



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ**

**Державний біотехнологічний університет**

**Факультет менеджменту,  
адміністрування та права**

**Кафедра педагогіки та психології**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЯ»  
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО  
(БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*спеціальність 015 «Професійна освіта»  
(015.37 Аграрне виробництво, переробка  
сільськогосподарської продукції та харчові технології)  
форми навчання денна та заочна*

**Харків, 2022**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЯ»  
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО  
(БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

спеціальність *015 «Професійна освіта»*  
*(015.37 Аграрне виробництво, переробка*  
*сільськогосподарської продукції та харчові технології)*  
форми навчання *денна та заочна*

**Затверджено  
рішенням Науково-методичної  
ради факультету  
МАП ДБТУ  
Протокол № 2  
від 23.02.2022р**

**Харків 2022**

УДК 159:9

**Психологія: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 015 «Професійна освіта» (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології), денної та заочної форми навчання; упоряд. Є.Л. Скворчевська – Харків: ДБТУ, 2022. – 434 с.**

В лекціях розглядається загальне уявлення про психологію як науку. Лекції призначені для студентів, що навчаються за спеціальністю 015 «Професійна освіта» (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології).

Відповідальний за випуск: к.псих.н., доцент Скворчевська Є.Л.

*Схвалено і рекомендовано до друку науково-методичною радою факультету менеджменту, адміністрування та права ДБТУ (протокол №2 від 23.02.2022)*

© Є.Л. Скворчевська Є.Л.

**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЯ»  
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО  
(БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
спеціальності *015 «Професійна освіта» (015.37 Аграрне  
виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та  
харчові технології)*,  
денної та заочної форми навчання.  
*Упорядник*

Скворчевська Є.Л.

## ЗМІСТ

Модуль 1. Загальне уявлення про психологію як науку	7
Змістовний модуль 1. Психологія як наука	7
Тема 1. Вступ до психології	7
Тема 2. Етапи розвитку психології	15
Змістовний модуль 2. Розвиток психіки	30
Тема 3. Сутність і розвиток психіки	30
Тема 4. Мозок і психіка	48
Тема 5. Особистість та її структура	69
Тема 6. Спрямованість, формування особистості	87
Тема 7. Формування «Я-концепції»	111
Тема 8. Мотивація	134
Тема 9. Спілкування	161
Змістовий модуль 3. Пізнавальна діяльність особистості	185
Тема 10. Особливості уваги	185
Тема 11. Особливості відчуття	205
Тема 12. Особливості сприймання	221
Тема 13. Особливості пам'яті	245
Тема 14. Особливості мислення	265
Тема 15. Особливості уяви	294
Змістовий модуль 4. Емоційно-вольова сфера особистості	311

Тема 16. Фізіологічні основи та психологічні теорії емоцій	311
Тема 17. Емоції та почуття	322
Тема 18. Характеристика різних емоцій	345
Тема 19. Воля	374
Тема 20. Вольова саморегуляція	399
Тема 21. Характеристика психічних станів	410

*Модуль 1. Загальне уявлення про  
психологію як науку  
Змістовний модуль 1. Психологія як наука  
Тема 1. Вступ до психології*

*План*

1. Предмет і завдання психології.
2. Джерела психологічних знань.
3. Методи психології.

*Ключові поняття:* психологія, предмет психології, донаукова психологія, наукова психологія, методи психології.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Які науки про людину ви знаєте?
2. Чим вони різняться одна від одної?
3. Чим відокремлюються життєві знання від наукових?

*Навчальна мета:* визначити поняття психології як науки, зрозуміти сутність її предмету та об'єкту, виділити методи психології.

*1. Предмет і завдання психології*

*Термін психологія* походить від грецьк. *psyche* – душа і *logos* – слово, вчення, що означає «наука про душу». *Сучасна психологія* – це наука про закономірності та механізми виникнення, розвитку і функціонування психіки якособливої форми життєдіяльності.

*Завдання психології:*

1) Вивчення фізіологічних механізмів як основи психічних явищ та процесів.

2) Аналіз формування та розвитку психічних явищ і процесів.

3) Формування системи знань про особистість як найвищу цінність.

4) Вивчення поведінки людини в ситуаціях міжособистісного та ділового спілкування.

5) Розробка науково обґрунтованих рекомендацій для самовдосконалення, особистісного зростання, адаптивності, оптимізації міжособистісних та ділових відносин.

6) Підвищення ефективності професійної професійної діяльності в умовах розвитку сучасних інформаційних технологій.

*Предметом психології є закономірності розвитку і проявів психічних явищ, фактів та механізмів.*

*Психічні явища – це своєрідні суб'єктивні переживання, суб'єктивні образи відображуваних у свідомості явищ реальної дійсності, це внутрішній світ людини в усій його повноті й різноманітності.*

*Психічне життя людини охоплює її пізнавальну діяльність (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву, мовлення, увагу), емоційно-вольову (різноманітні почуття, емоції,*



переживання, вольові якості). Особливу групу психічних явищ складають індивідуально-психологічні властивості особистості – здібності, темперамент, характер та її психічні стани – піднесеність, пригніченість, схвильованість, байдужість та ін.

*Психіка* – це здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу.

## *2. Джерела психологічних знань*

*Народна психологія* складалась упродовж тисячоліть, вона знайшла відображення в народних казках, міфах, прислів'ях, приказках тощо. У сучасних умовах має обмежену сферу використання.

*У життєвій психології* реалізується організуюча функція психологічних знань, втілюються надбання народної, релігійної та наукової психології. У сучасних умовах має обмежену сферу використання.

*Релігійна психологія* значною мірою впливає на формування духовних цінностей усієї історії цивілізації. На засадах релігійної психології виховується значна частина людства. У сучасних умовах має обмежену сферу використання.

*Парапсихологія* – сукупність нетрадиційних поглядів на незвичайні психічні

процеси, властивості та явища (екстрасенсорне сприймання думок і почувань інших людей на відстані, полтергейст, здатність сприймати минулі події, передбачення майбутніх подій, здатність рухати предмети на відстані за допомогою одного лише вольового зусилля, яснобачення, встановлення діагнозу й лікування без контакту з хворим тощо). Ці явища неможливо дослідити за допомогою методів сучасної наукової психології.

*Наукова психологія* передбачає не лише якісний та кількісний опис психічного явища, а й розкриття його природи, закономірностей розвитку, перебігу, побудови та функціонування, виявлення психічного механізму, що стоїть за ним. Результатом наукового вивчення психічних явищ та фактів є нові поняття, якими узагальнюються та фіксуються особливості, закономірності, закони психіки.

### *3. Методи психології*

*Метод* - це шлях наукового дослідження, спосіб пізнання. Кожен науковий метод має на меті розкриття закономірностей і механізмів психіки та поведінки людини.

*Метод спостереження* полягає в тому, що експериментатор збирає інформацію, не втручаючись у процес. Для наукового спостереження характерні переходи від опису

фактів до пояснення їхньої суті. Наукове спостереження має відповідати певним вимогам:

1. Бути цілеспрямованим, а не випадковим.

2. Здійснюватися планомірно й систематично.

3. Бути забезпеченим достатньою інформацією.

4. Точно фіксувати результати спостереження.

*Метод самоспостереження* виступає як засіб вивчення, аналізу та синтезу власних вчинків і дій, порівняння своїх думок із думками інших людей. У процесі самоспостереження людина спирається на рефлексію, тобто на розмірковування та переживання щодо власних психічних станів і якостей особистості.

*Експеримент* є одним із основних методів психології. Особливість його полягає в тому, що дослідник сам створює умови, за яких досліджуване явище виявляється неодмінно й закономірно.

*Лабораторний експеримент* здійснюється із застосуванням спеціально розроблених експериментальних матеріалів. Часто скеровується на вивчення цілісної діяльності людини.

*Природний експеримент* зберігає зміст звичайної діяльності людини, але створюються умови, за яких обов'язково виявляється досліджуване психічне явище.

*Констатуючий експеримент* – це експеримент, скерований на виявлення рівня тих чи інших особливостей психічного розвитку безпосередньо до моменту проведення дослідження.

*Формуючий експеримент* – це експеримент, скерований на вивчення психічного явища безпосередньо у процесі активного формування тих чи інших психічних особливостей.

*Контрольний експеримент* – це експеримент, скерований на вивчення позитивного впливу після формувального експерименту.

*Методи опитування* передбачають одержання даних зі слів піддослідного. Ці методи застосовують, коли потрібно з'ясувати рівень розуміння піддослідним життєвих ситуацій, завдань, уживаних у навчанні та практичній діяльності, або коли потрібна інформація про інтереси, погляди, потреби, почуття, мотиви діяльності людини.

*Опитування може бути усним та письмовим.*

Запитання, що використовуються в опитуванні, можуть бути *закритого та відкритого типів*.

*Закриті запитання* передбачають, що піддослідний має обрати одну відповідь із двох (альтернативні завдання) або декількох (завдання множинного вибору), що запропоновані.

*Відкриті запитання* передбачають, що піддослідний самостійно формулює відповідь, параметри якої майже не регламентуються.

*Опитувальники та анкети* дають змогу зібрати письмовий фактичний матеріал, що стосується характеру, змісту та спрямованості думок, оцінок, настроїв людини. Анкети відрізняються від опитувальників тим, що передбачають використання деяких біографічних фактів.

*Бесіда* – це цілеспрямована розмова з піддослідним з метою з'ясування уявлення або розуміння ним явищ природи та суспільства, наукових питань, переконань, причин та наслідків тощо.

*Інтерв'ю* розглядається як один із варіантів бесіди, який виявляє думки, погляди, факти з життя піддослідного, його ставлення до політичних ситуацій, соціальних явищ тощо.

*Тест* – це стандартизоване випробування, яке передбачає використання запитань чи

завдань закритого типу. Психологічні тести становлять собою певну систему завдань, надійність яких випробовується на певних вікових, професійних, соціальних групах, оцінюється та стандартизується за допомогою спеціального математичного (кореляційного, факторного та ін.) аналізу. Розрізняють тести для визначення інтелектуальних здібностей, рівня розумового розвитку особистості та тести успішності.

*Соціометричне дослідження, або метод вибору* застосовують для з'ясування взаємин у колективі, оцінних ставлень піддослідних до інших, віддавання переваги одним членам колективу чи групи перед іншими. Соціометричну методику застосовують для вивчення групової диференціації.

*Метод аналізу продуктів діяльності* ґрунтується на тому, що в результатах праці людини виявляються її знання, вміння та навички, здібності, риси характеру. Продукти діяльності дають можливість побачити різноманітні психічні якості та властивості особистості, рівень її розвитку.

*Проективні методи* передбачають відповідь піддослідного, яка з'являється внаслідок споглядання ним нечітких, неоднозначних стимулів. Наприклад, тест Роршаха (чорнильні плями), тест Люшера (тест

кольору) тощо. Оскільки суб'єкт змушений сам визначити і пояснити сутність, значення стимулів, його відповіді відображають властиві йому підсвідомі думки, почуття.

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Дати визначення психології як науки.
2. Пояснити, чим будуть відрізнятися життєві знання з психології від наукових. Які знання психології може використати педагог у своїй професійній діяльності?
3. Визначити, що є предметом та об'єктом психології?
4. Що таке метод?
5. Чим відрізняється спостереження від самоспостереження?
6. Які бувають види експериментів?
7. Чим відрізняється бесіда від інтерв'ю?

*Тема 2. Етапи розвитку психології*

План

1. Етапи розвитку психології
  2. Місце психології в системі наук
  3. Роль психології у підготовці педагогів
- Ключові поняття: психологія, етапи розвитку психології, педагог.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Як утворилась наука психологія?
2. Чим відрізняється психологія від філософії?
3. Яка роль психології в системі наук?

*Навчальна мета:* визначити етапи розвитку психології, її місце в системі наук і роль цієї науки в підготовці педагогів.

### *1. Етапи розвитку психології*

В розвитку психології можна відокремити чотири етапи.

І етап – психологія як наука про душу. На цьому етапі намагались пояснити усі незрозумілі явища в житті людини. Це етап донаукової психології.

Античними психологами вважалось, що душа первинна по відношенню до тіла людини і є безсмертною. При цьому вона розміщувалась, як щось живе, що існує в різних органах. Так, наприклад, Аристотель, вважав, що центром душі є серце, тому що воно чутливо реагує на душевні стани людини (хвилювання, радість, жах).

Серед античних філософів були і ті, що вважали первинною матерію, а душу вторинною (Фалес, Анаксимандр, Анаксимен, Геракліт). До того ж пояснюють єдність душі та тіла. Прояви



психіки пояснюються як перетворення вогню і вологості.

Демокрит пояснює душу, як матеріальну речовину, яка складається з атомів вогню, кулеподібних, легких і дуже рухливих. Усі душевні явища Демокрит намагався пояснити фізичними і, навіть, механічними причинами. Так, за його думкою, відчуття людини виникають, тому, що атоми повітря, які відходять потоком від предмету приводять до руху атоми душі.

У поглядах Аристотеля душа – це доцільно працююча органічна система, яка є сутністю живого тіла, так само, як зір – сутність ока як органу зору. Тож, сутність душі – реалізація біологічного існування організму.

Платон і Сократ про душу зробили етичні виводи: душа – саме високе, що є у людини, тому людина повинна турбуватися про стан її здоров'я значно більше, ніж про здоров'я тіла і коли людина помре, то в залежності від її образу життя душа буде блукати коло землі обважена земними елементами або ж відлетить від неї до ідеального світу.

II етап – психологія як наука про свідомість. На цьому етапі відбувається зародження наукової психології. На цьому етапі здібність відчувати і мислити назвали свідомістю. Основний метод для таких висновків – самоспостереження. Початок цього етапу пов'язаний з іменем французького філософа Рене Декарта. Згідно з його уявленнями, знання повинні будуватися на безпосередніх очевидних даних, на безпосередній інтуїції. Це його ідея, що для отримання істинних знань необхідно все підвергнути сумніву, тому що це є шлях до мислення. Він сказав: „Мислю, значить існую”. Його уявлення про душу і тіло носили подвійний характер, він вважав, що психічне не є функцією і продуктом мозку, а як би існує само по собі, поза мозком, і не як не залежить від нього. Тобто, фізичне та психічне існує паралельно: не залежно одне від одного, але сумісно.

На цьому етапі розвитку психології у 1879 році була відкрита у Лейпцизі перша психологічна лабораторія під керівництвом В Вундта. Це був початок наукової психології. В

лабораторії застосовували для вивчення свідомості людини структурний метод. Згідно з думкою Вундта свідомість принципово відрізняється від усього зовнішнього і матеріального.

III етап – психологія як наука про поведінку. Завдання психології на цьому етапі – спостереження за тим, що можна безпосередньо побачити: поведінку, поступки, реакцію людини.

Основними дослідниками поведінки людини стали „біхевіористи” (з англ. „біхевіор” – „поведінка”). Цей напрям в психології очолив Дж. Вотсон. Він оголосив девізом біхевіоризму діяду „стимул-реакція”. Поведінка основана на секреторних та м’язових реакціях, що детерміновані зовнішніми стимулами.

З 30-х по 70-ті роки ХХ ст. виникли і інші напрямки біхевіоризму. Так Скіннер довів, що наша поведінка обумовлена наслідками, а Бандура – що наша поведінка, це наслідування поведінки інших людей.

IV етап – сучасний етап розвитку психології. Вивчення фактів, закономірностей і механізмів психіки.

Психоаналіз – одне з напрямків психології. Його заснував З. Фрейд. В основі фрейдизму лежить концепція несвідомого. Згідно теорії Фрейда, у психіці людини існує три сфери: свідоме, перед свідоме і несвідоме. Становлення поглядів Фрейда проходило в два етапи. I – була розроблена динамічна модель психіки, що включає три її сфери. II – психоаналіз перетворюється в учіння про особистість де виділяється три структури: ВОНО – Я – НАД-Я. Воно – це тваринні несвідомі інстинкти, що підкоряються принципу несвідомого. Я – підпорядковується нормам і вимогам дійсності хоча таємно бажає задовольнити тваринні інстинкти. НАД-Я – сукупність моральних норм суспільства, які виконують роль „цензора”.

Послідовником фрейдизму стає А. Адлер. Він створює свій варіант психоаналізу – індивідуальну психологію, в якій центральне місце відводиться проблемам цільової детермінації поведінки людини, смислу життя,

умовам виникнення у особистості комплексу неповноцінності і засобів компенсації (надкомпенсації) істинних і уявних недоліків.

Е. Еріксон на великому емпіричному матеріалі доводив соціокультурну обумовленість психіки людини у протипоставлення класичному психоаналізу, де людина і суспільство протиставлялись.

К. Г. Юнг, один з учнів З.Фрейда, створив свій варіант психоаналізу – аналітичну психологію. Аналізуючи сни людини, шизофренічні розлади, а також дослідження міфологічних творів він прийшов до виводу, що крім несвідомого особистого існує ще й несвідоме колективне, які існують вже при народженні у вигляді архетипів, що дісталися у спадок від нащадків.

Крім того, К.Г. Юнг виділив два типи людей: екстраверти – ті, що у поведінці орієнтуються на зовнішнє соціальне середовище і прагнуть до спілкування та інтроверти – ті, що у поведінці орієнтуються на власні думки, почуття і мовчазні.

Гуманістичний напрям у сучасній психології очолили такі психологи як А. Маслоу, В. Франкл, Ш. Блер, Р. Мей, Ф. Беррон та інші.

А. Маслоу відомий своєю ієрархічною моделлю мотивації. Згідно його концепції, у людини від народження послідовно появляються і супроводжують його соціалізацію сім класів потреб від низьких до високих (потреби нужди і потреби розвитку).

Становлення вітчизняної психології нерозривно пов'язано з розвитком радянської школи. В основі психологічних положень лежить принцип детермінізму, єдність свідомості і діяльності, розвитку психіки діяльності. У формулюванні цих принципів велику роль відіграли такі психологи, як П.П. Булонський, М.О. Бернштейн, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Б.М. Теплов та ін..

За принципом детермінізму психіка визначається способом життя і змінюється зі зміною способу життя. Психіка свідомість людини детерміновані суспільним буттям,

рівнем розвитку виробництва, матеріальних умов життя та культури.

За принципом єдності свідомості та діяльності свідомість становить внутрішній план діяльності, модель дійсності, за допомогою яких регулюється взаємодія людини з навколишнім світом.

Відповідно до принципу розвитку психіки в діяльності психіка людини розглядається як результат діяльності людини. Розвиток психіки на різних вікових етапах залежить від здійснюваних видів діяльності – гри, навчання, спілкування, праці, творчості.

В 50-ті роки минулого століття вітчизняна психологія повертається до проблем особистості. Особистість усе помітніше виступає як центральна категорія, навколо якої концентруються дослідження актуальних проблем становлення та функціонування психіки. Виходячи з діалектико-матеріалістичних позицій вітчизняні психологи досліджували закономірності функціонування та розвитку особистості як цілісної системи психічних властивостей з певною

психологічною структурою (Л.С. Виготський, Б.Г. Ананьєв, К.К. Платонов, Г.С. Костюк), а також різні аспекти особистості – її мотиви та настанови (Д.М. Узнадзе), предметну діяльність (О.М. Леонтєв, С.Л. Рубінштейн), мислення та розумові дії (П.Я. Гальперін, А.В. Брушлінський, В.В. Давидов, Г.С. Костюк, О.М. Матюшкін), характер (Н.Д. Левітов), самосвідомість (П.Р. Чамата), вміння та навички (Є.О. Мірелян), пам'ять (А.А. Смирнов, П.І. Зінченко, Г.С. Середа), увага (Н.Ф. Добринін), сприймання (О.В. Запорожець, В.П. Зінченко), здібності та темперамент (Б.М. Теплов, В.Д. Небеліцин, М.Ю. Малков, В.С. Мерлін, Є. О. Климов) тощо.

Вітчизняні психологи сформулювали проблеми вивчення особистості як цілісного системного психічного утворення в її багатопланових соціальних і природних зв'язках та в процесі розвитку.

Таким чином вітчизняна психологія сформулювала досить ґрунтовну наукову картину психіки.

## *2. Місце психології в системі наук*



Зі сказаного вище ми бачимо, що психологія являється самостійно, але вона виникла у тісному зв'язку з іншими науками. Згідно класифікації, запропонованої Б.М. Кедровим (1903-1985) відокремлюються три групи наукових дисциплін: природні, соціальні і філософські, на основі яких не тільки виникла психологія, але й завдяки науковим положенням розробленим в психології засновницькі науки отримали подальший розвиток. Місце психології визначається на перетині їх дослідницьких інтересів. Розглянемо малюнок.

Психологія є у центрі трикутника наук. Таке вдале її розташування сприяє постійному удосконаленню наукового інструментарію психології.

Психологічна наука не є тільки „реципієнтом”, що запозичує поняття, концептуальні моделі і дослідницькі стратегії у „сусідніх” наук; вона вносить власний унікальний внесок в у сучасну систему наукових знань про людину. На думку видатного швейцарського психолога Ж.Пиаже (1896-1980), „психологія займає центральне місце не тільки як продукт усіх інших наук, але й як можливе джерело пояснення

їх формування і розвитку”. Це пов’язано, з тими обставинами, що психологія розкриває закономірності інтелекту і розумової діяльності, що визначає характер як наукового, так і будь-якого іншого пізнання.

З точки зору вітчизняного психолога Б.Г. Ананьєва (1907-1972), психологія призвана привести до синтезу, інтегрувати дані і досягнення суміжних з нею наук на рівні конкретно-наукового знання. Ураховуючи цю, закладену в неї можливість, Б.Ф. Ломов назвав психологію „інтегрантом” усіх наукових дисциплін, предметом дослідження яких є людина.

*Сучасна наукова психологія являє собою досить розмаїту систему дисциплін та галузей. За спрямованістю діяльності психологи у процесі перетворення психіки виділяють три великі групи галузей:*

- теоретична;
- науково-прикладна;
- практична психологія.

1. *До теоретичної психології належать:* загальна психологія, історія

психології, експериментальна, диференціальна, психофізіологія та ін.

2. *До науково-прикладної психології слід віднести ряд галузей, для яких характерні дослідження і практичне використання знань з метою оптимізації поведінки та діяльності людей. Напрями науково-прикладної психології розрізняються за певними ознаками:*

а) *За видом діяльності і поведінки людини:*

- психологія праці;
- інженерна психологія;
- психологія творчості;
- психологія управління та менеджменту;
- психологія спорту та ін.

б) *За психологічними питаннями розвитку людини виділяються такі напрями:*

- вікова психологія;
- педагогічна психологія;
- психологія розвитку та ін.

в) *За відношеннями до нормальної або хворої психіки виділяються такі дисципліни:*

- психологія здоров'я;

- медична психологія.

г) За відношенням до права виділяється:

- юридична психологія.

3. *Практична психологія функціонує і розвивається як система спеціальних служб, спрямована на надання безпосередньої допомоги людям у вирішенні їхніх психологічних проблем. Головна мета практичної психології – створити сприятливі соціальні та психологічні умови для діяльності людини у всіх сферах життя – від сімейних стосунків до управління державою, надати дієву допомогу у розвитку та захисті її психічного здоров'я. Існує в освіті такий напрям прикладної психології – психологічна служба системи освіти.*

Між галузями психологічної науки існують тісні зв'язки. Так, теоретична психологія напрацьовує систему психологічних знань, що виступає фундаментом науково-прикладної та практичної психології. Факти, що розкриваються у науково-прикладній та практичній психології, узагальнюються засобами теоретичної психології, що сприяє

постійному оновленню системи понять, категорій, принципів психологічної науки. А це створює умови для глибшого пізнання психіки й надання більш ефективної допомоги у розвитку особистості та в творчій діяльності.

### *3. Роль психології у підготовці педагогів*

Розглянемо питання ролі загальної психології у підготовці педагогів. *Педагог* – це людина соціально-гуманітарної професії, яка займається розвитком підростаючої особистості в загальному або певному напрямку. Щоб успішно займатися педагогічною діяльністю педагог повинен знати особливості людської психіки і закономірності її розвитку. Педагог не тільки організує пізнавальну діяльність учнів, але й впливає на почуття особистості, формує її вольові якості, тобто спрямовує процес соціалізації учня, підсилюючи ефект впливу на особистість природнім шляхом.. Із сказаного очевидно важливе призначення і високу відповідальність педагога перед суспільством, а щоб виправдати це призначення педагог на науковій основі повинен організувати свою професійну діяльність. Таку наукову основу і створює психологія.

### *Питання для самоперевірки знань:*

1. Назвати основні етапи у розвитку психології. Що є визначальною ознакою для визначення цих етапів?
2. Довести, чому на першому етапі розвитку психології це ще не є наукова дисципліна.
3. Довести, що психологія виникла з філософії на основі природних та соціальних наук.
4. Пояснити, чому психології зараз притаманний процес диференціації? Які галузі цієї науки вам відомі?
5. Пояснити, яку роль відіграють знання з психології у підготовці педагогів професійної школи?

### *Змістовний модуль 2. Розвиток психіки*

#### *Тема 3. Сутність і розвиток психіки*

##### План

1. Поняття про психіку. Розвиток психіки в процесі філогенезу.
2. Класифікація психічних явищ.
3. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки.
4. Структура свідомості і її основні психологічні характеристики.

*Ключові поняття: психіка, психічний процес, психічне відображення, психічні стани, психічні властивості, свідомість.*

*Питання для актуалізації знань:*

1. Що вивчає психологія?
2. Чи властива психіці еволюція?  
Наведіть докази.
3. Чи буде властива психіка найпростішій живій істоті амебі?
4. Чи відрізняється психіка найпростіших, хребетних і ссавців?
5. Чи відрізняється психіка тварин і людини?

*Навчальна мета:* визначити поняття психіки, зрозуміти, що психіка є фактором еволюційного процесу, а вищим рівнем розвитку психіки є свідомість. Уявити, що свідомість розвивається в онтогенезі кожної людини при певних умовах і вона має свої психологічні характеристики.

*1. Поняття про психіку. Розвиток психіки в процесі філогенезу*

*Психіка – це властивість високо розвинутої живої матерії, що полягає у активному відображенні суб'єктом*

об'єктивного світу у формі психічних образів на основі яких відбувається регуляція поведінки і діяльності людини.

В світі системного підходу *психіка* – це багаторівнева, самоорганізуюча, динамічна і відкрита система, яка відрізняється рядом специфічних властивостей і характеристик.

1. Активний і вибірковий характер відбиття явищ дійсності, їх відношення і взаємозв'язки, що дозволяють суб'єкту не тільки орієнтуватися в оточуючому світі, але й пізнавати його. Дана системна властивість проявляється у двох фундаментальних характеристиках:

а) чуттєвість – загальна властивість до відчуттів;

б) нехарактерна для фізичних об'єктів спрямованість на позазворотне інше, яка на вищих рівнях розвитку психіки становиться довільною.

2. «Випереджаючий» характер психічного відбиття, який також проявляється у двох основних здібностях:

а) здібність до передбачення, не тільки констатуючого, але й випереджаючого



(прогностичний характер інформаційних процесів);

б) здібність до побудови тимчасової перспективи, плануванню і організації діяльності в часі.

3. Здатність до перетворення енергії зовнішніх впливів в цілісну інформацію про світ, яка на вищих рівнях розвитку психіки може бути усвідомлена.

4. Активний і цілеспрямований характер пристосування (адаптації) до оточуючого світу.

5. Обумовленість процесів розвитку і самоорганізації факторами соціокультурного оточення. Дана системна властивість виражається у опосередкуванні вищих психічних функцій досвідом соціальної взаємодії і знаковими системами.

6. Здібність на вищих рівнях розвитку переходити до таких складних форм організації і саморегуляції як свідомість. Самосвідомість особистості, що передбачає:

а) активне відбиття не тільки зовнішнього світу (рефлекторна діяльність), а також власних внутрішніх станів і процесів (рефлексія);

б) ціле покладання і самовизначення.

7. Аксіологічний (ціннісний) і змістоутворюючий характер вищих форм організації психіки:

а) регуляція психічної активності за допомогою значень, смислів і ціннісних орієнтацій;

б) здатність до реалізації базових цінностей культури і до творчого змістоутворення.

Під час розглядання цього питання виникає проблема виникнення і розвитку психіки. *Розглянемо філогенетичний шлях виникнення і розвитку психіки.*

1. З моменту виникнення на Землі життя у вигляді складних білкових молекул (коацерватів), які починають реагувати на впливи, що зумовлені їх необхідністю у обміні речовин, називається подразненням і проявляється під час переходу від неорганічної матерії до органічної. Отже, можна зробити наступні висновки: будь-який живий організм вибірково (активно) реагує до всіх зовнішніх подразників, , тим самим викриває якісно нову властивість живої матерії – саморегуляцію. Подразнення – найпростіша форма біологічного відображення, нею оволоділи усі живі істоти на

всіх етапах еволюції рослинних і тваринних форм. Це здатність живого організму реагувати на біологічно важливі впливи. Але це явище ще не можна назвати психікою.

2. Описана вище здатність достатньо забезпечує підтримку життя у простіших і є недостатньою умовою для багатоклітинних організмів. У багатоклітинних вже йде диференціація клітин і деякі з цих клітин виконують функцію рецепції подразників, що викликає реакцію інших – скорочувальних клітин, тобто це і є утворення елементарної нервової системи, яка носить характер дифузної (мережєвидної) нервової системи.

3. Відсутність постійного спеціального органу, який би міг не тільки сприймати, але й переробляти, кодувати отриману інформацію, суттєво обмежує можливості поведінки на цьому рівні. Ці недоліки ліквідуються на наступному рівні, особливо під час переходу до наземного існування і формування більш складної гангліозної нервової системи (черви, комахи, членистоногі). Особливості роботи цієї нервової системи полягають у складних вроджених програмах, які передаються за спадковістю і приймають широко відому форму інстинктивної поведінки. Ці програми виробляються багатомільйонними поколіннями

і передаються за спадковістю як і особливості будови тіла.

4. Необхідність ускладнення орієнтовки в оточуючій дійсності і мінливих умовах середовища і вироблення нових, індивідуально мінливих форм пристосування приводять у процесі еволюції до створення принципово нових нервових апаратів. Вони вже могли не тільки отримувати сигнали із зовні і пускати у хід природжені спадкові запрограмовані інстинктивні програми поведінки, але й аналізувати інформацію, що надходить і замикає нові зв'язки, що забезпечують нові індивідуально мінливі форми поведінки. Таким апаратом є мозок, будова якого відображує довгий шлях, який пройшла еволюція від ланцетника, який не має головного мозку до високо розвинутих тварин, які мають не тільки головний мозок, але й кору головного мозку, яка в еволюційному процесі наймолодша. Таким чином утворюються передумови для виникнення індивідуально-мінливої форми поведінки тварин.

5. У хребетних, що стоять на вершині еволюційної піраміди, саме у приматів, виникають нові форми індивідуально-мінливої форми поведінки, які с повною впевненістю можуть бути визначені як „інтелектуальна” поведінка. Особливість останнього є в тому, що

орієнтовка в умовах завдання не відбувається в умовах рухових спроб, а починає передувати їм, і відокремлюється в особливу форму попередньої орієнтовної діяльності, в процесі якої починає вироблятися схема (програма) подальшого вирішення завдання, в той самий час як рухи стають лише виконавчою ланкою.

Інтелектуальна поведінка, яка властива вищим ссавцям, досягає особливо високого розвитку у людиноподібних мавп і уявляє собою ту верхню межу розвитку психіки вже зовсім іншого типу, властивого лише людині, - історія розвитку людської свідомості. До історії людської свідомості ми прослідкували тривалий і складний процес розвитку психіки тварин. Але для визначення людської психіки, як вищої форми її розвитку ми повинні підкреслити сутність різниці психіки тварин і людини.

## *2. Класифікація психічних явищ*

Розвиток психіки визначив сучасний стан психічних явищ. *Усі психічні явища поділяються на три групи:*

1) психічні процеси (пізнавальні, емоційні, вольові);

2) психічні стани (піднесення, занепад, впевненість, апатія);

3) психічні властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності).

*Психічний процес* – акт психічної діяльності, який має свій об'єкт відображення і свою регулятивну функцію.

*Психічне відображення* – це формування образу тих умов, в яких існує дана діяльність. Психічні процеси – це орієнтовно-регулятивні компоненти діяльності.

Психічні процеси поділяються на пізнавальні (відчуття, сприйняття, мислення, пам'ять і уява), емоційні і вольові.

Уся психічна діяльність людини – це сукупність пізнавальних, вольових і психічних процесів.

*Психічні стани* – це тимчасова своєрідність психічної діяльності, що визначається її змістом і відношенням людини до цього змісту.

Психічні стани являються відносно тривкою інтеграцією усіх психічних проявів людини при певній її взаємодії з навколишньою дійсністю. Психічні стани проявляються в загальній організованості психіки.

Психічні стани – це загальний функціональний рівень психічної активності в залежності від умов діяльності людини і її особливостей.

*Усі психічні стани можуть поділятися на чотири види:*

1. Мотиваційні (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті).
2. Емоційні (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настроїв, конфліктні афективні стани – стрес, афект, фрустрація).
3. Вольові стани – ініціативність, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість (їх класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії).

4. Стани різних рівнів організованості свідомості (вони проявляються в різних рівнях уважності).

*Психічні властивості* — більш-менш стійкі індивідуальні психологічні особливості, що проявляються у поведінці та визначають людину як особистість, відмінну від інших людей.

До психічних властивостей особистості відносяться:

1) темперамент (динамічні вроджені характеристики); 2) спрямованість (характерні для особистості мотиви, почуття, інтереси, оцінки, симпатії і антипатії, ідеали та світогляд); 3) здібності (можливості людини в діяльності); 4) характер (надбанні характеристики, які проявляються в певних способах взаємодії людини з середовищем).

*3. Свідомість як вищий рівень розвитку психіки*

Психічні явища, допомагають зрозуміти загальні механізми функціонування психіки людини. Основною ознакою людської психіки є



те, що крім успадкованих і особисто придбаних форм поведінки людина володіє принципово новим, важливим засобом орієнтовки в оточуючому середовищі – знаннями, які уявляють собою концентрований досвід людства, що передається з допомогою мови. „Свідомість” буквально означає „сукупність знань”.

*Свідомість* – це вищий рівень психічного відображення об’єктивної реальності, а також вищий рівень саморегуляції, який властивий тільки людині як соціальній істоті.

С практичної точки зору свідомість виступає як безперервно мінлива сукупність чуттєвих і розумових образів, що безпосередньо постають перед суб’єктом у його внутрішньому світі. Ці образи утворюються на основі специфічних механізмів, які також служать основою для оперування цими образами, тобто мислення.

Свідомість, як і будь-який інший психічний феномен, має певні характеристики.

1) Свідомість завжди активна. Активність свідомості проявляється в тому, що психічне

відображення об'єктивного світу людиною носить не пасивний характер, в наслідок якого всі відображувані психікою предмети мають однакову значимість, а навпаки, відбувається диференціація за ступенем значимості для суб'єкта психічних образів.

2) Свідомість інтенціональна. В наслідок того що свідомість активна, вона завжди спрямована на який ся об'єкт, предмет чи образ, тобто завжди має властивість інтенції (спрямованості).

Наявність указаних властивостей свідомості обумовлює наявність ряду інших її характеристик, що дозволяє розглянути його в якості вищого рівня саморегулювання. До групи даних властивостей свідомості можна віднести здатність до самоспостереження (рефлексії), а також мотиваційно-ціннісний характер свідомості. Таким чином, самоспостереження розвиває самосвідомість, на основі якої людина оцінює власні вчинки і регулює свою поведінку, передбачаючи її наслідки. Самосвідомість є системою поглядів людини і тому вона суцього індивідуальна. Люди для самооцінки і оцінки інших людей можуть використовувати різні критерії. Тому виникає питання від чого залежить адекватність нашої свідомості? На це

впливає багато факторів: адекватність сприймання людиною світу, ступінь її критичності (критичність – є здатність розпізнавати що таке „добре” і „погано”).

Саме здібність критично оцінювати те, що відбувається і співвідносити отриману інформацію зі своїми установками та ідеалами, а також виходячи з цього співвідношення формувати свою поведінку, тобто визначати цілі і програму дій, реалізовувати дії для досягнення поставленої мети. Таким чином, критичність виступає в якості основного механізму контролю за своєю поведінкою.

Перед усім ми повинні підкреслити, що виникнення свідомості та мови у людини, а також можливості працювати були підготовані еволюцією людини як біологічного виду. Сьогодні завдяки клінічним дослідженням ми знаємо те, що свідома діяльність і свідома поведінка людини в значному ступені визначається передніми чоловими і задніми тім'яними полями кори головного мозку. Вони дозволяють людині не тільки контролювати свою поведінку, але й орієнтуватися в часі, просторі, логічно мислити.

З появленням свідомості людина зразу відокремилась від тваринного світу, але за рівнем психічного розвитку перші люди значно відрізняються від сучасної людини. Минуло тисячі років, ніж людина досягла сучасного рівня розвитку. Причому, основним фактором розвитку послужила праця. Поступова еволюція людської психіки доводить соціальну природу розвитку свідомості людини.

#### *4. Структура свідомості і її основні психологічні характеристики*

Свідомість є відображення дійсності, що переломлюється через призму суспільно вироблених мовленнєвих значень, понять. В той самий час людина уявляє собою конкретно-історичну форму її психіки. Вона придбає різні особливості в залежності від суспільних умов життя людей, змінюючись слідом за розвитком їх суспільних відношень.

Отож, свідомість розуміється як особлива форма відображення, яка являється загальною якістю усіх психічних функцій людини. Розвиток усіх психічних функцій у їх взаємодії забезпечує формування у людини внутрішнього

відображення зовнішнього світу, в деякому  
смислі його моделі.

Індивідуальна свідомість, яка цікавить  
психологію, формується і розвивається у  
нерозривному зв'язку зі свідомістю суспільною.  
Індивід оволодіває ідеальною формою  
відображення у процесі реального включення у  
життя суспільства: як індивід він не може  
існувати поза таким життям, поза системою  
соціальних відношень. Не оволодівши цією  
формою, людина не може розвиватися як  
людина, як член суспільства, як особистість.

Таким чином, свідомість є вища  
інтегруюча форма психіки, результат суспільно-  
історичних умов формування людини у  
трудовій діяльності при постійному спілкуванні  
з іншими людьми. Свідомість є не що інше як  
суспільне буття.

В структурі свідомості відрізняються  
наступні основні характеристики.

1. Свідомість є сукупність знань про  
оточуючий світ. Таким чином, у структуру  
свідомості входять усі пізнавальні процеси:  
відчуття, сприйняття, пам'ять мислення, уява.

2. Закріплення в свідомості відміни суб'єкту і об'єкту. В історії органічного світу тільки людина відокремлює і протиставляє себе оточуючому середовищу. Вона єдина серед живих істот здатна до самопізнання, тобто здатна повертати свою психічну діяльність на саму себе.

3. Забезпечення цілепокладаючої діяльності. Це здатність людини свідомо формувати цілі діяльності, при цьому складуються мотиви діяльності, приймаються вольові рішення, ураховується послідовність і особливості виконання дій.

4. В структуру свідомості входять певні відношення. В свідомість людини входить світ почуттів, який відображує складні об'єктивні, і перед усім суспільні відношення, в які включається людина.

Обов'язковою умовою формування і прояву усіх названих вище специфічних якостей свідомості є мова. Як відомо, мова – це особлива об'єктивна система, в якій відбивається суспільно-історичний досвід або суспільна свідомість. Будучи засвоєною конкретною людиною, мова становиться реальною свідомістю цієї людини.

*Питання для самоперевірки знань*

1. Дати визначення психіці. Якими властивостями вона характеризується?
2. Назвати етапи філогенетичного виникнення і розвитку психіки. Чому подразнення не вважається функцією психіки? Що собою уявляє „інтелектуальне поведження” тварин?
3. Назвати основні відмінності між психікою тварин і людини. Що в цих відмінностях саме головне?
4. Назвати на які групи поділяються психічні явища. Які явища належать до процесів, станів, властивостей?
5. Дати визначення свідомості. Які характеристики притаманні їй? Що саме керує поведінкою людини?
6. Довести, що свідомість є результатом суспільно-історичних умов формування людини.
7. Назвати і охарактеризувати основні компоненти структури свідомості.
8. В чому смисл цілепокладаючої діяльності людини? Як на неї впливає свідомість?
9. Що є умовою для формування і прояву різних якостей свідомості?
10. Чому мова становиться реальною свідомістю для людини?

## *Тема 4. Мозок і психіка*

### *План*

1. Будова нервової системи.
2. Рефлекторна теорія психіки Павлова-Сеченова.
3. Принципи та закони вищої нервової діяльності.
4. Перша і друга сигнальна системи, їх взаємодія.

*Ключові поняття:* нервова система, мозок, нейрон, рефлекс, безумовні і умовні рефлекси, рефлекторне коло, сигнальні системи: перша сигнальна система, друга сигнальна система.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Яка біологічна система організму забезпечує психічну діяльність живої істоти?
2. У яких тварин за еволюційними сходами з'являється мозок? В чому поширюються можливості таких живих істот?
3. В чому сутність філогенезу психіки?

*Навчальна мета:* визначити поняття нервової системи, сформулювати уявлення про її будову і рефлекторний характер психіки, засвоїти принципи і закони вищої нервової діяльності та механізми орієнтировки і регуляції поведінки людини на основі першої і другої сигнальних систем.

### *1. Будова нервової системи*



*Нервова система* – це ієрархічна структура нервових утворень (нейронних елементів і зв'язків) у хребетних тварин і людини; центральний регулятор, що забезпечує життєдіяльність організму як цілого.

Відокремлюються наступні основні функції нервової системи:

1. Організація взаємодії індивіда з оточуючим світом:

а) переробка і інтеграція сенсорної інформації, що надходить із внутрішнього та зовнішнього середовища;

б) програмування адекватної відповідної реакції і, в більш широкому смислі, поведінки індивіду (особи).

2. Координація роботи внутрішніх органів.

3. Покладання і реалізація мети поведінки /діяльності.

4. Активна і цілісна адаптація організму до умов існування.

До структури нервової системи входить три відділи.

1. Центральна, яка складається зі спинного та головного мозку.

2. Периферійна, яка складається з:

а) аферентних нервів, які передають імпульси від рецепторів органів відчуттів до мозкових центрів;

б) еферентних нервів, які передають імпульси від головного та спинного мозку до скелетних м'язів;

в) міжхребетних нервових вузлів.

3. Вегетативна, що забезпечує іннервацію м'язів внутрішніх органів і залоз.

*Мозок* – центральний відділ нервової системи хребетних тварин і людини, головний орган, який забезпечує функціонування психіки.

Мозок утворений нервовими і гліальними клітинами та їх відростками. Нервові клітини (нейрони) спеціалізуються на прийомі і передачі нервових імпульсів, які забезпечують комунікацію між різними органами і підсистемами організму та їх узгоджену взаємодію.

Гліальні клітини підтримують постійність внутрішнього середовища мозку і його живлення (трофіку).

Мозок вкритий трьома оболонками – твердою, павутинною і судинною. Нервова тканина мозку складається із сірої речовини, що уявляє скуплення нервових клітин, і білої (скуплення відростків нервових клітин).

Анатомічно відрізняють головний мозок, який розташований в порожнині черепа, і спинний, який знаходиться у хребтовому каналі. Різні відділи мозку виконують різні за характером і рівнем складності види нервової діяльності. Складність підвищується від спинномозкових відділів до головних.

Основною структурною одиницею нервової системи є нервова клітина – *нейрон*. Нейрони пов'язані один з одним і здійснюють об'єднуючу діяльність

Усі розділи головного мозку виконують свої функції. Особливо розвинутою вважається кора великих півкуль – орган вищих психічних

функцій. Вона має товщину 3-4 мм, а загальна площа її в середньому дорівнює 0,25 кв. м.

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

Різні нейрони кори мають свою специфічну функцію. Одна група нейронів виконує функцію аналізу (дроблення нервового імпульсу), інша група здійснює синтез, поєднує імпульси, що відходять від різних рецепторів і відділів мозку (асоціативні нейрони). Існує система нейронів, що утримує сліди від попередніх нервових впливів і порівнює нові впливи з ними.

Кора головного мозку людини є цілісно працюючим органом, але окремі його частини (області) функціонально спеціалізовані (наприклад потилична область здійснює складні зорові функції, лобно-скронева – мовленнєві, скронева - слухові). Найбільша частина рухової зони кори головного мозку людини пов'язана з регулюванням рухів органу праці (руки) і органів мовлення.

Усі відділи кори мозку взаємопов'язані; вони з'єднані і з нижче розташованими відділами мозку, які здійснюють життєво важливі функції. Підкоркові утворення регулюють вроджену безумовно-рефлекторну діяльність і являються областю тих процесів, які суб'єктивно відчуються у вигляді емоцій (вони за виразом І.П. Павлова, є „джерелом сили для коркових клітин”).

Основним механізмом нервової діяльності є рефлекс.

## *2. Рефлекторна теорія психіки Павлова-Сеченова*

*Рефлекс* – реакція організму на зовнішні або внутрішні впливи через центральну нервову систему.

Термін „рефлекс” був введений у фізіологію вченим Рене Декартом у XVII віці. Але для пояснення в психічній діяльності він був використаний лише у 1863 році основоположником російської матеріалістичної фізіології М.І. Сеченовим. Розвиваючи вчення

М.І. Сеченова, І.П. Павлов експериментально дослідив особливості функціонування рефлексу.

Усі рефлекси поділяються на дві групи: умовні і безумовні.

Безумовні рефлекси – вроджені реакції організму на життєво важливі подразники (їжу, небезпеку). Вони не потребують будь-яких умов для свого утворення.

Безумовні рефлекси уявляють собою істотний набір готових, стереотипних реакцій організму. Вони виникли в наслідок тривалого еволюційного розвитку даного виду тварин. Безумовні рефлекси однакові у всіх особин одного виду; це фізіологічний механізм інстинктів. Але поведження вищих тварин і людини характеризується не тільки вродженими, тобто безумовними реакціями, але й такими реакціями, які придбані даним організмом протягом його індивідуальної життєдіяльності, тобто умовними рефлексами.

