління має бути гнучким у виборі засобів, зорієнтованих на забезпечення успіху [38].

Двофакторна теорія мотивації. На думку її автора Ф. Герцберга, існує два чинники мотивації [38]:

1) **гігієнічні** (загальна політика компанії, інспекція і контроль, заробітна плата, міжособистісні стосунки, умови праці);

2) **мотиватори** (можливість досягнення успіхів на роботі, просування по службі, визнання людини як особистості, зміст трудової діяльності, відповідальність за доручену справу).

Незадоволення роботою респонденти пояснювали несправедливим ставленням до них керівництва, а задоволення – станом психологічного піднесення і самоактуалізації. На цій підставі Ф. Герцберг зробив висновок, що “гігієнічне” зовнішнє середовище й заснована на принципах справедливості політика компанії можуть запобігати незадоволенню, але не здатні спричинити психологічне піднесення і задоволення, оскільки їх формують особливості виробничих завдань і можливості для росту людини.

Двофакторна теорія спонукала керівництво багатьох компаній переглянути організацію праці, актуалізувати її значення для людини та підвищення продуктивності.

Процесійні теорії мотивації

Процесійні теорії мотивації базуються на ідеї, що поведінка людини визначається не лише її потребами, а й сприйняттям ситуації, счікуванням пов'язаним з нею, оцінкою своїх можливостей та наслідків обраного типу поведінки, внаслідок чого людина приймає рішення про активні дії або бездіяльність. Процесійні теорії прагнуть показати керівникам, як слід поєднувати результати праці індивідуума й винагороди.

Теорія сподівань (модель Врума). Один з найбільш відомих підходів до мотивації – теорія сподівань, значний внесок в розробку якої внесли В. Врум, Л. Портер і Е. Лоулер. Очікування можна розглядати як очікування людиною ймовірності відповідної події.

З точки зору В. Врума, мотивація є підсумковим результатом взаємодії трьох факторів: того, наскільки сильно індивід бажає отримати винагороду (валентність), і його оцінок можливостей того, що докладені зусилля приведуть до результату у формі успішного виконання робочого завдання (сподівання), а досягнення поставленої цілі буде достойно винагороджено (інструментальність), що виражається формулою:

Валентність × Сподівання × Інструментальність = Мотивація.

Звідси мотивація є добуток валентності, сподівання та інструментальності працівника і визначається як сила спонукання індивіда до дій.

Процесійні теорії мотивації, які базуються на порівняннях

В мотиваційній моделі сподівань співробітник організації розглядається як особистість, яка фактично не залежна від інших робітників. Але в реальному житті індивід працює в рамках соціальної системи, в якій кожен, тією чи іншою мірою залежить від інших людей. Робітники взаємодіють один з одним в процесі виконання трудової діяльності, а також як соціальні індивіди;

вони спостерігають один за одним, оцінюють один одного і порівнюють себе зі своїми колегами. Саме на *порівнянні* побудовані теорії справедливості та атрибуції.

Теорія справедливості (модель Адамс). Більшість робітників зацікавлені не тільки у задоволенні своїх потреб, але і в *справедливості* системи винагород. Дана проблема має відношення до всіх типів заохочень, що суттєво ускладнює завдання менеджера із мотивації співробітників. Теорія справедливості Стейсі Адамс стверджує, що працівники схильні оцінювати неупередженість дій менеджменту, порівнюючи результати своєї участі у виконанні робочих завдань з докладеними для їх досягнення зусиль, а також зіставляючи отриману пропорцію (далеко не завжди абсолютний рівень винагород) з аналогічними пропорціями інших людей.

Головна проблема моделі справедливості полягає в ідентифікації менеджментом оцінки працівниками їх трудового внеску і результатів, визначенні референтних груп і характеристиці сприйняття співробітником затрачених зусиль і “зібраних плодів”.