Умовні рефлекси – фізіологічний механізм пристосування організму до мінливих умов середовища.

Умовні рефлекси – це такі реакції організму що не є вродженими, а виробляються в різних прижиттєвих умовах. Вони виникають за умови постійних попередніх дій, які життєво важливі для тварини або людини.

### Порівняння безумовних та умовних рефлексів

Ознаки	Безумовні рефлекси	Умовні рефлекси
Подразник	Безпосередній адекватний подразник	Безпосередні подразники та їх сліди
Рецепторне поле	Чітко визначене	Нема визначеного рецепторного поля
Формування і реалізація	За чітко визначеною генетичною програмою	За дією специфічних умов середовища
Термін появи	Після	Чітко не

рефлексу	народження по мірі дозрівання регуляторних систем	визначений
Центральна ланка рефлекторної дуги	Спинний мозок, стовбур мозку, кіркове представництво рефлексу	Кора великих півкуль і підкіркові ядра головного мозку
Видова специфічність	Виражена	Не виражена
Фізіологічне значення	Забезпечують збереження виду	Забезпечують поведінку і вищу нервову діяльність

Відрізнєння безумовних рефлексів від умовних полягає в тому, що умовні рефлекси не потребують постійного зовнішнього їх підкріплення. Але у чистому вигляді безумовні рефлекси практично не існують. У онтогенезі на їх основі надбудовуються складані системи



умовних рефлексів, що визначаються в єдності з безумовними рефлексами гнучкість і динамізм поведінки.

В основі умовного рефлексу лежить вироблення нових – тимчасових – зв'язків. Під час повторних дій подразників, якщо вони не підкріплюються безумовним подразником, умовно-рефлекторна реакція послаблюється і зникає. В основі такого згасання лежить процес коркового гальмування.

В наслідок утворення умовного рефлексу подразник, який раніше не викликав відповідної реакції, починає її викликати, і становиться сигнальним подразником (або умовним, тобто тим, який відкривається за певних умов).

Розрізняються два види умовних рефлексів:

- 1) умовні рефлекси класичні, що утворюються вищезазначеним способом;
- 2) умовні рефлекси інструментальні (операційні) – під час їх утворення безумовне підкріплення надається лише при виникненні певної рухової реакції

(наприклад, у вигляді заохочення для закріплення поведінкового навику).

Усі рухові умовні і безумовні рефлекси з яких складається вища нервова діяльність можна уявити за зразком рефлекторного кільця, як вважав І.М. Сеченов. Він наводив аргументи, що свідчать про необхідність зворотної інформації від м'язів для створення рухів.

*Анатомо-фізіологічний механізм рефлекторної діяльності забезпечує:*

- прийом зовнішніх впливів;
- перетворення їх у нервові імпульси (кодування) та передання в мозок;
- декодування й переробку прийнятої інформації, подання команд у вигляді нервових імпульсів до м'язів і залоз;
- прийом і передання в мозок інформації про наслідки виконаного акту (зворотний зв'язок);
- корекцію наступних дій з урахуванням інформації зворотного зв'язку.

*Рефлекторне коло* складається з п'яти ланок:

- рефлекторного нейрона шкіри, тіло якого знаходиться у спинномозковому вузлі;

- вставного нейрона, що міститься в задніх рогах спинного мозку;
- рухового нейрона, розміщеного у передніх рогах спинного мозку;
- рецепторного нейрону пропріоцептора, розташованого у спинно-мозковому вузлі, через який проходить зворотна інформація;
- доцентрового нейрона, що знаходиться у бічних рогах спинного мозку.

Рефлекторна саморегуляція внутрішніх органів здійснюється за допомогою спеціальних рецепторів. На думку І.П. Павлова, рефлекторна саморегуляція внутрішніх органів відбувається у нижніх відділах нервової системи. Вона здійснюється і під час сну, при „вимиканні” кори великих півкуль.

Діяльність кори головного мозку підпорядковується ряду принципів і законів. Основні з них вперше були установлені І.П. Павловим. В теперішній час деякі положення павловського учіння уточнені, розвинуті, а деякі з них переглянуті. Ознайомимось з фундаментальними положеннями.

### *3. Принципи та закони вищої нервової діяльності*

*Аналітико-синтетичний принцип вищої нервової діяльності.* Як доведено І.П. Павловим, цей принцип є фундаментальним принципом роботи кори великих півкуль головного мозку. Орієнтація в оточуючому середовищі пов'язана з відокремленням деяких її властивостей, сторін, ознак (аналіз) і об'єднанням, зв'язком цих ознак з тим, що є корисним чи пагубним для організму (синтез). Синтез, як підкреслювалось І.П. Павловим, це замикання зв'язків, а аналіз – це більш тонке вичленення одного подразнення від іншого.

Аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку здійснюється взаємодією двох нервових процесів: збудження і гальмування. Ці процеси підпорядковані наступним законам.

*Закон іррадіації збудження.* Понад потужні (а також і найслабші) подразники під час тривалого впливу на організм викликають іррадіацію – розповсюдження збудження, по значній частині кори великих півкуль.

Тільки оптимальні подразники середньої сили викликають чітко локалізоване джерело

збудження, що і є самою важливою умовою успішної діяльності.

*Закон концентрації збудження.*  
Збудження, що розповсюдилося з певного пункту по іншим зонам кори, через деякий час концентруються в місці свого первинного виникнення.

Цей закон лежить в основі головної умови нашої діяльності – уваги (сконцентрованості свідомості на певних об'єктах діяльності).

Під час концентрації збудження в певних ланках кори мозку відбувається його функціональна взаємодія з гальмуванням, це і забезпечує нормальну аналітико-синтетичну діяльність.

*Закон взаємної індукції нервових процесів.*  
На периферії джерела одного нервового процесу завжди виникає процес з протилежним знаком.

Якщо на одній ділянці кори сконцентрований процес збудження, то коло нього індуктивно виникає процес гальмування. Чим інтенсивніше сконцентроване збудження,

тим інтенсивніше і ширше розповсюджується процес гальмування.

Наряду з одночасною індукцією існує послідовна індукція нервових процесів – послідовна заміна нервових процесів в одних і тих же ділянках мозку.

Лише нормативне співвідношення процесів збудження і гальмування забезпечує поведінку, адекватну оточуючому середовищу. Порушення балансу між цими процесами, перевага одного з них викликає значні порушення в психічному регулюванні поведінкою. Так, переважність гальмування, недостатність взаємодії його зі збудженням приводить до зниження активності організму (майже до сну на ходу). Переважність збудження може виражатися в хаотичній діяльності. Процес гальмування – це активний нервовий процес. Він обмежує і спрямовує в певне русло процес збудження, сприяє концентрації збудження.

Гальмування буває зовнішнім і внутрішнім. Наприклад, раптові подразники викликають завмирання на місці. У даному

випадку виникнення джерела збудження по закону зворотної індукції викликає гальмування інших ділянок кори.

Гальмування виникає і під час надмірного збудження мозку. Воно захищає нервові клітини від виснаження. Цей вид гальмування називається охоронним гальмуванням.

На внутрішньому виді гальмування ґрунтується і аналітична діяльність кори мозку, здатність розрізнити схожі за своїми властивостями предмети і явища. Цей вид гальмування, в основі якого лежить аналіз, диференціація, називається диференційованим гальмуванням.

*Системність у роботі кори головного мозку (динамічний стереотип).* Досліди показують, якщо у собаки виробити ряд рефлексів на різні подразники, які повторюються в певній послідовності, то з часом тварина відтворює усю систему відповідних реакцій після впливу лише одного першого подразника. Це тривке закріплення певної послідовності реакцій називається динамічним стереотипом.

Організм пристосовується до зовнішніх чинників, що стереотипно повторюються виробленням системи реакцій. Динамічний стереотип – фізіологічна основа багатьох явищ психічної діяльності людини, наприклад навиків, звичок, надбаних потреб та ін.. Комплекс динамічних стереотипів уявляє собою фізіологічну основу тривких особливостей поведінки особистості.

Динамічний стереотип є вираженням особливого принципу роботи мозку – системності. Цей принцип полягає в тому, що на складні комплексні впливи середовища мозок реагує не як на ряд окремих ізольованих подразників, а як на цілісну систему. Зовнішній стереотип – закріплена послідовність чинників, що відображується у внутрішньому нервово-динамічному стереотипі. Зовнішніми стереотипами являються усі цілісні предмети і явища (вони завжди уявляють певну сукупність ознак): звична обстановка, послідовність подій, спосіб життя.

Руйнування звичного стереотипу завжди є важким нервовим напруженням (суб'єктивно це виражається в сумуванні, нудьги, нервовості,



роздратованості.). Яким складним не є руйнування сталого стереотипу, нові умови формують новий стереотип (тому він і називається динамічним). Динамічні стереотипи особливо тривкі у похилих людей і у людей зі слабким типом нервової системи, тобто зі зниженою рухомістю нервових процесів.

Звична система дій супроводжується позитивними емоціями, а порушення цієї системи – негативні.

#### *4. Перша і друга сигнальна системи, їх взаємодія*

В теорії рефлекторної діяльності мозку основним принципом, який пояснює орієнтацію живої істоти в оточуючому середовищі є принцип сигнальності. Згідно цього принципу, тварина або людина орієнтується в середі свого помешкання завдяки сигнальним системам, які складаються в продовж життя на основі умовних рефлексів.

*Сигнальні системи* – це механізми орієнтування живої істоти за певними ознаками оточуючого середовища. Завдяки

функціонуванню цих механізмів, мозок отримує ці сигнали з оточуючого світу, що дозволяють активно регулювати поведінку індивіду чи особистості.

У відповідності з термінологією І.П. Павлова, розрізняють першу та другу сигнальні системи.

*Перша сигнальна система* – це механізм орієнтування і регуляції поведінки живих істот в оточуючому світі, під час яких властивості середи сприймаються мозком у вигляді сенсорних сигналів, тобто відчуттів кольору, звуку, пахощів і т.п.

*Друга сигнальна система* – це механізм орієнтування і регуляції поведінки живих істот в оточуючому світі, під час яких властивості середи сприймаються мозком у вигляді представленої в знаковій системі мови. Система вербальних сигналів специфічна для людини і не викривається у тварин. Має особливе значення: саме вона лежить в основі вольової діяльності людини, яка забезпечує регуляцію складних опосередкованих форм поведінки і соціальної взаємодії; завдяки саме їй людина

може відображувати світ в узагальненій (понятійній) формі і виступати активним учасником мовленнєвого спілкування.

Друга сигнальна система виникає в культурно-історичному розвитку людини як „надзвичайний додаток”, що визначає новий принцип роботи центральної нервової системи. Вона взаємодіє з першою сигнальною системою і утворює сумісно з нею якісно нове ціле.

Започатковане Павловим перетворення початкового поняття про знак, як наділеної значенням одиниці інтелектуальної активності, було розвинуто Л.А. Орбелі, в концепції якого знаки виступали як носії культурних значень, охоплюючи, поруч з мовленнєвими, і інші види знакових відношень – музичні знаки, малюнки, виразні рухи і т.п.

Сигнальні системи забезпечують функціонуванню психічної діяльності. У людини вона пов'язана як з першою сигнальною системою, загальною з тваринами, так і з другою сигнальною системою, специфічною, що має для неї особливе

значення. Анатомічною основою сигнальних систем – є великі півкулі головного мозку.

При відносній перевазі першої сигнальної системи у людини складається художній тип особистості, а при перевазі другої – розумовий.

### *Питання для самоперевірки знань*

1. Дати визначення нервової системи. Які основні функції вона виконує?
2. Які відділи складають структуру нервової системи?
3. З яких клітин утворений головний мозок? Які функції виконують ці клітини?
4. Як ускладнюється діяльність нервової системи в залежності від розташування її відділів?
5. Що є основною структурною одиницею нервової системи? З яких частин складається нейрон і як він „працює”?
6. Яка частина головного мозку є самою розвинутою? Чи функціонально спеціалізуються різні області головного мозку? Як саме?
7. Що є основним механізмом функціонування нервової діяльності?
8. Дати визначення рефлексу. На які групи вони поділяються?

## *Тема 5. Особистість та її структура*

### *План*

1. Поняття: індивід, людина, особистість, індивідуальність, суб'єкт.
2. Особистість як предмет психологічного пізнання.
3. Структура особистості.
4. Біологічне і соціальне в структурі особистості.
5. Основні положення сучасних теорій особистості.

*Ключові поняття: індивід, людина, особистість, суб'єкт, індивідуальність, психодинамічна теорія, аналітична теорія, гуманістична теорія, когнітивна теорія, поведінкова теорія, діяльнісна теорія.*

### *Питання для актуалізації знань:*

1. Чим людина відрізняється від тварини?
2. Які використовуються в психології методи пізнання людської психіки?

### 3. Що допомагає зрозуміти психічні явища в психіці особистості?

*Навчальна мета:* визначити поняття індивід, людина, особистість, індивідуальність, суб'єкт, зрозуміти суть їх співвідношень, вміти використовувати ці поняття в поясненнях. Уяснити, що особистість є предметом психологічного пізнання, вона характеризується певною структурою і співвідношенням біологічного та соціального в ній. Розкрити основні напрямки положень сучасних теорій особистості.

#### 1. *Поняття: індивід, людина, особистість, індивідуальність, суб'єкт*

Для розуміння природи особистості потрібно з'ясувати співвідношення цього поняття з іншими поняттями, що використовуються як у класичній, так і у сучасній психології. Людина народжується на світ з генетично закладеними в неї потенційними можливостями стати саме людиною. Але не слід вважати, що немовля – це „чиста дошка” на якій під впливом соціуму „пишуться” ознаки людяності. Немовляті притаманні анатомічні і фізіологічні властивості тіла й мозку, що належить тільки людині. Вони

забезпечують у перспективі оволодіння прямоходінням, знаряддями праці та мовою, розвиток інтелекту, самосвідомості тощо. Але система біологічних, генетичних, анатомічних та фізіологічних чинників передбачає становлення людини лише в певних соціальних, культурно-історичних умовах цивілізації. Щоб підкреслити біологічно зумовлену належність як новонародженої так і дорослої людини саме до людського роду та відрізнити їх від тварин, використовують поняття індивіда як протилежне поняттю, особини тварини.

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

Інколи поняття індивід використовують для визначення людини як окремого представника людської спільності, як соціальна істота, що використовує знаряддя праці. Але в цьому випадку не відхиляється біологічна суттєвість індивіду.

*Людина як індивід має певні властивості: первинні* – індивідуально-типологічні властивості – конституціональні (загальносоматичні), нейродинамічні і білатеральні (особливості симетрії організму). Сукупність первинних властивостей індивіду визначає його *вторинні властивості* – структуру органічних потреб і сенсомоторну

організацію, які також залежать від таких факторів, як статевий диморфізм і вік.

Інше поняття, що характеризує людину як об'єкт реального світу, - „*особистість*”. Дане поняття як і поняття „індивід”, має різні варіанти тлумачення. Взагалі, під *особистістю* розуміється індивід як суб'єкт соціальних відношень і свідомої діяльності. Деякі автори під *особистістю* розуміють системну властивість індивіда, що формується в сумісній діяльності і спілкуванні. Але всі визначення збігаються в одному: поняття „*особистість*” характеризує людину як соціальну істоту. В межах даного поняття розглядаються такі психологічні властивості особистості, як мотивація, темперамент, здібності і характер.

*Особистість* – це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначається залученням людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Ця система виявляється і формується в процесі свідомої продуктивної діяльності і спілкування. *Особистість* опосередковує та визначає рівень взаємозв'язків індивіда з суспільним та природним середовищем. У філософсько-психологічному аспекті *особистість* – це об'єкт і суб'єкт історичного процесу і власного життя.

В ході свого становлення як особистості індивід поступово стає суб'єктом



цілеспрямованого пізнання та перетворення об'єктивної дійсності й самого себе.

Спочатку людина сприймає – переважно як *об'єкт* – різнобічні впливи з боку дорослих і створеного людством ще до її народження суспільного, культурного середовища. Цей вплив спеціально організований суспільством у формі ігрової, навчальної і трудової діяльності в умовах сім'ї, установ освіти і виробництва. Одночасно формуються внутрішні психічні новоутворення, які з дитячого віку становлять та розвивають власну свідому активність людини, спрямовуючи її на пізнання і перетворення об'єктивної дійсності та себе. Особистість виступає тоді як *суб'єкт діяльності і спілкування*, коли вона активно здатна впливати на їх процеси.

У процесі розвитку особистості людина оволодіває засобами людської діяльності та спілкування. В мові формуються вищі психічні функції, свідомість, воля, самосвідомість, вона стає суб'єктом активного цілеспрямованого пізнання й перетворення навколишнього соціального та природного середовища. В неї з'являється здатність до самовдосконалення, самотворення власної особистості в процесі самопізнання, самовиховання та самовизначення. Вона вступає у „суб'єкт-суб'єктні” стосунки з іншими людьми.

Схема співвідношення понять «людина», «індивід», «особистість», «індивідуальність».

Слід адекватно співвідносити поняття людини й особистості.

*Людина* як соціальна і біологічна істота є носієм особистості. Поняття людини значно ширше за поняття особистості, бо включає в себе усе велике коло соціальних і біологічних ознак – антропологічних, етнографічних, культурних та ін.

*Індивід* – це одиничний представник людського роду, безвідносно до його антропологічних особливостей.

*Особистість* – це конкретна жива людина, що має свідомість і самосвідомість. Особистість характеризується якісними і кількісними проявами психічних особливостей, які утворюють її індивідуальність.

*Індивідуальність* – це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність проявляється у здібностях людини, в домінуючих потребах, інтересах, схильностях, у рисах характеру, в почуттях власної гідності, у світобаченні, системі знань, умінь, навичок, у рівні розвитку інтелектуальних і, в індивідуальному стилі діяльності і поведінки, в типі темпераменту, в характеристиках емоційної та вольових сфер

тощо. Індивідуальність формує важливу характеристику особистості людини, яка забезпечує властивий тільки їй стиль взаємозв'язків з навколишньою дійсністю.

## *2. Особистість як предмет психологічного пізнання*

В психологічних теоріях особистості знаходяться поруч два взаємодоповнюючих підходи до розуміння її природи. *У світі першого*, особистість постає як унікальна і відносно автономна система інтрапсихічних властивостей і особливостей поведінки конкретного суб'єкту, що включає підсистеми характеру, здібностей, уявлень, ціннісних орієнтацій, Я-концепції і т.п. Згідно іншого підходу, бути особистістю значить бути включеним в інтерперсональний простір, активно і свідомо будувати соціальні відношення з іншими людьми, тобто особистість – це, перед усім, система інтерпсихічних зв'язків і взаємовідношень людини (соціальна психологія особистості).

Концентруючись на інтрапсихічному компоненті особистості, Л. Хьєлл і Д. Зіглер відокремлюють наступні аспекти її наукового пізнання:

- структура особистості – це стабільні характеристики, які, виступаючи в різних комбінаціях, складають єдине, певним чином

організоване ціле і можуть бути виявленими як тривкі показники під час тестування або експерименту;

- мотивація, яка включає процесуальні, динамічні аспекти поведінки, що визивають її причини, фактори, що збуджують мотиви;

- розвиток особистості – це закономірні зміни її властивостей і особливостей на різних вікових етапах, від народження до похилого віку;

- психопатологія особистості – процеси і фактори, що обумовлюють труднощі під час адаптації особистості до її біосоціального оточення і відхилення від оптимального функціонування психіки;

- підґрунтя психічного здоров'я особистості, що визначається згідно певним критеріях;

- трансформація особистості у процесі психологічного впливу, що коректує – зміни в емоційно-вольовій, когнітивній і поведінковій сфері, для дослідження яких розробляються різні психотерапевтичні підходи і техніки.

*Особистість як суб'єкт міжособових відношень проявляє себе у трьох сферах, що утворюють єдність:*

- інтраіндивідна – особистість як відносно тривка сукупність її «інтраіндивідних якостей» – психічних властивостей, що утворюють

індивідуальність людини (особливості темпераменту і характеру, здібності, мотиви, спрямованість особистості);

- інтеріндивідна – особистість як включення індивіду в простір міжіндивідуальних зв'язків, де внутрішньо групові взаємовідношення і взаємодії можуть трактуватися як особистісні характеристики їх учасників (тут знімається хибна альтернатива у розумінні міжособистісних взаємин, або як феноменів групи, або як аспектів особистості: у даному випадку особистісне постає як групове, а групове як особистісне);

- метаіндивідна – особистість як „ідеальна представленість” індивіду у життєдіяльності інших людей, в тому числі, за межами актуальної взаємодії з ними; тут людина постає як суб'єкт смислових перетворень у інтелектуальній, емоційній чи мотиваційній сфері інших особистостей.

Вітчизняні концепції особистості, при наявності певних варіацій, сходяться в наступних теоретичних пунктах.

1. Біологічне існує в особистості в перетвореній формі – як соціальне. Природні (органічні) характеристики виступають в структурі особистості в якості її соціально обумовлених елементів.

2. Активність особистості приводить до зняття обмежень, попередньо притаманних ситуації. Обмеження и перепони на шляху до досягнення мети

збуджують спеціальну діяльність, спрямовану на їх подолання.

3. Особистість є системною якістю, що придбається індивідом у соціумі. Ця специфічна форма самоорганізації поступово „надбудовується” над вродженими індивідними властивостями. Особистість  $\neq$  індивід.

4. Особистість може бути зрозуміла тільки в системі тривких міжособистісних зв'язків. Згідно базовим положенням вітчизняної психології, ці зв'язки опосередковуються змістом сумісної діяльності.

5. Постулат максимізації: особистість народжується з прагнення індивіду до максимальної персоналізації. З цього постулату витікають теоретичні гіпотези:

а) будь-яке переживання, що сприймається індивідом як те, що має цінність в плані позначення його індивідуальності, актуалізує потреби в персоналізації і визначає пошук значимого іншого, в якому індивід міг би придбати ідеальну представленість;

б) в будь-якій ситуації спілкування індивід прагне визначити і реалізувати ті сторони своєї індивідуальності, які в даному конкретному випадку доступні персоналізації. Неможливість її здійснення призводить до пошуку нових можливостей у собі самому чи в предметній діяльності;

в) з двох чи більш партнерів по спілкуванню суб'єкт за іншими рівними умовами надає переваги

тому, хто забезпечує максимальну персоналізацію. Аналогічно переваги будуть віддані тому, хто може забезпечити найбільш довгочасну персоналізацію.

6. Джерелом розвитку особистості виступає те, що виникає у системі міжіндивідних відношень протиріч між потребами в персоналізації і зацікавленість, що включає індивіда конкретної групи приймати лише ті прояви його індивідуальності, які відповідають груповим завданням, нормам і умовам функціонування.

7. Особистість формується в групах, що ієрархічно розташовані на ступенях її онтогенезу. Характер розвитку особистості задається рівнем розвитку групи, в яку вона включена (інтегрована).

### *3. Структура особистості*

Не залежно від того які фактори вплинули на характеристики особистості, вона завжди є складним єдиним цілим з певною структурою психічних властивостей. В якості відносно самостійних компонентів *структури особистості* (її підструктури) можна відокремити:

1) *динаміку її психічних процесів – темперамент;*

2) *психічні можливості особистості, в окремих видах діяльності – здібності;*

3) *спрямованість особистості – характерні для неї потреби, мотиви, почуття, інтереси, оцінки, симпатії і антипатії, ідеали і світогляд;*

4) *узагальнені способи поведінки, що зумовлюють характер.*

Системний підхід до психології людини означає подолання уявлення про особистість як вмістилище психологічних процесів, станів і властивостей. Усі психологічні елементи особистості знаходяться в певному закономірному взаємозв'язку між собою.

Психічні властивості багатосистемні, тобто вони по-різному проявляються в різних системах взаємозв'язку. Можна відокремити властивості особистості як суб'єкта пізнання, трудової діяльності, спілкування тощо.

Так, у процесі пізнання первісне значення займають *гностичні властивості*: сенсорно-перцептивні, мнемічні та інтелектуальні (когнітивні). В процесі *трудової діяльності* первісне значення мають відповідні здібності і характер, а *під час спілкування* – характер і комунікативні властивості (мовленнєві здібності, контактність, рефлексивність, сугестивність, конформність, психологічна сумісність та ін.). Сукупність психічних властивостей утворює *психічний склад особистості*.

*4. Біологічне і соціальне в структурі особистості*

Біологічне і соціальне в структурі особистості та їх співвідношення являє собою центральну проблему сучасної психології. Якщо ми розглянемо це питання в аспекті розвитку особистості, то помітимо, що перш за все нам треба буде визначити



зв'язки між поняттями „психічне”, „соціальне”, „біологічне”.

*В широкому плані особистість людини є інтегральною цілісністю біогенних, соціогенних і психогенних елементів.*

Біологічна основа особистості охоплює нервову систему, систему залоз, процеси обміну речовин (голод, жага, статевий імпульс), статеві і вікові розрізнення, анатомічні особливості, процеси визрівання і розвитку особистості.

*Соціальні „виміри” особистості обумовлені впливами культури і структури суспільностей, в яких людина була вихована і в яких вона приймала участь. Важливими соціогенними складовими особливості є соціальні ролі, що вона виконує у різних суспільностях (сім'я, школа, вуз, виробничий колектив), а також суб'єктивне „Я”, тобто створене під впливом інших уявлення про свою персону, і відображене „Я”, тобто комплекс уявлень про себе, створений з уявлень інших людей про нас самих.*

*Психогенний елемент* характеризується рівнем психічних можливостей і психічного розвитку людини. Кожне покоління входить в суспільство на певному ступені його розвитку і включається в ту систему суспільних відносин, яка на цьому ступені вже склалася. Йому не має необхідності повторювати, в будь-якому згорнутому вигляді усю попередню історію. Крім того, опинившись в системі вже складених відносин,

кожен індивід привласнює і засвоює з цієї системи певні функції, певну суспільну позицію, які не ідентичні функціям і позиціям інших індивідів.

Людина народжується як біологічна істота. Її організм – це людський організм, її мозок – це людський мозок. При цьому індивід народжується біологічно і більш за це соціально не зрілим; визрівання і розвиток його з самого початку відбувається у соціальних умовах.

Соціальною основою розвитку індивіда і набуття ним особистісних характеристик – є біологічне. Закони визрівання і розвитку людини проявляються специфічним чином, інакше, як у тварин.

Біологічний розвиток індивіда є передумовою його психічного розвитку, але ці передумови реалізуються в соціальних діях індивіда. Розвиток індивіда починається не з нуля, не на порожньому місці. Індивід народжується з певним набором біологічних властивостей і фізіологічних механізмів, які і виступають в ролі такої основи. Вся генетично закріплена система властивостей і механізмів є загальною первинною передумовою подальшого розвитку індивіда, забезпечує універсальну його готовність до розвитку, в тому числі і до психічного.

Розвиток організму відбувається на протязі усього життя індивіда, тобто завжди ці властивості і механізми виконують роль загальної передумови психічного розвитку: біологічна детермінанта діє

протягом усього життя індивіду, але в кожному періоді життя ця роль різна.

Соціальний розвиток індивіда має системний характер і відрізняється високою динамічністю. Він вміщує як біологічні так і соціальні детермінанти. У зв'язку біологічно і психічного не має універсального принципу для усіх випадків, тому що ці зв'язки багатопланові і багатогранні. В одному випадку біологічне виступає по відношенню до психічного як його механізм, в інших – як передумова, в третіх – як зміст психічного відображення, у четвертих – як фактор, що впливає на психічні явища, у п'ятих – як причина окремих актів поведінки, у шостих – як умови виникнення психічних явищ і т.п.

### *5. Основні положення сучасних теорій особистості*

Історичні уявлення про психічну суттєвість особистості неодноразово змінювались. В кінці 30-х років минулого віку в психології особистості почалась активна диференціація напрямків досліджень. Внаслідок цього у другій половині минулого віку склалось багато різних підходів і теорій особистості.

До типу *психодинамічних* відносяться теорії, що описують особистість і пояснюють її поведінку виходячи з її психологічних або внутрішніх, суб'єктивних характеристик.

*Соціодинамічними* називаються теорії, в яких головну роль в детермінації поведінки відводять зовнішній ситуації і не надають суттєвого значення внутрішнім властивостям особистості.

*Інтераціоналістичними* називають теорії, що ґрунтуються на принципі взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів в управлінні актуальними діями людини.

*Експериментальними* називають теорії особистості, що побудовані на аналізі і узагальненні зібраних дослідним шляхом факторів.

До *неекспериментальних* відносять теорії, автори яких опираються на життєві враження, спостереження і досвід і роблять теоретичні узагальнення, не звертаючись до експерименту.

До ряду *структурних* зараховують теорії, для яких головною проблемою є виявлення структури особистості і системи понять, з допомогою яких вона повинна описуватися.

Динамічними називають теорії, головна тема яких – перетворення і зміни в розвитку особистості, тобто її динаміка.

Ряд теорій особистості є характерними для вікової і педагогічної психології, побудовані на розгляданні обмеженого вікового періоду в розвитку особистості, як правило від народження до закінчення середньої школи, тобто від віку немовля до раннього юнацького віку. Є теорії, автори яких

поставили мету відслідковувати розвиток людини протягом всього її життя.

Суттєвою підставою для розподілу теорій особистості на типи є те, на що звертається увагу: внутрішні властивості, риси і якості особистості або її зовнішні прояви – поведінки, вчинки. Наприклад, гуманістичні теорії особистості – це неекспериментальні теорії, які описують як структуру, так і динаміку особистості, вони відносяться і до дитинства, і до дорослого періоду життя, описують психологічні властивості особистості.

*Таких теорій можна нарахувати близько 12.*

*Більш відомими з них є:*

1. психодинамічна теорія особистості заснована на головному джерелі розвитку особистості – загальній біологічній енергії – лібідо (потяги, бажання);
2. аналітична теорія особистості, яка вважає головним джерелом розвитку особистості вроджені психологічні фактори – архетипи, що передаються через спадковість від батьків як первісні ідеї;
3. гуманістична теорія особистості відокремлює два основних напрямки: „клінічний”, „мотиваційний”. Головним джерелом розвитку особистості у цій теорії вважаються вроджені тенденції до самоактуалізації, а розвиток і є їх розгортання;
4. когнітивна теорія особистості за змістом наближується до гуманістичної. Головна думка

теорії – людина більш за все бажає знати те, що з нею відбулося і те, що з нею буде у майбутньому;

5. поведінкова теорія особистості має два напрямки – рефлекторний і соціальний. Згідно ідей цих напрямків головним джерелом розвитку особистості є середовище у широкому смислі;

6. діяльнісна теорія особистості отримала найбільше поширення у вітчизняній психології. В ній розкрито механізм засобів навчіння і засвоєння суспільно-історичного досвіду.

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Для якої мети в психології використовується поняття індивід?
2. Що характеризує поняття „особистість”?
3. Як в процесі онтогенезу особистості відбувається перетворення об’єкту на суб’єкт?
4. Як співвідносяться поняття „людина” і „особистість”?
5. Що визначає поняття індивідуальності? В чому проявляється індивідуальність людини?
6. Які аспекти наукового пізнання особистості можна виділити в її соціальній психології (система інтерпсихічних зв’язків і взаємовідношень людини)?
7. В яких сферах особистість як суб’єкт міжособистісних відношень винаходить себе?
8. В яких умовах може бути зрозуміла особистість?

## *Тема 6. Спрямованість, формування особистості*

### *План*

1. *Визначення спрямованості особистості.*
2. *Самосвідомість особистості.*
3. *Основні закономірності розвитку мотиваційної сфери.*
4. *Установки і стереотипи, які визначають поведінку особистості.*
5. *Фактори, що впливають на розвиток особистості. Соціалізація особистості.*

*Ключові поняття: спрямованість особистості, спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання, спрямованість на себе, реальне Я, ідеальне Я, фантастичне Я, самосвідомість, самооцінка, рівень домагань, установка, стереотип, соціалізація.*

### *Питання для актуалізації знань:*

1. *Що являється джерелом активності людини?*
2. *Які види активності вам відомі?*
3. *Яка активність людини соціально схвалюється?*
4. *Чи можуть потреби людини надавати їй соціальну характеристику? На якому прикладі можна це довести?*
5. *Чи змінюється людина протягом життя?*
6. *Які показники розвитку людини вам*

відомі?

*Навчальна мета:* визначити поняття спрямованості особистості, соціалізації особистості; навчити розрізняти форми прояву спрямованості особистості та зрозуміти суть її провідних характеристик, визначити роль самосвідомості у формуванні спрямованості та фактори, що впливають на розвиток і становлення особистості.

### *1. Визначення спрямованості особистості*

При вирішенні питання про стан активності людини ми аналізуємо сутність її потреб, але для того, щоб визначити на що буде спрямована активність, необхідно знати її спрямованість. Наприклад, учень ПТНЗ бажає продовжити освіту у вузі. Але сама ця потреба (загальна для багатьох учнів) ще не чого не говорить про його мотиви (тобто про те, за ради чого він буде здійснювати ті чи інші дії. Наприклад, вступати до вузу за ради престижу, або, щоб не засмучувати батьків, або щоб оволодіти знаннями та вміннями з конкретної професії, або щоб продовжити період навчання – не важливо де). Зовнішні дії з підготовки до вузу можуть виглядати одними і тими ж, але психічно вони зовсім різні, тому що різні мотиви. Очевидно, що і в перспективі значення мотивів для подальшого професійного розвитку



особистості також будуть різними: для одних студентів навчання буде сходинкою до оволодіння знаннями і навиками, для других – «сплине час, не залишив суттєвого сліду», так як їх мотиви були чисто зовнішніми, перехідними.

Сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості незалежно від наявних ситуацій, називається *спрямованістю* особистості людини.

Спрямованість особистості завжди соціально обумовлена і формується шляхом виховання.

*Спрямованість* – це установки, що стали властивостями особистості. Спрямованість включає декілька ієрархічно пов'язаних форм: потяги, бажання, інтерес, прихильність, ідеал, світогляд, переконання, цілі. Усі форми спрямованості особистості разом з тим є мотивами її діяльності. Інакше кажучи, спрямованість – це модус особистості, стрижень її структури, що визначає її ініціативну поведінку, яка виходить за межі пасивних реакцій на зовнішні подразники.

За домінуючою в діяльності і поведінці людини мотивацією розрізняють три основних види спрямованості: спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання і спрямованість на себе.

*Спрямованість на взаємодію* спостерігається у тих випадках, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами. Така людина виявляє стійкий інтерес до спільної діяльності, хоча її фактичний внесок у виконання завдання може бути мінімальним.

*Спрямованість на завдання*, або ділова спрямованість, відображає перевагу мотивів, які породжуються діяльністю: інтерес до процесу праці, безкорисливе прагнення до опанування нових навичок та умінь. Людина з такою спрямованістю орієнтується на співпрацю з колективом, домагається найбільшої продуктивності праці – своєї та інших людей, намагається обґрунтовано довести свою точку зору, яку вважає корисною для виконання завдання.

*Спрямованість на себе*, або особиста спрямованість, характеризується перевагою мотивів досягнення особистого добробуту, прагненням підтвердити особисту першість та престиж. У цьому випадку людина частіше зайнята собою, своїми почуттями, переживаннями, мало реагує на потреби оточуючих людей, байдужа до колег та своїх обов'язків. У праці вона бачить перед усім реалізацію свого прагнення незалежно від інтересів колег. Спрямованість людини

відбивається у її спілкуванні з іншими та у вчинках.

## 2. Самосвідомість особистості

Спрямованість особистості формується паралельно з формуванням світогляду і самосвідомості. *Самосвідомість* – це психічне явище, усвідомлення людиною себе в якості суб'єкта діяльності, в результаті якої уявлення людини про саму себе складаються в мисленний образ Я. Це відбувається в наслідок взаємодії і спілкування особистості з іншими людьми. При цьому людина відрізняє себе від інших людей і відчуває себе суб'єктом своїх фізичних і психічних станів, дій і процесів, виступає для самої себе як Я, що протиставляється іншим і разом з тим нерозривно пов'язана з іншими. Суб'єктивні переживання власного Я виражаються, перед усім, у тому, що людина розуміє свою тотожність самої собі у дійсному, минулому і майбутньому. Я сьогодні, при усіх можливих змінах мого положення, в будь-яких нових і несподіваних ситуаціях, під час будь-яких перебудов мого життя, моєї свідомості, поглядів і установок це Я однієї людини, яка існувала учора і якою вона буде вступати у завтрашній день.

Переживання наявності свого Я є результатом тривалого процесу розвитку особистості, який починається після

народження і означає як “відкриття свого Я”. Рівень самосвідомості знаходиться у тісному зв'язку від свідомості особистості, а свідомість залежить від ступеня оволодіння особистістю соціальним досвідом і знаннями про себе. Сенситивними періодами для формування образу Я є ранній вік, коли дитина відокремлює уперше себе від інших; потім в молодшому шкільному віці, коли вперше оцінює свої успіхи і невдачі, як власні досягнення у навчанні. Далі у підлітковому і ранньому юнацькому віці посилюється оцінка самого себе як суб'єкта відношення з оточуючими. У цей період відбувається становлення самосвідомості і формується остаточно образ свого Я.

*Образ Я включає в собі три компоненти:*

1. когнітивний компонент: уявлення про свої здібності, зовнішності, соціальної значимості.
2. емоційно-оціночний компонент: самоповага, самокритичність, самолюбство, самозневага.
3. поведінковий (вольовий) компонент: прагнення бути зрозумілим, завоювати симпатії, повагу товаришів і вчителів, підвищити свій статус або, навпаки, залишитися непомітним, запобігти оцінюванню і критики, приховати свої недоліки.

Фактично психологи фіксують у людини не один образ її Я, а багато Я-образів, які змінюють одне одного почергово і виступають

на передній план самосвідомості, або втрачають своє значення в даній ситуації соціальної взаємодії.

Я-образ може переживатися як уявлення про себе в мить самого переживання, як того, що означає у психології *реальне Я*, але, вірогідно, правильно було б назвати його миттєвим або теперішнім Я суб'єкта. Цей образ в більшості не може вважатися як стабільний і часто змінюється.

Я-образ – це разом з тим і *ідеальне Я* суб'єкта – те, яким він повинен був би стати, за думкою самого суб'єкта, щоб відповідати критеріям успішності. Ідеальне я виступає як необхідний орієнтир у самовихованні особистості. Виявляючи характер і дієвість цього орієнтиру, педагог отримує можливість суттєво впливати на виховання. При цьому важливо знати, на який ідеал як взірць для побудови свого життя орієнтується молода людина, так як соціальна цінність цих взірців вісьма різниться, а їх мотивуюче значення дуже велике.

Є ще один варіант виникнення Я-образу – *фантастичне Я* – це те, яким суб'єкт бажав би бути, якщо б це здавалось для нього можливим, яким би він бажав бачити себе. Значення цього образу Я дуже велике, особливо у старшому підлітковому і юнацькому віці у зв'язку зі

схильностями учнів старших класів будувати плани на майбутнє, створення яких не можливе без фантазії. Переваги у структурі особистості фантастичних уявлень про себе, що не супроводжуються вчинками, які б сприяли здійсненню бажаного, дезорганізує діяльність і самосвідомість людини і в кінці кінців може жорстоко її травмувати за наявності очевидного розбігу бажаного і дійсного.

Ступінь адекватності Я-образу з'ясовується під час визначення самооцінки.

*Самооцінка* – оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. З допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості.

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто рівня домагань особистості.

*Рівень домагань особистості - це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною.*

В основі рівня домагань лежить самооцінка (чи своїх можливостей, потенціалу в окремій сфері, чи себе як особистості загалом).

Самооцінки розвиненого індивіда утворюють складну систему, яка включає в себе як загальну самооцінку (вона відображає рівень самоповаги, прийняття чи неприйняття себе), так і часткові, що характеризують ставлення до окремих сторін своєї особистості, вчинків.

Самооцінка може мати різний рівень усвідомлення. Її характеризують за такими параметрами:

1) за рівнем виділяють високу, середню та низьку самооцінку;

2) за співвіднесенням з реальними успіхами – адекватну та неадекватну (завищену та занижену);

3) за особливостями будови – конфліктну та безконфліктну.

Для розвитку особистості ефективною є досить висока загальна самооцінка, що співвідноситься з адекватними частковими самооцінками різного рівня. Стійка і разом з тим досить гнучка самооцінка, яка за необхідності може змінюватися під впливом нової інформації, набутого досвіду, оцінок інших людей, є оптимальною як для особистісного зростання, так і для продуктивної діяльності. Негативно впливає на них надмірно стійка, ригідна самооцінка, а також надто нестійка, така, що змінюється за найменших впливів.

Самооцінка формується на основі оцінок навколишніх, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвіднесення реального та ідеального уявлення про себе.

Збереження сформованої, звичної самооцінки стає для людини потребою, і порушення її породжує такий самооцінний феномен, як афект неадекватності.

Самосвідомість особистості чутливо реєструє на основі механізму самооцінки співвідношення власних домагань і реальних досягнень. Важливим компонентом образу "Я" особистості є самоповага, яка визначає співвідношення справжніх її досягнень і того, на що людина претендує, розраховує. Американський психолог У. Дžeme запропонував формулу, за якою в чисельнику представлені реальні досягнення індивіда, у знаменнику – його домагання

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{успіх}}{\text{домагання}}$$

Як бачимо, для збереження самоповаги є два шляхи: досягати успіхів в обраних галузях або знижувати рівень домагань.

У системі оцінок особистості існує три суттєвих показника. Це самооцінка, очікувана оцінка і оцінка особистості групою. Ці показники входять в структуру особистості і хоче того людина чи ні, а вона змушена ураховувати їх як суб'єктивні індикатори свого



самопочуття у групі, успішності чи неуспішності своїх досягнень, позицій по відношенню до себе і оточуючих. Людина повинна ураховувати їх навіть тоді, коли не підозрює про наявність цих показників, нічого не знає про дію психологічного механізму оцінок і самооцінок. Це внутрішній механізм соціальних контактів, орієнтацій і цінностей.

### *3. Основні закономірності розвитку мотиваційної сфери*

У вітчизняній психології формування і розвиток мотиваційної сфери у людини розглядається у рамках психологічної теорії діяльності, запропонованою *Олексієм Миколайовичем Леонтьєвим*. Він описав механізм утворення мотивів, який називається механізмом спрямування мотиву на мету (інший варіант назви цього механізму - механізм перетворення мети в мотив). Суть цього механізму полягає в тому, що в процесі діяльності мета, до якої прагнула людина, з часом сама стає самостійною спонукальною силою, тобто мотивом.

Центральний момент цієї теорії полягає в тому, що мотив, із-за якого ми прагнемо досягнути мети, пов'язаний із задоволенням певних потреб. Але з часом мета, якою ми прагнули досягти, може перетворитися на насущну потребу. Наприклад, часто батьки, для того, щоб стимулювати інтерес дитини до навчання книг, обіцяють купити будь-який предмет її

бажання, якщо вона буде добре вчитися. Проте в процесі читання навчання у дитини виникає інтерес до самої навчальної діяльності, і навчатися добре може стати однією з основних її потреб. Цей приклад пояснює механізм розвитку мотиваційної сфери людини за рахунок розширення кількості потреб.

В психології формування мотиваційної сфери людини в процесі її онтогенезу розглядається у рамках формування інтересів людини як основних причин, що спонукають її до розвитку і діяльності. Так інтереси відбивають, передусім, пізнавальні потреби людини. Тому розвиток мотиваційної сфери, розглядається в єдності із загальним розвитком психіки людини, особливо її пізнавальної сфери. В процесі подальшого розвитку особистості формування інтересів в діяльності не припиняється. З віком у людини спостерігається поява нових інтересів. Проте цей процес значною мірою носить усвідомлений або навіть плановий характер, оскільки ці інтереси значною мірою пов'язані з вдосконаленням професійних навичок, розвитком сімейних стосунків, а також з тими захопленнями, які з тієї або іншої причини не були реалізовані в юнацькому віці.

Особливо слід підкреслити, що *формування і розвиток інтересів і мотивів поведінки особистості не повинні відбуватися спонтанно*. Спонтанний розвиток інтересів особистості в більшості випадків обумовлює можливість появи у неї негативних і навіть згубних інтересів та звичок, наприклад інтересу

до алкоголю або наркотиків. Цілком обґрунтовано виникає питання про те, як уникнути формування цих негативних інтересів у особистості. Тут треба враховувати те, що мотиви і інтереси не виникають нізвідки або ні з чого. Вірогідність виникнення інтересів або мотивів вчинків особистості визначається тією діяльністю, до якої вона залучена, а також тими обов'язками, які на неї покладені у суспільстві.

Є ще один важний момент в проблемі формування і розвитку мотиваційної сфери. Цілі, до яких прагне людина, з часом можуть стати його мотивами. А ставши мотивами, вони, у свою чергу, можуть трансформуватися в особисті характеристики і властивості.

#### *4. Установки і стереотипи, які визначають поведінку особистості*

*Поняття «установки»* ввів засновник грузинської психологічної школи *Дмитро Миколайович Узнадзе*. Мотиваційна сфера вміщує усвідомлені та неусвідомлені мотиви, які регулюють поведінку людини. При цьому велику роль відіграють установки.

*Установка* – це неусвідомлений особистістю стан готовності до діяльності, з допомогою якого може бути задоволена та чи інша потреба. Тобто, установка це стереотипна готовність людини діяти в певних обставинах належним чином.

Формування установок має велике значення для соціального успіху людини, тому що установка збуджує розумову та нервову готовність, на основі досвіду та спрямовує реакцію індивіду пов'язану з об'єктами і ситуаціями в яких людина повинна діяти.

*Установа складається з трьох компонентів:*

1. описове знання;
2. відношення;
3. плани та програми поведінки.