Теорія атрибуції. Теорія атрибуції здійснила значний внесок в дослідження мотивації. Під атрибуцією розуміється процес інтерпретації і визначення індивідом спонукальних причин своєї поведінки і дій інших людей. Значний внесок у її розвиток зробили Ф. Хайдер та Г. Келлі.

Процес атрибуції тісно пов’язаний з чотирма головними цілями організаційної поведінки. Менеджмент мотивації з точки зору теорії атрибуції полягає в тому, що менеджер спостерігає *відповідні зразки поведінки* робітників і їх наслідки та *визначає* їх як конструктивні або деструктивні для організації. Досягаючи *розуміння* та діагностування поведінки співробітника, менеджер здійснює причинну атрибуцію (дає пояснення можливих причин) дій підлеглого і на основі отриманої інформації намагається *передбачити і контролювати* (впливати) його поведінку в майбутньому.

Комплексна теорія модель Портера–Лоулера)

Модель Портера-Лоулера – комплексна теорія мотивації, що містить елементи попередніх теорій. На думку авторів, мотивація є одночасно функцією потреб, очікувань і сприйняття працівниками справедливої винагороди. В моделі Портера-Лоулера фігурує п’ять основних ситуаційних факторів:

- витрачені працівником зусилля;
- сприйняття;
- отримані результати;
- винагорода;
- ступінь задоволення.

Відповідно до моделі Портера-Лоулера:

- рівень зусиль, що витрачаються, залежить від цінності винагороди і від впевненості в наявності зв’язку між витратами зусиль і винагородою;
- на результати, досягнуті працівником, впливають три фактори: витрачені зусилля, здібності і характерні особливості людини, а також усвідомлення нею своєї ролі в процесі праці;
- досягнення необхідного рівня результативності може привести до внутрішньої винагороди, тобто відчуття задоволеності роботою, компетентності, самоповаги, і зовнішньої винагороди – похвала керівника, премія, просування за службою тощо;
- люди роблять власну оцінку ступеня справедливості винагороди;
- задоволення є результатом зовнішнього і внутрішнього винагородження з урахуванням їх справедливості.

Значення моделі Портера-Лоулера для теорії та практики мотивації важко переоцінити. Основні положення цієї моделі засвідчують, що мотивація не є простим елементом у ланцюгу причинно-наслідкових зв’язків. Модель показує, наскільки важливо об’єднати такі складові, як зусилля, здібності, результати, винагороди, задоволення і сприйняття в рамках єдиної взаємопов’язаної системи. Чи не найважливіший для практики управління висновок теорії Портера-Лоулера полягає в тому, що саме результативна праця дає задоволення. Цей висновок суперечить твердженням багатьох науковців, які виходять з того, що тільки задоволення людини веде до високих результатів праці, тобто що більше задоволені люди, то вони ліпше працюють. При цьому не береться до уваги результативність їхньої праці.

Значний вплив на розробку проблеми мотивації здійснили *теорії “Х” та “У” Д. Мак-Грегора*.

На його думку політику і практику управління визначають дві протилежні групи передбачень, які характеризують уявлення менеджерів про ставлення працівників до праці.

- *Теорія Х*. Базується на припущеннях, що працівника, який вороже ставиться до роботи, потрібно всіляко контролювати, спрямовувати, погрожувати йому покаранням.
- *Теорія У*. Люди за своєю природою не відмежовані від завдань організації, їм притаманні внутрішня мотивація, бажання самовдосконалюватися, здатність брати на себе відповідальність. Тому завдання керівника полягає у створенні для них умов, які б забезпечили усвідомлення і реалізацію цих якостей.

Література:

М.Й. Варій: Загальна психологія. Центр учбової літератури, Київ, 2009.

Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. Загальна психологія: навчальний посібник /– Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. – 396 с

<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4aa53566-b633-43f8-ac51-542411ccdaf7/content>

Сергій Максименко. Загальна психологія. 3-є видання. Навчальний посібник. Центр учбової літератури. 2021. 272 с.