*Функції установки:*

1. адаптивна;
2. захисна;
3. експресивна (виражає індивідуальну значимість культурних цінностей);
4. пізнавальна функція і функція координації психічних процесів.

*Окремі установки пов'язуються у певну багаторівневу систему диспозицій:*

1. елементарні установки (формується на основі вітальних потреб. В простих ситуаціях не усвідомлюються);
2. соціальні установки (формується на базі оцінки окремих соціальних об'єктів і ситуацій);
3. базові соціальні установки (визначають загальну спрямованість особистості);
4. система ціннісних орієнтацій.

З досвідом установки змінюються, а ті установки, що діють тривалий час стають переконаннями.

*Стереотип* – є регулятором поведінки, тому що кожна вдала поведінка особистості схвалюється у суспільстві і через деякий час закріплюється як відбита у досвіді готова форма поведінки – стереотипна.

*Існують декілька різних стереотипів:* національні, професійні, фізіогномічні (ті стереотипи, що визначають зв'язок між зовнішніми даними людини з особистісними властивостями та характеристиками), етнічні.

Стереотип та імідж – близькі поняття. *Імідж* – це образ, уявлення, що наділяє соціальні явища (група, організація, людина) новими характеристиками. Імідж – «напівфабрикат», який потребує домислювання та стимулює уяву, має регулятивну роль та потребує від людини організацію умінь «жити на рівні свого іміджу» і має достатню мотиваційну та мобілізуючу функцію. Імідж може перетворитися на стереотип. Разом з тим, імідж спрямовує і обумовлює усі види соціальної взаємодії, в які вступає індивід у соціальній групі.

*б. Фактори, що впливають на розвиток особистості. Соціалізація особистості*

У людської особистості є певні риси, спільні з іншими людьми або властиві тільки їй. Особистість є одним з тих феноменів, які рідко тлумачаться однаково двома різними авторами. Усі визначення особистості, так або інакше, обумовлюються двома протилежними поглядами на її розвиток. *З точки зору*

одних, кожна особистість формується і розвивається відповідно до її природних якостей, що відображується у здібностях, а соціальне оточення при цьому грає дуже незначну роль. Представники іншої точки зору повністю відкидають природні внутрішні риси і здібності особистості, вважаючи що особистість – це деякий продукт, що повністю формується в ході набуття соціального досвіду. Очевидно, що це крайні точки зору на процес формування особистості. У своїй практиці ми, звичайно, повинні враховувати як природні (біологічні) особливості людини, так і її соціальний досвід. В той же час практика показує, що соціальні чинники формування особистості вагоміші.

Володимир Олександрович Ядов визначає, що *особистість* – це цілісна сукупність соціальних властивостей людини, продукт громадського розвитку і включення індивіда в систему соціальних стосунків через активну діяльність і спілкування. Відповідно до цього погляду особистість розвивається з біологічного організму виключно завдяки різним видам соціального культурного досвіду. При цьому не заперечується наявність у неї природжених здібностей, темпераменту і схильності, що значно впливають на процес формування особистісних рис.

Для аналізу виникнення і розвитку особистісних рис розділимо чинники, що впливають на формування особистості, на наступні типи:

- 1) біологічна спадковість;

- 2) фізичне оточення;
- 3) культура;
- 4) груповий досвід;
- 5) унікальний індивідуальний досвід.

Біологічна спадщина кожної людини поставляє тільки матеріали, з яких потім формуються особистісні властивості, характеристики.

Риси біологічної спадщини доповнюються природними потребами людської істоти, які включають потреби в повітрі, їжі, воді, активності, сні, безпеці і відсутності болю. Якщо соціальний досвід пояснює в основному схожі, загальні риси, які має людина, то біологічна спадковість багато в чому пояснює індивідуальність особистості, її первинну відмінність від інших членів суспільства. В той же час групові відмінності вже не можна пояснювати біологічною спадковістю. Тут йдеться про унікальний соціальний досвід, про унікальну субкультуру. Отже, біологічна спадковість не може повністю створити особистість, оскільки ні культура, ні соціальний досвід не передаються з генами. Проте біологічний чинник необхідно враховувати, оскільки він, по-перше, створює обмеження для соціальних спільностей (неможливість людини довго знаходитися під водою, під впливом низьких температур і т.д.), а по-друге, завдяки

біологічному чиннику створюється нескінченна різноманітність темпераментів, характерів, здібностей, які роблять з кожної людської особистості індивідуальність, тобто неповторне, унікальне створення.

Розглянемо вплив фізичного середовища на формування особистості. У схожих фізичних і географічних умовах формуються різні типи особистостей, і, навпаки, дуже часто буває так, що схожі групові ознаки особистостей розвиваються в різних умовах довкілля. У зв'язку з цим можна сказати, що фізичне оточення може впливати на культурні особливості соціальної групи, але його вплив на формування окремої особистості трохи і незрівняно з впливом на особистість культури групи, групового або індивідуального досвіду. Передусім, слід зазначити, що певний культурний досвід є загальним для усього людства і не залежить від того, на якому ступені розвитку знаходиться те або інше суспільство. В той же час кожне суспільство дає практично усім своїм членам деякий особливий досвід, особливі культурні зразки, які інші суспільства запропонувати не можуть. З соціального досвіду, єдиного для усіх членів цього суспільства, виникає характерна особистісна конфігурація, типова для багатьох членів цього суспільства.



Іншими словами, кожне суспільство розвиває один або декілька базисних особистісних типів, які відповідають культурі цього суспільства. Такі особистісні зразки засвоюються, як правило, з дитинства.

Нас хвилює питання про соціально схвалюваний тип особистості для суспільства? Мабуть, це особистість соціабельна, тобто та, що легко йде на соціальні контакти, готова до співпраці і така, що має при цьому деякі агресивні риси (тобто здатна за себе постояти) та практичну кмітливість. Багато цих рис розвиваються потайно, усередині нас, і ми випробовуємо незручність, якщо ці риси відсутні. Тому ми навчаємо своїх дітей говорити «спасибі» і «будь ласка» старшим, учимо їх уміти постояти за себе.

Проте в складних суспільствах дуже важко знайти загальноприйнятий тип особистості із-за наявності у них великого числа субкультур. Наше суспільство має багато структурних підрозділів: регіони, національності, рід зайняття, вікові категорії та ін. Кожен з цих підрозділів має тенденцію до створення власної субкультури з певними особистісними зразками. Ці зразки змішуються з особистісними зразками, властивими окремим індивідам, і створюються змішані особистісні типи. Для вивчення особистісних типів різної

субкультури слід вивчати кожен структурну одиницю окремо, а потім враховувати вплив особистісних зразків домінуючої культури. Отже, на формування особистості певний вплив мають біологічні чинники, а також чинники фізичного оточення і загальні культурні зразки поведінки в окремій соціальній групі. Проте слід пам'ятати, що головними чинниками, що визначають процес формування особистості, безумовно, являються груповий досвід і суб'єктивний, унікальний особистісний досвід. Ці чинники повною мірою проявляються в процесі соціалізації особистості.

*Соціалізація* – це процес становлення особистості, поступове засвоєння нею вимог суспільства, придбання соціально значимих характеристик свідомості і поведінки, які, в свою чергу, регулюють взаємини особистості із суспільством.

Які ж механізми соціалізації? Уже З. Фрейд виділив психологічні механізми соціалізації: імітацію, ідентифікацію, почуття сорому і провини. Імітацією називається усвідомлена спроба дитини копіювати визначену модель поведінки. Зразками для наслідування можуть виступати батьки, родичі, друзі і т.п. Ідентифікація — спосіб усвідомлення приналежності до тієї чи іншої спільності. Через ідентифікацію діти приймають

цінності, норми, зразки поведінки інших як свої власні.

Імітація й ідентифікація є позитивними механізмами, оскільки вони націлені на засвоєння визначеного типу поведінки. Сором і провина являють собою негативні механізми, тому що вони придушують чи забороняють деякі зразки поведінки. З.Фрейд відзначає, що почуття сорому, і провини тісно зв'язані один з одним і майже нерозрізнені. Однак між ними існують визначені розходження. Сором, звичайно, асоціюється з відчуттям, що вас викрили і зганьбили. Це почуття орієнтоване на сприйняття вчинків індивіда іншими людьми. Відчуття ж провини зв'язано з внутрішніми переживаннями, із самооцінкою людиною своїх учинків. Покарання тут відбувається само собою, що контролюється совістю.

Т.Парсонс і С.Бейлз застосовували поняття, введені З.Фрейдом до теорії соціальної дії і соціальних систем. Вони визначають імітацію як процес, за допомогою якого засвоюються специфічні елементи культури, особливі знання, уміння, обряди і т.д. На їх думку, імітація не припускає ніякого тривалого відношення з «моделлю». Ідентифікація ж для них означає внутрішнє освоєння цінностей людьми і являє собою процес соціального навчання. Ступінь ідентифікації визначається

характером прихильності до «іншого». Оскільки найбільш сильні прихильності в родині, тому вона вважається основною формою соціалізації.

Соціалізація особистості припускає, що об'єктом дослідження є не одна чи декілька, а весь комплекс суспільно значимих якостей людини в їхній тісній єдності і взаємодії. Вони охоплюють усю сукупність рис свідомості і поведінки: знання, переконаність, працьовитість, культуру, вихованість, прагнення жити за законами краси, фізичну підготовку, і т.п.

Соціалізація особистості починається з перших років життя і закінчується періодом громадської зрілості людини, хоча, продовжується все життя.

Для успішної соціалізації, за Д. Смелзером, необхідна дія трьох фактів: сподівання, зміна поведінки і прагнення відповідати цим сподіванням. *Процес формування, на його думку, відбувається на трьох різних стадіях:*

- 1) стадії наслідування і копіювання дітьми поведінки дорослих;
- 2) ігрової стадії, коли діти усвідомлюють поведінку як виконання ролі;
- 3) стадії групових ігор, на якій діти навчаються розуміти, що від них чекає ціла група людей.

Французький психолог Жан Піаже, зберігаючи ідею різних стадій у розвитку особистості, наголошує на розвитку пізнавальних структур індивіда і їхньої наступної перебудови в залежності від досвіду і соціальної взаємодії. Ці *стадії переміняють одна іншу у визначеній послідовності*:

1. сенсорно-моторна (від народження до 2 років);
2. операційна (від 2 до 7 років);
3. стадія конкретних операцій (з 7 до 11 років);
4. стадія формальних операцій (з 12 до 15 років).

Багато психологів і соціологів підкреслюють, що процес соціалізації продовжується протягом усього життя людини, і стверджують, що соціалізація дорослих відрізняється від соціалізації дітей декількома моментами. Соціалізація дорослих скоріше змінює зовнішню поведінку, у той час як соціалізація дітей формує ціннісні орієнтації. Соціалізація дорослих розрахована на те, щоб допомогти людині набути визначені навички, соціалізація в дитинстві в більшій мірі має справу з мотивацією поведінки.

#### *Питання для самоперевірки знань*

1. Що розуміється під терміном «спрямованість особистості»? Які форми

спрямованності вам відомі?

2. Які види спрямованності вам відомі? Чи можуть бути змішані види спрямованності?

3. У чому виявляється самосвідомість особистості?

4. Яким чином відбувається розвиток самосвідомості людини?

5. Як суспільна дійсність впливає на свідомість особистості?

6. Від чого залежить реальна поведінка людини в будь-якій ситуації?

7. Що відіграє провідну роль у формуванні мотиваційної сфери?

8. Яким чином установки і стереотипи впливають на поведінку людини?

9. Які точки зору вам відомі щодо розвитку особистості?

10. Які чинники впливають на формування особистості?

11. Чи впливає біологічна спадщина на розвиток особистості?

12. Чи доцільно не враховувати фізичне середовище під час формування особистості? Як фізичне середовище впливає на формування особистості?

13. Що собою уявляє соціалізація особистості? Чи буває вона закінченою?

14. Чим відрізняється соціалізація дітей від соціалізації дорослих?

## Тема 7. Формування «Я-концепції»

### План

1. Поняття «Я-концепції».
2. Самоповага і комплекс неповноцінності.
3. Самореалізація особистості.

*Ключові поняття:* «Я-концепція», рефлексія, ідентифікація, самосвідомість, самооцінка, самоповага, комплекс неповноцінності, самореалізація, емоційне вигорання, педагог.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Дайте визначення поняттям «спрямованість особистості»?
2. Які види спрямованості вам відомі? Чи можуть бути змішані види спрямованості?
3. У чому виявляється самосвідомість особистості?
4. Яким чином відбувається розвиток самосвідомості людини?

*Навчальна мета:* сформувати знання про сутність «Я-концепції» особистоті, розкрити механізми формування самоповаги та комплексу неповноцінності, визначити основні прояви самореалізації.

### 1. Поняття «Я-концепції»

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

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

На відміну від самосвідомості, образ «Я», крім усвідомлених компонентів, містить невідоме «Я» на рівні самопочуття, уявлень. Головна функція образу «Я» – забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність досягти суб'єктивної гармонійності. «Я» – концепцію вивчають науки про людину і суспільство.

Розглянемо деякі погляди вчених на психологічну проблему «Я». Ще на початку ХХ



ст. П. Лігше розглядав «Я» як об'єднуючий компонент свідомості. Він вважав «Я» діяльним, реальним субстратом індивідуальної свідомості. У свою чергу Джемс виокремлював емпіричне пізнавальне «Я» і чисте «Я» як елементи свідомості. Між ними існує єдність і боротьба протилежностей.

Відомий психоаналітик З. Фрейд вважав внутрішнім джерелом розвитку «Я» особистості суперечність між його реальним та ідеальним компонентами (боротьба «Его» та «Супер-Его»). Представники гуманістичної психології описують феноменологію особистості, тобто те, як людина сприймає, розуміє і пояснює себе, реальні події свого життя.

Проблеми розвитку «Я-концепції» та виховання широко висвітлював Р. Бернс. Автор чітко доводить, що властива процесам самосвідомості концептуальність знаходить вираження у систематизованій «Я-концепції» (А. Маслоу, К. Роджерс). За своїм змістом «Я-концепція» може бути позитивною, негативною, амбівалентною.

А. Маслоу вбачає внутрішню суперечність у невідповідності реального рівня самоактуалізації індивіда, його можливому рівню. В результаті суб'єкт шукає нові способи поведінки, які дозволяють йому більш самоактуалізуватися. У своїх концепціях

самоактуалізації особистості як прагнення до самовияву Маслоу дає опис вимог, яким повинен відповідати індивід. Роджерс підкреслює здатність людини до особистісного самовдосконалення. Центральним поняттям його теорії є поняття «Я», оскільки кожна людина розв'язує питання: Хто я? Що я можу зробити, щоб стати тим, ким я хочу бути? Образ «Я», складається в умовах особистісного життєвого досвіду.

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

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюють роль образу «Я» як узагальненого

механізму саморегуляції особистості, зазначають, що саме образ «Я» забезпечує самототожність (ідентифікацію), особистісну відповідальність, породжує почуття соціальної причетності. Механізм саморегуляції «Я-концепції» виявляється у вербалізованій формі: власного бажання – «я хочу», усвідомлення своїх можливостей – «я можу», вимогливості – «мені потрібно», цілеспрямованості – «я прагну».

Індивіди з різними «Я-концепціями» не однаково сприймають світ: правильно чи неправильно, спотворено, наприклад: «Я-реальне» і «Я-ідеальне» не збігаються. Це спричиняє незадоволення, розчарування. Від задоволення рівня домагань у досягненні особистості залежить формування важливого компонента її свідомості – самоповаги. Вона впливає фактично на всі аспекти діяльності людини: включає і задоволеність собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість свого надособистісного та ідеального «Я». Мотивація досягнення, будучи домінуючою для людини, є також важливим регулятором її розвитку.

Процес самоконцептуальності змінюється залежно від віку. Уявлення індивіда про себе інтегруються в більш складні системи. Якщо в

самосвідомості підлітків, старшокласників в образі «Я» ще немає певної стабільності, їх процес самопізнання перебуває в стані формування, то у студентів спостерігаються значні зрушення в напрямі особистісної сталості «Я-концепції». Самосприйняття в цьому віці стає більш узагальненим, якісно новим. Воно полягає не стільки в кількісній оцінці своїх рис, скільки в прагненні оцінювати себе з позицій нового соціального статусу, здатності до засвоєння професійних знань, готовності до створення сім'ї.

*Ідентифікація* – це спосіб пізнання, при якому встановлюється подібність об'єктів шляхом знаходження спільного та відмінного в їх ознаках.

*Ідентифікацію розглядають у трьох аспектах:*

- як процес виявлення подібності одного конкретного індивіда з іншим, а також як ототожнення людиною себе, своїх властивостей з персонажами художньо-мистецьких творів, із життєвими зразками поведінки, вчинками осіб референтних груп на основі прийняття їх цінностей;

- як процес бачення суб'єктом іншої людини як проекції себе, уявне наділення її своїми рисами характеру, особливостями ставлення до людей, життя;

- як механізм перенесення себе в простір обставин життя іншої людини, тобто засвоєння її особистісних смислів за допомогою емпатії.

*Рефлексія.* Рефлексивна свідомість виявляється в осмисленні й переживанні людиною як окремої дії, вчинку, так і сенсу буття. Виникнення у людини здатності до рефлексії свідчить про високий рівень її самосвідомості, готовність не лише до пізнання самого себе, корекції своєї поведінки, способу життя. Рефлексія виявляється тоді, коли особистість подумки виокремлює себе зі сфери буття, життєвої ситуації та оцінює в співвідношенні з моральними еталонами – чи так «Я» живу?

У результаті вона може змінюватися, переоцінюючи минуле задля майбутнього, вступати в діалог з собою, уявним співбесідником. У психології підкреслюють ідею діалогічної природи, процесу аналізу особистістю себе. Кожен може захищати або засуджувати себе в полеміці, дискусії з собою чи уявним співрозмовником, що сприяє зіставленню різних поглядів, пошуку істини.

Людина переконує себе, коли є певне протиріччя дій, суджень, коли треба подолати сумніви, прийняти рішення, реалізувати його. Самопереконання може виявлятися в формах самовиправдання та самонавіювання. Під час

розвитку людини рефлексивна свідомість є на різних рівнях і в різних формах. Як властивість індивіда, рефлексивність - це здатність відображати не лише свій образ «Я», а й усвідомлювати сутність своєї взаємодії з іншими людьми. У сфері саме міжособистісних взаємин рефлексія є важливим компонентом моральності поведінки індивіда. На думку В.А. Роменця, це явище післядії, в ньому прояснюється сутність діяння.

Рефлексія розуму, сумління часто відстає від актів вибору. Акт, дія вибору зумовлені рішенням волі, післядія – рефлексією, самооцінкою правильності вибору рішення. У рефлексії виявляється боротьба мотивів, моральність особистості. Чим глибша у людини рефлексія, тим важче для неї розв'язання конфліктів. Здатність до рефлексії об'єднує функції поведінки та управління людиною своїми вчинками.

*Розвиток самосвідомості людини виявляється у самоспостереженні, критичному ставленні до самої себе, в оцінці своїх позитивних і негативних якостей, самовладанні й відповідальності за свої вчинки.*

*Власне самосвідомість пов'язана зі здатністю до рефлексії, до погляду на себе ніби «збоку». Завдяки самосвідомості людина усвідомлює себе як індивідуальну реальність,*

окрему від природи та інших людей. Вона стає наявною не лише для інших, а й для себе.

*Самосвідомість має свою власну структуру.* З одного боку, в ній можна виокремити систему психічних процесів, пов'язану із самопізнанням, переживанням власного ставлення до себе й регулюванням власної поведінки. З іншого боку, можна говорити про систему відносно стійких утворень особистості, які виникають як продукти цих процесів. Через самопізнання людина приходиться до певного знання про саму себе. Ці знання входять до змісту самосвідомості як її серцевина. Спочатку вони постають у вигляді окремих ситуативних, нерідко випадкових образів себе, які виникають у конкретних умовах спілкування та діяльності. Далі ці образи інтегруються у більш або менш цілісне й адекватне поняття власного «Я». Однак будь-який об'єкт пізнання, а також людина в цій ролі є невичерпним. Тому самопізнання, як і будь-яка інша форма пізнання, не зумовлює кінцеве, абсолютно завершене знання. Не досить чітко усвідомлюючи те нове в собі, що з'явилося, людина ніби із запізненням його «відкриває» і до того часу користується старими знаннями про себе, старими оцінками, хоча вони насправді вже не відповідають змісту нового

психологічного утворення й об'єктивному його вияву.

*Самопізнання відображає суб'єктивне уявлення про себе.* Внаслідок цього уявлення людини про саму себе не завжди адекватне. Наприклад, мотиви, які людина висуває, обґрунтовуючи перед іншими людьми та перед собою свою поведінку (навіть і тоді, коли вона прагне правильно усвідомити власні спонуки й суб'єктивно цілковито щира), аж ніяк не завжди відображають ці спонуки, що реально зумовлюють її дії. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе.

## *2. Самоповага і комплекс неповноцінності*

*Самоповага є* центральною ланкою і мотивом Я-концепції. Я-концепція є ядром особистості, важливою частиною самосвідомості людини. До неї входять неусвідомлені уявлення, які узгоджуються й не повинні суперечити усвідомлюваним властивостям. Я-концепція – стійке, внутрішньоузгоджене й несуперечливе, зафіксоване в словесних визначеннях уявлення людини про саму себе. Вона виконує важливі функції у житті цілого покоління: забезпечує внутрішню узгодженість знань людини про саму себе, сприяє інтерпретації й мотивації нового досвіду і є джерелом очікування якихось



дій щодо себе. Термін «Я» багатозначний. Він містить тілесні відчуття, образ тіла; самототожність («Я» – триваюча цілісність); протяжність («Я» – мої думки, мої речі, моя група, моя релігія тощо), є точкою відліку (еґоцентризм) і т.д. Наше «Я» має просторові й тимчасові риси як точка між минулим і майбутнім.

Важливим моментом є поняття сили «Я», яке ввів ще З. Фройд. Сила «Я» – це ступінь особистої свободи від відчуття провини, ригідності, тривоги. Коли ми говоримо про сильний характер, то маємо на увазі насамперед сильну волю людини. Якщо говоримо про сильну особистість, то йдеться про сильне «Я», здатність людини до самоорганізації й самореалізації, психічну витривалість і відчуття власної гідності, а також значний соціальний потенціал.

*Існує 6 індикаторів сили «Я». Назвемо їх:*

- толерантність до зовнішніх погроз, психологічного дискомфорту;
- свобода від паніки;
- боротьба з відчуттям провини (здатність до компромісів);
- здатність до ефективного придушення неприйнятних імпульсів;
- рівновага ригідності й піддатливості; контроль і планування;

- адекватна самоповага.

Слабке «Я» припускає сильний розвиток психологічного захисту, що збільшує неадекватність сприйняття оточенням поведінки індивіда.

*Самоповага* – узагальнена характеристика, закладена в ранньому дитинстві, її складно змінити. Синонім до самоповаги – відчуття власної гідності. Рівень самоповаги відображається в переважаючій мотивації. Т. Шибутані показує зв'язок бажання влади з низькою самоповагою. Адекватна самоповага передбачає добре регульоване відчуття провини, незалежність від чужих оцінок. Що нижча самоповага, то більш нетерпимо людина ставиться до критики, гумору. У. Джемс запропонував *психологічну «формулу»*: Самоповага = Успіх / Рівень домагань

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

не цінує й побоюється інших, прагне самостверджуватися, принижуючи своїх партнерів).

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

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

*Способи компенсації зниженої самоповаги різні.* Можна зменшити рівень домагань. Інші вибирають втечу від себе, своїх проблем і труднощів (тобто формуються різні

форми психологічного захисту). Більш гідний шлях – змінити своє ставлення до ситуації й змінити свою поведінку, знизити рівень домагань до своїх можливостей.

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

*Термін «захисні механізми» в 1926 р. запропонував З. Фрейд. На його думку, захист – це необхідна умова збереження стабільності особистої структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості.*

*У широкому значенні психологічний захист – будь-який (свідомий або несвідомий) спосіб, за допомогою якого особистість оберігає себе від дії, яка загрожує напруженістю, що веде до дезінтеграції особистості. Загальні її функції – знищення страху й збереження*

самооцінки. Досить близьке психологічне поняття, яке позначає стійкі й складні способи психологічного захисту, – комплекси.

*Комплекси* – емоційно забарвлена сукупність рис, образів, уявлень щодо власних рис особистості й зовнішності, яка виникла на ґрунті розчарувань, нещастя: виражається у формі захисної й компенсаторної поведінки, коректується. *Найвідоміший* – *комплекс меншовартості*. Він наявний в інших виявах переживання своєї (можливо, лише уявної) ущербності, наприклад, комплекс старої діви, комплекс бідних людей, комплекс провінційності, комплекс малого росту, повноти й інших фізичних вад, комплекс невдахи чи комплекс незначного рівня досягнень, сексуальний комплекс.

### *3. Самореалізація особистості*

*Самореалізація* – це здійснення індивідуальних та особистих можливостей «Я» за допомогою власних зусиль, а також співдіяльності з іншими людьми. Самореалізація активізується щодо рис, властивостей та якостей людини, які раціонально й морально прийнятні та які підтримує суспільство. Водночас особистість є такою, якою вона зробить себе сама, наскільки вона сама себе відчуває. Самореалізація є атрибутом самого існування особистості.

Отже, соціальна система, історичні обставини, природноєкологічні умови, соціальне оточення і навіть випадок зумовлюють вияв активності особистості. Проте особистість може реалізувати своє «самозвеличення», оскільки здатна усвідомлювати свою цінність, піднятися над обставинами, мати плани й цілі діяльності враховувати реальну ситуацію й віддалені наслідки. Критерій самореалізації, який входить в оцінну систему психічної діяльності кожної людини, відображає задоволеність суспільства особистістю й задоволення особистості соціальними умовами. Отже, ефективність самореалізації залежатиме не лише від реальних зовнішніх умов, а й від того, як людина розуміє й оцінює їх щодо себе. Ці розуміння й оцінка зумовлені знаннями й практичним досвідом, особистими характеристиками й соціальними вміннями.

*Самореалізація відіграє* найважливішу роль впродовж усього життєвого шляху особистості, фактично визначаючи його. Передумови до самореалізації закладені в природі людини й існують як задатки, які в

процесі розвитку людини, формування її особистих властивостей стають основою здатності до самореалізації. Образ світу також змінюється впродовж усього життя людини. Він повинен ставати дедалі повнішим та адекватнішим. Однак умовою успішної самореалізації є динамічна функціональна єдність, де образ світу й образ «Я» ніби врівноважені через адекватне розуміння свого місця у світі й використання адекватних соціальних умінь. У разі порушень цієї рівноваги людині для вирішення проблем самореалізації доводиться шукати умовно-компенсаторні шляхи за типом психологічного захисту.

*Однією з найважливіших є самореалізація у сфері професійної діяльності.* Через різні причини самореалізація може скеруватися шляхом умовної компенсації суб'єктивної складності професійної діяльності.

У цій сфері відомий феномен «емоційного перегорання» у предстаників професій «людина-людина», зорема педагогічних працівників.

Історія терміна «синдром емоційного вигорання» бере початок у 1974 р. Саме тоді Г. Фройденбергер опублікував статтю «Staff Burn-Out», яка була написана на основі його спостережень за волонтерським персоналом (включаючи його самого) в безкоштовній клініці для наркозалежних. Також разом із колегою Г. Норт він визначив причини, перелік фаз емоційного вигорання і фактори його розвитку.

Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хворіб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але, починаючи з травня 2019 р., ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром. Однак супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я і життя загалом, зокрема послаблюється увага, погіршуються стосунки, частіше виникають конфлікти, зменшується рівень задоволення життям.

*Синдром емоційного вигорання* – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження.



Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, при цьому людина надто віддана професійній діяльності та водночас зневажає сімейне життя чи відпочинок. Таке тривале порушення рівноваги неминуче призводить до синдрому емоційного вигорання, отже, є наслідком стресу, яким людина не здатна керувати. Цьому передує стан, коли людина підсвідомо накопичує негативні емоції, а не звільняється від них.

*На появу емоційного вигорання впливають такі фактори, як постійна робота в позаробочий час, надмірне навантаження, «нездоровий» трудоголізм і прагнення бути залученим у всі процеси, а також монотонність роботи і відсутність її помітних результатів.*

*Вигорання може бути наслідком хронічного стресу, однак воно відрізняється від звичайної стресової реакції. Вигорілі люди почуваються виснаженими, у них суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає, аби відновитися. Часто люди, котрі переживають вигорання, не бачать позитивних змін щодо робочих обставин. Інколи з'являється*

відчуття, ніби обов'язки переслідують весь час. *Вигорання* – це не різкий, а поступовий процес, тому воно менш помітне.

Стрес часто характеризується надмірною діяльністю або змінами, емоційною залученістю, надмірною активністю або терміновістю, втратою енергії, може призводити до тривожних розладів, завдає основної шкоди фізичному здоров'ю. Натомість вигорання більше вказує на пасивність, емоції можуть дещо притуплятися або звужується здатність їхнього сприйняття, знижується мотивація або прагнення, котрі стосуються роботи, що може призводити до відчуття відірваності від інших, нездатності брати участь у житті колективу, первинно шкодить емоційному здоров'ю.

*Згідно з ВООЗ, існує три основні симптоми емоційного вигорання:*

- почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією уваги;

- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно

ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності;

- зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Діяльність педагогічних працівників відноситься до видів професійної діяльності, характерною особливістю якої є емоційна напруга. Стресові ситуації, які є невід'ємною частиною професійного досвіду педагогів, створюють умови діяльності, пов'язаної із загрозою для їхнього психічного здоров'я. Стресогенними факторами в діяльності педагога виступають: відповідальності за здоров'я та результати навчання дітей, необхідність постійного підтвердження власного рівня кваліфікації, напруженість і мінливість умов діяльності, емоційність діяльності, постійна робота уваги, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу ситуацій, робота з людьми, конфліктні ситуації серед учнів, з їхніми батьками, з колегами по роботі

та керівництвом закладу освіти. Тому до особистості педагогічного працівника ставляться високі вимоги.

*Емоційне вигорання може проявлятися по-різному.* Це залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини (стресостійкості, типу темпераменту, мотивації та ін.), або від професійних особливостей (стаж, матеріальні аспекти, відносини в колективі, кар'єрне зростання та ін.). Враховуючи цей факт і те, що робота педагогічних працівників пов'язана з навчанням, вихованням і розвитком дітей, наявність у них професійних деформацій є недопустимою.

*У педагогічних працівників можуть спостерігатися такі психофізичні симптоми:* відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці; безпричинний головний біль; збільшення чи зменшення ваги тіла; безсоння вночі та бажання спати упродовж усього дня; зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів).

*Поведінкові симптоми:* відчуття, що робота стає дедалі складнішою і що виконувати її дедалі важче; помітна зміна свого робочого режиму (запізнення чи швидше завершення робочого дня); зниження ентузіазму в ставленні до роботи; зациклення на дрібних деталях; зловживання алкоголем, тютюнопалінням, вживання наркотичних засобів.

Стресовий характер професійної діяльності педагогічних працівників негативно впливає на їхні психічні стани, що зумовлює цілу низку негативних соціально-психологічних наслідків у професійній сфері. До них належать: зниження задоволеності працею, погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, професійне вигорання.

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Розкрийте сутність «Я – концепції».
2. У чому виявляється ідентифікація особистості?
3. Що таке рефлексія?
4. У чому виявляється самоповага особистості?
5. Що становить собою так званий комплекс меншовартості?
6. Що становить собою самореалізація

особистості?

7. Яку роль відіграє самореалізація впродовж життєвого шляху особистості? Чому?
8. Який зв'язок між самореалізацією і явищем «емоційного перегорання»?
9. Яким чином професійно-специфічні механізми психологічного захисту особистості впливають на її самореалізацію?

### *Тема 8. Мотивація*

#### *План*

1. Мотив та мотивація.
2. Психологічні теорії мотивації.
3. Мотивація та діяльність.

#### *1. Мотив та мотивація*

*Термін «мотивація» є більш широким поняттям, ніж термін «мотив». Слово «мотивація» використовується в сучасній психології в двоякому сенсі: як позначає систему факторів, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення та багато іншого), і як характеристика процесу, що стимулює та підтримує поведінкову активність певному рівні.*

Будь-яка форма поведінки можна пояснити як внутрішніми, і зовнішніми причинами. У першому випадку як вихідний і

кінцевий пункти пояснення виступають психологічні властивості суб'єкта поведінки, а в другому — зовнішні умови та обставини його діяльності. У першому випадку говорять про мотиви, потреби, цілі, наміри, бажання, інтереси, а в другому — про стимули, що виходять із ситуації. Іноді всі психологічні чинники, які зсередини, від людини визначають його поведінку, називають особистісними диспозиціями.

Диспозиционная и ситуационная мотивации не являются независимыми. Диспозиции могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации, и, напротив, активизация определенных диспозиций (мотивов, потребностей) приводит к изменению ситуации, точнее, ее восприятия субъектом. Его внимание в таком случае становится избирательным, а сам субъект предвзято воспринимает и оценивает ситуацию, исходя из актуальных интересов и потребностей. Практически любое действие человека следует поэтому рассматривать как двоякодетерминированное: диспозиционно и ситуационно.

*Відомий німецький психолог Курт Левін* показав, що кожна людина характерним для неї чином сприймає та оцінює ту саму ситуацію і у різних людей ці оцінки не

збігаються. Крім того, одна і та сама людина залежно від того, в якому стані вона знаходиться, ту саму ситуацію може сприймати по-різному. Це особливо характерно для інтелектуально розвинених людей, які мають великий життєвий досвід і здатні з будь-якої ситуації отримати для себе багато корисного, бачити її під різними кутами зору і діяти в ній різними способами.

Миттева, актуальна поведінка людини слід розглядати не як реакцію на певні внутрішні або зовнішні стимули, а як результат безперервної взаємодії його диспозицій із ситуацією. Це передбачає розгляд мотивації як циклічного процесу безперервного взаємного впливу і перетворення, в якому суб'єкт дії та ситуація взаємно впливають один на одного, і результатом цього є реальна поведінка, що спостерігається. Мотивація в даному випадку мислиться як процес безперервного вибору та прийняття рішення на основі зважування поведінкових альтернатив.

*Мотивація пояснює* цілеспрямованість дії, організованість та стійкість цілісної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети. *Мотив на відміну мотивації* — те, що належить самому суб'єкту поведінки, його стійким особистісним властивістю, зсередини що спонукає до скоєння певних дій. Мотив



також можна визначити як поняття, яке у узагальненому вигляді представляє безліч диспозицій.

З усіх можливих диспозицій найважливішою є поняття *потреби*. Нею називають стан потреби людини чи тварини в певних умовах, яких їм бракує для нормального існування та розвитку. Потреба як стан особистості завжди пов'язані з наявністю в людини почуття незадоволеності, що з дефіцитом те, що потрібно (звідси назва «потреба») організму (особистості).

Кількість та якість потреб, які мають живі істоти, залежить від рівня їх організації, від способу та умов життя, від місця, яке займає відповідний організм на еволюційних сходах. Найменше потреб у рослин, які потребують переважно лише певних біохімічних і фізичних умов існування. Найбільше різноманітних потреб у людини, яка, крім фізичних і органічних потреб, є ще матеріальні, духовні, соціальні (останні є специфічні потреби, пов'язані зі спілкуванням і взаємодією людей друг з одним). Як особистості люди відрізняються один від одного різноманітністю наявних у них потреб та особливим поєднанням цих потреб.

Основні характеристики людських потреб – сила, періодичність виникнення та

спосіб задоволення. Додатковою, але дуже істотною характеристикою, особливо коли йдеться особистість, є предметний зміст потреби, тобто. сукупність тих об'єктів матеріальної та духовної культури, за допомогою яких ця потреба може бути задоволена.

Друге після потреби за своїм мотиваційним значенням поняття — *ціль*. Метою називають той безпосередньо усвідомлюваний результат, який на даний момент спрямовано дію, пов'язане з діяльністю, що задовольняє актуалізовану потребу. Якщо всю сферу усвідомлюваної людиною у складній мотиваційній динаміці її поведінки у вигляді своєї арени, де розгортається барвистий і багатогранний спектакль його життя, і припустити, що найяскравіше у ньому на ній висвітлено те місце, що має приковувати себе найбільшу увагу глядача (Самого суб'єкта), то це і буде мета. Психологічно мета є мотиваційно-спонукальний зміст свідомості, яке сприймається людиною як безпосередній і найближчий очікуваний результат його діяльності.

*Мотиваційну сферу людини з погляду її розвиненості можна оцінювати за такими параметрами: широта, гнучкість та*

ієрархізованість. Під широтою мотиваційної сфери розуміється якісне розмаїття мотиваційних чинників — диспозицій (мотивів), потреб та цілей, представлених кожному з рівнів. Чим більше у людини різноманітних мотивів, потреб та цілей, тим більш розвиненою є його мотиваційна сфера.

Гнучкість мотиваційної сфери характеризує процес мотивації в такий спосіб. Більш гнучкою вважається така мотиваційна сфера, в якій для задоволення мотиваційного спонування більш загального характеру (вищого рівня) може бути використано більше різноманітних мотиваційних спонукувачів нижчого рівня. Наприклад, більш гнучкою є мотиваційна сфера людини, яка в залежності від обставин задоволення одного і того ж мотиву може використовувати різноманітні засоби, ніж інша людина. Для одного індивіда потреба у знаннях може бути задоволена лише телебаченням, радіо та кіно, а для іншого засобом її задоволення також є різноманітні книги, періодичний друк, спілкування з людьми.

Широта та гнучкість характеризують мотиваційну сферу людини по-різному. *Широта* – це різноманітність потенційного кола предметів, здатних для даної людини служити засобом задоволення актуальної

потреби, а *гнучкість* – рухливість зв'язків, що існують між різними рівнями ієрархічної організованості мотиваційної сфери: між мотивами та потребами, мотивами та цілями, потребами та цілями

*Ієрархізованість* – це характеристика будови кожного з рівнів організації мотиваційної сфери, взятої окремо. Потреби, мотиви і цілі немає як рядоположенні набори мотиваційних диспозицій. Одні диспозиції (мотиви, цілі) сильніші за інші і виникають частіше; інші слабші та актуалізуються рідше. Чим більше відмінностей у силі та частоті актуалізації мотиваційних утворень певного рівня, тим вище ієрархізованість мотиваційної сфери.

Крім мотивів, потреб і цілей як спонукачі людської поведінки розглядаються також інтереси, завдання, бажання та наміри. *Інтересом називають* особливий мотиваційний стан пізнавального характеру, який, як правило, безпосередньо не пов'язаний з якоюсь однією, актуальною в даний час потребою. Інтерес до себе може викликати будь-яку несподівану подію, що мимоволі привернула до себе увагу, будь-який новий предмет, що з'явився в полі зору, будь-який приватний, випадково виник слуховий або інший подразник. Інтересу відповідає

особливий вид діяльності, яка називається орієнтовно-дослідною. Чим вище на еволюційних сходах стоїть організм, тим більше часу займає у нього даний вид діяльності і тим досконаліше її методи та засоби. Найвищий рівень розвитку такої діяльності, що є лише у людини, — це наукові та художньо-творчі дослідження.

*Завдання* як приватний ситуаційно-мотиваційний фактор виникає тоді, коли під час виконання дії, спрямованої на досягнення певної мети, організм наштовхується на перешкоду, яку необхідно подолати, щоб рухатися далі. Одна й та завдання може виникати у процесі виконання найрізноманітніших дій і тому так само неспецифічна для потреб, як і інтерес.

*Бажання і наміри* — це миттєво виникаючі і часто змінюють одне одного мотиваційні суб'єктивні стани, відповідальні умовам виконання дії, що змінюються.

*Мотивація поведінки людини може бути свідомою та несвідомою.* Це означає, що одні потреби та цілі, що управляють поведінкою людини, їм усвідомлюються, інші — немає. Багато психологічних проблем отримують своє рішення, як тільки ми відмовляємося від уявлення про те, ніби люди завжди усвідомлюють мотиви своїх дій, вчинків,

думок та почуттів. Насправді їхні справжні мотиви не обов'язково такі, якими вони здаються.

## *2. Психологічні теорії мотивації*

Першими власне мотиваційними, психологічними теоріями, що увібрали в себе раціоналістичні та ірраціоналістичні ідеї, слід вважати що виникли в XVII-XVIII ст. теорію прийняття рішень, що пояснює на раціоналістичній основі поведінку людини, та теорію автомата, що пояснює на ірраціоналістичній основі поведінку тварини. Перша виникла економіки та пов'язана з використанням математичних знань у поясненні поведінки людини, що з економічним вибором. Потім була перенесена на розуміння людських вчинків та інших сферах його діяльності, відмінних від економіки.

*Розвиток теорії автомата*, стимульоване успіхами механіки в XVII—XVIII ст., далі поєдналося з ідеєю рефлексу як механічної, автоматичної, вродженої відповіді живого організму на зовнішні впливи. Роздільне, незалежне існування двох мотиваційних теорій: однієї — для людини, іншої — для тварин, підтримане теологією та поділом філософій на два протиборчі табори — матеріалізм та ідеалізм, — тривало аж до кінця

XIX ст.

Друга половина XIX ст. ознаменувалася рядом видатних відкриттів у різних науках, у тому числі в біології – *появою еволюційної теорії Чарльза Дарвіна.*

Вона справила значний вплив як на природознавство, а й у медицину, психологію та інші гуманітарні науки. Своїм вченням Ч.Дарвін як би перекинув місток над прірвою, що багато століть розділяла людину і тварин на два несумісні в анатомо-фізіологічному та психологічному стосунках табори. Він же зробив перший рішучий крок уперед у поведінковому та мотиваційному зближенні цих живих істот, показавши, що у людини та тварин є чимало загальних форм поведінки, зокрема емоційно-експресивних виразів, потреб та інстинктів.

Під впливом теорії еволюції Ч. Дарвіна в психології почалося інтенсивне вивчення розумних форм поведінки у тварин (В.Келер, Е.Торндайк) та інстинктів у людини (З.Фрейд, У.Макдаугол, І.П.Павлов та ін.).

Якщо раніше поняття потреби, асоційоване з потребами організму, застосовувалося лише пояснення поведінки тварини, то тепер його почали використовувати й пояснення поведінки людини, відповідно змінивши і розширивши

стосовно нього склад самих потреб. Принципові відмінності людини від тварин на цьому етапі розвитку психологічних знань та мотиваційної теорії намагалися звести до мінімуму.

Людині як мотиваційних чинників стали приписувати ті самі органічні потреби, якими раніше наділяли тільки тварина, зокрема й інстинкти. Одним із перших проявів такої крайньої, ірраціоналістичної, по суті біологізаторської, точки зору на поведінку людини стали теорії інстинктів З.Фрейда та У.Макдауголла, запропоновані наприкінці ХІХ та розроблені на початку ХХ ст.

З.Фрейд та У.Макдауголл зробили спроби звести всі форми людської поведінки до вроджених інстинктів. Теоретично З.Фрейд таких інстинктів було три: інстинкт життя, інстинкт смерті та інстинкт агресивності. У.Макдауголл запропонував набір із десяти інстинктів: інстинкт винахідництва, інстинкт будівництва, інстинкт цікавості, інстинкт втечі, інстинкт стадності, інстинкт забіякуватості, репродуктивний (батьківський) інстинкт, інстинкт огиди, інстинкт самоуниження. У пізніших роботах У.Макдауголл додав до перелічених ще вісім інстинктів, які здебільшого належать до органічних потреб.

Суперечки, які почалися навколо теорії



інстинктів ще на початку ХХ ст., ні до чого позитивного для подальшої долі цієї концепції не призвели. На жодне з поставлених питань її прихильники не змогли дати науково задовільної відповіді. Зрештою, дискусії навколо теорії інстинктів закінчилися тим, що саме поняття «інстинкт» стосовно людини стали вживати все рідше і рідше, замінюючи його такими поняттями, як потреба, рефлекс, потяг (драйв) та інші, які включали в аналіз психічних явищ.

У 20-ті роки поточного століття на зміну теорії інстинктів прийшла концепція, що спирається на пояснення поведінки людини на біологічні потреби. У цій концепції стверджувалося, що в людини і тварин є загальні органічні потреби, які мають однакову дію на їх поведінку. Періодично виникаючі органічні потреби викликають стан збудження та напруги в організмі, а задоволення потреби веде до зниження (редукції) напруги.

Обидва поняття — «інстинкт» і «потреба» — мали один істотний недолік: їх використання не передбачало наявності психологічних когнітивних факторів, пов'язаних зі свідомістю, із суб'єктивними станами організму, які називаються психічними. З цієї обставини ці два поняття були замінені поняттям потягу — драйву.

Потяг — прагнення організму якогось кінцевого результату, суб'єктивно представлене у вигляді певної мети, очікування, наміри, що супроводжується відповідними емоційними переживаннями.

Крім теорій біологічних потреб людини, інстинктів і потягів, у ті роки (початок ХХ в.) виникли ще два нових напрями, стимульовані як еволюційним вченням Ч.Дарвіна, але й відкриттями І.П.Павлова. Це поведінкова (біхевіористська) теорія мотивації та теорія вищої нервової діяльності. Поведінкова концепція мотивації розвивалася як логічне продовження ідей Д. Уотсона теорії, що пояснює поведінку. Крім Д.Уотсона та Е.Толмена, серед представників цього напрямку, які отримали найбільшу популярність, можна назвати К.Халла та Б.Скіннера. Усі вони намагалися детерміністично пояснити поведінку у межах вихідної стимульно-реактивної схеми. У більш сучасному її варіанті (а ця теорія продовжує розроблятися досі майже в тому ж вигляді, в якому вона була запропонована ще на початку і в середині століття Е.Толменом і К.Халлом) концепція, що розглядається, включає нові досягнення в області фізіології організму, кібернетики та психології поведінки.

Дослідження, започатковані

І.П.Павловим, були продовжені, поглиблені та розширені не тільки його безпосередніми учнями та послідовниками, але також іншими фізіологами та психологами. Серед них можна назвати НА.Бернштейна, автора оригінальної теорії психофізіологічної регуляції рухів, П.КАнохіна, який запропонував модель функціональної системи, що на сучасному рівні описує та пояснює динаміку поведінкового акту, та Є.Н.Соколова, який відкрив та досліджував орієнтовний рефлекс, що має велике значення для розуміння психофізіологічних механізмів сприйняття, уваги та мотивації запропонував модель концептуальної рефлекторної дуги.

Останньою з теорій, що вже існували на початку нашого століття і продовжують розроблятися сьогодні, стала теорія органічних потреб тварин. Вона розвивалася під сильним впливом колишніх ірраціоналістичних традицій у розумінні поведінки тварини. Її сучасні представники бачать своє завдання у тому, щоб чисто фізіологічно пояснити механізми роботи та функціонування біологічних потреб.

Починаючи з 30-х років ХХ ст. з'являються і виділяються спеціальні концепції мотивації, що належать лише до людини. Однією з перших таких концепцій стала теорія

мотивації, запропонована Клевином. Слідом за нею були опубліковані роботи представників гуманістичної психології, таких як А.Маслоу, Г.Оллпорт, К.Роджерс та ін.

Американський дослідник мотивації Г.Маррей поряд з переліком органічних, або первинних потреб, ідентичних основним інстинктам, виділив У.Макдауголлом, запропонував список вторинних (психогенних) потреб, що виникають на базі інстинктоподібних потягів в результаті виховання та навчання. Це — потреби досягнення успіхів, аф-філіація, агресія, потреби незалежності, протидії, поваги, приниження, захисту, домінування, — привернення уваги, уникнення шкідливих впливів, уникнення невдач, заступництва, порядку, гри, неприйняття, осмислення, сексуальних відносин, допомоги, порозуміння. Окрім цих двох десятків потреб, автор приписав людині і наступні шість: придбання, відхилення звинувачень, пізнання, творення, пояснення, визнання та ощадливості.

Інша класифікація людських потреб по ієрархічно побудованим групам, послідовність яких вказує на порядок появи потреб у процесі індивідуального розвитку, а також на розвиненість в цілому мотиваційної сфери, була запропонована А.Маслоу. У людини,

згідно з її концепцією, з народження послідовно з'являються та супроводжують особистісне дорослішання наступні сім класів потреб:

1. Потреби фізіологічні (органічні).
2. Потреби безпеки.
3. Потреби у приналежності та любові.
4. Потреби поваги (шанування).
5. Пізнавальні потреби.
6. Естетичні потреби.
7. Потреби у самоактуалізації.

У другій половині ХХ ст. теорії потреб людини були доповнені рядом спеціальних мотиваційних концепцій, представлених у працях Д. Макклелланда, Д. Аткинсона, Г. Хекхаузена, Г. Келлі, Ю. Роттера. Спільними для них є такі положення:

1. Заперечення принципової можливості створення єдиної універсальної теорії мотивації, однаково задовільно пояснює як поведінку тварин, так і людини.

2. Переконаність у цьому, що редукція напруги як основний мотиваційний джерело цілеспрямованої активності поведінки лише на рівні людини працює, у разі не є йому основним мотиваційним принципом.

3. Затвердження замість редукції напруги принципу активності, згідно з яким людина у своїй поведінці не реактивна, а спочатку

активна, що джерела її іманентної активності — мотивації — перебувають у ній самій, у її психології.

4. Визнання поруч із несвідомим істотної ролі свідомості людини у детермінації його поведінки. Висновок свідомої регуляції людських вчинків першому плані.

5. Прагнення ввести у науковий обіг специфічні поняття, що відбивають особливості людської мотивації. Такими поняттями стали, наприклад, соціальні потреби, мотиви (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон, Г. Хекхаузен), життєві цілі (К. Роджерс, Р. Мей), когнітивні фактори (Ю. Роттер, Г. Келлі та ін.).

6. Заперечення адекватності для людини таких методів вивчення (породження) мотиваційних станів, що застосовуються на рівні тварин, зокрема харчової, біологічної депривації, фізичних стимулів типу ударів електричним струмом та інших суто фізичних покарань.

7. Пошук спеціальних методів вивчення мотивації, придатних лише людині і які повторюють недоліки тих прийомів, з яких досліджується мотивація тварин. Прагнення пов'язати ці методи з промовою і свідомістю людини — основними його відмінними рисами.

У вітчизняній психології після революції 1917 р. також робилися спроби ставити та вирішувати проблеми мотивації людини. Але довгі роки, аж до середини 60-х років, за невинуватою традицією, що склалася десятиліттями, психологічні дослідження були в основному орієнтовані на вивчення пізнавальних процесів. Зі створених за ці роки, більш менш продуманих і доведених до певного рівня завершеності концепцій мотивації можна, мабуть, назвати тільки теорію діяльнoго походження мотиваційної сфери людини, створену О.М. Леонтьєвим і продовжену в роботах його учнів і послідовників. Відповідно до концепції О.М.Леонтьєва, мотиваційна сфера людини, як та інші його психологічні особливості, має джерела у практичній діяльності. У самій діяльності можна знайти ті складові, які відповідають елементам мотиваційної сфери, функціонально і генетично пов'язані з ними. Поведінці загалом, наприклад, відповідають потреби людини; системі діяльностей, у тому числі воно складається, — різноманітність мотивів; безлічі дій, що формують діяльність, - упорядкований набір цілей. Отже, між структурою діяльності та будовою мотиваційної сфери людини існують відносини ізоморфізму, тобто. взаємної відповідності.

У нових психологічних концепціях мотивації, претендують пояснення поведінки людини, переважним нині є когнітивний підхід до мотивації, у руслі якого особливе значення надається феноменам, що з свідомістю і знаннями людини. Найчастіше уживаними у відповідних теоріях є поняття когнітивного дисонансу, очікування успіху, цінності (привабливості) успіху, страху можливої невдачі, рівня домагань.

Одним із перших звернув увагу на даний фактор і досліджував його, розробивши відповідну теорію, Л.Фестінгер. Основним постулатом його теорії когнітивного дисонансу є твердження про те, що система знань людини про світ і себе прагне погодження. У разі неузгодженості, або дисбалансу, індивід прагне зняти або зменшити його, і таке прагнення саме собою може стати сильним мотивом його поведінки. Разом зі спробами редукувати диссонанс, що вже виник, суб'єкт активно уникає ситуацій, здатних його породити.

Зменшити диссонанс можна одним із трьох способів:

1. Змінити один з елементів системи знань таким чином, щоб він не суперечив іншому.

2. Додати нові елементи до суперечливої структури знань, зробивши її менш



суперечливою та більш узгодженою.

3. Зменшити значущість для людини знань, що не узгоджуються між собою. Найбільш виражений мотиваційний вплив на людину когнітивний дисонанс надає в наступних життєвих ситуаціях: при прийнятті життєво важливих рішень, подоланні конфліктів, що їх супроводжують; при вимушеному скоєнні неприємних, морально неприйнятних вчинків; під час відбору інформації; за узгодження думки індивіда з думкою членів значної йому соціальної групи; при отриманні несподіваних результатів, суперечливості наслідків.

Було встановлено, що після ухвалення рішення дисонанс, що супроводжував процес його ухвалення, зазвичай редукується. Це відбувається за рахунок надання більшої цінності тому рішенню, яке прийняте, а не тому, що відкинуто. У цьому вся проглядається дію своєрідного психологічного механізму виправдання людиною зробленого ним вибору вже після того, як він скошений. Встановлено також, що після прийняття рішення людина мимоволі починає шукати додаткові, її виправдувальні аргументи і цим штучно підвищує для себе цінність обраної альтернативи. Одночасно з цим він виявляє схильність ігнорувати неприємну для нього

інформацію, яка говорить про те, що він прийняв не найкраще рішення.

Іноді відбувається і зворотнє: вже після здійснення вибору та ухвалення рішення підвищується цінність не тієї альтернативи, яка обрана, а тієї, яка виявилася відкинutoю. В результаті дисонанс не зменшується, а ще більше зростає. Виявилось, що у тих випадках, коли силою обставин людина буває змушена вчинити дію, що спричинила за собою небажаний результат, вона прагне заднім числом підвищити цінність даного результату для того, щоб зменшити диссонанс, що виник у результаті. В усіх випадках у дію вступають психологічні захисні механізми, описані З.Фрейдом. Помічено, що стан когнітивного дисонансу за наявності неузгодженості у знаннях виникає який завжди, лише тоді, коли суб'єкт сприймає себе як найбільш можливої причини неузгодженості, тобто. переживає дії, що призвели до неї, як власні, за які він несе персональну відповідальність.

### *3. Мотивація та діяльність*

Одне з найважливіших питань мотивації діяльності — причинне пояснення його вчинків. Таке пояснення у психології називається каузальною атрибуцією. *Каузальна атрибуція* є мотивований процес когнітивного плану, спрямований на осмислення отриманої

інформації про поведінку людини, з'ясування причин тих чи інших її вчинків, а головне - на розвиток у людини здатності передбачати їх. Якщо одна людина знає причину вчинку іншої людини, то вона не просто може її пояснити, а й передбачити, і це дуже важливо у спілкуванні та взаємодії людей.

Початок вивчення каузальної атрибуції було покладено роботою Ф.Хайдера «Психологія міжособистісних відносин», опублікованій 1958 р. Одночасно у пресі з'явилися важливі дослідження з сприйняття людини людиною, де було встановлено ефекти впливу послідовності пред'явлення інформації про людину з його сприйняття як особистості. Істотний внесок у розвиток цієї галузі знань зробили роботи Г.Келлі з теорії особистісних конструктів - стійких когнітивно-оцінних утворень, що є системою понять, крізь призму яких людина сприймає світ. Особистісним конструктом називається пара протилежних оціночних понять (наприклад, «добрий - злий»; «хороший - поганий», «чесний - нечесний»), що часто зустрічаються в характеристиках, які дана людина дає іншим людям і подіям навколо нього. Один вважає за краще користуватися одними визначеннями (конструктами), інший - іншими; один схильний частіше звертатися до позитивних

характеристик (позитивних полюсів конструктів), інший - негативних. Крізь призму особистісних конструктів, притаманних даної людини, то, можливо описаний його особливий погляд світ. Вони ж можуть бути для передбачення поведінки людини, її мотиваційно-когнітивного пояснення (каузальна атрибуція). Виявилось, що з більшою готовністю приписують причини спостережуваних вчинків особистості людини, що їх робить, ніж незалежним від людини зовнішнім обставинам. Ця закономірність одержала назву «*фундаментальної помилки атрибуції*».

У психології створено і детально розроблено *теорію мотивації досягнення успіхів* у різних видах діяльності. Засновниками цієї теорії вважаються американські вчені Д. Макклелланд, Д. Аткинсон та німецький вчений Х. Хекхаузен. Розглянемо основні тези даної теорії.

У людини є два різні мотиви, функціонально пов'язані з діяльністю, спрямованої на досягнення успіху. Це мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдачі. Поведінка людей, мотивованих досягнення успіху та уникнення невдачі, відрізняється так. Люди, мотивовані успіх, зазвичай ставлять собі у діяльності деяку позитивну мету,

досягнення якої то, можливо однозначно розцінено як успіх. Вони виразно виявляють прагнення будь-що домагатися тільки успіхів у своїй діяльності, шукають такої діяльності, активно до неї включаються, вибирають кошти і воліють дії, спрямовані на досягнення поставленої мети. У таких людей у їхній когнітивній сфері зазвичай є очікування успіху, тобто, беручись за якусь роботу, вони обов'язково розраховують на те, що досягнуть успіху, впевнені в цьому. Вони розраховують отримати схвалення за дії, спрямовані на досягнення поставленої мети, а пов'язана з цим робота викликає у них позитивні емоції. Їх, крім того, характерна повна мобілізація всіх своїх ресурсів і зосередженість уваги на досягненні поставленої мети.

*Абсолютно інакше поведуться індивіди, мотивовані на уникнення невдачі. Їх явно виражена мета в діяльності полягає не в тому, щоб досягти успіху, а в тому, щоб уникнути невдачі, всі їхні думки та дії насамперед підпорядковані саме цій меті. Людина, спочатку мотивована на невдачу, виявляє невпевненість у собі, не вірить у можливість досягти успіху, боїться критики. З роботою, особливо такою, яка загрожує можливістю невдачі, у нього зазвичай пов'язані негативні емоційні переживання, він не відчуває*

задоволення від діяльності, тягнеться нею. В результаті він часто виявляється не переможцем, а переможеним, загалом життєвим невдахою.

*Індивіди, орієнтовані досягнення успіху,* здатні правильніше оцінювати свої можливості, успіхи і невдачі і зазвичай вибирають собі професії, відповідні наявним вони знанням, вмінням і навичкам. Люди, зорієнтовані невдачі, навпаки, нерідко характеризуються неадекватністю професійного самовизначення, віддаючи перевагу собі або дуже легкі, або дуже складні види професій. При цьому вони нерідко ігнорують об'єктивну інформацію про свої здібності, мають завищену чи занижену самооцінку, нереалістичний рівень домагань. Люди, мотивовані на успіх, виявляють велику наполегливість у досягненні поставленої мети. За дуже легких і дуже важких завдань вони поведуться інакше, ніж ті, хто мотивований на невдачу. При домінуванні мотивації досягнення успіху людина віддає перевагу завданням середнього або трохи підвищеного ступеня труднощі, а при переважанні мотивації уникнення невдачі — завдання, найлегші і найважчі.

Важливе значення для досягнення успіху та оцінки результатів діяльності має уявлення

людини про властиві їй здібності, необхідні для вирішеного завдання. Встановлено, наприклад, що ті індивіди, які мають високу думку про наявність у них таких здібностей, у разі невдачі у діяльності менше переживають, ніж ті, хто вважає, що відповідні здібності у них розвинені слабо.

Важливу роль розумінні того, як людина виконуватиме ту чи іншу діяльність, особливо в тому випадку, коли поруч із нею хтось ще займається тією ж справою, крім мотиву досягнення грає *тривожність*. Прояви тривожності у різних ситуаціях не однакові. В одних випадках люди схильні вести себе тривожно завжди і скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише іноді, залежно від обставин, що складаються. Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними та пов'язувати з наявністю в людини відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Ситуативно мінливі прояви тривожності називають ситуативними, а особливість особистості, що виявляє що така тривожність, позначають як «ситуаційна тривожність». Далі для скорочення особистісну тривожність позначатимемо поєднанням літер ЛТ, а ситуаційну — СТ.

Один із найвідоміших дослідників явища

тривожності К.Спілбергер спільно з Г.О'Нейлом, Д.Хансенем запропонував модель, що показує основні соціально-психологічні фактори, що впливають на стан тривожності у людини, на результати її діяльності.

Діяльність людини в конкретній ситуації згідно з цією моделлю залежить не тільки від самої ситуації, від наявності або відсутності у індивіда ЛТ, але і від СТ, що виникає у даної людини в цій ситуації під впливом обставин, що складаються. Вплив ситуації, власні потреби, думки і почуття людини, особливості його тривожності як ЛТ визначають когнітивну оцінку ним ситуації. Ця оцінка, своєю чергою, викликає певні емоції (активізація роботи автономної нервової системи та посилення стану СТ разом із очікуваннями можливої невдачі). Інформація про все це через нервові механізми зворотного зв'язку передається в кору головного мозку людини, впливаючи на її думки, потреби та почуття.

Отже, мотивація впливає поведінка людини. Буває мотивація уникнення невдач та досягнення успіху, які по-різному впливають на виконання навчальної та професійної діяльності.



## Тема 9. Спілкування

### План

1. Поняття про спілкування, його фізіологічний механізм.
2. Функції спілкування.
3. Механізми сприйняття людини людиною.
4. Психологічні засоби впливу в процесі спілкування.
5. Культура педагогічного спілкування.

*Ключові поняття:* спілкування, зміст спілкування, мета спілкування, засоби спілкування, жест, міміка, пантоміміка, комунікативна сторона спілкування, інтерактивна сторона спілкування, перцептивна сторона спілкування, каузальна атрибуція, ідентифікація, емпатія, рефлексія, атракція, стереотипізація, навіювання, наслідування, зараження, маніпуляція, педагогічне спілкування.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Що являється умовою формування і прояву специфічних якостей свідомості?
2. Що собою уявляють сигнальні системи?
3. За допомогою яких сигнальних систем сприймається оточуючий світ людиною?
4. Чи була б можлива діяльність без спілкування?

*Навчальна мета:* сформувати знання про спілкування, навчитися визначати і розуміти

фізіологічні механізми спілкування, як утворення зв'язку між сигналами сигналів, зрозуміти зв'язки між мовними центрами і артикуляційним апаратом. Навчитися відокремлювати та розуміти мовленеві аспекти, та вміло керувати програмуванням своєї мови та спілкуванням. Сформувати вміння визначати структурні компоненти спілкування, функції, види спілкування, механізми сприйняття людини людиною, засоби впливу на іншу людину та особливості педагогічного спілкування.

### *1. Поняття про спілкування, його фізіологічний механізм*

*Спілкування* – складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті і розумінні партнерами один одного. Суб'єктами спілкування являються живі істоти, люди. У принципі спілкування характерне для будь-яких живих істот, але лише на рівні людини процес спілкування стає усвідомленим, зв'язаним вербальним і невербальним актами. Людина, що передає інформацію, називається комунікатором, що одержує її – реципієнтом.

Фізіологічним підґрунтям мовлення є умовно-рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку, подразниками для якої є слова, «сигнали сигналів» (І. Павлов), які замінюють безпосередні предмети та їхні властивості. Як

подразник слово постає у трьох формах: *слово почуте; слово побачене; слово вимовлене*. Функціонування слова пов'язане з діяльністю периферійного апарату мовлення та центрально-мозкових фізіологічних механізмів.

Периферійний, або голосовий апарат мовлення складається з трьох частин:

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

Кожний з цих органів відіграє певну роль в утворенні звуків мови. Діяльність периферійного мовного апарату підпорядкована корі великих півкуль головного мозку, які її спрямовують і забезпечують функціонування. Ця функція властива лише людському мозку. Зони кори – це кілька аналізаторів, які взаємодіють і координаційно пов'язані з усією діяльністю нервової системи.

*Мовлення* як рефлексорний за природою процес здійснюється за участю другої сигнальної системи в тісному взаємозв'язку з першою сигнальною системою.

Слово завдяки попередньому психічному досвіду людини пов'язане з усіма зовнішніми та внутрішніми подразненнями, що надходять до кори великих півкуль, і може сигналізувати про них, змінювати їх чи зумовлювати певні реакції на них. Як наслідок, у корі утворюються відповідні системи

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

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

Понад сто років тому П. Брока помітив, що пошкодження певної ділянки кори, а саме задньої частини третього лобового завитка лівої півкулі, спричинює порушення мовної артикуляції – так званої моторної афазії. Хворий втрачає здатність довільно висловлювати думки, хоча руховий артикуляційний апарат залишається непошкодженим. П. Брока дійшов висновку, що ця ділянка є центром «моторних образів слів». Децто пізніше К. Верніке встановив, що внаслідок ураження верхнього скроневого завитка лівої півкулі у хворого порушується розуміння мови. Він зробив висновок, що в цій частині лівої півкулі локалізуються «сенсорні образи слова». У разі ушкодження цієї ділянки у хворого виникає так

звана сенсорна афазія, яка полягає в порушенні здатності розуміти мову інших. Чуючи мову, хвора людина не може пов'язати звучання з певним значенням.

Ці та інші ділянки кори, пов'язані з окремими аспектами мовної функції, не є самостійними й суворо ізольованими центрами мовного процесу, а лише окремими ланками складного нервового процесу мовної діяльності.

Перш ніж створювати мовний акт, зазначає М. Жинкін, людина будує його смисловий кістяк (за допомогою предметно-зображувального кола уявлень, образів і схем). Це і є механізм програмування висловлювання. Далі залучають групу механізмів, пов'язаних з переходом від плану програми до граматичної (синтаксичної) структури речення. До цієї групи належать механізм граматичного прогнозування синтаксичної конструкції, механізм, що забезпечує запам'ятовування, зберігання та реалізацію граматичних характерних слів, механізм переходу від одного типу конструкцій до іншого (трансформація), механізм розгортання елементів програми у граматичні конструкції тощо. Крім названих, М. Жинкін виокремлює механізми, які забезпечують пошуки потрібного слова за смисловими та звуковими ознаками, механізм вибору необхідних звуків мови та механізм реального існування звукового мовлення. Воно

розгортається в певній послідовності та в часі. На основі мовлення виникає спілкування.

У спілкуванні виділяється ряд аспектів: зміст, мета і засоби. Розглянемо їх.

*Зміст спілкування* – інформація, що у міжіндивідних контактах передається від однієї людини іншій. Це можуть бути зведення про внутрішній стан суб'єкта, про стан зовнішнього середовища, інформація щодо діяльності чи стосунків людей.

*Мета спілкування* – відповідає на запитання «Заради чого індивід вступає в акт спілкування?». Тут має місце той же принцип, що вже згадувався в пункті про зміст спілкування. У тварин цілі спілкування - біологічні потреби. У людини ж цілі можуть бути дуже і дуже різноманітними і уявляти собою засоби задоволення соціальних, культурних, творчих, пізнавальних, естетических і багатьох інших потреб.

*Засоби спілкування* – способи кодування, передачі, переробки і дешифровки інформації, що передається в процесі спілкування від одного індивіду до іншого. Кодування інформації – це спосіб її передачі. Інформація між людьми може передаватися за допомогою міміки, пантоміміки і сприйматися органами відчуттів (невербальне спілкування), за допомогою мови й інших знакових систем, писемності, технічних засобів запису

(схеми, умовні позначки, креслення тощо ) і збереження інформації (вербальне спілкування).

Процес спілкування, по-перше, складається безпосередньо із самого акта спілкування (комунікації), у якому беруть участь самі комуніканти, що спілкуються. Причому в нормальному випадку їх повинно бути не менш двох. По-друге, комуніканти повинні робити саму дію спілкування, тобто робити щось (говорити, жестикулювати, дозволяти «зчитувати» зі своїх облич певний вираз, що свідчить, наприклад, про пережиті емоції у зв'язку з тим, що повідомляється). По-третє, необхідно, далі визначити в кожному конкретному комунікативному акті канал зв'язку. При телефонній розмові таким каналом є органи мови і слуху; у такому випадку говорять про аудіо-вербальний (слухо-словесний) канал, простіше - про слуховий канал. Форма і зміст листа сприймаються зором (візуально-вербальним) каналом. Рукостискання - спосіб передачі дружнього вітання по кинесико-тактильному (рухово-дотиковому) каналі. Якщо ж ми за костюмом довідаємося, що наш співрозмовник, допустимо, узбек, то повідомлення про його національну приналежність прийшло до нас візуальним каналом (зоровим), але не візуально-вербальним, оскільки словесно (вербально) ніхто нічого не повідомляв.

*Структура спілкування.*

До структури спілкування можна підійти по-різному, у даному випадку буде охарактеризована структура шляхом виділення в спілкуванні трьох взаємозалежних сторін: комунікативної, інтерактивної і перцептивної. У такий спосіб схематично структуру спілкування ми представимо так:

*a) Комунікативна сторона спілкування.*

Під час акта спілкування має місце не просто рух інформації, а взаємна передача закодованих зведень між двома індивідами – суб'єктами спілкування. Отже, схематично комунікація може бути зображена так:  $S \leftrightarrow S$ . Отже, має місце обмін інформацією. Але люди при цьому не просто обмінюються інформацією, вони прагнуть при цьому виробити загальний зміст. А це можливо лише в тому випадку, якщо інформація не тільки прийнята, але й осмислена (стала зрозумілою).

Комунікативна взаємодія можлива тільки в тому випадку, коли людина, яка направляє інформацію (комунікатор) і людина, яка приймає її (реципієнт) мають подібну систему кодифікації і декодифікації інформації. Тобто «усі повинні говорити однією мовою».

В умовах людської комунікації можуть виникати комунікативні бар'єри. Вони носять соціальний чи психологічний характер.



Сама по собі вихідна інформація від комунікатора може бути спонукальною (наказ, порада, прохання – розраховані на те, щоб стимулювати яку-небудь дію) і констатууючою (повідомлення – має місце в різних освітніх системах).

*б) Засоби комунікації.*

Для передачі будь-якої інформації вона повинна бути відповідним чином закодована, тобто вона можлива лише за допомогою використання знакових систем. Найпростіший розподіл комунікації – на вербальну і невербальну. Мова є самим універсальним засобом комунікації, оскільки при передачі інформації за допомогою мови менш за все губиться зміст повідомлення. Можна позначити психологічні компоненти вербальної комунікації – «говоріння» і «слухання». Той хто говорить спочатку має певний задум щодо повідомлення, потім він утілює його в систему знаків. Для того хто слухає зміст сприймаємого повідомлення розкривається одночасно з декодуванням.

Модель комунікативного процесу Лассуелла включає п'ять елементів:

Хто? (передає повідомлення) – Комунікатор.

Що? (передається) – Повідомлення (текст).

Як? (здійснюється передача) – Канал.

Кому? (спрямоване повідомлення) –  
Аудиторія.

З яким ефектом? – (результат)  
Ефективність.

Можна виділити три позиції комунікатора під час комунікативного процесу: відкрита (відкрито повідомляє інформацію прихильникам своєї точки зору), відсторонена (тримається підкреслено нейтрально, зіставляє суперечливі точки зору) і закрита (замовчує свою точку зору, ховає її).

Невербальна комунікація. Виділяють їх чотири групи засобів спілкування:

1) Екстра- і паралінгвістична (різні мовні добавки, які додаються до спілкування з визначеним забарвленням – тип мови, інтонування, паузи, сміх, покахикування тощо).

2) Оптико-кінетичні (це ті, що людина «зчитує» на відстані – жести, міміка, пантоміміка).

Жест – це рух рук і пальців. Вони класифікуються за виконуваними функціями:

- комунікативні (ті, що замінюють чи доповнюють мову);

- описові (їх зміст зрозумілий тільки при словесному вираженні);

- жести, що виражають відношення до людей чи стан людини.

Міміка – це рух м'язів обличчя.  
Пантоміміка – сукупність жестів, міміки і положення тіла в просторі.

3) Проксемика (організація простору і часу комунікативного процесу). Це дистанції спілкування:

- інтимна (від 0 до 0,5 метра). На ній спілкуються люди, пов'язані, як правило, близькими довірчими відносинами. Інформація передається тихим і спокійним голосом. Багато чого передається за допомогою жестів, поглядів, міміки;

- міжособистісна (від 0,5 до 1,2 метри). Це спілкування між друзями тощо;

- офіційно-ділова чи соціальна (від 1,2 до 3,7 метри). Використовується для ділового спілкування, причому, чим більше відстань між партнерами, тим більше офіційні їхні відносини;

- публічна (більш 3,7 метрів). Характерезується виступом перед аудиторією. При такому спілкуванні людина повинна стежити за мовою, за правильністю побудови фраз.

4) Візуальний контакт. Візуаліка, чи контакт очей. Установлено, що звичайно спілкуються дивлячись в очі один одному не більш 10 секунд.

*в) Інтерактивна сторона спілкування.*

Це характеристика тих компонентів спілкування, що пов'язана з взаємодією людей, з безпосередньою організацією їх спільної діяльності. Є два типи взаємодії – кооперація і конкуренція. Кооперативна взаємодія означає координацію сил учасників. Кооперація є необхідним елементом спільної діяльності, породжується самою її природою. Конкуренція – однієї з найбільш яскравих її форм є конфлікт.

*г) Перцептивна сторона спілкування.*

– це процес сприйняття і розуміння людьми один одного.

Усі три сторони спілкування тісно переплітаються між собою, органічно доповнюють один одного і складають процес спілкування в цілому.

*2. Функції спілкування*

Спілкування виконує цілий ряд функцій у житті людини:

1. Соціальні функції спілкування:

- а) організація спільної діяльності;
- б) керування поведінкою і діяльністю;
- в) контроль.

2. Психологічні функції спілкування:

- а) функція забезпечення психологічного комфорту особистості;
- б) задоволення потреби в спілкуванні;
- в) функція самоствердження.

*Рівні спілкування. Спілкування може відбуватися на різних рівнях:*

1. Манипулятивний рівень, полягає в тому, що один зі співрозмовників через визначену соціальну роль намагається викликати співчуття, жалість партнера.

2. Примітивний рівень, коли один з партнерів пригнічує іншого (один постійний комунікатор, а інший постійний реципієнт).

3. Вищий рівень – це той соціальний рівень, коли незалежно від соціальної ролі, статусу партнери відносяться один до одного як до рівної особистості.

Види спілкування у залежності від змісту, цілей і засобів спілкування можна поділити на кілька.

1. За змістом воно може бути:

1.1 матеріальне (обмін предметами і продуктами діяльності);

1.2 когнітивне (обмін знаннями);

1.3 кондиційне (обмін психічними чи фізіологічними станами);

1.4 мотиваційне (обмін спонуканнями, цілями, інтересами, мотивами, потребами).

1.5 Діяльнісне (обмін діями, операціями, уміннями, навичками)

2. За цілями спілкування поділяється на:

- біологічне (необхідне для підтримки, збереження і розвитку організму);

- соціальне (переслідує мету розширення і зміцнення міжособистісних контактів, встановлення і

розвитку інтерперсональних відносин, особистісного росту індивіда)

3. За засобами спілкування може бути:

- безпосереднє (здійснюване за допомогою природніх органів живої істоти – руки, голова, тулуб, голосові зв'язування тощо);

- опосередковане (пов'язане з використанням спеціальних засобів і знарядь);

- пряме (припускає особисті контакти і безпосереднє сприйняття людей, що спілкуються, один одним у самому акті спілкування);

- непряме (здійснюється через посередників, якими можуть виступати інші люди).

Спілкування як взаємодія припускає, що люди встановлюють контакт один з одним, обмінюються визначеною інформацією для того, щоб здійснювати спільну діяльність, співробітництво.

Щоб спілкування як взаємодія відбувалося безпроблемно, воно повинно складатися з наступних етапів:

1. установка контакту (знайомство). Припускає розуміння іншої людини, представлення себе іншій людині;

2. орієнтування в ситуації спілкування, осмислення що відбувається, витримка паузи;

3. обговорення зацікавлюючої проблеми;

4. рішення проблеми;

5. завершення контакту (вихід з нього).

### *3. Механізми сприйняття людини людиною*

Говорячи про міжособистісне сприйняття (міжособистісну перцепцію), С.Л. Рубінштейн відзначив, що люди, сприймаючи як би «читають» іншу людину, розшифровують значення її зовнішніх даних. Враження, які виникають при цьому, відіграють важливу регулятивну роль у процесі спілкування людей. Процес сприйняття однією людиною (спостерігачем) іншої (спостережуваного) розгортається наступним чином. У людини, яка спостерігається спостерігачем доступні лише зовнішні ознаки, серед яких найбільш інформативними є зовнішній вигляд (фізичні якості плюс оформлення зовнішності) і поведінка (дії та експресивні реакції). Сприймаючи ці якості, спостерігач певним чином оцінює їх і робить деякі висновки (часто несвідомо) про внутрішні психологічні властивості партнера по спілкуванню. Сума властивостей, що приписується спостерігаємому, у свою чергу, дає людині можливість сформуванню певне ставлення до нього. Це відношення найчастіше носить емоційний характер і розташовується в межах «подобається - не подобається».

Виділяють чотири основні функції міжособистісного сприйняття:

- пізнання себе;
- пізнання партнера по спілкуванню;
- організація спільної діяльності;

- встановлення емоційних відносин.

Існують й інші функції спілкування. Зокрема, залежно від мети спілкування, Л.А. Карпенко визначає такі функції спілкування та їх мету:

- контактна – встановлення контакту як стану готовності до передачі та прийняття інформації і підтримання взаємозв'язку у формі постійної взаємоорієнтованості;

- інформаційна – обмін інформацією, думками, рішеннями;

- спонукальна – стимулювання партнера по спілкуванню;

- координаційна – взаємна орієнтація і погодження дій при організації взаємодіяльності;

- розуміння – не лише адекватне сприйняття і розуміння змісту повідомлення, але й розуміння партнерами один одного (намірів, емоційних станів тощо);

- амотивна – збудження у партнера необхідних емоційних станів ("обмін емоціями") чи зміна своїх під впливом партнера;

- встановлення і фіксація свого місця в системі рольових, статусних, ділових зв'язків соціуму, в якому необхідно діяти індивіду;

- впливу – зміна стану, поведінки, особистісно-образних формувань (намірів, установок, рішень, потреб, дії тощо).



Міжособистісне сприйняття зазвичай описується як трикомпонентна структура. Вона включає в себе:

- суб'єкт міжособистісного сприйняття;
- об'єкт міжособистісного сприйняття;
- сам процес міжособистісного сприйняття.

Для суб'єкта сприймаються його характеристики, які поділяються на два класи: фізичні і соціальні. У свою чергу, соціальні характеристики містять у собі зовнішні (формальні рольові та міжособистісні рольові характеристики) і внутрішні (система диспозицій особистості, структура мотивів і т.п.). Відповідно такі ж характеристики фіксуються і в об'єкта міжособистісного сприйняття. Зміст міжособистісного сприйняття залежить від характеристик, як суб'єкта, так і об'єкта сприйняття тому, що вони включені в певну взаємодію, що має дві сторони: оцінювання один одного і зміна будь-яких характеристик один одного завдяки самому факту своєї присутності.

Інтерпретація поведінки іншої людини може ґрунтуватися на знанні причин цієї поведінки. Але в повсякденному житті люди не завжди знають справжні причини поведінки іншої людини. Тоді, в умовах дефіциту інформації, вони починають приписувати один одному, як причини поведінки, так і характеристики. Таким чином, змістом процесу пізнання іншої людини стає процес цього приписування, тобто каузальна атрибуція.

Вивчення сприйняття показує, що можна виділити ряд універсальних психологічних механізмів, що забезпечують сам процес сприйняття людини людиною та дозволяють здійснювати перехід від сприйманого ззовні до оцінки, відношення і прогнозу.

До механізмів міжособистісної перцепції відносять такі:

Ідентифікація, емпатія – механізми пізнання і розуміння людини людиною.

Рефлексія – пізнання самого себе через реакцію інших.

Атракція – формування емоційного ставлення до людини.

Стереотипізація – віднесення людини, яка сприймається до певної стереотипної характеристики.

Ідентифікація – найпростіший спосіб розуміння іншої людини, тобто уподібнення себе їй. У реальних ситуаціях взаємодії партнери використовують цей закон, коли припущення про внутрішній стан партнера будується на основі спроби поставити себе на його місце.

Встановлено тісний зв'язок між ідентифікацією і іншим близьким за змістом явищем – емпатією.

Під емпатією зазвичай розуміється переживання співчуття однієї людини до іншої, визначення почуттів, сприймань і думок інших.

Складніше за свою суттю механізм рефлексії. Рефлексія – це механізм усвідомлення того, як партнер по спілкуванню сприймається іншим його партнером. Це вже не просто знання або розуміння другим партнером першого, але знання того, як його розуміє перший, тобто своєрідно подвоєний процес дзеркальних відображень один одного, глибоке, послідовне взаємовідображення, змістом якого є відтворення внутрішнього світу одного партнера іншим, причому в цьому внутрішньому світі у свою чергу відбивається внутрішній світ іншого партнера.

Партнери по спілкуванню не просто сприймають один одного, вони формують певне ставлення одне до одного. Механізм утворення різних емоційних відносин під час сприймання називається атракцією.

Атракція (від лат. *Attrahere* – залучати, притягати) – поняття, що означає виникнення при сприйнятті людини людиною привабливості однієї людини для іншої. Формування прихильності виникає у суб'єкта як результат його специфічного емоційного ставлення, оцінка якого породжує різноманітну гаму почуттів (від ворожості до симпатії і навіть кохання) і проявляється у вигляді особливої соціальної установки на іншу людину. Всі ці механізми сприйняття, так чи інакше, керують процесом міжособистісної перцепції.

Стереотипізація – процес формування враження про людину на основі вироблених

стереотипів; віднесення соціальних об'єктів або форм взаємодії до відомих чи таких, що здаються відомими, явищ, приписування їм знайомих рис з метою прискорення чи полегшення міжособистісного спілкування.

#### *4. Психологічні засоби впливу в процесі спілкування*

Традиційно до соціально-психологічних засобів впливу відносили навіювання, зараження, наслідування, переконання. Насправді до їх числа також відносяться чутки, рекети, захоплення заручників, публічні терористичні акти, аварії, епідемії, мітинги, демонстрації, голодування, страйки, акти самоспалення, використання засобів масової інформації, модифікація поведінки, релігія, мода, реклама, психотропна зброя. При цьому способи впливу можуть бути правовими і антиправовими, стихійними і навмисними.

Розглянемо засоби впливів людини на людину під час спілкування у діяльності.

Навіювання – неусвідомлений вплив однієї людини на іншу, що викликає певні зміни в її психиці і поведінці, це несвідома, мимовільна схильність індивіда до певних психічних станів. Зараження виступає як форма внутрішнього механізму поведінки людини, яка спонтанно проявляється. Механізм соціально-психологічного зараження зводиться до ефекту багаторазового взаємного підсилення емоційних впливів під час спілкування між собою

людей. Особливою ситуацією, в якій посилюється вплив через зараження, є ситуація паніки. Паніка виникає серед натовпу людей як певний емоційний стан. Безпосередньою причиною паніки є поява будь-якої інформації, здатної викликати своєрідний шок. Навіювання є цілеспрямованим, неаргументованим впливом однієї людини на іншу або на групу. Під час навіювання здійснюється вплив на інших, засноване на некритичному сприйнятті повідомлення або інформації.

На відміну від зараження, яке носить, як правило, невербальний характер (танці, ігри, музика, емоції), навіювання носить, навпаки, вербальний характер, тобто здійснюється за допомогою мовного повідомлення. З особливою силою навіювання діє на осіб вразливих, які не володіють достатньо розвинутою здатністю до самостійного логічного мислення, не мають твердих життєвих принципів і переконань або невпевнених у собі.

Наслідування – усвідомлена чи несвідомо поведінка людини, спрямована на відтворення вчинків та дій інших людей. Особливе значення наслідування має в процесі психічного розвитку людини, коли у своїй поведінці людина наслідує дії іншої більш досвідченої людини.

Зараження – психологічний термін, що позначає несвідому передачу від людини до людини будь-яких емоцій, станів, спонукань.

Маніпуляції – це приховане управління особистістю, здійснення психологічного впливу на людину, яка покликана забезпечити негласне отримання маніпулятором односторонніх переваг, але так, щоб у партнера зберігалася ілюзія самостійності прийнятих рішень.

### 5. *Культура педагогічного спілкування*

*Педагогічне спілкування* – це спілкування педагогів з учнями у всіх ситуаціях пов'язаних з навчанням і вихованням. Воно може мати форму розпорядження, інструкції, поради, запланованої бесіди або спонтанної розмови, зауваження, питання, відповіді на питання тощо. Педагогічне спілкування має надзвичайно велике і вирішальне значення у виховному процесі. Це пояснюється тим, що крім ділової інформації воно завжди - явно чи приховано - містить оцінку поведінки і особистісних якостей учня з боку педагога.

*Педагогічне спілкування* – це мистецтво дипломатії, спрямоване на те, аби уникнути психологічного захисту учня у вигляді «сміслового бар'єру» на педагога. Це дуже складне завдання, але справжній професіоналізм педагога саме постає в умінні спілкуватися, не викликаючи психологічного захисту вихованця. Спілкування педагога з учнями складає певну манеру, що залежить від темпераменту, характеру і загальної культури педагога. Ця манера не може бути суворо визначеною та уніфікованою. Є педагоги щирі і доброзичливі, стримані і холодно-

ввічливі, бурхливі у проявах своїх емоцій, іронічні - і всі вони можуть досягати плідних контактів з вихованцями. Встановленню доброзичливої атмосфери педагогічного спілкування сприяє і такий, здавалося б, «технічний» компонент як голос педагога. Всім добре відомо, що сам по собі голос: його тембр, інтонаційна мелодія, сила звуку - має психологічний вплив на партнера. Одне й те ж саме можна сказати по-різному. Для педагога володіння голосом - це не просто його особиста справа, а професійна вимога, він має використовувати голос для створення найбільш привабливого образу. Голос неприємного тембру, монотонний, невиразний, тихий або, навпаки, занадто гучний чи різкий стає негативним фактором педагогічного спілкування. Володіння голосом є однією з важливих складових педагогічної техніки, якої педагог повинен навчатися у своїй діяльності.

Педагогічне спілкування не просто обслуговує навчально-виховну діяльність, воно відіграє велику самостійну роль і є найважливішим фактором виховання. Позитивне ставлення педагога до вихованця, яке може бути передано словами, підтекстом, інтонацією і мімікою, створює для останнього загальне комфортне відчуття і позитивне ставлення до окремих навчальних предметів. На жаль, все може відбуватися і прямо протилежним чином. Педагоги часом не усвідомлюють цього значення характеру спілкування, вважаючи суттєвим тільки правильність своїх вимог. Педагогіка співробітництва

і інші форми гуманної педагогіки мають вирішальну роль у ефективності педагогічного спілкування.

Більшість дефектів спілкування можна об'єднати назвою «караюча педагогіка», тому що вони походять від багатовікової історії виховання, яке переважно базувалось на покараннях. Покарання стали своєрідним безумовним рефлексом, автоматичною реакцією педагогів на невиконання вихованцями їх вимог. Оскільки фізичні покарання стали в сучасному суспільстві неможливими, «караюча педагогіка» користується мовними засобами. Педагоги здебільшого не усвідомлюють, що багато їх звичних звертань до учнів є формулами «караючої педагогіки», різновидами покарань. З іншого боку, учні це завжди добре відчують. Стиль педагогічного спілкування може бути дуже різноманітним: спокійним, емоційно насиченим, жвавим, гумористичним, діловим, сухуватим тощо, але він має бути позбавлений стереотипів «караючої педагогіки».

Важливим засобом гуманізації спілкування є володіння педагогом власним голосом, технікою мовлення.

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Дайте визначення спілкуванню. Яку роль у спілкуванні виконує реципієнт, а яку комунікатор?
2. Що є фізіологічним підґрунтям мовлення?
3. З яких частин складається периферійний апарат мовлення?



4. За участю якої сигнальної системи відбувається мовлення?
5. Які можна виділити аспекти спілкування?
6. Що мається на увазі під змістом і цілями спілкування?
7. Які вам відомі засоби спілкування? В чому полягають їх особливості?
8. Які вам відомі засоби комунікації?
9. В чому полягає спільність і відмінність між вербальною і невербальною комунікацією? Яка комунікація більш точна? Чому?
10. Які позиції може займати комунікатор у спілкуванні?

*Змістовий модуль 3. Пізнавальна діяльність  
особистості*

*Тема 10. Особливості уваги*

*План*

1. Поняття про увагу. Її роль в організації різних форм відбиття дійсності.
2. Основні види уваги.
3. Фізіологічні основи уваги.
4. Властивості уваги і їх характеристика.
5. Управління увагою і її розвиток у учнів.

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

*Питання для актуалізації знань:*

1. Яка властивість характеризує вищу форму прояву психіки?
2. Які характеристики притаманні свідомості?
3. Чи може відбуватися будь-яка діяльність без уваги?

*Навчальна мета:* сформувати знання про увагу та навчити визначати її роль у пізнавальній активності та діяльності. Розрізняти види уваги та знати їх основні ознаки, розуміти фізіологічні основи уваги, виокремлювати властивості уваги та вміти керувати увагою під час діяльності.

*1. Поняття про увагу. Її роль в організації різних форм відбиття дійсності*

Особливості уваги полягають в тому, що на органи чуття людини в процесі її життя постійно діють своїми властивостями різні предмети і явища об'єктивної дійсності. Наприклад, під час лекції на студента впливає голос, зовнішній вигляд лектора, обстановка в аудиторії, зміст повідомлення, люди, що сидять поруч. Але студент не може одночасно відобразити всі ці впливи: на одні він реагує, інші — не помічає.

Відображаючи дійсність, людина завжди спрямовує свою психічну діяльність на ті предмети і

явища, які для неї мають життєве значення, відповідають її потребам. Цю вибіркковість психічної діяльності пов'язують із такою властивістю психіки, як увага.

*Увага* — особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживань і передбачає підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної чи рухової активності індивіда.

Увага нерозривно пов'язана з діяльністю людини, в діяльності вона існує і нею підтримується. Послаблення її інтенсивності призводить до зниження якісних показників у роботі. Перебувати в стані напруженої уваги означає активно над чимось працювати. Як особливість психічного життя увага має суспільну природу. Вона виникла в процесі праці й стала однією з його основних психологічних характеристик.

Найважливішими *функціями уваги* є регуляція діяльності та контроль за її перебігом. Від того, на чому і як зосереджується людина, залежить чіткість і повнота відчуттів, сприймань і думок. К. Ушинський писав, що увага є саме тими дверима, через які проникає усе, що тільки входить у душу людини із зовнішнього світу.

На відміну від певних пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення) увага не має свого

змісту. Вона виявляється у всіх пізнавальних процесах, характеризуючи динаміку їх перебігу.

Суть уваги виявляється у відбиранні значущих впливів і гальмуванні несуттєвих, побічних. Завдяки цьому відображення стає чіткішим, а діяльність триває доти, доки не завершиться запланований акт поведінки чи не буде досягнуто поставленої мети.

## *2. Основні види уваги*

У вітчизняній психології увагу поділяють на мимовільну, довільну і після довільну. Такий поділ на види здійснюється на основі критеріїв наявності чи відсутності свідомої мети, вольового зусилля та інтересу до діяльності.

*Мимовільна увага* — увага, що виникає в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем без її свідомого наміру і без будь-яких вольових зусиль із її боку.

За своєю суттю це є орієнтувальний рефлекс на новизну, що ґрунтується на механізмі виникнення в корі головного мозку осередку домінантного збудження. Спочатку мимовільна увага існує як безумовний рефлексорний процес, зумовлений дією зовнішніх подразників. Така увага характерна для тварин. У процесі розвитку людини вона ускладнюється і стає умовно-рефлексорною — під впливом подразників, що набувають сигнального значення.

Існує багато властивостей подразників, дія яких спричиняє появу мимовільної уваги. До них

належать: новизна, раптовість дії, сила, зміна інтенсивності дії, переміщення об'єкта в полі зору, контраст об'єкта з фоном та ін.

Так, виправлені червоним кольором помилки в зошитах привертають увагу учнів контрастом червоного кольору з фоном сторінки. Проте властивості об'єктів не самі по собі визначають мимовільну увагу. Той факт, що та сама властивість в одних людей викликає увагу, а інших залишає байдужими, свідчить про те, що в появі мимовільної уваги беруть участь не тільки зовнішні впливи, а й внутрішні умови — потреби людей, їх інтереси, бажання, афективні стани тощо. Особливо велика роль у пробудженні мимовільної уваги належить значущим потребам і безпосереднім інтересам. Те, що для людини важливе, цікаве й емоційно захоплююче, викликає тривале інтенсивне зосередження. Тому основним призначенням мимовільної уваги є створення для людини можливості швидко і правильно орієнтуватися в постійно мінливому середовищі, а також виділяти з нього об'єкти, що мають на даний час найбільшу значущість. Мимовільна увага є генетично первинним етапом становлення уваги в її філогенезі і онтогенезі. На її основі виникає і розвивається довільна увага.

*Довільна увага* — увага, яку особистість свідомо викликає, спрямовує і регулює.

Довільна увага має суспільну природу. Вона сформувалася в процесі праці й спілкування людей.

Оволодіння мовою дало людині змогу ставити перед собою усвідомлену мету, оцінювати і обирати шляхи її досягнення, переборювати зовнішні та внутрішні перешкоди і спрямовувати свої зусилля на виконання окремих етапів трудового акту. Чим віддаленіша мета і складніший шлях її досягнення, менш приваблива сама робота, тим більші вимоги ставить вона до довірливої уваги. Отже, інтелектуальна за передумовами, довірлива увага є вольовою за характером.

Досягнення віддалених цілей вимагає від людини значної активності, тривалої зосередженості на процесі діяльності, кінцевому результату, а також сили волі для долання перепон. Людина, поставивши певну мету, передбачає кінцевий результат, обирає способи його досягнення і контролює їх реалізацію. Отже, за участі довірливої уваги відбувається регуляція активності, прогнозування, контроль і корекція діяльності.

Довірлива увага наявна там, де предмет уваги не привабливий для людини. Вона завжди є опосередкованою, бо ґрунтується на операціях, що опосередковують мислення. Будь-який акт уваги, для того щоб стати актом довірливої, свідомо спрямованої уваги, повинен насамперед перетворитися на інтелектуальну, опосередковану операцію.

Хоча мимовільна і довірлива увага суттєво відрізняються між собою, між ними існують взаємозв'язки і взаємопереходи. Довірлива увага

виникає з мимовільної при утворенні узагальнених умовних зв'язків, але й довільна може стати мимовільною у зв'язку зі змінами в мотивації діяльності. Так відбувається, коли робітник розпочинає складну і непривабливу, але важливу роботу. Процес входження в діяльність спочатку повільний і тяжкий. Поступово він досягає результатів, і його зацікавлює сам процес. Для підтримання уваги вже не потрібні вольові зусилля, оскільки виникає післядовільна увага.

*Післядовільна увага* — увага, що виникає на основі інтересу до процесу діяльності.

Вона є цілеспрямованою, тобто залишається на тому ж об'єкті чи виді діяльності, свідомо контролюється (як довільна увага) і не потребує вольових зусиль для підтримання (як мимовільна). Її виникнення збільшує тривалість зосередження на діяльності, сприяє зменшенню втоми, підвищенню продуктивності праці. Післядовільна увага є оптимальною у всіх видах діяльності, але особливо ефективною — в розумовій роботі. Примусово викликати цей вид уваги не можна. Шлях до неї лежить через пробудження інтересу до діяльності.

### *3. Фізіологічні основи уваги*

Як вибіркоче сприймання впливів увага можлива лише у стані бадьорості організму, зумовленої активною діяльністю мозку. Виділяють чотири стани бадьорості: глибокий сон, дрімота, спокійна бадьорість (сенсорний спокій) і активна

бадьорість. Перехід до активної бадьорості супроводжується появою у людини орієнтувальних рефлексів і підвищенням чутливості аналізаторів, зміною обміну речовин, роботи серця, ритму дихання тощо. Тому вважають, що фізіологічною основою уваги є загальна активація діяльності мозку, яка забезпечує перехід від сну до активної бадьорості.

Аналіз лише вказаних фізіологічних механізмів уваги не дає змоги пояснити особливості вибірковості уваги. Тому деякі дослідники приписують властивість вибірковості певним відділам неспецифічної системи мозку (вибірковій діяльності ретикулярної формації, неспецифічному впливу таламуса і гіпоталамуса).

З процесом уваги на рівні кори головного мозку пов'язують і наявність у лімбічній системі та лобних долях особливого типу нейронів, що не мають відношення до органів чуття. Це нейрони уваги (детектори новизни) і клітини очікування. Перші порівнюють дії подразників і реагують на їх зміну, новизну, другі — реагують тоді, коли дія подразника не відповідає тому, на що сподівались.

Завдяки дослідженням І.Сеченова, І.Павлова, О.Ухтомського, В.Бехтерева, П.Анохіна та ін. сформувався уявлення про провідну роль кори великих півкуль у системі нейрофізіологічних механізмів уваги.

Предмети і явища, які діють на мозок людини, викликають появу орієнтувальних рефлексів. Спочатку вони з'являються під впливом лише грубих



змін середовища, потім — слабших подразників, що набувають сигнального значення. Під час появи орієнтувальних рефлексів змінюється перебіг процесів у корі великих півкуль головного мозку. Утворюється (за Павловим) осередок оптимального збудження, пов'язаний із подразником. За законом індукції нервових процесів це спричиняє гальмування суміжних ділянок кори. Тому нервові імпульси, які доходять до осередку оптимального збудження, відображаються людиною, інші не помічаються.

Отже, за Павловим, фізіологічною основою уваги є наявність у корі головного мозку стійкого осередку оптимального збудження, який негативно індукує суміжні ділянки.

О.Ухтомський назвав осередок оптимального збудження домінантою, тобто головним осередком збудження. Домінанта визначає характер реакції організму в певний момент і підпорядковує собі всі побічні імпульси, які надходять у цей час у мозок. За їх рахунок вона посилюється, набуваючи більшої стійкості. Так, слабкі звуки мелодійної музики, монотонний шелест листя дерев за вікном підсилюють зосередженість уваги на роботі, яка виконується. А тиша нерідко сприяє відволіканню уваги.

#### *4. Властивості уваги і їх характеристика*

Увага є складною функціональною структурою, утвореною взаємозв'язками її структурних особливостей. До них належать

стійкість, концентрація, розподіл, переключення і обсяг уваги.

*Стійкість уваги* характеризується високою продуктивністю роботи протягом тривалого часу. Залежить стійкість уваги від особливостей об'єктів зосередження і активності особистості відносно цих об'єктів. Багаті за змістом, динамічні, різноманітні об'єкти довше привертають увагу до себе, ніж прості, статичні й одноманітні.

*Стійкість уваги* — часова характеристика уваги, що визначається тривалістю збереження цілеспрямованої уваги на певному об'єкті чи виді діяльності.

Ця структурна особливість уваги залежить від активності суб'єкта, що виявляється в його діях з об'єктом. Вона зростає при виконанні практичних чи розумових завдань, які вимагають повнішого відображення об'єктів. Помірна складність об'єкта теж подовжує час зосередження на ньому уваги, що пов'язано з активною розумовою діяльністю, необхідною для його пізнання.

Протилежна риса — нестійкість уваги — виявляється в її відволіканні іншими об'єктами, тобто в зміні під їх впливом спрямованості діяльності людини. Чим менш стійка увага, тим легше і швидше вона відволікається. В основному відволікають увагу ті самі властивості подразників, які її мимовільно викликають — раптові, сильні, емоційні, динамічні тощо.

*Концентрація уваги* характеризується зосередженістю уваги на об'єкті має певну інтенсивність, що виявляється в рівні концентрації.

*Концентрація уваги — міра заглибленості людини у певний вид діяльності.*

Що більше сконцентрована увага на об'єкті, то менше людина помічає сторонні впливи, тим продуктивнішою є її діяльність. Проте ступінь сконцентрованості уваги не є однаковим протягом тривалого часу: він то зростає, то зменшується. Періодичні короткочасні мимовільні зміни ступеня інтенсивності уваги називають коливаннями уваги.

*Розподіл уваги* надто важлива її структурна особливість, від якої залежить успішна праця педагога, водія, авіадиспетчера, зварника, електрослюсаря, радіомонтажника та ін.

*Розподіл уваги — здатність людини одночасно виконувати два або більше видів діяльності.*

Наприклад, педагог під час викладання нового матеріалу повинен одночасно стежити не тільки за змістом, який він розповідає учням, але й, власне за учнями і їх реакцією на той матеріал, який вони повинні сприйняти, зрозуміти, засвоїти і згодом примінити на практиці, крім того педагог слідкує за дисципліною на уроці, за діями кожного учня, чи не втратили учні інтерес до вивчаємого матеріалу, чи добре розуміють матеріал та як вони його застосовують під час колективних чи самостійних робіт на уроці.

Розподіл уваги можливий лише за певних умов. Не можна розподілити увагу між двома видами діяльності, які вимагають участі однакових аналізаторів. Наприклад, неможливо одночасно слухати (так, щоб зрозуміти) повідомлення по радіо і розповідь співрозмовника. Не можна розподілити увагу між такими видами діяльності, які одночасно вимагають інтенсивних розумових зусиль (розв'язування задач і читання книжки і т. ін.). Чим більше зосереджена увага, тим важче її розподіляти. Можна розподілити увагу між видами діяльності, які людина добре освоїла, при цьому одна із них потребує високого рівня усвідомлення, а друга здійснюється на автоматизованому рівні. Так, учень під час лекції одночасно слухає повідомлення лектора і записує його (процес письма відбувається на автоматизованому рівні).

*Переключення уваги* являється необхідною умовою успішного виконання багатьох видів робіт.

*Переключення уваги* — перенесення людиною уваги з одного об'єкта або виду діяльності на інший.

Залежно від ситуації переключення уваги може бути повним чи неповним, легшим чи важчим. При потребі може відбуватися 3—4 рази за секунду. Увага переключається легше, коли існує зв'язок між попереднім і наступним видами діяльності, якщо наступний вид роботи цікавіший за попередній, за умови, що попереднє завдання виконано. Існують значні індивідуальні відмінності в переключенні

уваги. Є люди, які швидко і легко переходять від одного виду діяльності до іншого, від інших осіб такий перехід вимагає значних затрат часу і зусиль, що зумовлено рухливістю нервових процесів. Поліпшити показники переключення уваги можна завдяки тренуванню.

*Обсяг уваги* залежить від масштабу проблеми, яка може виявитися посиленою чи непосильною індивіду.

*Обсяг уваги* — кількість об'єктів, які людина може одночасно сприйняти за короткий проміжок часу.

Встановлено, що при короткій експозиції не пов'язаного за змістом матеріалу за 0,1 секунди доросла людина в середньому може сприйняти 5—7, а дитина 2—3 об'єкти. Обсяг уваги залежить від особливостей цих предметів, від того, чи об'єднано їх у групи. Так, якщо 14 літер утворюють змістовне слово, людина може сприйняти його одномоментно.

Негативним аспектом уваги є *розсіяність*, поверхова концентрація, нездатність тривалий час зосередитися на предметі діяльності, невміння керувати своєю увагою. Причини розсіяності є різними. В одних випадках вона зумовлюється глибокою концентрацією уваги на іншій діяльності, в інших втомою, в третіх — неправильним вихованням особистості.

Властивості уваги не існують ізольовано. Вони тісно пов'язані між собою і є аспектами єдиного акту

уваги, який не залишається постійним, а вдосконалюється разом із розвитком людини. Якщо в індивіда сформувалася звичка бути завжди уважним, тоді увага стає властивістю особистості. Ця властивість називається уважністю. Вона пов'язана з наявністю в людини стійкої і зосередженої уваги, вміння бачити у предметах і явищах малопомітні, але важливі для розуміння суті властивості.

*Уважність* є основою чуйності й тактовності у ставленні до людей і має бути невід'ємною рисою керівників, педагогів, громадських діячів.

#### *5. Управління увагою і її розвиток у учнів*

Увага, як і усі інші психічні процеси, має нижчі і вищі форми. Перші представлені мимовільною увагою, а другі - довільною. Безпосередня увага – це також нижча форма її розвитку, ніж опосередкована.

Історію розвитку уваги, як і багатьох інших психічних функцій, намагався простежити Л.С. Виготський в руслі своєї культурно-історичної концепції їх формування. Він писав, що історія уваги дитини є історія розвитку її організованості поведінки, що є ключем до генетичного розуміння уваги, який слід шукати не усередині, а поза особистістю.

Довільна увага виникає з того, що люди, які оточують дитину "починають за допомогою ряду стимулів і засобів направляти увагу дитини, керувати її увагою, підпорядковувати її своїй владі і цим самим дають в руки дитини ті засоби, за допомогою яких вона згодом і сама опанує свою увагу". Культурний розвиток уваги полягає в тому, що за допомогою дорослого дитина засвоює ряд штучних стимулів-засобів (знаків), за допомогою яких вона далі направляє свою власну поведінку і увагу. З віком увага дитини покращується, проте розвиток зовні опосередкованої уваги йде набагато швидше, ніж її розвиток в цілому, тим натуральнішою увагою. При цьому під час навчальної діяльності настає перелом в розвитку, який характеризується тим, що спочатку зовні опосередкована увага поступово перетворюється на внутрішньо опосередковану, і з часом ця остання форма уваги займає, ймовірно, основне місце серед усіх її видів.

Відмінності в характеристиках довільної і мимовільної уваги зростають починаючи з дошкільного віку і досягають максимуму в шкільному віці, а потім знову виявляють тенденцію до зрівнювання. Ця тенденція якраз і пов'язана з

тим, що в процесі свого розвитку система дій, яка забезпечує довільну увагу, із зовнішньої поступово перетворюється на внутрішню.

Л. С. Виготський пише, що з найперших днів життя дитини розвиток її уваги відбувається в середовищі, що включає так званий подвійний ряд стимулів, які викликають увагу. Перший ряд - це самі навколишні предмети, які своїми яскравими незвичайними властивостями приковують увагу людини. З іншого боку, це мова дорослої людини, вимовлені ним слова, які спочатку виступають в ролі стимулів-вказівок, що направляють мимовільну увагу дитини. Таким чином, з перших днів життя дитини її увага в значній своїй частині стає такою, що направляється за допомогою слів-стимулів.

Разом з поступовим оволодінням активною мовою дитина починає управляти і первинним процесом власної уваги, причому спочатку - відносно інших людей, орієнтуючи власну їх увагу зверненням до них словом в потрібну сторону, а потім - і відносно самої себе.

Загальна послідовність культурного розвитку уваги за Л. С.Виготським полягає в наступному: "Спочатку люди діють по відношенню до дитини,



потім вона сама вступає у взаємодію з оточенням, нарешті, вона починає діяти на інших і тільки у кінці починає діяти на себе... Спочатку дорослий направляє її увагу словами на речі, які її оточують, і виробляє, таким чином, із слів могутні стимули-вказівки; потім дитина починає брати активну участь у цій вказівці і сама починає користуватися словом і звуком як засобом вказівки, тобто звертати увагу дорослих на предмет", що її цікавить.

Слово, яким користується дорослий, поводячись з дитиною, з'являється спочатку в ролі покажчика, що виділяє для дитини ті або інші ознаки в предметі, звертає її увагу на ці ознаки. При навчанні слово все більш і більш спрямовується у бік виділення абстрактних стосунків і призводить до утворення абстрактних понять. Л. С. Виготський вважав, що вживання мови як засобу напряду уваги і покажчика до утворення представлень має для педагогіки величезне значення, оскільки за допомогою слів людина виходить в сферу міжособистісного спілкування, де відкривається простір для її розвитку. Спочатку процеси довільної уваги, яка направляє мовою дорослого, являються для дитини швидше процесами її зовнішнього дисциплінування, ніж саморегуляції.

Поступово, вживаючи той же самий засіб оволодіння увагою по відношенню до самої себе, дитина переходить до самоврядування поведінкою, тобто до довільної уваги.

Спробуємо тепер у вигляді своєрідного "хронологічного" резюме представити послідовність основних етапів розвитку уваги в тому вигляді, як вона виглядає за даними відповідних спостережень і експериментальних досліджень:

1. Перші тижні-місяці життя. Поява орієнтовного рефлексу як об'єктивної, природженої ознаки мимовільної уваги дитини.

2. Кінець першого року життя. Виникнення орієнтовно- дослідницької діяльності як засобу майбутнього розвитку довільної уваги.

3. Початок другого року життя. Виявлення зачатків довільної уваги під впливом мовних інструкцій дорослого, напрям погляду на назву предмету.

4. З другого на третій рік життя. Досить хороший розвиток вказаної вище первинної форми довільної уваги.

5. Чотири з половиною - п'ять років. Поява здатності направляти увагу під впливом складної інструкції дорослого.

6. П'ять-шість років. Виникнення елементарної форми довільної уваги під впливом самоінструкції (з опорою на зовнішні допоміжні засоби).

7. Шкільний вік. Подальший розвиток і вдосконалення довільної уваги, включаючи вольову.

Існують різні тести на увагу і вправи на її тренування, які можна використати під час навчання учнів, тому що вони як цікаві, так і корисні для загального розвитку особистості.

### *Висновок.*

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в завдання формування уваги входить не лише розвиток її як окремого психологічного процесу, але і формування таких рис особистості, які б полегшили перехід довільної уваги в післядовільну. Це включає формування почуття відповідальності за виконувану роботу, мотивацію успішного виконання діяльності, розвиток інтересу, чітку організацію виконуваної діяльності.

Знаючи основні етапи розвитку уваги в різні роки життя людини, педагог може знайти необхідні засоби для поліпшення уваги учнів.

*Питання для самоперевірки знань*

1. Яким чином людина спрямовує свою психічну діяльність?
2. Що собою уявляє психічний процес уваги?
3. Чи можна увагу назвати станом чи це лише процес?
4. Чи може увага існувати без інших психічних процесів або без діяльності?
5. Якою найважливішою функцією характеризується увага?
6. Назвіть види уваги і їх характеристики. Яка увага виникає в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем без її свідомого наміру і без будь-яких вольових зусиль?
7. Чи має місце мимовільна увага в процесі організованої діяльності?
8. Чим відрізняється довільна увага від мимовільної?
9. Що являється фізіологічною основою уваги?
10. Що називають детекторами новизни?

## *Тема 11. Особливості відчуття*

### **План**

1. Поняття про відчуття та їх роль в процесі життєдіяльності людини.
2. Фізіологічні основи відчуттів.
3. Класифікація відчуттів.
4. Загальні властивості та розвиток відчуттів.

*Ключові поняття: пізнавальна діяльність, відчуття, органи чуття, екстероцептивні відчуття, інтероцептивні відчуття, пропріоцептивні відчуття, рівень чутливості аналізатору, нижній абсолютний поріг, верхній абсолютний поріг, поріг розрізнення, адаптація, сенсibilізація.*

### *Питання для актуалізації знань:*

1. На які групи поділяються психічні явища? Як ви гадаєте до яких психічних явищ належать відчуття?
2. Дайте визначення психічним процесам.
3. Дайте визначення психічному відображенню.

4. Які психічні процеси забезпечують діяльність?
5. Чи будуть належати особливості відчуття до психічних властивостей особистості? Як ці особливості впливають на життєдіяльність людини?

*Навчальна мета:* визначити поняття пізнавальна діяльність, відчуття, як один з пізнавальних процесів, обґрунтувати його роль в життєдіяльності людини, розкрити особливості фізіологічних основ відчуттів, уяснити класифікацію відчуттів, їх спільність і відрізненість одне від одного; загальні властивості відчуттів, їх взаємодію і розвиток в процесі вправ та діяльності.

### *1. Поняття про відчуття та їх роль в процесі життєдіяльності людини*

*Пізнавальна діяльність* – це процес відображення в мозку людини предметів та явищ дійсності.

Відображення реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні *чуттєвого* та *абстрактного* пізнання.

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуття людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори і відображуються в мозку. До цієї форми пізнання дійсності належать пізнавальні психічні процеси відчуття і сприймання. Враження одержані за допомогою відчуттів і сприймань, несуть інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Вищою формою пізнання людиною дійсності є абстрактне пізнання, що відбувається за участю процесів мислення та уяви. У розвиненому вигляді ці пізнавальні процеси властиві тільки людині, яка має свідомість і виявляє психічну активність у діяльності. Істотною особливістю мислення та уяви є опосередкований характер відображення ними дійсності, зумовлений використанням раніше здобутих знань, досвіду міркуваннями, побудовою гіпотез тощо. Об'єктом пізнання у процесах мислення та уяви є внутрішні безпосередньо не дані у відчуттях властивості об'єктів, закономірності явищ і процесів.

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує й відтворює те, що відображується у свідомості у процесі

пізнання. Важливою характеристикою пізнавальної діяльності є емоційно-вольові процеси, які спонукають особистість до активних вольових дій.

Пізнання предметів і явищ об'єктивної дійсності, психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами. Підґрунтям розумового пізнання світу, яким би складним воно не було, є чуттєве пізнання. Разом з тим сприймання, запам'ятовування. Відтворення та інші процеси не можливі без участі в них розумової діяльності, переживань і вольових прагнень. Але кожний з цих процесів має певні закономірності і постає у психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

Предмети і явища своїми властивостями безперервно впливають на органи чуття людини. Відображаючись у мозку, ці впливи викликають у людини відчуття світла, кольору, звуку, запаху, смаку тощо. За допомогою органів чуття організм одержує у формі відчуттів інформацію про стан зовнішнього і внутрішнього середовища.

*Відчуття* — пізнавальний психічний процес відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ об'єктивного світу внаслідок їх безпосереднього впливу на органи чуття.



Через відчуття здійснюється безпосередній зв'язок свідомості із зовнішнім світом. Їх особливості залежать не тільки від об'єктів, що впливають на органи чуття, а й від суб'єкта, що їх відчуває. Наприклад, зануривши палець у відро з водою, одна людина може стверджувати, що вода холодна, а інша — що тепла. У відчуттях відображаються також стани суб'єкта. Отже, відчуття — це суб'єктивні образи об'єктивного світу. Критерієм їх істинності є суспільна практика. Ця особливість відчуттів зумовлена, з одного боку, природою самих відчуттів як продукту відображувальної діяльності мозку, а з іншого — психічним складом особистості, що відчуває.

Людині постійно потрібно одержувати інформацію про навколишню дійсність, адже пристосування організму до середовища передбачає наявність інформаційного балансу між середовищем і організмом. Його порушення, що виявляється в інформаційному перевантаженні чи недовантаженні, нерідко призводить до серйозних функціональних розладів.

Предмети та їх властивості є первинними, а відчуття — це результат впливу матерії на органи чуття. Вони відображають світ таким, яким він є. Це підтверджує повсякденна діяльність людей. Однак для

виникнення відчуття недостатньо, щоб на організм впливав якийсь подразник. Потрібна активна робота самого організму, адже відчуття виникає лише внаслідок перетворення специфічної енергії подразника, що діє на енергію нервового процесу. Тому нерухоме око є сліпим, а нерухома рука перестає бути засобом пізнання.

Виникаючи при дії подразника на органи чуття, відчуття є реакцією нервової системи на цей вплив, тобто рефлексорним.

*Органи чуття* – це єдині канали, по яких зовнішній світ проникає у свідомість людини.

Для відчуттів характерне їх позитивне чи негативне емоційне забарвлення. Приємні або неприємні відчуття сигналізують про позитивну чи негативну дію подразника й викликають відповідну дію на нього. Життєва і гностична роль відчуттів дуже важлива, оскільки вони є єдиним джерелом наших знань про зовнішній світ і про нас самих.

Роль відчуття в нашому житті настільки значна, що існує потреба у підтриманні інформаційного балансу з середовищем, порушення якого веде до дезорганізації особистості та розладів у функціонуванні організму. Про це свідчать дослідження із штучним

створенням інформаційного голоду через обмеження зорових, слухових, дотикових, рухових та інших стимулів, які завжди слугують звичним фоном життєдіяльності людини. У стані інформаційного голоду в досліджуваних людей з'являлися галюцинації, вони відчували сильний неспокій і просили припинити експеримент.

Відображення дійсності у відчуттях властиве як людині, так і тваринам, але результати цього відображення – чуттєві образи – дуже відрізняються за своїм змістом та функціями. Образна сфера людини розвивається в суто людських формах активності – діяльності, спілкуванні, навчанні. Тому вона відображає соціальні умови життя, предмети, створені людською працею, природу, на яку людина активно впливає. Тварини відтворюють у своїх образах тільки біологічно значущі умови існування. Чуттєве відображення є для них вищою формою орієнтування у світі. Для людини, повторюємо, це лише початковий ступінь пізнання світу, пізнання, яке триває і розгортається в уяві й мисленні.

Функції відчуттів такі:

- є основою більш складних пізнавальних процесів;
- перетворюють енергію зовнішнього впливу на акт свідомості;

- забезпечують чуттєву основу психічної діяльності шляхом надання сенсорного матеріалу для побудови психічних образів.

## *2. Фізіологічні основи відчуттів*

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

Фізіологічною основою відчуття є нервовий процес, що виникає під час дії подразника на аналізатор. Будь-який аналізатор має рецептор (периферійний відділ), що перетворює енергію подразника на нервовий процес; аферентні (доцентрові) й еферентні (відцентрові) нерви, які з'єднують рецептор із певною ділянкою кори мозку; мозкову ділянку (мозковий кінець) аналізатора, де відбувається аналіз нервових імпульсів. (мал.1.)

Мозкова ділянка аналізатора складається з ядра, в якому скупчено рецепторні клітини, і периферійної частини, тобто розсіяних на інших ділянках кори нервових клітин. Ядерна зона аналізатора виконує тонкий аналіз і синтез, наприклад розрізнення кольору світла. Розсіяні клітини здійснюють грубий аналіз і координують взаємодію різних аналізаторів.

Глибоке вивчення кори головного мозку дало змогу чітко встановити локалізацію в ньому різних видів чутливості. Так, «представництво» зорових відчуттів зосереджено в потиличних ділянках кори головного

мозку, слухових — у середній частині скроневої звивини, тактильних — у задній центральній звивині.

Щоб виникло відчуття, необхідна робота всього аналізатора. При подразненні рецептора виникає нервовий імпульс, який по аферентному нерву передається у відповідний корковий центр. Після перероблення в мозкових центрах збудження передається по еферентному нерву і проявляється в рухових діях рецептора. Безпосередній контакт рецептора з предметом, що діє на нього, спричиняє аферентні збудження, що знову надходять у мозкові центри, обробляються і, повертаючись, коригують м'язові рухи. Отже, механізм виникнення відчуттів має вигляд рефлекторного кільця.

### *3. Класифікація відчуттів визначає їх види.*

Необхідність відображення різноманітних властивостей дійсності зумовила в процесі історичного розвитку людини появу значної кількості аналізаторів, пристосованих для сприймання лише певних подразників. Разом вони утворюють сенсорну систему людини. Англійський фізіолог Чарльз-Скотт Шеррінгтон (1857—1952) запропонував об'єднати всі аналізатори в три системи і виділити три види відчуттів: екстероцептивні, інтероцептивні і пропріоцептивні.

*Екстероцептивні відчуття* (лат. *exter* — зовнішній і *receptor* — той, що сприймає) — відчуття, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу і мають рецептори, розміщені на поверхні тіла. До них належать зорові, слухові, смакові, нюхові, дотикові та

інші відчуття. За способом подразнення рецептора їх поділяють на контактні (дотикові, смакові й больові) й дистантні (зорові, слухові, нюхові).

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

*Пропріоцептивні відчуття* (лат. proprius — власний і receptor — той, що сприймає) — відчуття, що дають інформацію про рух і положення людського тіла в просторі. Їх рецептори розміщені в м'язах і суглобах. До них відносять кінестетичні і статичні відчуття.

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

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

Залежно від аналізаторів виділяють зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові, температурні, больові, кінестетичні, статичні, органічні та вібраційні відчуття.

#### 4. Загальні властивості та розвиток відчуттів

Різні види відчуттів є не тільки специфічними, а й мають загальні для всіх властивості. До них належать якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація. Основною характеристикою відчуттів, у якій виявляється їх специфіка, визначена фізико-хімічними властивостями подразників, адекватних для відповідних аналізаторів, є якість.

*Якість* — особливість певного відчуття, яка відрізняє його від інших відчуттів. Якісно відрізняються між собою відчуття різних видів, а також різні відчуття в межах одного виду. Наприклад, слухові відчуття відрізняються за висотою, тембром, гучністю. Якість відчуттів дає змогу відображати світ у всій різноманітності його властивостей.

*Інтенсивність* — кількісна характеристика відчуття. Визначається силою подразника, що діє, і функціональним станом рецептора, який залежить від стану організму, значущості подразника і просторово-часових умов сприймання. Вона виявляється у яскравості й виразності властивостей предметів і явищ, які відображає людина. Вивчає інтенсивність відчуттів психофізика, яка зосереджується на кількісному описі та аналітичному вираженні (у формулах) закономірностей їх розвитку і функціонування.

*Тривалість* — часова характеристика відчуття. Вона залежить від часу дії подразника, його інтенсивності й функціонального стану організму. При дії подразника

відчуття виникає не відразу, а через деякий проміжок часу, який називають латентним (прихованим) періодом відчуття. Він визначається спеціалізацією аналізатора і для різних аналізаторів є неоднаковим: для смакових відчуттів становить 50 мілісекунд, слухових — 150, больових — 370 мілісекунд. Очевидно, його величина залежить від швидкості збудження рецептора і швидкості проходження нервових імпульсів аферентними і еферентними шляхами.

Результати досліджень показали, що тривалість дії подразника і тривалість відчуття неоднакові. Свідченням цього є явище післядії в аналізаторі. І. Павлов вважав, що причиною сенсорної післядії є інертність нервових процесів. Так, зорове відчуття не зникає відразу після припинення дії світлового подразника. Слід від подразника залишається у вигляді *послідовного образу*, який може бути позитивним і негативним. Позитивний послідовний образ за кольором і світлістю відповідає подразнику, що діє. На його збереженні протягом певного короткого проміжку часу ґрунтується принцип кінематографа і телебачення. З часом позитивний послідовний образ замінюється негативним. При кольорових подразниках негативний послідовний образ формується шляхом переходу основного кольору в додатковий.

*Просторова локалізація відчуттів* — відтворення у відчуттях місця перебування подразника. При цьому аналіз, який здійснюється дистантними рецепторами, дає інформацію про локалізацію подразника в просторі.



Світло, звук зіставляються з їх джерелом. Контактні відчуття (смакові, температурні, тактильні) співвідносяться з місцем дії подразника на тілі, причому на різних ділянках тіла точність локалізації дії подразника неоднакова.

Щоб викликати відчуття, подразник повинен досягти певної сили — нижнього абсолютного порогу чутливості.

*Нижній абсолютний поріг чутливості* — мінімальна сила подразника, що, діючи на аналізатор, спричиняє ледве помітне відчуття. Подразники меншої сили називають підпороговими. Вони не викликають відчуття, і сигнали про них не передаються в кору головного мозку. Нижній поріг чутливості визначає **рівень чутливості аналізатора**. Між чутливістю і величиною нижнього порогу існує обернена залежність: чим нижчий поріг, тим вищою є чутливість аналізатора. Якщо позначити через  $E$  чутливість аналізатора, а через  $P$  — величину нижнього порогу, то  $E = 1/P$ .

Аналізатори людини мають різну чутливість. Так, за даними російського вченого Сергія Вавілова (1891 — 1951), в оці виникає відчуття світла, коли його опромінювати всього 2—8 квантами променевої енергії. Це означає, що людина потенційно здатна помітити в абсолютній темряві запалену свічку на відстані до 27 кілометрів. Відчуття запаху виникає при концентрації 6—8 молекул пахучої речовини в одному кубічному сантиметрі повітря.

Чутливість аналізатора обмежується не тільки нижнім, а й верхнім порогом.

*Верхній абсолютний поріг чутливості* — максимальна сила подразника, за якої ще виникає адекватне відчуття. Подальше зростання сили подразників, які діють на рецептори, може призвести до виникнення больових відчуттів (наприклад, сліпуча яскравість світла).

Хоча верхній і нижній порогови називають абсолютними, величина їх змінюється під впливом різних умов: віку людини, функціонального стану рецептора, тривалості дії подразника тощо.

Крім абсолютних порогів, чутливість аналізатора характеризується також *диференційним порогом (порогом розрізнення)*. Диференційний поріг чутливості (лат. *differens* — різниця) — мінімальна різниця в інтенсивності двох подразників, яка викликає ледве помітну відмінність у відчуттях.

Кількісного вираження він набув у законі німецького вченого Ернста-Генріха Вебера (1795—1878), за яким відношення між приростом подразника, що ледве відчувається, і його попереднім значенням є величина постійна для певного аналізатора. Так, для слухового аналізатора це відношення становить  $1/10$ , для дотикового —  $1/30$ , а для зорового —  $1/100$ . Однак якщо сила подразника наближається до порогових значень, то цей закон порушується.

Чутливість аналізаторів, визначена абсолютними порогоми, не є сталою. Вона змінюється залежно від

фізіологічних і психологічних умов, серед яких особливе місце належить адаптації.

*Адаптація* (лат. *adapto* — пристосовую) — зміна чутливості аналізатора під впливом подразника постійної сили, що діє протягом тривалого часу. Вона проявляється у зниженні чутливості за великої сили подразників і підвищенні — за малої. Відповідно розрізняють її різновиди:

- повне зникнення відчуття за тривалої дії подразника;
- зниження чутливості органа чуття під дією сильного подразника;
- підвищення чутливості органа чуття внаслідок дії слабого подразника.

Швидкість адаптації різних рецепторів до дії подразника є неоднаковою. Швидко пристосовуються до нових умов тактильні рецептори, а зоровий, нюховий і смаковий адаптуються повільніше. Рецептори ніби налаштовуються на дію властивостей подразника, що забезпечує організму можливість виробити правильну відповідь. Адаптаційне регулювання чутливості є біологічно доцільним, бо допомагає органам чуття сприймати слабкі подразники і оберігає від дуже сильних впливів.

Чутливість аналізаторів людини до дії подразників зумовлена їх психофізіологічними характеристиками, особливостями структури, будови та життєвих функцій. Проте відображувальні властивості аналізаторів не є константними, незмінними. Доведено, що людські

відчуття змінюються й розвиваються під впливом життя та вимог практичної діяльності. Чутливість кожного аналізатора людини великою мірою залежить від того як будь-який з аналізаторів приймає участь у діяльності людини. Розрізняють дві групи чинників під впливом яких відбувається **сенсibiliзація** (лат. sensibilis — чутливий) — *підвищення чутливості органів чуття внаслідок взаємодії аналізаторів і систематичних вправ:*

- необхідність компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота);
- специфічні вимоги професійної діяльності людини.

Так, втрата чутливості зорового аналізатора компенсується підвищенням чутливості тактильного аналізатора. Чуттєвість пучок пальців у сліпих збільшується на 50%.

Сенсibiliзація чутливості спостерігається у осіб, які тривалий час займаються професійною діяльністю, яка потребує високого розвитку відповідних відчуттів. Це явище пояснюється тим, що розрізнювальні якості предметів є значущими для успішної практичної діяльності людини та орієнтування її у навколишньому середовищі.

#### *Питання для самоперевірки знань*

1. Дайте визначення пізнавальним процесам.
2. Дайте визначення відчуття. Чому психічний процес «відчуття» належить до чуттєвого пізнання?
3. Поясніть, чому відчуття є «суб'єктивними образами об'єктивного світу»?

4. Чому людині постійно потрібно одержувати інформацію про навколишню дійсність? В чому тут полягає функція відчуттів?
5. В чому полягає фізіологічний механізм виникнення відчуттів?
6. В які системи класифікуються відчуття? Назвіть види відчуттів?
7. Які загальні властивості характеризують відчуття?
8. В чом особливість чутливості аналізаторів? Які поняття визначають чутливість аналізаторів людини?
9. Поясніть формулу чутливості аналізаторів?
10. Чи є чутливість сталою характеристикою чи вона є динамічною?
11. Дайте визначення адаптації?
12. Як називається явище підвищення чутливості органів чуття?
13. Чи можна змінити чутливість людини? Яким чином?
14. Як залежить чутливість аналізаторів від виду діяльності?
15. Чи впливає чутливість важливих для діяльності аналізаторів на якість її результату?

## *Тема 12. Особливості сприймання*

### **План**

1. Поняття про сприймання, його фізіологічні основи.
2. Рівні перцептивної дії.
3. Основні якості сприймання.
4. Класифікація сприймань.
5. Складні сприймання та їх характеристика.
6. Спостереження та спостережливість як основна умова розвитку сприймання.

*Ключові поняття:* сприймання, аперцепція, виявлення, розрізнення, ідентифікація, пізнання, предметність сприймання, цілісність сприймання, структурність, константність, осмисленість, сприймання зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові, кінестетичні, сприймання простору, руху, часу, сприймання інтелектуальні, емоційні, естетичні, акомодация, конвергенція.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Дайте визначення пізнавальній діяльності. На рівні якого пізнання відбувається відображення реальності в людській свідомості?
2. Чим характеризується чуттєве пізнання?
3. З допомогою яких пізнавальних процесів одержується знання про об'єкти, які нас оточують?
4. Яку інформацію про оточуючий світ ми отримуємо через відчуття?

*Навчальна мета:* визначити поняття психічного пізнавального процесу сприймання, знайти спільне і відрізане у відчуттях та сприйманні, розкрити фізіологічні механізми сприймання, зрозуміти рівні перцептивної дії, як ступіні усвідомлення сприймання, виділити основні якості сприймання, уяснити класифікацію сприймання, виділити основні риси простих та складних сприймань, відрізнити спостереження від спостережливості, що являється основною умовою розвитку цілеспрямованого сприймання.

### *1. Поняття про сприймання, його фізіологічні основи*

Знання про навколишній світ людина одержує не тільки як інформацію про окремі властивості предметів (запах, колір, твердість), а й сприймаючи всі ці властивості в їх сукупності та взаємозв'язку. Як і відчуття, сприймання виникає тільки за умови безпосередньої дії об'єктів на аналізатори. Перехід від відчуттів до сприймання – це перехід до складнішого відображення світу, яке розширює можливості людини щодо пристосування й активного його перетворення.

*Сприймання – відображення у свідомості людини предметів і явищ об'єктивної дійсності за їх безпосередньої дії на органи чуття.*

Разом відчуття і сприйняття, які тісно пов'язані між собою, є *чуттєвим відображенням об'єктивної реальності*, яка існує незалежно від свідомості, на основі її впливу на органи чуттів. Власне в цьому їх єдність. Але *сприйняття* - це усвідомлення чуттєво даного *предмета* чи *явища*. У сприйманні нами даного світу людей, речей, явищ, наповнених для нас має певне значення включення у багатоманітність відношень, які створюють осмислені ситуації, свідками й учасниками яких ми є. *Відчуття* – відображення *окремої чуттєвої якості* або недиференційовані та не опредметнені враження від навколишнього світу. У цьому аспекті відчуття і сприйняття розрізняють як дві різні форми або два різноманітних ставлення свідомості до предметної дійсності. Отже, відчуття і сприйняття – єдині й різноманітні.

Як і відчуття, сприйняття виникають тільки у разі безпосередньої дії об'єктів на аналізатори. Перехід від відчуттів до сприймань - це перехід до складнішого й повнішого їх відображення. Сприймання не зводиться до суми окремих відчуттів, хоча й передбачає їх наявність у відображенні дійсності. Сприймання залежить від певних відношень, що існують між відчуттями, взаємозв'язок яких, у свою чергу, залежить від зв'язків і відношень між якостями, властивостями, різними частинами, які входять у предмети та явища. Але, крім відчуттів, сприймання містить



досвід людини у вигляді уявлень та знань. Будь-яке сприймання є залежним від попереднього досвіду людини.

### *Фізіологічне підґрунтя сприймання.*

Фізіологічною основою сприймання є складна аналітично-синтетична діяльність усієї кори головного мозку. Фізіологічно сприймання є нервові зв'язки, що утворюються в межах одного аналізатора, якщо подразник є мономодальним; і міжаналізаторні нервові зв'язки, коли подразник є комплексним. Сприймання нового предмета відбувається на основі наявних у людини знань. Тому в процесі сприймання актуалізуються раніше утворені тимчасові зв'язки. Вони супроводжуються складними нервовими процесами, в яких збудження від подразників поєднується з погасанням тимчасових зв'язків, що утворилися раніше. Завдяки цьому людина одержує змогу пізнавати такі властивості предметів, для сприймання яких немає пристосованих аналізаторів (величина, вага та ін.). При цьому важливу функцію виконує друга сигнальна система. Слово зумовлює зміст людського сприймання, позначає предмет, надає йому довільного характеру.

У процесі сприймання аналіз набуває більш диференційованого характеру. Виокремленні шляхом аналізу елементи об'єктів об'єднуються в складні їх комплекси. Це об'єднання зумовлено об'єктивними просторовими, часовими та іншими зв'язками самих явищ.

Важливу функцію в процесі сприймання виконує друга сигнальна система, яка визначає його зміст. Вона робить предмет, який сприймається, словесним сигналом; визначає розуміння першосигнальних подразників, надає сприйманню людини довільного характеру, пов'язує процес сприймання з активністю особистості. Друга сигнальна система сприяє усвідомленню та осмисленню предметів, які відображаються. Вона регулює процес формування людського сприймання.

У сприйманні відображаються предмети дійсності в сукупності різноманітних властивостей, якостей та ознак. Взаємодія системи аналізаторів може виникнути внаслідок взаємодії комплексу подразників різних аналізаторів: зорових, слухових, моторних, дотикових тощо.

Проблема сприймання це не просто рівень сприймання на рівні сітківки ока, це сприймання, яке відбувається на мозковому рівні. Такі психологи, як Л.Виготський, П.Гальперін, А.Леонт'єв та інші вчені сформувавши принципи нові засади аналізу проблеми сприймання. Враховуючи їх, а також розуміння рефлекторної природи сенсорних процесів за І.Сеченовим, вітчизняні дослідники О.Запорожець та Л.Веккер (1918—2001) почали розглядати сприймання як своєрідну дію, спрямовану на обстеження об'єкта сприймання і створення його копії, подоби.

Різнобічне вивчення сприймання виявило його залежність від досвіду людини, її знань, потреб, інтересів, установок, спрямованості. Як і відчуття, сприймання є суб'єктивним образом об'єктивної дійсності. Критерієм його істинності є практична діяльність, адже сприймає не ізольоване око чи вухо, а конкретна людина. Тому в образі сприймання відображаються її ставлення до об'єкта, її бажання, почуття, інтереси. Це відображення отримало назву аперцепції.

*Аперцепція (лат. ad— до і perceptio— сприймання) — залежність сприймання від змісту психічного життя і особливостей людини. Людському сприйманню аперцепція надає активного характеру.*

Сприймання, як і відчуття, мають рефлекторну природу. І. Павлов довів, що в основі сприймань є умовні рефлекси, які утворюються в корі великих півкуль під час дії на органи чуття предметів як комплексних подразників.

## *2. Рівні перцептивної дії*

У сприйманні можна виділити чотири операції, або чотири рівні, перцептивної дії: виявлення, розрізнення, ідентифікація і пізнання. Перші два відносяться до перцептивних, останні - до пізнавальних дій.

Виявлення – вихідна фаза розвитку будь-якого сенсорного процесу. На цій стадії суб'єкт може відповісти лише на питання, чи є стимул-реакція.

Наступна операція сприйняття – розрізнення, або власне сприйняття. Кінцевий результат її – формування перцептивного образу еталону.

Формування перцептивного образу виникає всякий раз, коли людина стикається з новими для неї об'єктами, будь то геометрична форма, картина і тому подібне. При цьому в процесі ознайомлення з об'єктом спостерігач починає виділяти одну властивість або невелике число властивостей як найбільш інформативних. Іншими словами, він перетворює деякі властивості предметів (або комплекси властивостей) на оперативні одиниці сприйняття. Під оперативними одиницями сприйняття слід розуміти вміст, що виділяється суб'єктом під час виконання того або іншого перцептивного завдання.

Такими одиницями можуть стати, наприклад, градації яскравості, контури, інші ознаки предметів або їх комплекси, цілі предмети і, нарешті, сукупності предметів і відношення між ними.

Оперативні одиниці сприйняття динамічні. Їх зміну можна прослідити, наприклад, на процесі навчання читанню схем. Людина спочатку сприймає окремі елементи схеми, виділяє в ній спосіб їх позначення, стандарти позначення, потім, після засвоєння позначень усіх елементів, одиницею і предметом її дії стають цілі структурні елементи схеми (блоки тощо), потім – цілі схеми, нарешті, досвідчені кваліфіковані робітники можуть миттєво схоплювати сенс схем, особливості конструкції технічного об'єкту,

що постає перед суб'єктом. Кінцевий результат при цьому - формування образу технічних об'єктів, які за схемою буде обслуговувати людина.

Коли перцептивний образ сформований, можливе здійснення пізнавальної дії. Для пізнання обов'язкові зрівняння і ідентифікація. Операція ідентифікації може бути виділена як проміжна ланка між актом розрізнення і пізнанням. Ідентифікація є ототожнення двох одночасно сприйраних стимул-реакцій або ототожнення безпосередньо сприйраної стимул-реакції з образом, що зберігається в пам'яті.

Пізнання обов'язково передбачає ідентифікацію, але не зводиться до неї. Пізнання включає також категоризацію (віднесення стимул-реакції, що пред'являється, до певного класу об'єктів, що сприймалися раніше) і витягання відповідного еталону з довготривалої пам'яті.

Пізнавальний процес на перших стадіях в значній мірі нагадує процес ознайомлення. У ньому також присутні дії виявлення, виділення адекватного завданню інформативного вмісту. Коли цей вміст виділений, починає здійснюватися звірення і ідентифікація предмету, що пред'являється, з «записаним» в пам'яті еталоном. При великому числі істотних ознак в об'єкті процес звірення здійснюється за елементами і триває тим більше, чим більше таких ознак в об'єкті і його моделі, створеній під час ознайомлення. Цьому відповідає детальний і як би повторний розгляд об'єкту, в процесі якого

здійснюються багаточисельні рухи руки і ока. Але у міру засвоєння даного об'єкту характер пізнавального процесу змінюється. Процес звірення різко скорочується за рахунок відсіву зайвої і надлишкової інформації, за рахунок виділення опорних ознак. Кількість таких опорних точок може бути в результаті повторних пред'явлень зведено до мінімуму, що створює можливість узнавати предмет практично без рухів очей.

### *3. Основні якості сприймання*

Специфіка сприймання відображується в системі його особливостей, до яких відносять предметність, цілісність, структурність, константність і осмисленість.

*Предметність сприймання* – відображення в перцептивному образі властивостей предмета як не ізольованих, а таких, які належать предмету. Забезпечується вона об'єктивацією – відображенням предмета в перцептивному образі таким, що перебуває за межами сприймальної системи. Таке співвідношення образу і предмета необхідне людині для успішної практичної діяльності. Дослідження І.Сеченова підтвердили, що предметність сприймання є не вродженою, а набутою властивістю. Провідну роль у її формуванні відіграють рух і дотик. Без руху сприймання втрачає предметність.

Активні дії перцептивної системи (рухи очей, рук) дають індивіду змогу відображати властивості предметів. Але ці властивості існують не ізольовано, а

виступають як властивості конкретних предметів. Людина сприймає, наприклад, не просто червоне, важке чи холодне, а бачить червону квітку, піднімає важку валізу, тримає в руках брусок холодного льоду тощо.

*Цілісність сприймання* – властивість перцептивного образу відображати предмет у всій сукупності його рис як єдине ціле. На відміну від відчуття, що є мономодальним, сприймання є полімодальним. Воно формується на основі спільної діяльності кількох аналізаторів, об'єднаних у функціональну систему. Цілісний образ утворюється у процесі узагальнення знань про властивості предметів, які є наслідком окремих відчуттів і попереднього досвіду людини. Наприклад, образ апельсина, який людина тримає в руках, виникає внаслідок синтезу зорових відчуттів (колір, форма, розмір), дотикових (твердість), нюхових (запах) і попереднього досвіду (смак).

*Структурність сприймання* реалізується як властивість перцептивного образу відображати будову об'єкта сприймання. Вона полягає в тому, що сприймання є не просто конгломератом відчуттів — в ньому відображаються відношення різних властивостей предмета, тобто його структура. Формується вона у людини протягом певного часу. І.Сеченов обґрунтував, що джерело цілісності і структурності таїться в особливостях самих предметів. Їх основою є відображення форми (контура) предмета, що

об'єктивно виділяє його з оточення як грань між ним і фоном. Він установив, що ці особливості не є від початку властивостями образу, а формуються в процесі його утворення як результат рефлекторної роботи аналізаторів. Пізніші експерименти підтвердили цю думку, а також фазовий характер зорового сприймання. Було встановлено, що при короткочасній експозиції (0,1 секунди) в першу мить складний предмет сприймається як мозаїчне поєднання ліній, кутів, кольорів і лише в процесі розвитку сприймання утворюється цілісний образ сприйнятого.

*Константність сприймання* – характеризує відносну постійність перцептивного образу (розмір, форма і колір) при зміні відстані, положення спостерігача, освітленості предмета. За різної дистанції спостереження змінюється величина зображення предмета на сітківці ока, але відомі його розмір і форма залишаються відносно постійними. Так, викладачу, який дивиться на аудиторію, заповнену студентами, всі обличчя здаються майже однаковими за величиною, незважаючи на те, що обличчя тих, хто сидить на останніх рядах, і тих, хто сидить попереду, сприймаються зором як різні за розміром.

Численні дослідження дають змогу стверджувати, що константність не є вродженою. Джерело її — активні дії перцептивної системи, які допомагають суб'єкту виділяти інваріантну (незмінну) структуру об'єкта сприймання. Багаторазове



сприймання об'єкта в різних умовах забезпечує формування інваріантного перцептивного образу (перцептивного еталону) щодо мінливих умов і рухів перцептивного апарату. Істотно впливає на константність сприймання минулий досвід, але її основною передумовою є відображення ситуації, в якій перебуває об'єкт. Сприймання розміру, форми і кольору незнайомого об'єкта є аконстантним. Константність не є абсолютною. Вона залежить від умов взаємодії об'єкта і аналізаторів.

*Осмисленість сприймання* виявляється як формування властивості перцептивного образу бути усвідомленим. Вона характеризує сприймання індивіда як акт категоризації — співвіднесення образу предмета з певним класом еталонних образів, які втілюють у собі досвід людської діяльності. Наприклад, учень ПТНЗ, який щойно приступив до оволодіння професією вперше бачить електродвигун — в його свідомості він фіксується як еталонний образ. Пізніше він порівнює з ним схожі за величиною, формою, конструкцією технічні об'єкти, і у його свідомості здійснюється акт категоризації — називання цього предмета «асинхронний або синхронний двигун».

Сприймання людини тісно пов'язано з мисленням. Сприйняти об'єкт означає виділити його з оточення і подумки назвати, тобто віднести до певного класу предметів. Якщо це зразу не вдається, в процесі сприймання відбувається динамічний пошук

найкращої інтерпретації наявної інформації. Свідченням цього є сприймання багатозначних малюнків, у яких суб'єкт по чергово сприймає то фігуру, то фон. Велике значення в осмисленості сприймання має взаємодія першої і другої сигнальних систем.

#### *4. Класифікація сприймань*

Сприймання можна класифікувати за різними ознаками. Якщо за критерії класифікації взяти сенсорні особливості, то виділяють зорові, слухові, нюхові, смакові, кінстетичні й дотикові сприймання. За критерієм відношення до психічного життя розрізняють такі як інтелектуальні, емоційні і естетичні сприймання. За критерієм складності сприймання, коли сприймаються такі об'єкти для сприймання яких не має спеціфічних аналізаторів. Це сприймання простору, часу і руху.

Наведемо приклади різних видів сприймання.

До сенсорного складу сприймання належать:

- сприймання зорові (розглядання картини, спостереження за тим, як працюють люди тощо);
- сприймання слухові (музика, звук роботи двигуна тощо);
- нюхові сприймання (пахощі парфум, їжі, підпаленого електродвигуна);
- смакові сприймання (розрізнення страв за смаком);
- дотикові сприймання (сприймання різних видів матеріалів: залізнева або мідна поверхня пластини,

поверхня фольгованого гітенаксу або дерев'яної плашки тощо);

- кінестетичні сприймання (сприймання рухів під час роботи молотком, паяльником чи тримачем електродів тощо).

За критерієм відношення до психічного життя:

- інтелектуальні сприймання (ознайомлення з різними технічними об'єктами);

- емоційні (сприймання гумору, пісні, вірша тощо);

- естетичні (сприймання танцю, вигляду моделі мобільного телефону і т.п.).

Складні сприймання.

- сприймання простору (наше положення в кабінеті, сприйняття неба, моря, гір, вулиць та архітектурних споруд міста);

- сприймання часу (сприйняття часу доби, тривалості уроку, часу роботи технічного об'єкту);

- сприймання руху (сприйняття швидкості пересування автомобіля, літака, обертів центрофути).

*5. Складні сприймання та їх характеристика*

*Сприймання простору* – є відображення простору, що об'єктивно існує, тобто відображення віддаленості, розміру і форми предметів, їх взаємного розміщення і напрямку, в якому вони знаходяться.

Щоб жити, людина повинна орієнтуватися в просторі. Сприймання простору (як точки відліку) включає в себе оцінку положення власного тіла,

врахування його переміщень у просторі та відповідне коригування рухів, орієнтацію очей. Відображення просторових властивостей відбувається в процесі рухової діяльності організму і є особливим проявом аналітико-синтетичної діяльності мозку. Воно забезпечується спільною діяльністю комплексу аналізаторів, взаємодію між якими контролює руховий аналізатор.

Відображення простору є можливим завдяки наявності у людини парних аналізаторів та їх функціональної асиметрії. Парні аналізатори дають людині змогу мати бінокулярний (лат. *binī* – два і *ocibus* – око) зір, бінауральний (лат. *binī* – два і *auris* – вухо) слух, бімануальний (лат. *binī* – два і *manualis* – ручний) дотик, диринічний (гр. *dī* – двічі і *rhinos* – ніс) нюх. Функціональна асиметрія виявляється в тому, що один з аналізаторів при здійсненні певної діяльності ніби відіграє провідну роль. Ця роль є непостійною і змінюється при переході від одного виду діяльності до іншого. Наприклад, вухо, що домінує за гостротою слуху, не завжди є провідним при визначенні напрямку звуку.

Сприймання форми предметів відбувається за допомогою зорового, тактильного і кінестетичного аналізаторів. Для зорового сприймання форми предмета необхідне чітке розрізнення його контура, що залежить від величини, віддаленості його від спостерігача та гостроти зору. При сприйманні предметів різної форми контур є найбільш інформативною ознакою, оскільки він

– грань, що відділяє предмет від середовища і фону. Завдяки рухові зорова система, виділяючи межу між об'єктом і фоном, навчається рухатися по ній. Кінестетичні відчуття, які виникають при цьому, не усвідомлюються, але мають важливе значення як сигнали певних особливостей контурних ліній і кута зору. В людини ці процеси пов'язані з певною формою образу об'єкта на сітківці ока і положенням очей відносно об'єктів, що сприймаються, а також із дотиком руки до них. При закріпленні цих асоціацій відбувається засвоєння перцептивних еталонів, і око навчається швидко визначати форму предметів попри зміни їх положення щодо спостерігача.

Дотикове сприймання форми предмета відбувається за допомогою тактильного і кінестетичного аналізаторів. Щоб визначити форму предмета, якого людина не бачить, вона обмацує його з різних боків, повертає в руках, обводить контур рукою, перевіряє правильність свого сприймання.

В основі сприймання розмірів предмета – комбінація двох подразників: розмірів зображення предмета на сітківці ока і напруження м'язів очей. Чітке зображення предмета на сітківці ока забезпечується дією механізмів акомодациї й конвергенції.

*Акомодация* (лат. *accomodatio* – пристосування) – зміна опуклості кришталика ока відповідно до його віддалі від предмета. Щоб одержати чітке зображення різно-віддалених предметів на фовеальній (центральної, що має найбільшу чутливість) ділянці сітківки, шляхом

акомодації змінюється кривизна кришталика ока. Це здійснюється за допомогою цiliarного м'яза, який прикріплений до кришталика ока і, скорочуючись чи розслаблюючись, змінює його опуклість.

*Конвергенція* (лат. convergo – сходжуся, наближаюся) – зведення зорових осей обох очей на фіксованому предметі. Певній величині акомодації відповідає певний кут зведення зорових осей, що забезпечується роботою м'язів очей. Кінестетичні збудження, що виникають при акомодації і конвергенції, надходять у кору мозку разом із зоровими збудженнями, які спрямовуються від сітківки очей. Поєднання величини зображення предмета на сітківці й напруження м'язів очей внаслідок акомодації та конвергенції є умовно-рефлекторним сигналом про розмір цього предмета.

Під час визначення величини предметів, які перебувають за межами акомодації (до 7–9 метрів) і конвергенції (до 450 метрів) очей, велике значення має порівняння їх розмірів із величиною предметів, які виступають як еталон. За відсутності цього еталону оцінювати предмети за розміром важко.

Сприймання віддалі до предмета відбувається завдяки бінокулярному зору. Будь-який об'єкт, який потрапляє в поле зору обох очей, породжує два монокулярні образи. При сприйманні віддалених об'єктів зорові осі паралельні, а тому зображення предметів людина бачить у тих самих місцях простору. Точкам зображення на сітківці одного ока відповідають

точки зображення на сітківці другого. Такі точки називають кореспондуючими. Це симетричні точки сітківки, які збіглися б при накладанні однієї сітківки на іншу, якщо сумістити їх осі. Збудження кореспондуючих точок сітківки дає відчуття одного об'єкта в полі зору.

Сприймання глибини простору може здійснюватися завдяки наявності ознак, що є умовними сигналами віддаленості об'єктів: лінійної перспективи, заповненості простору, повітряної перспективи, зміни кольору об'єктів тощо.

Однією зі складових сприймання простору є сприймання напряму на об'єкт. Воно відбувається на основі вертикального положення тіла людини щодо поверхні землі. Тому у визначенні напряму, крім зорових відчуттів, мають значення відомості, які надходять із кінестетичного і вестибулярного апаратів. Сприймання напряму звуку відбувається при бінауральному слуханні. Основою для його визначення є різниця в часі надходження в кору мозку слухових подразнень від лівого і правого вухів.

Перцептивна система людини не завжди адекватно відображає дійсність. Про це свідчать помилки сприймання – зорові ілюзії. Вони властиві всім людям. Так, дівчина в білій сукні здається повнішою, ніж у темній. Тканина в горизонтальну смужку повнить фігуру, а у вертикальну – робить людину вищою. Зорові ілюзії виявлено й у тварин.

*Сприймання часу* – є відображенням у свідомості тривалості, швидкості та послідовності подій.

Сприймання часу є результатом процесів відображення, що відбуваються в мозку. Хоча деякі дослідники стверджували, що в мозку існує самостійний центр часу, практикою це не підтверджено. Більше того, відомо, що порушення сприймання часу спостерігається при ураженні різних відділів мозку. Зарубіжні психологи поділяють думку про таламічну локалізацію часових сприймань, обмежуючи її механізмами проміжного мозку. Вітчизняні вчені вважають, що орієнтування людини в часі відбувається за допомогою коркових відділів мозку. Збудження і гальмування мають певну тривалість, відбуваються з певною швидкістю і змінюються в певній послідовності. Ритмічна зміна явищ у світі, у тому числі збудження й гальмування, і є основою відліку часу. У відображенні часу беруть участь різні аналізатори, але найточніше розрізняють невеликі часові інтервали слуховий і кінестетичний аналізатори. Саме кінестетичний аналізатор І.Сеченов назвав органом сприймання просторових і часових відношень.

Сприймання тривалих часових проміжків значно залежить від характеру суб'єктивних переживань особистості. Так, заповнений інтенсивною цікавою діяльністю час збігає ніби швидше, ніж, коли людина бездіяльна. У сенсорно збіднених умовах спостерігається суб'єктивне сповільнення плину часу.



На сприймання часу впливають емоції людини: при позитивних емоціях виникає ілюзія прискореного плину часу, а при негативних – час суб'єктивно сповільнюється. Так само сприймання часу залежить від вікових особливостей людей: у дитинстві час минає суб'єктивно повільніше, а в дорослої людини – швидше. Отже, «чуття часу» не є вродженим. Воно розвивається в процесі життя залежно від діяльності людини й умов, у яких вона відбувається.

*Сприймання руху* – відображення зміни положення предметів у просторі протягом певного часу. У цьому процесі провідна роль належить зоровому аналізатору і кінестетичним відчуттям. Показниками руху є швидкість, прискорення і напрям.

За зорового сприймання інформацію про рух об'єкта можна отримати у два способи: у процесі фіксованого погляду і за допомогою рухів ока. У першому випадку рух відображається за рахунок зміни положення зображення об'єкта на сітківці ока, в другому – внаслідок функціонування ока – рухової системи.

Спостереження за нерухомими об'єктами іноді породжує ілюзії, в яких рух сприймається як індукований, стробоскопічний або автокінетичний.

Ілюзія індукованого руху полягає в тому, що за відносного переміщення двох об'єктів рухомим здається об'єкт, який насправді є нерухомим. Місяць, який ховається за хмари, часто сприймається таким, що рухається.

Стробоскопічний (гр. strobos – кружляння) рух виникає за швидкої зміни нерухомих картин, як у кіно. Подібна ілюзія, названа фі-феноменом, виявляється при послідовних спалахах джерел світла, розміщених один за одним, і широко використовується в рухливій рекламі.

Автокінетичний рух спостерігається при фіксованому погляді на нерухому точку, яка світиться в темряві. Людині починає здаватися, ніби точка рухається. У сприйманні руху беруть участь і слуховий та кінестетичний аналізатори. Зміни в інтенсивності звучання, що відбуваються з певною швидкістю, справляють враження наближення або віддалення його джерела. В основі сприймання руху – умовний рефлекс на зоровий, слуховий чи кінестетичний подразник.

Отже, сприймання є складним пізнавальним процесом, який відбувається в умовах безпосереднього впливу предмета як комплексного подразника на аналізатори і здійснюється за допомогою системи активних перцептивних дій.

#### *б. Спостереження та спостережливість як основна умова розвитку сприймання*

Важливими умовами адекватного сприймання є спостереження і спостережливість. Вони яскраво виявляються при довільному цілеспрямованому сприйманні. Спостереження найбільше відрізняє довільне сприймання від мимовільного. Воно здійснюється з певною мірою і за визначеним планом. Спостереження може бути тривалим, коли планується

спостереження змін під час формування умінь та навичок особистості, її розвитку під впливом навчання і виховання, успішності учнів у засвоєнні знань залежно від умов і методів навчання. Короткотривалим воно буває тоді, коли спостерігаються нетривалі за часом явища.

У процесі спостереження увага може зосереджуватися або на явищі загалом, або на окремих його деталях. Це залежить від поставленої пізнавальної мети.

Успішне спостереження потребує визначення його мети, складання плану (де, коли і як провести спостереження), створення необхідних умов для цього, підготовки засобів спостереження (приладів, інструментів) і фіксації його результатів. Спостерігати треба вміння. Останнє має особливо велике значення тому, що не всім людям властиве вміння спостерігати. Рівень уміння спостерігати залежить від навчання спостеріганню і від спостережливості як якості особистості. Ця якість розвивається змалку.

Спостереження і спостережливість відіграють велику роль у діяльності людини. Так як та людина, яка помічає більше в об'єктах діяльності і глибше розуміє всі процеси, які пов'язані з діяльністю може враховувати помічену інформацію для вдосконалення своєї діяльності.

*Питання для самоперевірки знань*

1. Дайте визначення поняттю «сприймання». Чим сприймання відрізняється від відчуттів? В чому вони спільні?
2. Чи залежить сприйняття від попереднього досвіду людини?
3. Що являється фізіологічною основою сприймання?
4. Яку функцію виконує друга сигнальна система в процесі сприймання?
5. Як називається психічне явище, яке виражає залежність сприймання від змісту психічного життя і особливостей людини? Наведіть приклади з вказанного явища.
6. Яку природу має сприймання?
7. Які види операцій можна виділити під час сприймання?
8. Які особливості сприймання характеризують його психологічні ознаки?
9. Що дають індивіду під час сприймання активні дії перцептивної системи?
10. Яка особливість сприймання дозволяє особистості відобразити будову об'єкта сприймання?
11. Яким чином сприйняті образи стають усвідомленими людиною?
12. За якими ознаками класифікуються сприймання?

## *Тема 13. Особливості пам'яті*

### *План*

1. Поняття про пам'ять, її фізіологічні основи.
2. Процеси пам'яті.
3. Види пам'яті.
4. Індивідуальні особливості розвитку пам'яті та фактори, що впливають на неї.

*Ключові поняття:* пам'ять, запам'ятовування, збереження, відтворення, забування, образна пам'ять, рухова пам'ять, емоційна пам'ять, словесно-логічна пам'ять, сенсорна, короткочасна, довготривала, мимовільна, довільна, смислова, механічна пам'ять.

### *Питання для актуалізації знань:*

1. Які ви знаєте абстрактні форми відображення дійсності?
2. Чим відрізняються чуттєві форми відображення дійсності від абстрактних?
3. Чи завжди потрібно людині отримувати безпосередній вплив об'єкту на аналізатор, щоб запам'ятати його?
4. Чи можливо людині отримати досвід без пам'яті?

*Навчальна мета:* визначити поняття пізнавального процесу пам'яті, розкрити фізіологічні механізми пам'яті, зрозуміти основні особливості

процесів пам'яті, навчити виділяти види пам'яті та її індивідуальні особливості розвитку, враховувати фактори, що впливають на неї.

### *1. Поняття про пам'ять, її фізіологічні основи*

Суспільна практика показує, що чуттєві форми відображення дійсності є не тільки необхідним, але й не достатнім кроком для пізнання світу. Щоб пізнати глибинну сутність предметів і явищ, потрібен вищий, опосередкований, рівень пізнання, до якого належать такі психічні процеси, як пам'ять, мислення й уява.

Розвиток людини як особистості, ускладнення поведінки і поступове збагачення її діяльності відбувається за рахунок нагромадження індивідуального досвіду. Його формування було б неможливим, якби відчуття, сприймання, думки, переживання, які виникають у корі головного мозку, безслідно б зникали. Вони закріплюються, зберігаються і відтворюються відповідно до потреб людини в пам'яті.

Серед форм психічного життя людини особливе місце посідає пам'ять як один із важливих аспектів єдиної аналітико-синтетичної роботи мозку.

*Пам'ять* — процеси запам'ятовування, зберігання, відтворення і забування індивідом його попереднього досвіду.

Від імені грецької музи пам'яті Мнемозіни ці процеси отримали назву мнемічних.

На думку Аристотеля, пам'ять є соціальною спадкоємицею, безцінним багатством і силою людини і людства. Завдяки їй людина через знання опановує надбання попередніх поколінь. Пам'ятаючи минуле, вона краще розуміє сучасність і може прогнозувати майбутнє. Людина без пам'яті перестає бути особистістю, не орієнтується в просторі й часі, все сприймає так, ніби вперше бачить. Як зазначав І.Сеченов, не оволодівши пам'яттю, людина постійно перебувала б у стані новонародженого. Як найважливіша характеристика всіх психічних процесів, пам'ять забезпечує єдність і цілісність особистості людини.

Матеріальною основою процесів пам'яті є здатність кори головного мозку утворювати тимчасові нервові зв'язки, зберігати, закріплювати і відновлювати сліди минулих вражень. Запам'ятовування і зберігання ґрунтуються на утворенні й закріпленні тимчасових нервових зв'язків, а забування — на їх гальмуванні.

Фізіологічною основою пам'яті є сліди попередніх нервових процесів, що зберігаються в корі завдяки пластичності нервової системи: будь-який викликаний зовнішнім подразником нервовий процес, будь то збудження або гальмування, не проходить для нервової тканини безслідно, але залишає в ній як би «слід» у вигляді певних функціональних змін, які полегшують перебіг відповідних нервових процесів при їх повторенні, а також їх повторне виникнення за відсутності подразника, що викликав їх.

Фізіологічні процеси в корі головного мозку при спогаді за своїм змістом ті ж, що і при сприйнятті: пам'ять вимагає роботи тих же центральних нервових апаратів, що і сприйняття, викликане безпосередньою дією зовнішнього подразника на органи відчуття.

Відмінність полягає лише в тому, що при сприйнятті центральні фізіологічні процеси безперервно підтримуються поздрозненням рецепторів, а при пам'яті вони є лише «слідами» попередніх нервових процесів.

Сприйняття зовнішніх предметів має в своїй фізіологічній основі складну діяльність багатьох нервових клітин в різних ділянках кори великих півкуль головного мозку, між якими встановлюються певні зв'язки. Ці тимчасові зв'язки відрізняються відомою



системністю, оскільки вони викликаються дією зовнішніх явищ, які самі є системою, а не хаотичною сумою подразнень. Завдяки цьому в процесі повторних подразнень і відповідних реакцій в корі великих півкуль головного мозку утворюються більш менш міцні і постійні системи зв'язків.

Наявність цих тимчасових зв'язків і робить можливим процес пам'яті: збудження, що виникло під впливом якого-небудь зовнішнього подразника в тій або іншій ділянці кори великих півкуль головного мозку, переходить з пройдених шляхів до іншої ділянок кори, з якою дана ділянка була пов'язана в минулій діяльності, внаслідок чого в нашій свідомості спливає образ побаченого колись предмету.

Нервові процеси, що лежать в основі пам'яті, можуть бути викликані не тільки подразниками першої сигнальної системи (звуки, дотики, зорові подразнення і т. п.), але і подразниками другої сигнальної системи, тобто словами, що сигналізують про багатобразні і складні зв'язки, що утворилися в процесі попередніх сприймань. У своїй діяльності людина частіше має спогади, викликані саме словами у вигляді нагадування, наказу, пояснення, а не безпосередніми діями зовнішніх предметів.

Сталі в результаті сприйняття тимчасові нервові зв'язки не залишаються незмінними. В процесі багатообразної людської діяльності вони змінюються і ускладнюються, вступаючи в нові зв'язки з іншими залишковими збудженнями і реконструюючись, тобто перебудовуючись під впливом поширення досвіду. При цьому нервові процеси, що зберігаються як «сліди», не є точним повторенням тих процесів, які були при безпосередньому сприйнятті, та мають переважно узагальнений характер.

При спогаді кожного разу відбувається новий фізіологічний процес, що не є точною копією того, який мав місце при сприйнятті; тому відтворене в пам'яті уявлення не точна копія попереднього сприйняття, а виявляється завжди дещо видозміненою інформацією.

## *2. Процеси пам'яті*

Образи зовнішнього світу, що виникають у корі головного мозку, людина не тільки запам'ятовує, а й може тривалий час зберігати, відтворювати або забувати. Запам'ятовування, збереження, відтворення і забування є основними процесами пам'яті.

*Запам'ятовування* — процес пам'яті, внаслідок якого закріплюється новий матеріал шляхом пов'язування його з раніше набутиим. Воно є закономірним продуктом дій суб'єкта

щодо об'єкта. Запам'ятовування буває мимовільним і довільним.

### Мимовільне

запам'ятовування. Виявляється за відсутності усвідомленої мети запам'ятати певний матеріал. За таких умов людина не використовує прийомів запам'ятовування і їй здається, ніби матеріал запам'ятовується сам собою. Але дослідження показали, що цей процес пам'яті завжди підпорядкований завданням діяльності. Вивчаючи умови продуктивності мимовільного запам'ятовування, вчені встановили: краще запам'ятовується той матеріал, з яким людина виконує певні дії.

Ефективність мимовільного запам'ятовування залежить і від зусиль, яких докладає людина для досягнення мети, і від її ставлення до матеріалу. Легкий текст запам'ятовується гірше, ніж текст середньої трудности. Матеріал, який викликає інтерес, запам'ятовується легко і швидко. Коли мимовільне запам'ятовування спирається на змістовні й активні способи роботи з матеріалом, воно продуктивніше за довільне, якщо в ньому аналогічні способи не використовуються. Проте для міцного і повного засвоєння матеріалу мимовільного запам'ятовування виявляється недостатньо.

Довільне запам'ятовування. Це складна цілеспрямована розумова діяльність, підпорядкована певній мнемічній меті. Воно передбачає мнемічні дії, які залежать від змісту, мнемічної спрямованості, повноти, точності, тривалості запам'ятовування.

Однією з умов продуктивності довільного запам'ятовування є чітке формулювання мети, завдання запам'ятати. При цьому важливу роль відіграють мотиви, які спонукають до запам'ятовування (інтерес, почуття відповідальності тощо). Мнемічне завдання повинно охоплювати і комплекс мнемічних дій, необхідних для його виконання, адже вони визначають спосіб оброблення матеріалу: групування за значенням і змістом, складання плану, зіставлення нового з уже відомим, класифікацію і систематизацію матеріалу та ін. На ефективність довільного запам'ятовування позитивно впливає також урізноманітнення способів заучування і повторення матеріалу, що також сприяє тривалому його збереженню.

*Збереження* — процес пам'яті, що забезпечує утримування результатів запам'ятовування протягом тривалого часу.

Значною мірою збереження залежить від міцності запам'ятовування та використання матеріалу в діяльності. Чим частіше використовують матеріал, чим більше значення

він має для людини, тим довше він зберігається. Г.Еббінгауз у експериментах із запам'ятовуванням беззмістовних складів установив, що через певний час після запам'ятовування відсоток матеріалу, який ще зберігається в пам'яті, обернено пропорційний до його обсягу. Чим краще матеріал зберігається, тим легше відтворюється.

*Відтворення* — мнемічний процес, який забезпечує відновлення матеріалу, що зберігається в пам'яті.

В основі відтворення — актуалізація раніше закріпленого матеріалу шляхом переведення його з довготривалої пам'яті у короткочасну. При цьому відбувається його реконструкція, що залежить від обсягу матеріалу, часу збереження і міцності запам'ятовування.

Відтворення може відбуватися легше або важче, що є підставою для виокремлення його видів: впізнавання, власне відтворення і пригадування.

Впізнавання є відтворенням об'єкта в умовах повторного сприймання. Воно пов'язує досвід зі сприйманням предметів і дає змогу правильно орієнтуватися у навколишньому світі. Під час впізнавання за допомогою мнемічних операцій відбувається зіставлення перцептивного образу з образом, який

зберігається в пам'яті. Впізнавання буває різним за чіткістю і повнотою, може відбуватися як мимовільно, так і довільно. Швидкість і повнота його залежать від повноти і міцності запам'ятовування. За міцного запам'ятовування впізнавання може відбуватися як миттєвий мимовільний акт. Так, поглянувши на обличчя добре знайомої людини, людина зразу встановлює, хто це. Але нерідко впізнавання буває неповним і тому невизначеним. Тоді воно відбувається як складний довільний процес. Наприклад, при сприйманні обличчя людини може виникнути відчуття знайомого, але встановити, хто це, зразу не вдається. Тоді намагаються пригадати, де доводилося зустрічатися з цією людиною, за яких обставин і т. ін. Власне відтворення відбувається мимовільно або довільно без повторного сприймання об'єкта, який відтворюється.

За мимовільного відтворення людина не ставить собі за мету щось відтворити: минулі враження спливають, немов самі собою. Але вони не безпричинні, а пов'язані з навколишніми предметами, думками, діями, переживаннями людини.

За довільного відтворення людина ставить репродуктивну мнемічну мету — щось відтворити — і спрямовує свою активність на пошук потрібного матеріалу. Він буде тим

ефективнішим, чим менший проміжок часу між запам'ятовуванням і відтворенням.

Іноді відтворення супроводжується явищем ремінісценції (лат. *reminiscentia* — спогад). Воно виявляється в тому, що відтворення, яке здійснюється через певний час після запам'ятовування, є повнішим, ніж зразу після нього. Це характерно для запам'ятовування великого за обсягом матеріалу.

Пригадування є довільним відтворенням, пов'язаним із пошуком і добуванням із довготривалої пам'яті потрібних людині відомостей. Воно є тривалим процесом, під час розгортання якого людина не тільки відбирає необхідний матеріал, а й оцінює його, робить висновки. Успішність пригадування залежить від точності усвідомлення змісту репродуктивного завдання і прийомів пригадування. Як один із різновидів відтворення іноді виділяють згадування (спогади) — локалізоване в часі та просторі відтворення образів минулого. Воно буває мимовільним і довільним. У спогадах людина передає не тільки факти, а й ставлення до них. Тому спогади змінюються у зв'язку з переусвідомленням людиною їхнього значення.

Інколи матеріал, що певний час зберігається у пам'яті, індивід забуває.

*Забування* — мнемічний процес, внаслідок якого поступово втрачається чіткість закріпленого в пам'яті матеріалу, зменшується його обсяг, виникають помилки при відтворенні, стає неможливим відтворення, а потім і впізнавання.

Забувається насамперед те, що втратило актуальність, що людина перестала використовувати у своїй діяльності. Проте неможливість згадати якийсь матеріал ще не означає, що він втрачений назавжди. Відомо, що забутий матеріал відновлюється легше і швидше, ніж запам'ятовується вперше. Темп забування залежить від обсягу матеріалу, його змісту, часу збереження його в пам'яті та інших причин. В експериментах Г.Еббінгауза із беззмістовними складами з'ясовано, що найінтенсивніше цей процес відбувається відразу після заучування.

З фізіологічної точки зору причиною забування є різні види гальмування, які почалися під час запам'ятовування. Інтенсивні сторонні подразники, наприклад при запам'ятовуванні, утруднюють утворення нових тимчасових нервових зв'язків або послаблюють раніше утворені, що спричиняє забування. Таке гальмування називають проактивним (таким, що діє наперед). Якщо наступна діяльність людини негативно впливає на нервові зв'язки



попередньої діяльності, гальмування називається ретроактивним (таким, що діє назад). Особливо це характерно для випадків, коли наступна діяльність є складнішою за попередню або схожа на неї за своїм змістом. Гальмуванням можна пояснити і той факт, що при заучуванні матеріалу його середина запам'ятовується гірше, ніж початок і кінець, а тому вимагає більшої кількості повторень. Причиною тимчасового забування може бути також позамежне (охоронне) гальмування, яке виникає при перенапруженні відповідних нервових клітин. Основним засобом боротьби з ним є дотримання ритмічності в роботі та відпочинку. Для зменшення забування важливе значення має повторення матеріалу і постійне використання його в діяльності.

### *3. Види пам'яті*

Залежно від змісту матеріалу, який людина запам'ятовує, виділяють образну, рухову, емоційну і словесно-логічну пам'ять.

*Образна пам'ять.* Вона проявляється у запам'ятовуванні образів і уявлень предметів, явищ, властивостей і зв'язків між ними. Залежно від аналізаторів буває зоровою, слуховою, нюховою, смаковою і дотиковою. На відміну від образів сприймання образи уявлень пам'яті не такі яскраві, менш деталізовані, але більш узагальнені. Ці мнемічні образи не залишаються постійними, а змінюються під

впливом інших уявлень, процесів забування тощо. Виняток становлять ейдетичні (гр. *eidos* — вид, вигляд) образи — яскраві та чіткі уявлення, які зберігаються в пам'яті тривалий час без будь-яких змін. Ейдетична пам'ять буває у художників, музикантів, а також у дітей. Фізіологічною основою образної пам'яті є передусім нервові зв'язки першої сигнальної системи за участю другої сигнальної системи.

*Рухова пам'ять.* Реалізується вона через запам'ятовування й відтворення людиною своїх рухів. Така необхідність виникає в різних видах людської діяльності. Вона є основою формування навичок ходіння, письма, різних трудових навичок і вмій. Показником хорошої рухової пам'яті є фізична вправність. Вона ґрунтується на першосигнальних і другосигнальних нервових зв'язках.

*Емоційна пам'ять.* Це запам'ятовування і відтворення людиною своїх емоцій. Безпредметних емоцій немає, а тому вони завжди запам'ятовуються разом з об'єктами, які їх викликають. Емоції сигналізують про те, як задовольняються потреби й інтереси людини, як формуються її стосунки з іншими людьми. Тому емоційна пам'ять має дуже важливе значення в життєдіяльності кожної людини.

*Словесно-логічна пам'ять.* Суттю її є запам'ятовування й відтворення думок, понять, суджень, які відображають предмети і явища з їх загальними властивостями, істотними зв'язками і

відношеннями. Думки не існують без мови, а тому пам'ять називають не просто логічною, а словесно-логічною. Провідна роль у ній належить другій сигнальній системі. На відміну від вищеназваних видів пам'яті, які в простіших формах є у тварин, словесно-логічна пам'ять властива тільки людині. Від неї залежить розвиток інших видів пам'яті. Всі чотири види пам'яті має кожна людина, але рівень їх розвитку визначається її професійною діяльністю.

Якщо за ознаку класифікації обирають час збереження матеріалу, то пам'ять характеризують як сенсорну, короточасну і довготривалу.

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

*Короточасна пам'ять.* Їй властиве швидке запам'ятовування матеріалу, негайне його відтворення і швидке забування. Вона пристосована для обслуговування ситуативних аспектів діяльності і має обмежений обсяг. Встановлено також, що

короткочасна пам'ять ґрунтується на процесах активного проговорювання, тобто повторення інформації індивідом.

*Довготривала пам'ять.* Вона забезпечує тривале збереження нерідко значного обсягу матеріалу. Основним механізмом введення інформації в довготривалу пам'ять та її фіксування є повторення, яке відбувається на рівні короткочасної пам'яті. Причому механічне повторення, коли людина не вникає в зміст інформації, не забезпечує її тривалого запам'ятовування. У процесі збереження поступово відбувається структурна перебудова матеріалу: зменшується обсяг, втрачається чіткість формулювань, але чіткішими стають його структура і основний зміст.

Коли критерієм класифікації слугує мета діяльності людини, то пам'ять поділяють на мимовільну і довільну.

*Мимовільна пам'ять.* Ознаками її є процеси запам'ятовування і відтворення, в яких немає мети щось запам'ятати чи відтворити. Мимовільне запам'ятовування відбувається ніби само по собі. Це як побічний продукт діяльності людини, а тому є фрагментарним і неміцним. Необхідною умовою мимовільного запам'ятовування будь-яких об'єктів є активна взаємодія з ними.

*Довільна пам'ять.* Цей вид діяльності характеризується цілеспрямованим запам'ятовуванням і відтворенням. За таких умов запам'ятовування відбувається як спеціальна мнемічна дія, що здійснюється за допомогою мнемічних операцій включення матеріалу в систему досвіду індивіда, пошуку способів організації матеріалу для його запам'ятовування і відтворення та ін.

Мимовільна і довільна пам'ять є двома послідовними ступенями розвитку пам'яті. За допомогою мимовільної пам'яті без спеціальних мнемонічних намірів формується основна частина людського досвіду. Довільна пам'ять використовується тоді, коли виникає необхідність керувати своєю пам'яттю.

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

*Смислова пам'ять.* Пов'язана вона з розумінням матеріалу, який запам'ятовують. Основою її є різні за складністю словесних та образних асоціацій смислові зв'язки. Матеріал, що запам'ятовується, логічно обробляється, узагальнюється, пов'язується з наявним досвідом, а тому довше зберігається і легше відтворюється. Смислове запам'ятовування розвивається разом із мовленням і мисленням. Воно може бути мимовільним і довільним.

*Механічна пам'ять.* Її особливість полягає у нерозумінні засвоюваного матеріалу, який є надто важким або коли людина, замість намагання осягнути сенс, просто повторює інформацію. Деякі дослідники вважають, що механічне і смислове запам'ятовування є ступенями розвитку пам'яті. Це не так. Механічне запам'ятовування не є обов'язковим. Навпаки, з ним треба боротися, бо воно стримує розвиток смислової пам'яті.

#### *4. Індивідуальні особливості розвитку пам'яті та фактори, що впливають на неї*

Індивідуальні особливості людини накладають відбиток на всі аспекти її психічного життя, виявляючись, зокрема, в особливостях перебігу психічних процесів. У процесах пам'яті вони виражаються в швидкості, точності, міцності запам'ятовування і готовності до відтворення.

*Швидкість* запам'ятовування визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування певного обсягу матеріалу.

*Точність* характеризується кількістю помилок, зроблених при його відтворенні.

*Міцність* виражається в збереженні заученого матеріалу і в швидкості його забування.

*Готовність* до відтворення виявляється в легкості та швидкості пригадування людиною того, що їй необхідно в певний момент. Ці відмінності пов'язані із силою і рухливістю процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Вони змінюються під впливом умов життя і виховання.

Якщо у людини сформовані раціональні способи мнемічної діяльності, вироблені відповідні звички — акуратність, точність, відповідальність, то негативні прояви, що зумовлюються типологічними особливостями нервової системи, можуть коригуватися. Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються і в тому, який матеріал краще запам'ятовується — образний, словесний чи однаково продуктивно як той, так і інший. З огляду на викладене у психології розрізняють такі типи пам'яті: наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний, або проміжний. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, але головне — умовами життя та вимогами професійної діяльності.

Так, наочно-образний тип пам'яті частіше зустрічається у художників, письменників,

музикантів, словесно-абстрактний — у вчених, філософів. Змішаний тип пам'яті зустрічається у людей, у діяльності яких не спостерігаються помітні переваги наочно-образного чи словесно-абстрактного типу. Ураховувати індивідуальні відмінності пам'яті важливо в навчальній роботі, щоб максимально продуктивно використовувати потенційні можливості кожного учня та всебічно розвивати їх пам'ять.

Отже, пам'ять є надзвичайно складним, але єдиним і неперервним процесом. Розвиток і перебіг процесів пам'яті детермінуються діяльністю особистості та її спрямованістю на досягнення поставлених цілей.

#### *Питання для самоперевірки знань*

1. У чому виявляється психологічна сутність пам'яті?
2. Що є фізіологічним підґрунтям пам'яті?
3. Яку роль відіграє пам'ять у пізнанні людини?
4. Розкрийте шляхи розвитку пам'яті.
5. Охарактеризуйте запам'ятовування як процес пам'яті.
6. У чому виявляються процеси зберігання та забування?
7. Яким чином відбувається процес відтворення?
8. Які різновиди пам'яті ви знаєте? Охарактеризуйте їх.



9. У чому виявляється образна пам'ять?
10. У чому виявляється рухова пам'ять?
11. У чому виявляється емоційна пам'ять?
12. У чому виявляється словесна пам'ять?
13. У чому відмінності миттєвої, короткотривалої та довготривалої пам'яті?
14. У чому виявляються індивідуальні відмінності пам'яті?

#### *Тема 14. Особливості мислення та мовлення*

##### План

1. Поняття про мислення.
2. Основні ознаки мислення.
3. Фізіологічні основи мислення.
4. Взаємозв'язок першої та другої сигнальної системи у мисленні.
5. Форми мислення.
6. Розумові операції.
7. Види мислення.
8. Психологічні основи активізації розумової діяльності.

*Ключові поняття:* мислення, узагальненість, опосередкованість мислення, допонятійне, понятійне мислення, поняття, думки, висновки, судження, умовивід, індукція, дедукція, аналіз, синтез, порівняння, абстагування, узагальнення, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення, абстрактне мислення, теоретичне, практичне, репродуктивне, продуктивне, дискурсивне, інтуїтивне, патогенне, саногенне мислення.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Який з пізнавальних процесів започатковує пізнавальну діяльність.
2. Чи спричинюють мислення відчуття? Наведіть приклади.
3. Чи є предмети та явища, які ми безпосередньо сприйняти не можемо? Як відбувається розуміння таких предметів і явищ?
4. Для чого потрібні нам сбереженні у пам'яті образи? Чи можна використати їх для логічної побудови мислення?
5. Які види пам'яті вам відомі? Чи впливають визначені види пам'яті на види мислення?

*Навчальна мета:* визначити поняття пізнавального процесу мислення, знати основні ознаки мислення, розкрити фізіологічні механізми мислення, зрозуміти зв'язок першої

та другої сигнальної системи у мисленні, виділити форми мислення та розумові операції, розрізняти відмінні особливості різних видів мислення та оволодіти основами активізації розумової діяльності.

### *1. Поняття про мислення*

Пізнавальна діяльність людини розпочинається з відчуттів і сприймань, але ними не вичерпується. Повсякденна життєва практика вимагає розкриття і вивчення багатьох властивостей, зв'язків і відношень предметів і явищ, які не можна безпосередньо відчутти, сприйняти й уявити. Людина не відчуває рентгенівські промені; звукові коливання з частотою, більшою за 20000 Герц; не може побачити, чому дорівнює сума внутрішніх кутів трикутника тощо. На багато запитань відповідь доводиться шукати опосередкованим шляхом, виходячи з наявних знань і досвіду. Отже, дані відчуттів і сприймань є необхідними, але не достатніми для глибокого і різнобічного пізнання світу. Для розкриття складної взаємодії різних предметів, подій і явищ, їх причин і наслідків люди застосовують різні опосередковані методи: проводять спостереження й експерименти, порівнюють різноманітні ознаки, здійснюють обчислення тощо. При цьому вони оперують із предметами, зіставляють нові та вже відомі факти, виділяють істотні ознаки і властивості, роблять

висновки і перевіряють їх. Так відбувається перехід від явищ до їх сутності. Вся ця складна пізнавальна діяльність утворює мислення людини.

*Мислення — суспільно зумовлений, нерозривно пов'язаний із мовленням психічний процес пошуків і відкриття суттєво нового, процес опосередкованого й узагальненого відображення дійсності в ході її аналізу і синтезу.*

У процесі мислення, спираючись на дані відчуттів і сприймань, людина виходить за межі чуттєвого пізнання і починає осягати такі властивості предметів і явищ, які безпосередньо не дано у чуттєвому відображенні. Отже, мислення розпочинається там, де чуттєве відображення є недостатнім. Тому воно є вищою формою пізнавальної діяльності людини.

Мислення людини тісно пов'язане з мовою. У цьому його принципова відмінність від примітивного мислення тварин, яке перебуває лише на наочно-дійовому рівні й не може бути опосередкованим мовою, реалізуючись як пізнання. Мова є носієм пізнаного й водночас знаряддям пізнання нового.

Тільки з появою слова стає можливим відокремити від предмета певну властивість, закріпити уявлення чи поняття про неї у словах. Будь-яка думка виникає і розвивається в нерозривному зв'язку з мовленням. У слові вона отримує матеріальне вираження і стає доступною

для інших людей. Це свідчить, що мова є засобом вираження думки, формою її існування і тривалого збереження. Чим ґрунтовніше продумана думка, тим чіткіше вона виражається в словах.

Знаряддям формування думки є приховані мовні реакції (внутрішнє мовлення), такі як внутрішнє промовляння, шепотіння тощо завжди супроводжують процес мислення. Завдяки слову уможлиблюється розгорнуте, послідовне міркування, тобто чітке і правильне зіставлення основних думок. Саме в слові закладено необхідні передумови дискурсивного (лат. *discursus* — здогад, міркування) мислення (мислення — міркування).

Суспільна природа мислення передбачає його тісний зв'язок із мовою. Виникнувши в процесі трудової діяльності людини, мислення стало могутнім засобом формування індивідуального і суспільного досвіду. Суспільно-історична зумовленість мислення визначається тим, що в кожному акті пізнання людина спирається на досвід попередніх поколінь. Розвиток особистості відбувається шляхом присвоєння нею культурно-історичного досвіду людства, який закріплений у знаннях і передається з покоління в покоління. Хоча мислення кожної людини формується і розвивається в процесі активної пізнавальної діяльності, його зміст і характер залежать від загального рівня пізнання, який на кожному етапі суспільного розвитку має свої особливості.

## 2. Основні ознаки мислення

*Мислення* – найбільш узагальнена і опосередкована форма психічного віддзеркалення, яка встановлює зв'язки і відношення між об'єктами пізнання. Основні ознаки мислення: *узагальненість і опосередкованість* віддзеркалення. *Узагальненість* виражається в тому, що мислення – результат переробки не тільки досвіду однієї людини, його сучасників, але і передуючих поколінь. *Опосередкованість* віддзеркалення дійсності дозволяє виявити і зрозуміти те, що безпосередньо не діє на органи чуття.

У становленні мислення проходить дві стадії – *допонятійну і понятійну*. *Допонятійне мислення* – початкова стадія розвитку мислення у дитини; думки дітей одиничні, про конкретний предмет. *Понятійне мислення* з'являється у підлітків і формується в юнацькому віці, коли використання теоретичних положень дозволяє вийти за межі власного досвіду.

*Основними формами мислення є: поняття, думки, висновки.*

*Поняття* – форма мислення, що відображає істотні властивості, зв'язки і відносини предметів і явищ. Поняття бувають конкретні і абстрактні; одиничні і загальні.

*Думка* – це форма мислення, що дозволяє встановлювати прості зв'язки між явищами, предметами, їх властивостями і ознаками. Думки бувають: ствердні (метали електропровідні);

негативні (машина несправна); істинні (виражають зв'язок, що існує насправді) і помилкові (виражають зв'язок, який насправді не існує).

Висновок – форма мислення, в якій з одного або декількох думок виводиться нова думка. Розрізняють висновки: індуктивні (вивід від приватного до загального), дедуктивні (вивід від загального до приватного), аналогічні (вивід від приватного до приватного).

### *3. Фізіологічні основи мислення*

Фізіологічною основою мислення є тимчасові нервові зв'язки (умовні рефлекси), які утворюються в корі великих півкуль.

Ці умовні рефлекси виникають під впливом других сигналів (слів, думок), що відбивають реальну дійсність, але виникають обов'язково на основі першої сигнальної системи (відчуттів, сприйнять, представлень).

І.П. Павлов писав, що "кінестезичні роздратування, що йдуть в кору від мовних органів, є другими сигналами, сигналами сигналів. Вони є відверненням від дійсності і допускають узагальнення, що і складає наше, спеціально людське, вище мислення."

На відміну від відчуттів, сприйнять і пам'яті, второсигнальні зв'язки є складнішими

системами, що відбивають різні відношення між предметами і явищами.

У процесах мислення обидві сигнальні системи тісно пов'язані одна з одною. Друга сигнальна система дає можливість безмежній орієнтації у навколишньому світі; через неї створюється і "вище пристосування людини - наука"(Павлов).

Але друга сигнальна система спирається на першу. Якщо ж слова позбавлені для людини певного реального значення, якщо людина не може співвіднести їх з якимись конкретними предметами і явищами, то такі слова перестають бути сигналами дійсності.

Мислення протікає нормально тільки за участю обох сигнальних систем, але провідна роль залишається за другою сигнальною системою, оскільки слово є багатішим за змістом сигналом, воно пов'язане з процесами відвернення і узагальнення.

#### *4. Взаємозв'язок першої та другої сигнальної системи у мисленні*

Сукупність безпосередніх сигналів (звуків, кольорів, запахів і т.п.) І.П. Павлов назвав першою сигнальною системою дійсності, яка властива всім тваринам і людині. Словесні подразники утворюють другу сигнальну систему, властиву людині. Слово, мовні сигнали можуть не тільки змінювати безпосередні



сигнали, а й узагальнювати їх, виділяючи окремі ознаки предметів і явищ, встановлювати їхні зв'язки.

Виникнення другої сигнальної системи внесло новий принцип у діяльність великого мозку людини. І.П. Павлов писав, що наші відчуття, сприйняття і уявлення, які належать до навколишнього світу, є першими сигналами дійсності, конкретними сигналами. А мова, передусім кінестетичні подразнення, які йдуть в кору від мовних органів, є другими сигналами, сигналами сигналів. Вони являють собою абстрагування від дійсності і допускають узагальнення, що є додатковим спеціально людським явищем мислення, яке створює спочатку загальнолюдський емпіризм і, нарешті, науку — зброю вищого орієнтування людини у і навколишньому світі і в собі самій.

У складній взаємодії першої і другої сигнальних систем провідна роль належить другій сигнальній системі. Вона регулює діяльність першої сигнальної системи і безумовні рефлекси. Людина може свідомо загальмувати умовні і безумовні рефлекси. Слово, як умовний подразник соціального порядку, на відміну від умовних подразників тварин, може стати набагато

сильнішим фактором впливу, ніж безумовні подразники. Завдяки другій сигнальній системі можливе узагальнення, абстрактне мислення, що є спеціально людським, вищим мисленням.

Значення словесної, другої сигнальної системи в житті людей надзвичайно велике: мова служить засобом спілкування, словами люди передають один одному свій досвід і знання, виражають свої думки і почуття, бажання і т.д. Весь індивідуальний розвиток особистості, набуття нею знань і майстерності пов'язані з мовою. Взаємний вплив людей здійснюється через другу сигнальну систему.

### *5. Форми мислення*

Грунтуючись на загальних принципах теорії пізнання, людське мислення вивчають формальна логіка і психологія. Логіка як наука про впорядкованість людського мислення вивчає його логічні форми — поняття, судження і умовиводи.

Як і уявлення, поняття відображають предмети, явища та їх ознаки.

*Поняття — форма мислення, яка відображає загальні, істотні ознаки предметів і явищ дійсності.*

Це такі ознаки, які зберігаються за всіх умов, без яких об'єкт чи явище існувати не можуть. Попри те що поняття виникає на основі чуттєвого пізнання, об'єкт у ньому відображається глибше, повніше і правильніше, ніж у сприйманнях. Воно є наслідком їх узагальнення. Поняття тісно пов'язано зі словом. У слові воно виникає, закріплюється й існує. Проте, утворюючи єдність, поняття і слово не тотожні, бо слово — елемент мови, а поняття — елемент мислення. Поняття без слова неможливе, але існують слова, які не є поняттями.

Поняття, які мають найбільший обсяг і відображають найзагальніші властивості об'єктів, називають категоріями.

За кількістю предметів, властивості яких відображають поняття, їх поділяють також на загальні й одиничні.

Загальними називають поняття, в яких відображаються істотні властивості цілих класів предметів. Наприклад, дерево, метал, машина. Одиничними — поняття, в яких відображено істотні властивості одиничних об'єктів. Прикладом можуть бути «Дніпро», «Сонце», «мідь».

За спрямованістю на об'єкт, конкретністю відображення його ознак виділяють також конкретні й абстрактні поняття.

Конкретними є поняття, які відображають певні предмети з їх істотними ознаками, зв'язками і

відношеннями. Наприклад, «стіл», «вікно», «зошит».

Абстрактними називають поняття, в яких відображаються певні властивості, відокремлені від об'єктів. Наприклад, «вага», «витримка», «швидкість». Абстрактні поняття є завжди загальними.

Зміст поняття відображає рівень людського пізнання. У міру того як людина глибше пізнає світ, зміст понять поглиблюється, уточнюється, а іноді й докорінно змінюється.

Результати людського мислення, думки, виражаються в судженнях.

Судження - одна з форм мислення, відображає відношення між обсягами понять, виявляючи їх сумісність чи несумісність, а також різноманітні форми сумісності (відношення тотожності, перехресності, підпорядкування).

*Судження — відображення зв'язків між предметами і явищами об'єктивної дійсності або між їх ознаками і властивостями, виражене в словесній формі.*

Кожне судження висловлюється в реченні. Однак не кожне речення є судженням.

Існує багато способів поділу суджень на групи. У першу чергу, судження поділяють на прості і складні.

Просте судження містить суб'єкт і предикат. Наприклад, «наявність струму». Суб'єкт — це

предмет, про який йдеться, що відображений у свідомості («струм»). Предикат — це відображення властивостей, ознак і відношень («наявність»). Складне судження є поєднанням за допомогою різних сполучників декількох простих суджень. Наприклад, «Перевірка наявності струму в електричній мережі».

Судження завжди є висловлюванням когось про щось. У них стверджується або заперечується відношення між предметами чи їх властивостями. Тому судження поділяють на стверджувальні й заперечні.

Залежно від того, як у судженнях відображається об'єктивна дійсність, вони бувають істинними і хибними. В істинному судженні відображаються такі зв'язки й відношення між предметами та їх властивостями, які існують насправді. У хибних судженнях дійсність відображається неадекватно. Крім того, судження бувають загальні, часткові й одиничні.

У загальних судженнях щось стверджується або заперечується відносно всіх представників певного класу, наприклад «Усі метали електропровідні». У часткових судженнях ствердження чи заперечення стосується лише деяких об'єктів певного класу, наприклад «Деякі метали магнітяться». В одиничних судженнях це стосується лише одного об'єкта, наприклад «Цей метал підвергся корозії».

Істинність суджень не завжди буває очевидною й переконливою. Щоб її перевірити, вдаються до спостережень, вимірювань, обчислень чи намагаються її підтвердити за допомогою інших суджень шляхом міркувань. У міркуваннях яскраво виявляється опосередкований характер мислення. У міркуванні з одних суджень намагаються вивести інші, тобто роблять умовиводи.

*Умовивід — форма мислення, в якій з одного або кількох пов'язаних суджень виводиться нове судження, яке дає нові знання про предмети чи явища.*

Вихідні судження, з яких виводять нове, називають посилками (засновками) умовиводу. За допомогою умовиводів людина, не вдаючись до безпосереднього вивчення нових фактів, глибше пізнає предмети, усвідомлює їх нові зв'язки і відношення.

Залежно від спрямованості руху знань (від більш загального до менш загального, від одиничного до часткового або загального тощо) умовиводи поділяють на індуктивні й дедуктивні.

*Індукція* (лат. *inductio* — наведення, збудження) — міркування, в процесі якого людина переходить від конкретних, часткових фактів до загальних тверджень. Наприклад, спостерігаючи за нагріванням різних металів, люди помітили, що мідь при нагріванні розширюється, залізо — теж. На основі цього було зроблено висновок, що всі

метали при нагріванні розширюються. Отже, в індукції відбувається перехід від фактів до узагальнень, від менш загальних до все більш загальних суджень.

*Дедукцією* (лат. *deduco* — відводжу, виводжу) називають умовивід, в якому здійснюється перехід від загальних до часткових суджень. Наприклад, «Усі метали електропровідні. Мідь — метал. Отже, мідь — електропровідна».

Крім індукції та дедукції, користуються ще такою формою умовиводу, як *аналогія* — ймовірнісний умовивід, що ґрунтується на схожості деяких ознак двох чи декількох об'єктів.

Оскільки наявність схожості одних ознак предметів не може бути гарантією для схожості інших, то умовивід за аналогією є ймовірнісним. Він висловлюється у формі гіпотези чи припущення, що потребує додаткової перевірки. Користь аналогії полягає в тому, що вона, активізуючи мислення, наштовхує на догадки.

Отже, дослідження понять, суджень і умовиводів дає змогу дізнатися про загальні закономірності мисленнєвої діяльності. Їх знання є необхідним, але не достатнім для повного і різностороннього пояснення того, як думає людина.

Психологія розкриває закономірності розгортання мисленнєвої діяльності, що приводить до пізнавальних результатів, які відповідають

вимогам логіки, тобто є правильними і несуперечливими.

### *6. Розумові операції*

Мислення людини завжди спричинене пізнавальними потребами. Процес пізнання передбачає багато мисленнєвих операцій, серед яких провідне місце посідають аналіз, синтез, порівняння, абстрагування й узагальнення.

*Аналіз.* Суть його полягає в розчленуванні цілого на частини, складного — на його компоненти, структури свідомості — на її елементи, поняття — на його ознаки.

*Аналіз (гр. analysis — розкладання) — розчленування об'єктів у свідомості, виділення окремих їх частин, елементів, ознак і властивостей.*

Його об'єктом можуть бути предмети і явища, що безпосередньо сприймаються і уявляються, їх зображення на малюнках, кресленнях і схемах, різні поняття тощо.

Аналіз виникає в практичній діяльності людини. Поступово він відривається від матеріального носія й, інтеріоризуючись, спрямовується на його ідеальний образ. Спочатку аналіз має мимовільний характер. Він стає довільним, коли скеровується певною метою людини або словесною вказівкою інших людей на те, що треба виділити в об'єкті, на які ознаки, властивості та зв'язки звернути увагу.



У процесі аналізу предмета окремі його властивості, які є важливими, істотними чи просто цікавими, виявляються особливо інтенсивними подразниками і виділяються серед інших. Вони викликають в корі головного мозку сильне збудження, яке, концентруючись, за законом індукції нервових процесів гальмує інші ділянки кори, що перешкоджає реагуванню на слабкі подразники.

*Синтез.* За своїми сутнісними ознаками є протилежним до аналізу процесом.

*Синтез* (гр. *synthesis* — з'єднання, складання) — мисленнєва операція, в процесі якої об'єднуються в єдине ціле виділені в аналізі певні частини, аспекти, ознаки і властивості об'єктів.

При цьому синтезуються ті елементи, ознаки і властивості, які об'єднані в реальних об'єктах і розкривають їх істотні зв'язки і відношення. Фізіологічною основою синтезу є замикання тимчасових нервових зв'язків у корі головного мозку.

Аналіз і синтез взаємопов'язані. Мислення завжди розпочинається з асоціацій, синтезу, потім відбувається виділення окремих властивостей предмета думки. Далі його ідеальний образ набуває нового, вищого синтезу. Особливо чітко таке поєднання аналізу і синтезу спостерігається в порівнянні.

*Порівняння.* Особливість його виявляється у переході знань від одиничного до одиничного, на

відміну, наприклад, від умовиводу, де знання спрямовуються від одиничного до загального чи навпаки.

*Порівняння* — мисленнєва операція, яка дає змогу встановити схожі і відмінні ознаки об'єктів, що аналізуються.

Усяке порівняння об'єктів розпочинається з їх зіставлення, тобто із синтезу. При цьому відбувається аналіз явищ і об'єктів, що порівнюються, виділення в них спільного і відмінного. Залежно від складності об'єктів і поставленої мети процес установалення схожих і відмінних рис має більш чи менш розгорнутий характер. У процесі мислення порівняння супроводжується аналізом і синтезом. Зіставляючи їх результати, воно сприяє виявленню внутрішніх зв'язків і відношень об'єкта мислення. При порівнянні часто доводиться використовувати операцію абстрагування.

*Абстрагування.* Специфіка цієї мисленнєвої операції полягає у відстороненні від одиничного, випадкового, несуттєвого задля пізнання суттєвого.

*Абстрагування (лат. abstraction — відтягую, відриваю)* — відокремлення у свідомості одних ознак від інших, а також від об'єктів, яким вони властиві.

У конкретних предметах і явищах ознаки та властивості тісно переплетені. Щоб розібратися в них, слід відокремлювати істотні ознаки від

неістотних, загальні від часткових, кількісні від якісних.

Цьому сприяє позначення ознак словами. Саме завдяки абстрагуванню відбувається творення понять. Абстрагування дає людині змогу повніше і глибше пізнавати явища дійсності. Воно є основою для узагальнень.

*Узагальнення.* Завдяки узагальненням людина спробує глибоко пізнати суть процесів і явищ, з'ясувати їх істотні ознаки.

*Узагальнення — мисленнєва операція об'єднання предметів і явищ за їх спільними й істотними ознаками.*

Найпростіші узагальнення виникають завдяки об'єднанню або групуванню об'єктів на підставі окремої, часто випадкової ознаки. Такі узагальнення є помилковими. Наукову цінність становлять узагальнення на основі істотних і разом із тим спільних властивостей, виділених в аналізі, синтезі чи абстрагуванні. Оформлюючись за допомогою слова, вони стають понятійними. Від обсягу і глибини узагальнень залежить повнота передбачень, які може зробити людина.

Узагальнення поділяють на емпіричні й теоретичні.

Емпіричні узагальнення здійснюють шляхом порівняння чуттєво даних ознак і виявлення серед них спільних.

Теоретичні узагальнення ґрунтуються на глибокому аналізі об'єктів, виділенні істотних і спільних ознак за рахунок аналізу та абстрагування.

Результати узагальнення дають змогу поділяти об'єкти на певні види, групи, класи тощо. Така операція називається *класифікацією*.

Мисленнєві операції є знаряддям пізнання суті предметів і явищ, без них неможливе вирішення будь-яких проблем — від найпростіших до найскладніших.

### *7. Види мислення*

Залежно від характеру і змісту задачі, яку розв'язує людина, конкретні процеси мислення мають багато відмітних властивостей. Тому в психології існує кілька принципово різних підходів до класифікації цього процесу:

- 1) за формою відображення дійсності;
- 2) за рівнем узагальнення;
- 3) за характером проблем, що вирішуються;
- 4) за ступенем новизни продукту розумової діяльності;
- 5) за розгорнутістю в часі;
- 6) за характером впливу на емоційну сферу особистості.

За формою відображення дійсності мислення поділяють на наочно-дійове, наочно-образне й абстрактне, які є послідовними ступенями розвитку мислення людини в філогенезі й онтогенезі.

*Наочно-дійове мислення.* Ґрунтується на безпосередньому сприйманні предметів у процесі дій із ними. Воно є найтипівішим для дітей (до трьох років) та для людей, які використовують в своїй професійній діяльності ручні знаряддя праці. У розвитку особистості наочно-дійове мислення є одним із перших кроків дитини до опосередкованого пізнання свого оточення. У примітивній формі наочно-дійове мислення властиве тваринам.

У шкільному віці на цьому виді мислення базується робота учнів у гуртках технічної творчості при побудові різних моделей. У практичній діяльності вони пробують різне компонування елементів моделі, змінюють за потреби її зовнішній вигляд, габарити, колір тощо.

Особливість цього виду мислення полягає в тому, що воно безпосередньо вплетене в дію, коли результати мислення перевіряються в ході дії і коли є відхилення, то вони тут же виправляються.

*Наочно-образне мислення.* Це мислення образами, уявленнями, перетворення ситуації в образній формі. Воно виникає тоді, коли у дитини є достатній досвід практичних дій і, замість реальних, вона вдається до розумових спроб змінити ситуацію, уявляючи необхідні дії й одержані результати. Зв'язок із практичними діями хоч і послаблюється, але цілком не зникає. Дитина починає застосовувати замітники предметів, що сприяє появі й розвитку їх знакової функції.

Цей вид мислення тісно пов'язаний зі сприйманням конкретних ситуацій. Проте в розвинутій формі воно властиве і дорослим деяких професій: художникам, архітекторам, модельєрам тощо.

*Абстрактне мислення.* Реалізується як мислення за допомогою понять, які розкривають суть предметів і виражаються в словах і знаках. Абстрактне мислення відбувається у формі міркування за допомогою основних мисленнєвих операцій. Як основний засіб теоретичного освоєння дійсності воно інтенсивно розвивається в процесі навчання, коли учні навчаються розпізнавати і виділяти істотні ознаки предметів і явищ, відокремлювати їх від неістотних, формулювати визначення абстрактних понять, опановують системами термінів. Оволодіння поняттями створює підґрунтя для інтенсивного розумового розвитку. Поняття, закріплене в слові, одержує самостійне, відокремлене від предмета існування. Тому абстрактне мислення, виходячи за межі чуттєвого відображення, дає змогу повніше і глибше пізнавати дійсність, розкривати такі її властивості, які не можна виявити за допомогою органів чуття.

Хоч абстрактне мислення є онтогенетично найпізнішим і найскладнішим, воно співіснує з наочно-дійовим і наочно-образним. Ці три види мислення тісно пов'язані між собою. Так, при розв'язуванні будь-якої складної задачі словесні

міркування спираються на яскраві образи і супроводжуються практичними діями.

За рівнем узагальнення мислення поділяють на емпіричне і теоретичне.

Емпіричне мислення характеризується виділенням і порівнянням не тільки протилежних, різних, а й схожих, однакових, формально загальних ознак, які ототожнюють із суттєвими. У цьому процесі формується емпіричне знання, що не відображає реальної суті предметів.

*Теоретичне мислення (абстрагування).*

Спрямоване на аналіз цілісної системи з метою виявлення внутрішніх закономірностей її становлення. Тому теоретичне мислення розкриває внутрішню, глибинну суть предметів і явищ. Це пізнання законів і правил.

За характером проблем, що вирішуються, мислення буває практичним і теоретичним.

*Практичне мислення.* Суттю його є підготовка до фізичного перетворення дійсності. Охоплює постановку мети, складання планів, схем, проектів. Як правило, все це відбувається за умови дефіциту часу й емоційних перевантажень, а прийняття рішення майже збігається з його втіленням у практику. Одним із різновидів практичного мислення є оперативне, характерне для діяльності оператора великих систем управління. Воно відбувається в екстремальних умовах, коли прийняття рішення і його виконання жорстко

детерміновані часом, а переживання відповідальності вимагає великого емоційно-вольового напруження.

*Теоретичне мислення.* Цей вид мислення передбачає відкриття законів, створення правил, виявлення властивостей і сутності різних явищ. Воно дає людині змогу абстрагуватися від несуттєвих особливостей, подумки аналізувати власні дії, зіставляти з умовами поставленої задачі, шукати можливі (оптимальні) дії для її розв'язання.

Теоретичне мислення є основою для виховання творчої особистості.

За ступенем новизни продукту розумової діяльності мислення поділяють на продуктивне (творче) і репродуктивне.

*Продуктивне (творче) мислення.* Продуктом такого мислення є принципово новий або вдосконалений образ певного аспекту дійсності. Воно має своєрідний перебіг, відзначається особливою складністю і потребує великої інтелектуальної активності суб'єкта.

*Репродуктивне мислення.* Виявляється у вирішенні проблем за наявним зразком, віднесення нової проблеми до вже відомого типу.

Поділ мислення на продуктивне і репродуктивне є дуже умовним, бо у творчому мисленні є елементи репродуктивного, а в репродуктивному — прояви самостійності. Деякі вчені переконані, що мислення є завжди продуктивним.



За розгорнутістю в часі мислення буває дискурсивним та інтуїтивним.

*Дискурсивне мислення.* Будучи завжди розгорнутим у часі, виявляється в логічних строго послідовних міркуваннях, має чітко виражену послідовність етапів і високий рівень усвідомлення, що базується на обґрунтованості попередніх суджень.

*Інтуїтивне мислення.* Відбувається дуже швидко, є згорнутим і мало усвідомленим, без чіткого вираження етапів. Воно схоже на раптовий акт пізнання, що здійснюється без достатніх логічних підстав. Таким є миттєво знайдений спосіб розв'язування задачі, над якою тривалий час марно міркували.

За характером впливу на емоційну сферу особистості виділяють патогенне і саногенне мислення.

*Патогенне (гр. pathos — біль, страждання і genesis — походження) мислення.* Його зміст становлять роздуми, уявлення, пов'язані з образою, соромом, невдачею, страхом чи іншими негативними переживаннями. Ці переживання можуть підсилювати психологічне напруження і спричинювати психічні розлади. При цьому немає ніякого контролю за перебігом образів і думок.

*Саногенне (лат. sanitas — здоров'я і гр. genesis — походження) мислення.* Свідомо спрямовується на подолання негативних емоційних розладів і психічне

оздоровлення людини. При цьому суб'єкт ніби відокремлює себе від власних переживань і, спостерігаючи за ними, виробляє форму пристосування до них. Це один з ефективних способів вирішення проблем, що травмують психіку, який ґрунтується на свідомому аналізі власних емоцій.

#### *8. Психологічні основи активізації розумової діяльності*

Під активізацією навчально-пізнавальної діяльності розуміють підвищення рівня усвідомленого пізнання об'єктивно-реальних закономірностей у процесі навчання.

Кожен педагог застосовує у навчальному процесі свої прийоми активізації пізнавальної діяльності.

Основна мета роботи педагога з активізації пізнавальної діяльності учнів полягає в розвитку їх творчих здібностей. У процесі навчання учень здійснює різні дії, в яких виступають основні психічні процеси: відчуття, сприймання, уява, мислення, пам'ять та ін. Оскільки з усіх пізнавальних психічних процесів провідним є мислення, то можна сказати, що активізувати діяльність учнів - це активізувати їх мислення. Разом з тим треба пам'ятати, що без бажання учня вчитися всі старання вчителя не дадуть очікуваних наслідків. Звідси випливає висновок, що потрібно

формувати мотиви навчання, бажання учнів розв'язувати пізнавальні задачі.

У мисленні учнів виділяється три рівні: рівень розуміння, рівень логічного мислення і рівень творчого мислення.

Розуміння – це аналітико-синтетична діяльність, яка спрямована на засвоєння готової інформації, що повідомляється педагогом чи черпається з книжки. Під час повідомлення педагогом навчальної інформації, учні слідкують за ходом мислення вчителя, за логічністю і несуперечливістю доведень. Це вимагає від учнів певних розумових зусиль, певної аналітико-синтетичної діяльності.

Під логічним мисленням розуміють процес самостійного розв'язання пізнавальних задач. Логічне мислення, як і розуміння, теж є аналітико-синтетичною діяльністю, але між ними є суттєва відмінність за джерелом, навчальною функцією і суб'єктивним переживанням. У процесі логічного мислення учень сам приходить до нових висновків, тоді як суть розуміння полягає в пізнаванні, усвідомленні і фіксації того, що сприймається і засвоюється. Логічне мислення розвивається під час евристичних бесід і лабораторних робіт, виконання логіко-пошукових завдань, застосування деяких прийомів роботи з підручником, розв'язуванні задач тощо.

Рівень творчого мислення формується при виконанні творчих завдань. Творчими завданнями у навчальному процесі вважають такі завдання, принцип виконання яких учням не вказується і в явному вигляді їм невідомий. За сучасними поглядами творче мислення здійснюється у три етапи. *Перший етап* характеризується виникненням проблемної ситуації, її попереднім аналізом і формулюванням проблеми. *Другий етап* – це етап пошуку розв'язки проблеми. *На третьому етапі* знайдений принцип розв'язку реалізується і здійснюється його перевірка.

Як уже зазначалось, в учнів потрібно сформулювати мотиви навчання, головним з яких є інтерес до предмету. Під пізнавальним інтересом до предмету розуміють вибіркову спрямованість психічних процесів людини на певні об'єкти і явища оточуючого світу. Звичайно, учнів навчають не тільки тому, що їм цікаво. Навчання - це праця, що потребує великої напруги сил. І все ж стійкий інтерес учнів до предмету іде через цікавість і допитливість і значною мірою визначає успіх учнів у навчанні.

*Питання для самоперевірки знань*

1. Розкрийте поняття мислення. На чому воно ґрунтується?
2. З чим мислення має тісний зв'язок?
3. Яку природу має мислення?

4. Якими основними ознаками характеризується мислення?
5. Що є основними формами мислення?
6. Як називається форма мислення, в якій з одного або декількох думок виводиться нова думка?
7. Що є фізіологічною основою мислення? Чи є взаємозв'язок у механізмі мислення між першою та другою сигнальними системами?
8. Назвіть умови нормального протікання мислення.
9. Які форми мислення вам відомі? Чи може мислення використовувати лише одну форму?
10. Чим спричиняється мислення?
11. Які процеси мислення вам відомі?
12. Як синтез за своїми сутнісними ознаками відноситься до аналізу?
13. У чому полягає специфіка мисленнєвої операції абстрагування?
14. Завдяки якому процесу мислення людина спробує глибоко пізнати суть процесів і явищ?
15. Які види мислення вам відомі? Що становить собою наочно-дійове мислення?

## *Тема 15. Особливості уяви*

### *План*

1. Поняття про уяву та її соціальну природу.
2. Фізіологічні основи уяви.
3. Види уяви.
4. Індивідуальні якості уяви та її роль у діяльності особистості.

*Ключові поняття:* уява, мимовільна уява, довільна уява, відтворююча уява, продуктивна уява, мрія, марення.

*Питання для актуалізації знань:*

1. В чому полягає процес мислення, як психічний пізнавальний процес?
2. Чи може мислення формуватися без процесу пам'яті?
3. Які види мислення вам відомі?
4. У чому полягає сутність соціальної природи мислення?

*Навчальна мета:* сформувати знання про сутність уяви як психічного процесу, про роль уяви у житті людини, про індивідуальний характер її розвитку, про зв'язок уяви з творчою діяльністю людини.

*1. Поняття про уяву та її соціальну природу*

Уява являється невід'ємною частиною життя людини, яке властиве тільки людині, її психіці. Завдяки уяви ми можемо уявити кінцевий продукт своєї діяльності. Уява

допомагає бачити мету нашого життя, вона виконує спрямовуючу функцію.

*Уява* – це особлива форма людської психіки, що стоїть окремо від інших психічних процесів і разом з тим займає середнє положення між сприйняттям, мисленням і пам'яттю. Специфіка цієї форми психічного процесу полягає в тому, що уява характерна лише тільки для людини і дивним чином пов'язана з діяльністю організму, в той же час вона є самим «психічним» із усіх психічних процесів і станів. Останнє означає те, що не в чому іншому, як окрім уяви, не проявляється ідеальний і загадковий характер психіки. Можна передбачити, що саме уява, бажання її зрозуміти і пояснити привернуло увагу до психічних явищ у давнину, підтримувало і продовжує його стимулювати у теперішній час.

Що ж стосується загадковості цього феномену, то вона полягає в тому, що до дійсного часу нам мало, що відомо про механізм уяви, в тому числі про її анатоμο-фізіологічну основу. В якій частині мозку вона локалізована? З роботою яких відомих нам нервових органічних структур вона пов'язана? На ці важливі питання ми можемо відповісти набагато менше, ніж про відчуття, сприйняття, увагу та пам'ять. Але значущість уяви для діяльності людини від цього не зменшується.

Завдяки уяві людина творить, розумно планує свою діяльність і керує нею. Майже уся людська діяльність і духовна культура являються продуктом уяви і творчості людей. А яке значення ця культура має для психічного розвитку та удосконалення виду «гомо сапієнс», це взагалі важко перецінити. Уява виводить людину за межі її миттєвого існування, нагадує їй про минуле, відкриває майбутнє. Маючи багату уяву, людина може «жити» в різному часі, що не може собі дозволити ніяка інша жива істота в світі. Минуле зафіксовано у образах пам'яті, що довільно спливають зусиллям волі, майбутнє уявляється у мріях і фантазіях.

Уява являється основою для наочно-образного мислення, яке дозволяє людині орієнтуватися у ситуації і вирішувати завдання без безпосереднього втручання практичних дій. Вона, багато в чому, допомагає людині у тих випадках життя, коли практичні дії або не можливі, або утруднені, або просто не доцільні (не бажані).

Від сприйняття уява відрізняється тим, що її образи не завжди відповідають реальності, у них є елементи фантазії, видумки. Якщо уява малює свідомості такі картини, яким ніщо, або мало що відповідає дійсності, то така уява є



фантазією. Якщо, крім того, уява націлена на майбутнє, то це мрія.

Іноді уява може відігравати негативну роль. Бувають випадки, коли неприємність чи небезпека, або, навіть, нещастя, що очікується справляють на людину дуже сильне враження і збуджує її до більш бурхливої і некерованої активності – паніки, яка може привести до гибелі людини. Пояснення цьому дають прислів'я «краще жахливий кінець, ніж нескінченний жах», «у страхіття очі великі» і т.п.

Позитивним моментом в уяві є те, що вона дозволяє людині пізнати світ на основі уявлень, які формують ущербні з будь-яких причин знання. Так людина може зрозуміти як відбуваються, наприклад, ті процеси у технічному об'єкті, які не видно не озброєним оком: це такі явища, як перетворення радіосигналів, чи створюється момент обертання двигуна під час його пуску, чи відбуваються металургійні процеси в металі під час зварки металевих конструкцій.

Іншою позитивною характеристикою уяви є можливість її використання для розв'язання проблемних ситуацій з високим ступенем невизначеності, коли початкові данні не піддаються аналізу. Тут уява заміщує мислення.

К.Д. Ушинський підкреслював у зв'язку мислення і уяви, що діяльна уява – це необхідна власність розуму.

Таким чином, уява – це є психічний процес створення образів, що включає передбачення кінцевого результату, предметної діяльності і забезпечує створення програми поведінки у тих випадках, коли проблемна ситуація характеризується невизначеністю.

Уява має наступні функції:

1. Образне уявлення дійсності.
2. Регуляція емоційних станів.
3. Довільна регуляція пізнавальних процесів і станів людини.
4. Формування внутрішнього плану дій.

З характеристики уяви стає очевидною її соціальна природа, тому що:

- основою уяви є процеси сприйняття, пам'яті і мислення, які мають тісний зв'язок з мовленням;
- уява з нічого творити не може, тому що для цього необхідний досвід;
- уява формується і розвивається протягом життя людини. Вона відіграє велику роль у дитинстві, підлітковому віці та в юності, а з віком зменшується її значимість, коли вже є сформований надійний досвід людини;
- уява має тісний зв'язок з емоціями та почуттями людини, тому що мрії змушують нас

хвилюватися і підтримують нашу активність у період їх досягнення.

## *2. Фізіологічні основи уяви*

Уява, як і всі інші пізнавальні процеси, становить результат діяльності мозку людини, функцію кори великих півкуль. Однак уява, найважливішою роллю якої є програмування, створення планів діяльності, пов'язана фізіологічно не тільки з корою, а й більш глибокими відділами мозку, зокрема гіпоталамо-лімбічною системою. Принциповим є зв'язок з «блоком програмування, регуляції й контролю» мозку, який міститься в лобних долях. Усе це сприяє зворотному впливу фантазійних та уявлених образів мозку на периферичні частини організму.

Уява впливає на протікання фізіологічних процесів. Так, відомо, що Вольтер постійно захворював у річницю Варфоломійської ночі – у нього підвищувалася температура від однієї думки, про тисячі вбитих людей внаслідок релігійного фанатизму. Наприклад, якщо тривало уявляти про те, що в одній руці у нас лід, а в іншій гарячий предмет, то у багатьох з присутніх в одній руці температура знизиться, а в іншій підвищиться.

Суттєво впливає на уяву стан здоров'я людини. Так, значне підвищення температури, викликає маріння.

З механізмами уяви пов'язані проблеми посттравматичного стресу. Коли людина переживає

якусь жахливу стихію, то усі факти, що можуть більш або менш нагадати ті події викликають більш або менш стресовий стан.

Фізіологічною основою уяви є процес утворення тимчасових нервових зв'язків в корі головного мозку з уже утворених раніш зв'язків на основі сприйняття, пам'яті, мислення. Утворення нових зв'язків відбувається у різному ступені активності людини (від сновидіння до значної творчої активності) на основі механізмів гіперболізації (перебільшення якоїсь характеристики уявлюваного об'єкту), схематизації (стирання та узагальнення деяких характеристик і висування наперед таких характеристик, які схожі чи аналогічні між собою), типізації (виділення суттєвого, яке повторюється в однорідних об'єктах), загострення (підкреслення окремих ознак), аглютинації (поєднання різних, що зазвичай не об'єднуються частин), аналогії (побудова нового образу, який схожий на будь-яку річ, організм, дію). За суттю фізіологічний процес уяви є співвідношенням процесів збудження і гальмування під час утворення нових нервових зв'язків.

### 3. Види уяви

Процеси уяви, як і процеси пам'яті можуть відрізнятися за ступенем довільності, чи наміру. Крайнім видом мимовільної роботи уяви являються сни, в яких образи народжуються без наміру і самих неочікуваних і дивних сполученнях. *Мимовільною у*

своїй основі також є діяльність уяви, що розгортається під час дрімоти людини, перед засинанням.

*Довільна уява* має для людини набагато більше значення, ніж мимовільна. Цей вид уяви проявляється тоді, коли перед людиною стоїть задача створення певних образів, що вона собі намітила або їй завдали створення образів зі сторони. В основі такої роботи уяви лежить вміння довільно визивати і змінювати певні уявлення. Серед різних видів і форм довільного уявлення можна відокремити відтворюючу уяву, продуктивну (творчу) уяву і мрію.

*Відтворююча уява* проявляється тоді, коли людині необхідно відтворити уявлення об'єкту, як можна більш повніше у відповідності до опису. З цим видом уяви люди зіштовхуються тоді, коли читають описи того технічного об'єкту, монтаж якого треба здійснити, або належить виготовити новий. Належить підкреслити, що відтворююча уява формує не тільки зорові уявлення, але й дотикові, слухові і т.п. Так, коли триває процес створення будь-якої конструкції технічного об'єкту, то виконавач може уявити, наприклад, за технічними характеристиками двигуна, який монтується у конструкцію чи буде вібрація корпусу чи ні, або знаючи той матеріал з якого виконується конструкція можна уявити загальну її вагу.

Відтворююча уява проявляється і випадку, коли замість опису майбутнього об'єкту є креслення чи його схема. При цьому успіх людини буде залежати від просторової уяви, тобто здібності відтворити образ у трьох мірному просторі. З цього слідує, що процес відтворюючої уяви тісно пов'язаний з мисленням людини і її пам'яттю.

*Наступний вид довільної уяви – продуктивна (творча) уява.* Вона характеризується тим, що людина перетворює уявлення і створює нові (без зразку) образи, що самостійно проєктуються нею. продуктивна уява також як і відтворююча, тісно пов'язана з пам'яттю, оскільки у всіх випадках її прояву людина використовує свій попередній досвід. Тому між відтворюючою і продуктивною уявою немає жорсткого розмежування. Під час відтворюючої уяви монтажник використовує і творчу уяву, коли бракує інформації для повноцінного уявлення технічної конструкції і бракує той інформації, яка виходить за межі креслення, або схеми.

*Створення уявних образів відбувається за допомогою операцій уяви.*

*Гіперболізація* – операція уяви, яка заснована на збільшенні будь якого зі структурних елементів чи збільшенні функції у створюваному образі.

*Применшування* – операція уяви протилежна операції гіперболізації.

*Схематизація* – операція уяви, яка допомагає створити уявний образ на основі переведення повноцінного елемента в його схему (облегшення).

*Аглютинація (комбінація)* – створення уявного образу шляхом поєднання будь-яких функцій чи елементів, яке надає можливість отримати об'єкт у новому виконанні і потенційному збільшенню його можливостей під час використання.

*Типізація* – створення уявних образів завдяки віднесенню об'єкту до ряду наявних типових, але які мали інше призначення.

*Акцентування* – створення уявних образів завдяки збільшенню будь-якого елемента об'єкту.

Особливою формою уявлення є *мрія*. Сутність даного типу уяви полягає у самотійному створенні нових образів. Але мрія має ряд суттєвих відмінностей від продуктивної (творчої) уяви. По-перше, у мрії людина створює образ бажаного, тоді, коли в образах творчої уяви не завжди втілюються бажання їх творця. У мріях знаходить свій творчий вираз те, що притягує до себе людину, до чого вона прагне. По-друге, мрія – це процес уяви, не включений до творчої діяльності, тобто до такої, яка не дає миттєво і безпосередньо об'єктивного продукту у вигляді художнього твору, наукового відкриття, технічного винаходу.

Головною особливістю мрії є те, що вона спрямована на майбутню діяльність, тобто мрія – це уява, спрямована на бажане майбутнє. Належить відокремлювати деякі підтипи даного виду уяви. Частіше за все людина будує плани стосовно свого майбутнього і в мрії визначає шляхи досягнення замисленого. У цьому випадку мрія є активним, довільним, свідомим процесом.

Але існують люди у яких мрія є заміщенням діяльності. Мрії цих людей залишаються лише мріями. Одна з причин цього явища, як правило, полягає у тих життєвих невдачах, які вони постійно терплять. У наслідок ряду невдач, людина відказується від виконання своїх планів на практиці і занурюється у мрію.

Якщо довільна чи активна уява передбачена, тобто викликана вольовими проявами людини, то пасивна уява може бути передбаченою чи непередбаченою. Передбачена пасивна уява створює образи, що не пов'язані з волею. *Ці образи отримали назву – марення.* У маренні найбільш ядро знаходиться зв'язок уяви з потребою людини. Легко передбачити про що з'являються марення людини, яка з хвилюванням очікує значної для неї події. Але, якщо марення починають підміняти діяльність і переважають у психічному житті людини, то це



вже свідчить про певні порушення психічного розвитку. Переважання марення у психічному житті людини може привести до її відриву від реальної дійсності, відходу до вимисленого світу, що у свою чергу, починає гальмувати психічний і соціальний розвиток цієї людини.

#### *4. Індивідуальні якості уяви та її роль у діяльності особистості*

Уява у людей розвинута по-різному, і вона по-різному проявляється в їх діяльності і суспільному житті. Індивідуальні особливості уяви виражаються в тому, що, по-перше, люди відрізняються за ступенем розвитку уяви і, по-друге, по типу образів, якими вони оперують частіше за все.

Ступінь розвитку уяви *характеризується яскравістю образів і глибиною*, з якою переробляються данні минулого досвіду, а також новизною і усвідомленістю результатів цієї переробки.

*Сила і живість уяви* легко оцінюється, коли продуктом уяви є неправдоподібні і дивні образи, наприклад, у авторів чарівних казок. Слабкий розвиток уяви виражається у низькому рівні переробки уявлень. Слабка уява має утруднення, як наслідки, під час розв'язання задач, які потребують уміння наочно уявити собі конкретну ситуацію. При недостатньому

рівні розвитку уяви не можливе багате і різноманітне в емоційному плані життя.

Найбільш люди різняться за ступенем яскравості образів уяви. Якщо уявити, що для її виміру є шкала, то з одного боку будуть люди з надзвичайно високим показником яскравості образів уяви, а з іншого – люди з вкрай бідною уявою. Як правило, високий рівень розвитку уяви зустрічається у людей творчих професій (художників, акторів, музикантів, письменників, вчених).

Суттєвою різницею між творчими особливостями людей є домінуючий тип уяви. Частіше за все зустрічаються люди з зоровими, слуховими або руховими образами уяви. Але є люди, у яких відмічається високий рівень більшості типів уяви. Ці люди відносяться до, так званого, змішаного типу. Перевага того чи іншого типу уяви позначається на індивідуально-психологічних особливостях людини. Наприклад, люди рухового або слухового типу уяви частіше за все драматизують ситуацію у своїх роздумах, уявляючи собі не існуючого опонента.

Людина не народжується з розвинутою уявою, вона розвивається протягом її онтогенезу, і потребує накопичення відомого запасу уявлень, які потім будуть служити матеріалом для створення образів уяви.

Розвиток уяви відбувається з розвитком усієї особистості, протягом навчання і виховання, в єдності з мисленням, пам'яттю, волею і почуттями.

Визначального віку для формування уяви не існує, тому що існують факти, які доводять, що прояви творчих талантів у людей можуть відбуватися у будь-якому віці. Але при цьому можна відокремити певну закономірність у формуванні уяви.

Так, перші прояви уяви тісно пов'язані з процесом сприйняття. Маленькі діти з задоволенням слухають знайому їм казку і відволікаються під час слухання нової для них казки. Це відбувається тому, що під час сприйняття знайомого і пережитого дитина краще уявляє події, що відтворені у розповіді. Цей зв'язок підтримується і на наступному ступені розвитку уяви, коли дитина у своїй грі починає переробляти отримані враження, змінюючи в уяві сприйнятті раніше предмети. Стілець перетворюється то на печеру, то на літак. Але перші образи уяви дитини характеризуються детальністю. Дитина не мріє, а втілює перероблений образ в свою діяльність – гру.

*Важливим етапом у розвитку уяви відіграє засвоєння мови, коли мова дозволяє дитині включити до уяви не тільки конкретні*

образи, але й абстрактні уявлення і поняття. Мова дозволяє дитині перейти від вираження образів уяви до діяльності і безпосереднього вираження у мові.

*Наступний етап розвитку уяви пов'язаний з появленням її активних форм.* На цьому етапі процес уяви стає довільним. Спочатку довільні уяви виникають зі спонукання до цього дитини з боку дорослих. Це проявляється, коли дитина під керівництвом дорослої людини малює чи ліпить і намагається цей процес контролювати.

*Далі у дитини проявляється довільна уява без участі дорослого.* Це стрибок у розвитку уяви знаходить відображення у сюжетних іграх дитини. Вони стають цілеспрямованими. Оточуючі дитину речі стають не просто стимулами до розгортання діяльності, а для втілення образів.

*У шкільному віці продовжується розвиток уяви і наступний крок у цьому – це розуміння навчального матеріалу на основі відтворюючої уяви.* Це дозволяє сформуватися дуже важливого уміння у навчанні – переробці інформації.

*Під час навчання у школі у дитини формуються різні уявлення про об'єкти і реалії світу, що вивчаються.* Ці уявлення стають

підґрунтям для подальшого розвитку творчої діяльності особистості.

*Під час навчання у професійному закладі освіти* у особистості формується уява, яка сприяє професійному становленню і індивідуальному її розвитку. Це дозволяє особистості у подальшій трудовій діяльності моделювати, проектувати і знаходити шляхи технічних рішень.

*На основі уяви формується творча діяльність людини. Творчість* – це властивість професіоналів своєї справи, які ефективно працюють у відповідній галузі. Основою творчості є розвинений інтелект, тож уява теж входить до складу інтелекту і її потрібно розвивати.

Водночас готовність до творчості, творчого вирішення проблеми, креативність є загалом одним з механізмів психологічного захисту людини в складних умовах – як в будь-якій діяльності (навчальній, трудовій), так і в кризових життєвих ситуаціях, таких як безробіття, соціальні та екологічні кризи, сімейні проблеми тощо.

Творчій людині властива гармонія в діяльності, в соціальних стосунках та в стосунках із собою, тому вона не відчуває внутрішнього розладу, захищається від інших, але першою не нападає, любить навколишній

світ, людей, творчо працює, та насолоджується своїм життям.

Сучасне виробництво потребує винахідництва та раціоналізаторства. Саме творча людина здатна займатися цим і забезпечує високі показники виробництва. Творчість сприяє розвитку особистості, виробництва, людської культури, взагалі.

*Питання для закріплення теми:*

1. З якими психічними пізнавальними процесами пов'язана уява?
2. Яку визначну роль відіграє уява в діяльності людини?
3. Чим відрізняється уява від сприйняття?
4. Яку роль відіграє уява у пізнанні особистості?
5. Чи може уява відігравати негативну роль? Наведіть приклади.
6. Які факти доводять, що уява має соціальну природу і властива лише людині?
7. Чи впливає уява на фізіологічні процеси організму людини? Наведіть приклади.
8. Що являється фізіологічним процесом уяви?
9. В чому полягає суть операцій уяви?
10. З якими пізнавальними процесами тісно пов'язана уява?

## *Змістовий модуль 4. Емоційно-вольова сфера особистості*

### *Тема 16. Фізіологічні основи та психологічні теорії емоцій*

#### План

1. Біологізаторський підхід до походження емоцій (Ч. Дарвін, П.К. Анохін).
2. Теорії походження емоцій як виду фізіологічних процесів (теорії У. Джемса та К. Ланге, У. Кеннона та П. Барда).
3. Когнітивні теорії емоцій (Л. Фестінгер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
4. Теорії базових та диференціальних емоцій (К. Ізард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
5. Проблема емоцій у вітчизняній психології (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, В.М. Мясищев, В.К. Вілюнас, Я.М. Веккер).

*Ключові поняття:* еволюційна теорія емоцій, біологізаторський підхід, психоорганічні теорії емоцій, активаційна теорія емоцій, теорія когнітивного дисонансу, когнітивно-фізіологічна концепція, інформаційна теорія емоцій, теорія базових та диференціальних емоцій, таламус, гіпоталамус, лімбічна система, лобові частки, скроневі частки.

#### *Питання для актуалізації знань:*

1. Дайте визначення поняття «емоційні

стани»)?

2. Яким чином некеровані емоції стають керованими?
3. Який фізіологічний механізм емоцій?
4. Які види емоцій відносяться до фундаментальних?
5. З яким процесом пов'язані інтелектуальні емоції?

*Навчальна мета:* сформувати знання про сутність основні теоретичні концепції походження емоцій та структурами мозку, що відповідають за формування та регуляцію емоцій.

*1. Біологізаторський підхід до походження емоцій (Ч. Дарвін, П.К. Анохін)*

У 1872 р. Ч. Дарвін опублікував книгу «Вираження емоцій у людини і тварин», де доводив, що еволюційний принцип застосуємо не тільки до біологічного, але також до психічного та поведінкового розвитку тварин. На його думку, між поведінкою тварини та людини багато спільного. Свою позицію він обґрунтовував виходячи з спостережень за зовнішнім вираженням різних емоційних станів у тварин та людей. Дані спостереження лягли в



основу теорії емоцій, яка одержала назву еволюційної. Відповідно до цієї теорії, емоції з'явилися у процесі еволюції живих істот як життєво важливі пристосувальні механізми, що сприяють адаптації організму до умов та ситуаціям його існування. Тілесні зміни, що супроводжують різні емоційні стани, за Ч. Дарвіном – пристосувальні реакції організму.

Відповідно до біологічної теорії емоцій П.К. Анохіна, в процесі еволюції емоції вдосконалювалися як і м'язи, зір і слух. Найбільш розвинена система емоцій у людини, тому що у неї поряд з біологічними потребами, виникають потреби фізіологічні.

Провідні емоції з негативним знаком сигналізують організму про відхилення у його внутрішньому середовищі (голод, спрага), що активує відповідну програму дій. Завершення цілеспрямованих дій супроводжується позитивним емоційним тлом, що закріплюється у пам'яті тварини як «отримання нагороди».

Таким чином, основне інформаційне навантаження в біологічній теорії несе її знак, який маркує програму поведінки та надає їй певну спрямованість.

*2. Теорії походження емоцій як виду фізіологічних процесів (теорії У. Джемса та К. Ланге, У. Кеннона та П. Барда)*

Сучасна історія емоцій починається з появи у 1884 р. статті У. Джеймса «Що таке емоція?». У. Джеймс та незалежно від нього Г. Ланге сформулювали периферичну теорію емоцій, згідно з якою виникнення емоцій обумовлено викликаними зовнішніми впливами змінами як у довільній руховій сфері, так і у сфері мимовільних актів. Відчуття, пов'язані з цими змінами, є емоційні переживання. Саме органічні зміни є першопричинами емоцій (ми радіємо, тому що сміємося, сумні, тому що плачемо). Відповідно до цієї теорії, спочатку під дією зовнішніх стимулів відбуваються характерні для емоцій зміни в організмі і лише потім, як їхнє наслідок, виникає сама емоція.

Альтернативну точку зору на співвідношення органічних та емоційних процесів висловив У. Кеннон. Він виявив, що одні й ті ж тілесні зміни можуть спостерігатися при виникненні різних емоційних станів, вони не настільки різноманітні, щоб пояснити якісні відмінності у найвищих емоційних переживаннях людини.

У. Кеннон виявив, що штучно викликані в людини органічні зміни далеко не завжди супроводжуються емоційними переживаннями. Він вважав, що емоційні переживання та відповідні їм органічні зміни виникають у мозковому центрі – таламусі.

Пізніше Ф. Бард показав, що це не сам таламус, а гіпоталамус і центральні частини лімбічної системи. При сприйнятті подій, викликають емоції, нервові імпульси спочатку приходять у таламус, де збудження розщеплюється, частина його йде в кору великих півкуль, породжуючи суб'єктивне переживання емоцій, іншу половину прямує в гіпоталамус, який керує фізіологічними змінами у організмі. Ця гіпотеза показала взаємини між емоційною та руховою сферами та сприяла розумінню сенсорної природи емоцій. Він довів одночасність фізіологічних і суб'єктивних проявів емоційного процесу.

Надалі проводилися електрофізіологічні дослідження мозку, на основі яких виникла активаційна теорія Ліндсея-Хебба. Відповідно до цієї теорії, емоційні стани визначаються ретикулярною формацією нижньої частини стовбура головного мозку. Вона визначає динамічні параметри емоційних станів: їх силу, тривалість, мінливість та ін. Емоції виникають унаслідок порушення або відновлення рівноваги у цих структурах нервової системи внаслідок дії подразника.

*3. Когнітивні теорії емоцій (Л. Фестінгер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов)*

Серед теорій, що розкривають природу емоцій через когнітивні фактори, слід зазначити теорію когнітивного дисонансу Л. Фестінгера.

Дисонанс – це негативний емоційний стан, в результаті суперечливої інформації про об'єкт, при розбіжності між очікуваними та дійсними результатами. Цей стан переживається як дискомфорт, якого людина прагне позбутися або змінивши очікування, або отримавши нові відомості, які б узгоджувалися з колишніми очікуваннями. Позитивні емоційні стани виникають при підтвердженні очікувань, коли реальні результати відповідають запланованим – це консонанс.

Таким чином, когнітивні оцінки ситуації безпосередньо впливають на емоційні переживання людини.

У когнітивно-фізіологічній (двофакторній) концепції С. Шехтер пропонує розглядати емоцію як поєднання двох компонентів: фізіологічного збудження та когнітивної інтерпретації цього збудження. Автор підкреслює важливу роль минулого досвіду людини та його суб'єктивну оцінку ситуації, що формується на основі актуальних йому потреб і інтересів.

У вітчизняній психології серед когнітивних можна виділити інформаційну концепцію емоцій П.В. Симонова. Емоційні

стану визначаються якістю та інтенсивністю актуальною потреби індивіда та оцінкою, яку він дає ймовірності її задоволення, яке людина виробляє з урахуванням вродженого і раніше набутого індивідуального досвіду, мимоволі зіставляючи інформацію про кошти, час, ресурси, необхідні для задоволення потреб, з інформацією, що надійшла в даний момент. Емоція немає, якщо в людини немає потреби. Позитивні почуття пов'язані з оцінкою суб'єктом можливості задоволення потреби, негативні – з відсутністю такої можливості.

#### *4. Теорії базових та диференціальних емоцій (К. Ізард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик)*

Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда дістала свою назву через центрацію на окремих емоціях, які розуміються як відрізняються «переживально-мотиваційні» процеси. Ця теорія має у своїй основі п'ять ключових припущень:

1. Десять фундаментальних емоцій утворюють основну мотиваційну систему існування.
2. Кожна фундаментальна емоція має унікальні мотиваційними та феноменологічними властивостями.
3. Фундаментальні емоції, такі, як радість, смуток, гнів та сором, ведуть до різних внутрішніх переживань і різних зовнішніх виразів цих переживань.

4. Емоції взаємодіють між собою – одна емоція може активувати, посилювати чи послаблювати іншу.

5 Емоційні процеси взаємодіють із спонуканнями та гомеостатичними, перцептивними, когнітивними та моторними процесами і впливають на них.

Теорія диференціальних емоцій визначає емоцію як складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий та феноменологічні аспекти. На нейрофізіологічному рівні емоція визначається за електрохімічною активністю нервової системи, зокрема, кори, гіпоталамуса, базальних гангліїв, лімбічної системи, лицьового та трійчастого нервів. На нервово-м'язовому рівні емоція – це насамперед мімічна діяльність, а вдруге – пантомімічні, вісцерально-ендокринні та іноді голосові реакції. На феноменологічному рівні емоція проявляється або як сильно мотивоване переживання, або як переживання, яке має безпосередню значущість для суб'єкта.

Теорія Р. Плутчика та Г. Келлермана заснована на шести головних постулатах:

1. Емоції – це механізми комунікації та виживання, засновані на еволюційну адаптацію. Вони зберігаються у функціонально еквівалентних форм через всі філогенетичні рівні. Комунікація відбувається за рахунок

восьми базисних адаптивних реакцій, що є прототипами восьми базисних емоцій (інкорпорація, відкидання, протекція, руйнування, відтворення, реінтеграція, орієнтація, дослідження).

2. Емоції мають генетичну основу.

3. Емоції – це гіпотетичні побудови, засновані на очевидних явищах різних класів.

4. Емоції – це ланцюга подій зі стабілізуючими зворотними зв'язками, що підтримують поведінковий гомеостаз. Що відбуваються в серед події піддаються когнітивної оцінки, в результаті оцінки виникають переживання (емоції), що супроводжуються фізіологічними змінами. У відповідь організм здійснює поведінку, покликану надати ефект стимул.

5. Відносини між емоціями можуть бути подані у вигляді тривимірної (просторової) структурної моделі. Вертикальний вектор відображає інтенсивність емоцій, ліворуч - вектор подібності емоцій, а вісь спереду тому характеризує полярність протилежних почуттів. Цей же постулат включає положення про те, що деякі емоції є первинними, інші – їх похідними чи змішаними.

6. Емоції співвідносяться з певними рисами характеру або типологіями. Діагностичні терміни, наприклад, «депресія»,

«маніакальність», «параноя» розглядаються як крайні вирази таких емоцій, як сум, радість та відкидання.

5. *Проблема емоцій у вітчизняній психології* (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.М. Мясищев, В.К. Вілюнас, Я.М. Веккер)

На думку вітчизняних дослідників, емоції – це особлива форма відношення до предметів та явищ дійсності. При цьому можна виділити три аспекти цих процесів:

1. Аспект переживання (С.Л. Рубінштейн, Г.Ш. Шінгаров).

2. Аспект відносини (П.М. Якобсон, В.М. Мясищев).

3. Аспект відображення (В.К. Вілюнас, Л.М. Веккер, Г.А. Фортунатов).

Відповідно до першої точки зору специфічність емоцій полягає в переживанні подій та відносин. С.Л. Рубінштейн вважав, що почуття виражають у формі переживання ставлення суб'єкта до оточення, до того ж що він пізнає та робить. Почуття відображають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкту.

Інший погляд на визначення емоцій виходить із того, що емоції є формою активного ставлення людини до навколишнього світу. Активно впливаючи на зовнішнє середовище та пізнаючи його, людина водночас суб'єктивно



переживає своє ставлення до предметів та явищ реального світу.

Третій аспект – відображення передбачає, що емоції є специфічною формою відображення значення об'єкта для суб'єкта.

Л.М. Веккер пропонує двокомпонентну формулу емоцій, яка містить когнітивний та суб'єктивний компоненти. Когнітивний компонент – це психічне відображення об'єкта емоції, яке здійснюється інтелектом; суб'єктивний компонент – це відображення стану суб'єкта – носія психіки.

В.К. Вілюнас розуміє двокомпонентність цілісного емоційного явища, як єдності двох моментів, з одного боку – деякого змісту, з іншого – власне емоційного переживання, тобто. того специфічного забарвлення, з якого даний зміст відбивається суб'єктом.

Багато радянських психологів, такі як, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, говорили про залежність емоцій від характеру діяльності суб'єкта, що регулює функції емоцій у діяльності та їх розвитку у процесі засвоєння людиною суспільного досвіду. Вказувалося на зв'язок емоцій із мотивами діяльності.

О.М. Леонтьєв наголошував, що емоції не тільки відповідають тій діяльності, в якій вони

виникають, але й підкоряються цій діяльності, її мотивів.

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Охарактеризуйте суть біологізаторського підходу до походження емоцій.
2. Який внесок у розв'язок теорії емоцій У. Джеймса?
3. У чому суть теорії когнітивного дисонансу Л. Фестингера?
4. У чому суть когнітивно-фізіологічної (двофакторної) концепції С. Шехтера?

*Тема 17. Емоції та почуття*

План

1. Поняття про емоції і почуття.
2. Основні функції емоцій.
3. Фізіологічні основи емоцій і почуттів.
4. Класифікація і види емоцій і почуттів.

*Ключові поняття:* емоції, почуття, стеничні емоції, астеничні емоції, альтруїстичні емоції, комунікативні емоції, глоричні емоції, праксичні емоції, пугнічні, романтичні, гностичні емоції, естетичні, гедоністичні, акізитивні емоції, інтелектуальні почуття, моральні почуття, естетичні почуття, настрої, афект, стрес, стресор.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Дайте визначення поняттям «психічний стан» та «психічний процес».
2. На які види поділяються психічні стани?

3. Чи можна сказати, що ті психічні стани, які тривало існують у людини до певних об'єктів чи до діяльності є властивістю людини?
4. Чи впливають стани на результати діяльності?
5. Чи потрібно людині вміти керувати своїми станами?

*Навчальна мета:* сформувати знання про сутність емоцій і почуттів як психічних станів та психічних процесів, про основні функції емоцій, розуміти фізіологічний механізм емоцій і почуттів, розрізняти види емоцій і почуттів; сформувати уявлення про властивість емоцій і почуттів, знати особливості розвитку емоційної сфери.

### *1. Поняття про емоції і почуття*

Діяльність людини, її поведінка завжди викликають позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображується в мозку й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями, почуттями. Людські емоції та почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності. К. Ушинський писав, що “ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування”. Емоції та почуття

органічно взаємопов'язані, але за змістом і формою переживання вони не тотожні.

*Емоція* – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Розрізняють прості та складні емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції та почуття. Характерна ознака складних емоцій полягає в тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення (наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу).

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

Емоції та почуття характеризуються певною якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю. Почуття виявляє ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої себе. За якістю переживань відрізняють одні емоції та почуття від

інших (наприклад, радість – від гніву, любов – від ненависті).

Емоціям і почуттям властива полярність. Вона виявляється в тому, що кожна емоція, кожне почуття за різних обставин можуть виявлятися протилежно: “радість – горе”, “любов – ненависть”, “симпатія – антипатія”, “задоволення – незадоволення”. Полярні переживання мають явно виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя та діяльності викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють стенічні емоції та почуття – ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та астенічні – ті, що пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують. Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об’єктів, що викликають переживання, емоції та почуття виявляються більш-менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними.

Характерна особливість емоцій і почуттів полягає в тому, що вони цілковито захоплюють особистість. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об’єднання в ціле всіх функцій організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки чому мають

універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Відомий фізіолог П. Анохін вважає, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так званих неврогенних захворювань.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різних їх варіаціях. Характер переживань зумовлюється ставленням особистості до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню. Потреби людини і тварин відрізняються за змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними для них – гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися у процесі історичного розвитку людини, вони олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається

людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати голод, відмовлятися від їжі.

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття – моральні, естетичні, пізнавальні, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, вказував Ч. Дарвін, властиве лише людині. Емоції, почуття людини пов'язані з її діяльністю: діяльність викликає різні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні, а емоції та почуття, у свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонукою, її мотивами. Почуття збагачують життя людини. Ідеї без почуттів – холодні, “світять, та не гріють”, позбавлені життєвості та енергії, не здатні перейти в діло. Переконаність у чомусь без почуттів неможлива.

## *2. Основні функції емоцій*

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

1. Функція відображення суб'єктивного відношення людини до оточуючого світу і до самої себе. Емоції завжди суб'єктивні. Таке відображення відбувається у формі безпосередніх переживань, які інформують людину про те, що відбувається, наскільки це корисно для неї, наскільки ефективно відбувається процес задоволення потреб, які існують перешкоди на цьому шляху, тощо.

Тепер ми можемо назвати функцію відображення сигнальною функцією емоцій.

2. Функція оцінки. Завдяки емоціям відбувається оцінювання поступаючої у мозок інформації. Людина виділяє важливе та корисне у предметах та оточуючому середовищі, при чому це виділення відбувається відносно його суб'єктивної цінності. Наприклад, якщо людині подобається дивитися футбольні матчі, то з безлічі телевізійних програм вона обере саме футбольну гру і це викличе в неї певні емоції.

3. Функція мотивації. Емоції часто виступають додатковим мотивуючим фактором. Так учень може не прийти на урок через те, що незадовільна оцінка на невиконане домашнє завдання приносить йому негативні емоції. А веселе проведення часу з друзями



замість уроків, призводить до виникнення позитивних переживань в цього учня.

4. Мобілізуюча функція. Емоції виконують мобілізуючу функцію тому, що слідом за сильною емоційною реакцією відбувається активація всіх сил організму. Крім психологічного компоненту емоції включають в себе ще й біологічний компонент який сприяє своєчасній та повноцінній мобілізації організму в екстремальних умовах.

5. Діагностична функція. Не всі мотиви та спонукання до поведінки людина усвідомлює. Іноді має місце недостатня або неадекватна усвідомленість мотивів та спонукань. Наявність певних емоцій може слугувати засобом їх ідентифікації та виявлення зв'язку з потребами.

Важливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Емоції особливим чином забарвлюють спілкування, оскільки несуть додаткову інформацію до того, що відбувається і що є самим цікавим, емоції дозволяють познайомитися з внутрішнім світом людини, зазирнути в нього.

Сукупність перелічених функцій обумовлює регулятивну роль емоцій у психічному житті

людини. Емоції є одним з головних механізмів регуляції психічної діяльності та поведінки людини, які спрямовані на задоволення певних потреб.

Зробимо висновок: емоції сигналізують про розвиток подій, про ступінь визначеності положення суб'єкта у системі його предметних та міжособистісних відносин. Тобто емоції забезпечують регулювання поведінки в умовах спілкування та діяльності.

### *3. Фізіологічні основи емоцій і почуттів*

Після вищезазначеного виникає питання про фізіологічні основи емоцій. Відомо, що сильні емоції пов'язані з цілою низкою фізіологічних змін в організмі людини: змінюється робота слюнных залоз (пересихання в роті), ритм дихання, діяльність серцево-судинної системи, спостерігається потовиділення. При сприйманні людиною якогось явища чи предмету у корі великих півкуль мозку виникає процес збудження, який за певних умов розповсюджується і на підкірку. У підкірці знаходяться центри, що управляють діяльністю внутрішніх органів, а це спричинює відповідні зміни в організмі.

В різних підкоркових відділах мозку існують своєрідні емоційні центри, які умовно були названі «центрами страждання» та «центрами насолоди». Були зроблені відповідні дослідження на тваринах. Пацюкам, а потім і мавпам вживляли у ці центри електроди, які поєднувалися із слабким джерелом струму, який можна було включати або виключати, натиснувши на спеціально зроблену педаль. Тварини швидко навчалися користуватися педаллю та включати струм, що йшов до їх «центру насолоди», який тварини подразнювали безліч разів постійно натискаючи на педаль. Вони навіть відмовлялися від їжі та води до повного виснаження організму.

З «центрами страждання» відбувалося все навпаки – тварини прагнули втікати, причому всі їх реакції свідчили про те, що вони страждають. Також були виявлені при подразненні підкірки центри лютого гніву у тварин, які закінчувалися із припиненням подразнення.

В основі фізіологічних механізмів почуттів лежать стійкі системи зв'язків в корі, в утворенні яких головну роль відіграє друга сигнальна система. Взагалі, друга сигнальна система має значний вплив на перебіг емоцій, може стримувати або, навпаки, стимулювати їх прояв. Наприклад, необачне слово значущої людини

може образити сильніше, ніж те саме але почуте від незнайомця. Та й взагалі нам відомо, що словом можна «вбити».

Емоції та почуття становлять складну реакцію організму, в якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Природа емоцій і почуттів, як і решти психічних процесів, рефлекторна. Фізіологічним механізмом емоцій є діяльність підкоркових нервових центрів – гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. Емоції, які відбуваються на рівні вищезазначених нервових центрів – є не керованими. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах керованих емоцій і почуттів, здійснюючи регульовальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань. Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкорка, вважає І. Павлов, позитивно впливає на кору великих півкуль як джерело їх сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкорки, і під її дією одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів

особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків викликають різні емоції та почуття. За І. Павловим, однією з фізіологічних підвалин почуттів є динамічні стереотипи, тобто утворені за життя системи тимчасових нервових зв'язків.

“Тут виникають почуття важкості та легкості, бадьорості та стомленості, задоволення і прикрості, радості і відчаю тощо. Часто такі почуття при зміні звичайного способу життя: при припиненні звичайних видів діяльності, при втраті близьких людей – мають певне фізіологічне підґрунтя значною мірою саме у зміні, у порушенні старого динамічного стереотипу й у складності становлення нового”, — вважав І. Павлов.

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

#### 4. Класифікація і види емоцій і почуттів

Класифікація емоцій в залежності від їх виникнення поділяються на (в залежності від модальності переживання) на позитивні, негативні та нейтральні. Тут ще потрібно відмітити, як саме відбувається такий поділ. Якщо певні предмети, явища оточуючого світу відпоповідають нашим потребам, вони викликають в нас позитивне відношення та, відповідно, виникають позитивні емоції. Якщо ж те, що відбувається не відповідає нашим потребам, то виникає негативне відношення та негативні емоції.

Емоції, які виникають при позитивному відношенні людини до чогось - це радість, задоволення, захоплення тощо. А емоції, які супроводжують негативне відношення людини - це огида, невдоволення, смуток, страждання та інші.

Існують й інші класифікації емоцій. Наступний поділ емоцій відбувається за *характером впливу на організм*. Тут виділяють стеничні та астенічні емоції.

**СТЕНИЧНІ ЕМОЦІЇ** (від грецького слова "стенос"- сила) підвищують активність, енергію та життєдіяльність, викликають підйом та бадьорість. Це радість, захоплення, ненависть.

**АСТЕНИЧНІ ЕМОЦІЇ** (від грецького слова "астенос"- слабкість, безсилля) зменшують активність та енергію людини, пригнічують життєдіяльність. Це пригніченість, смуток, туга.

Деякі емоції можна віднести як до астенічних, так і до стеничних (горе, страх). Все залежить від

індивідуальних особливостей людини, зокрема типу нервової системи. Наприклад, бурхлива радість - стенична емоція, бо викликає в людини приток сил. Тиха радість - астенична емоція, оскільки розслаблює.

Наступна класифікація є однією з найбільш повних. Вона була розроблена Б.І. Додоновим. У ній виділяють наступні види емоцій:

1. АЛЬТРУІСТИЧНІ ЕМОЦІЇ. Виникають на основі потреби у співпраці, допомозі іншим людям: бажання приносити людям щастя і радість, хвилювання за долю кого-небудь і т.п.

2. КОМУНІКАТИВНІ ЕМОЦІЇ – виникають на основі потреби у спілкуванні. Це почуття симпатій, прихильності, і т.п.

3. ГЛОРІЧНІ ЕМОЦІЇ (від лат. “слава”), пов’язані з потребою в самоствердженні.

4 ПРАКСИЧНІ ЕМОЦІЇ, що викликаються діяльністю, її змінами, успішністю чи неуспішністю, труднощами здійснення: захоплення роботою, приємна втома, приємне задоволення від того, що справу зроблено.

5. ПУТНІЧНІ ЕМОЦІЇ (від лат. “боротьба”), визначаються потребою у безпеці, інтересом до боротьби: почуття спортивного азарту, спортивна злість.

6. РОМАНТИЧНІ ЕМОЦІЇ: устремління до всього незвичайного, таємного: почуття містичного, почуття особливої значущості того, що відбувається.

7. ГНОСТИЧНІ ЕМОЦІЇ (від грецьк. “знання”), пов’язані з потребою в пізнавальній гармонії: бажання проникнути у сутність явищ, подив при зіткненні з проблемою, радість відкриття істини.

8. ЕСТЕТИЧНІ ЕМОЦІЇ, пов’язані з ліричними переживаннями: насолода гармонією і красою об’єкта чи явища, насолода звуками, поетично-споглядальні переживання.

9. ГЕДОНІСТИЧНІ ЕМОЦІЇ пов’язані із задоволенням потреби в душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями – від смачної їжі, тепла, сонця, почуття безтурботності.

10. АКІЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ (від. фр. “придбання”), що породжуються інтересом, тяжінням до накопичень, приємне відчуття від перегляду своїх накопичень.

В структурі особистості ступінь представленості окремих видів емоцій може мати велику кількість додаткових відтінків, форм прояву, може бути індивідуальною.

У психології користуються поняттям фундаментальних (базових) емоцій, якщо вона має свій власний механізм виникнення, виражається ззовні особливими мімічними чи нервово-мімічними засобами і володіє особливим суб’єктивним переживанням.

До фундаментальних емоцій відносяться ( згідно К.Є. Ізарду):



1. Інтерес – позитивна емоція, що мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, творчі устремління.

2. Радість – позитивне емоційне збудження, що виникає при появі можливості досить повно задовольнити актуальну потребу, ймовірність чого до цього моменту була невисокою чи невизначеною.

3. Горе – емоція зумовлена комплексом причин, пов'язаних з невідтвореними життєвими втратами.

4. Гнів. Може викликати бажання покарати, наказати. Може сприяти мобілізації сили, викликати відчуття впевненості у правильності власних дій.

5. Огида – часто виникає разом з гнівом, але має свої власні ознаки і по-іншому переживається. Огида являє собою бажання позбавитись від когось чи від чогось.

6. Презирство – емоція, що відображає втрату іншою людиною чи цілою групою своєї значущості для індивіда, переживання останнім своєї переваги в порівнянні з іншими.

7. Страх – переживання, зумовлене отриманням прямої чи опосередкованої інформації про реальну чи уявну загрозу, очікування невдачі при здійсненні дій, обумовленої ситуацією, що виникла. Вважається, що страх являється однією з найбільших негативних емоцій. Страх може паралізувати людину, а може і мобілізувати її енергію.

8. Подив – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає в наслідок несподіваних подій. Виникнення даної емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив.

9. Сором – виникає як переживання неузгодженості (дійсного чи тільки уявного) між нормою поведінки і фактичною оцінкою, прогнозування засуджуючої чи різко негативної оцінки оточуючих. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути.

10. Провина – емоція, схожа на сором, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність.

Також деякі автори виділяють в окрему групу *інтелектуальні емоції*. До інтелектуальних емоцій відносять: сумнів, подив, задоволення, впевненість, здогад. Ці емоції можуть бути як позитивними, так і негативними. Зрозуміло, що інтелектуальні емоції пов'язують з процесом творчості.

Нажаль, досить повної класифікації почуттів поки що не існує. Виділяють наступні найбільш загальні види почуттів: моральні, інтелектуальні та естетичні.

*Інтелектуальні почуття* – визначають відношення людини до процесу пізнання. Ці почуття супроводжують розумову та пізнавальну діяльність людини. Це радість пізнання, любов до істини тощо.

*Моральні почуття* – це почуття, які відбивають ставлення та відношення людей один до одного і до суспільства, любов до Батьківщини, патріотизм, чесність та ін.

*Естетичні почуття* – це почуття, які відображають відношення людей до оточуючого світу крізь такі категорії, як прерасне чи потворне, комічне чи трагічне тощо. Ці почуття мають значний вплив на формування художнього смаку та певного світогляду людини.

Потрібно не забувати, що існує єдність емоційної сфери особистості. Це виявляється в тому, що не можна чітко виділити вищезазначені види почуттів.

Наприклад, почуття гумору можна віднести як до естетичних, так і до інтелектуальних почуттів.

*Окремо виділяють наступні види почуттів:*

1. *Любов* – це глибинне інтимне переживання; почуття, направлене до іншої людини, до Бога, людської спільноти, природи чи ідеї. Воно виражає пристрасне вольове направлення до того, кого ми любимо. З точки зору психології любов визначається як моральне відношення до іншої людини. Таке відношення є унікальним та неповторним й називається “безумовним прийняттям”.

2. *Щастя*. Це почуття також має багато визначень. Одне з найпоширеніших: «Щастя – це коли тебе розуміють». Звернемося ж до психологічного аналізу цього почуття. Абсолютного щастя як однорідного почуття не існує, бо в різні періоди свого життя людина відчуває себе по різному. Почуття щастя як інтегральної оцінки життя виникає тоді коли людина реалізує себе як особистість, коли стоїть на шляху творчості та розкриття своїх потенціалів.

3. *Пристрасті* – це сильне почуття, яке не піддається контролю розуму; це екзистенціальна потреба людини; це вираз людських потреб. Це почуття, які підкоряють собі всі думки і поведінку людини. Пристрасть примушує людину думати про предмет почуттів, уявляти собі задоволення потреб, що лежать в їх основі, обдумувати дійсне або тільки можливі перешкоди на шляху до цього задоволення. Те, що не пов'язане з пристрастю, здається таким другорядним, відсувається на задній план, перестає хвилювати і цікавити людину. А те, що пов'язане, - захоплює, хвилює, привертає увагу, запам'ятовується. В пристрасть може перетворитись будь-яке почуття. І тоді воно стає постійно діючою силою, що визначає думки, емоції, переживання, вчинки людини, спонукаючи її до одних дій і перешкоджуючи іншим.

Коли людина позбавлена можливості задовольнити свою пристрасть, то виникають сильні негативні емоції.

Це можуть бути гострі спалахи гніву, обурення, відчаю, образи. Умовно пристрасті поділяють на “вищі” та “нижчі”. Можливо, основним критерієм оцінки пристрасті може бути відповідність чи невідповідність її прояву моральним нормам суспільства, моральним критеріям поведінки, розвиток чи руйнування самої особистості.

У психології виділяють форми переживання емоційних станів.

Емоційне явище як стан дає змогу умовного виділення відносно статичного моменту в протіканні емоційного явища. Виділяють наступні емоційні стани:

- 1) *Настрій* (як загальний емоційний фон).
- 2) *Аффекти* (як реакції на естримальні умови, з якими людина не може впоратися).
- 3) *Стреси* (реакції на підвищені навантаження, що вимагають мобілізації всіх сил).

*Настрій* – це загальний емоційний стан, який забарвлює поведінку людини на протязі певного часу. Настрій буває найрізноманітнішим: сумним, пригніченим, радісним, роздратованим, вялим, бадьорим, тощо.

Настрій характеризується слабкою вираженістю та низьким ступенем усвідомлення. Людина навіть може не помічати його. Але іноді

трапляється так, що настрій набуває значної інтенсивності. В цьому випадку він впливає на поведінку людини, на її розумову діяльність. Настрій залежить від стану нервової системи, залоз внутрішньої секреції, від загального стану здоров'я.

Зрозуміло, що гарний настрій підвищує життєдіяльність людини, позитивно впливаючи на продуктивність її праці. І, навпаки, поганий настрій псує всі справи та взаємовідношення людини.

*Афект* – це сильний та відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний з різкими змінами важливих для людини життєвих обставин, який супроводжується різко вираженими руховими проявами та змінами у функціях внутрішніх органів. А ось яке визначення афекту дає Фрейд: «Афект – це будь-який емоційно забарвлений стан, приємний чи неприємний, чіткий чи нечіткий, який проявляється у загальній душевній тональності або у сильній енергетичній розрядці.»

Термін «афект» використовується у двох розуміннях:

1. афект – це емоційні відгуки сильного переживання;
2. афект – це поняття, яке передбачає кількісні параметри, що вказують на відносну самостійність цього поняття у багатноманітності усіх його проявів.

Найчастіше афект розуміють як короткочасну бурхливу емоційну реакцію, що носить характер емоційного вибуху.

Зовнішні прояви афекту:

1. рухове збудження або, навпаки, заціпеніння, загальмованість (відчай,страх);

2. зміни свідомості (спостерігається звуження свідомості), що супроводжується порушенням контролю за діями та втратою самообладання.

*Стрес* (від лат.stress – тиск, напруження) – це:

1) «неспецифічна відповідь організму на пред'явлену йому вимогу» (Г. Сельє);

2) неспецифічна відповідь, функціональний стан напруження, реактивності організму, що виникає у людини та тварин у відповідь на вплив стресорів – значних за силою при дії естремальних для організму людини або тварини подразників;

3) негативно впливаючий на організм вплив (синонім стресор);

4) сильна не корисна для організму фізіологічна реакція на дію стресора;

5)сильні реакції організму (як корисні, так і не корисні).

Поняття «стрес» було введено канадським фізіологом Гансом Сельє.

*Стресор* (синонім стрес-фактор, стрес-ситуація) – надмірний або патологічний подразник, значний за силою і тривалістю негативний вплив, що викликає стрес.

Подразник стає стресором або в силу того, що людина надає йому певного значення (когнітивна інтерпретація), або через нищі мозкові сенсорні

механізми, через механізми травлення та метаболізму. Існують різні класифікації стресорів. У найбільш загальній формі розрізняють фізіологічні (біль, шум, вплив екстремальних температур або хімічних речовин) та психологічні (інформаційна перегрузка, загроза соціальному статусу, самооцінці, найближчому оточенню та ін.).

В залежності від виду стресора та характеру його впливу виділяють різні види стресів. У загальній класифікації це:

*1. Психологічний стрес:*

- а) інформаційний – це стрес, який виникає внаслідок інформаційних перевантажень;
- б) емоційний – це стрес, який виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи, в умовах конфлікту.

Сельє виділяє наступні три стадії стресу:

- 1) стан тривоги, який включає три періоди:
  - а) активація адаптаційних сил,
  - б) погіршення функціонального стану,
  - в) нестійка адаптація;
- 2) стадія опору або резистентності;
- 3) стадія вичерпання.

Не слід вважати, що стрес несе лише погане, бо його біологічною функцією є захист та адаптація організму. Тобто стрес може мати й позитивні наслідки.

*Питання для самоперевірки знань:*

- 1. Дайте визначення емоцій і почуттям. В чому спільні і різні емоції і почуття?



2. З чим емоції і почуття органічно пов'язані?
3. Яким чином емоції і почуття впливають на активність людини?
4. Чи властиві емоції тваринам? Почуття?
5. Які функції в житті людини відіграють емоції?
6. Як ви розумієте мобілізуючу функцію емоцій?
7. Як ви розумієте мотиваційну функцію емоцій?
8. В чому полягає регулятивна роль емоцій у психічному житті людини?
9. Через які відділи головного мозку проходять некеровані емоції?
10. Яким чином некеровані емоції стають керованими?

### *Тема 18. Характеристика різних емоцій*

#### План

1. Емоції очікування й прогнозу.
2. Фрустраційні емоції.
3. Комунікативні емоції.
4. Інтелектуальні емоції або афективно-когнітивні комплекси.
5. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності.

*Ключові поняття:* емоції, почуття, інтерес, подив, тривожність, страх, горе, фрустрація, гнів, образа, роздратування, нудьга, монотонія, відраза, емоційне вигорання, стрес, дистрес, стресор.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Дайте визначення емоцій і почуттям. В чому спільні і різні емоції і почуття?
2. З чим емоції і почуття органічно пов'язані?
3. Яким чином емоції і почуття впливають на активність людини?
4. Чи властиві емоції тваринам? Почуття?

*Навчальна мета:* сформувати знання про сутність різних видів емоцій.

### *1. Емоції очікування й прогнозу*

*Розглянемо поняття «тривога».* Поняття «тривога» ввів у психологію З. Фрейд, водночас багато вчених розглядає його як різновид страху. Зокрема, Фрейд поряд із конкретним страхом виокремив невизначений, несвідомий страх. О.А. Чернікова пише про тривогу як «страх очікування», а О. Кондаш – про страх перед випробуванням. Ф. Перлз визначає тривогу як розрив між «тепер» й «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Тривога є результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Тривога виникає в людини внаслідок наявності незакінчених ситуацій, заблокованої активності, що не дає змоги розрядити збудження.

*Тривогу розуміють* як емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, якщо воно пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки

або ж очікування чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності.

Виражена тривога виявляється як важке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» у різних частинах тіла, найчастіше в грудях, і нерідко супроводжується різними сомато-вегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, частішанням сечовипускання, шкірною сверблячкою тощо).

Тривога не має чіткого й конкретного приводу для свого виникнення. Це й імовірніше переживання невдачі («а раптом...»). На відміну від страху, що є біологічною реакцією на конкретну загрозу, тривогу часто розуміють як переживання невизначеної, дифузійної чи безпредметної загрози людині як соціальній істоті, коли в небезпеці її цінності, уявлення про себе, становища в суспільстві. *К. Ізард вважає, що тривога – це не якийсь окремий самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, інтересом.*

*Розповсюдженими причинами тривоги є:*

- перевірка знань;
- ситуація очікування та невизначеності;
- конфлікт;
- міжособистісне спілкування.

*Розглянемо стадії розвитку тривоги. Ф.Б. Березін описав стадії (рівні) розвитку тривоги в міру наростання її інтенсивності («явища тривожного ряду»).*

*Найменшу інтенсивність тривоги виражає відчуття внутрішньої напруженості, що виражається в переживаннях напруги, настороженості, дискомфорту. Воно не містить ще ознаки загрози, а слугує лише сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.*

*На другій стадії виникають гіперстезичні реакції, які або приєднуються до відчуття внутрішнього напруження, або змінюють його. Раніше нейтральні стимули здобувають значущість, а при посиленні – негативне емоційне забарвлення. Це недиференційоване реагування характеризують як дратівливість.*

*На третій стадії – власне тривоги – людина починає переживати невизначену загрозу, почуття неясної небезпеки.*

*На четвертій стадії при наростанні тривоги виникає страх, коли людина конкретизує колишню раніше невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, які пов'язуються зі страхом, не обов'язково становлять дійсну загрозу.*

*На п'ятій стадії в людини виникає відчуття невідворотності катастрофи, яка насувається. Людина переживає жах. При цьому*

дане переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги, тому що подібне переживання може викликати й невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

*На шостій стадії* виникає тривожно-боязке збудження, що виражається в панічному пошуку допомоги, у потребі в руховій розрядці. Дезорганізація поведінки й діяльності на цій стадії досягає максимуму.

*Розглянемо поняття «страх».* Страх – це емоційний стан, який відображає захисну біологічну реакцію людини чи тварини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя.

Стан страху є досить типовим для людини, особливо в екстремальних видах діяльності й за наявності несприятливих умов і незнайомої ситуації. У багатьох випадках механізм появи страху в людини є умовно-рефлекторним, у результаті випробуваного раніше болю чи якоїсь неприємної ситуації. Можливий й інстинктивний вияв страху.

*Причиною страху* може бути як присутність чогось загрозового, так і відсутність того, що дає безпеку (наприклад, матері для дитини).

*К. Ізард* поділяє причини страху на *зовнішні* (зовнішні процеси й події) і *внутрішні*

(потяги і гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, виявлення людиною небезпеки при спогаді або передбаченні). У зовнішніх причинах він виокремлює культурні детермінанти страху, що є результатом суто вчення (наприклад, сигнал повітряної тривоги).

*Виділяють три групи страхів:*

1. реальні, об'єктивно загрозливі здоров'ю й благополуччю особистості;
2. уявні, які об'єктивно не загрожують особистості, але вона сприймає їх як загроза добробуту;
3. престижні, які загрожують похитнути авторитет особистості в групі.

Деякі чинники полегшують виникнення страху. До них зараховують:

- контекст, у якому відбувається подія, що викликає страх;
- досвід і вік людини;
- індивідуальні розбіжності в темпераменті або схильностях.

Російський психолог Ольга Адамівна Чернікова виокремлює такі форми вияву страху: острах, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан.

*Острах* як ситуативну емоцію вона пов'язує з певною й очікуваною небезпекою, тобто з уявленнями людини про можливі

небажані й неприємні наслідки її дій або розвитку ситуації.

*Емоція побоювання* – це суто людська форма переживання небезпеки, яка з'являється на підставі аналізу ситуації, що виникла, зіставлення й узагальнення явищ і прогнозування ймовірності небезпеки або ступеня ризику. Це інтелектуальна емоція, «розумний страх», пов'язаний з передбаченням небезпеки.

*До афективних страхів належать* боязкість, жах, панічний стан, переляк.

*Боязкість*, за О.А. Черніковою, – це слабо виражена емоція страху перед новим, невідомим, не випробуваним, незвичним, котра іноді може мати ситуативний характер, але найчастіше – узагальнений. Її характеризують гальмівними впливами на поведінку і дії людини, що призводить до скутості рухів і звуження обсягу уваги (вона прикута до власного внутрішнього стану і меншою мірою спрямована на зовнішню ситуацію, від чого дії стають нецілеспрямованими й безпомічними).

*Жах і панічний стан* – найінтенсивніші форми вираження страху. Людина в паніці тікає від небезпеки не тому, що в результаті гальмування кори головного мозку розгальмовується підкірка, а тому що

заражається емоцією страху від інших людей, часом не розуміючи навіть самої небезпеки.

*Переляк.* Особливою, філо- і онтогенетично першою формою страху є переляк або «несподіваний страх». Переляк, як зазначав І.І. Сеченов, – явище інстинктивне, воно виникає у відповідь на сильний звук, який зненацька з'являється. Переляк виявляється в трьох формах: заціпеніння, панічної втечі й безладному м'язовому порушенні. Йому притаманна короткочасність перебігу: заціпеніння швидко минає і може змінитися руховим порушенням.

*Зовнішнє й внутрішнє вираження страху.* Зовнішні вияви сильного страху описав ще Ч. Дарвін, і вони досить характерні: у людини тремтять ноги, руки, нижня щелепа, зривається голос. Очі при страху розкриті ширше, ніж у спокійному стані, нижня повіка напружена, а верхня – ледь піднята. Брови майже прямі й здаються трохи піднятими. Внутрішні кути брів зведені один до одного, створюючи горизонтальні зморшки на чолі. За даними П. Екмана й В. Фрайзена, якщо з усіх цих виявів наявне лише положення брів, то це свідчить або про передчуття страху, занепокоєння, або про контрольований страх. Рот відкритий, губи напружені й трохи розтягнуті. Це надає роту форми, близької до овальної.



При страху загальмовуються процеси сприйняття, воно стає вузьким, сфокусоване на якомусь одному об'єкті. Мислення сповільнюється, стає більше ригідним. Погіршується пам'ять, звужується обсяг уваги, порушується координація рухів. Спостерігається загальна скутість. Усе це свідчить про ослаблення в людини самоконтролю, вона із великим зусиллям володіє собою. Іноді сильний страх супроводжується втратою свідомості. Вегетативні зміни при сильному страху теж яскраво виражені. Звичайно, це частішання скорочень серця, підйом артеріального тиску, порушення ритму подиху, розширені зіниці. Поверхня шкіри холодна, тому піт, який часто виступає на чолі й долонях, називають «холодним». Однак можуть спостерігатися й протилежні зрушення, наприклад, зменшення скорочень серця, різке збліднення обличчя. При сильному страху може спостерігатися блювота, мимовільне випорожнення сечового міхура й кишківника.

Коли страх зростає до афекту (жаху), картина дещо змінюється. Ч. Дарвін описує її в такий спосіб: серце б'ється зовсім безладно, зупиняється, і настає непритомність; обличчя вкрите мертвою блідістю; подих утруднений, крила ніздрів широко розсунуті, губи

конвульсивно рухаються, як у людини, яка задихається, впалі щоки тремтять, у горлі відбувається ковтання й вдихання, вибалушені, майже не покриті повіками очі спрямовані на об'єкт страху або неспинно обертаються з боку у бік, зіниці при цьому бувають непомірно розширені. Усі м'язи клянуть або роблять конвульсивні рухи: кулаки наперемінно то стискаються, то розтискаються, нерідко ці рухи бувають судомними. Руки бувають або простягнені вперед, або можуть безладно охоплювати голову. В інших випадках з'являється нестримне прагнення кинутися геть, це прагнення буває настільки сильне, що найхоробріших солдатів може охоплювати раптова паніка.

*Суб'єктивно страх* може переживатися як передчуття становища, як повна незахищеність, ненадійність свого положення, як почуття небезпеки й нещастя, що насувається, як загроза (фізичному й психологічна) своєму існуванню.

*Форми вияву страху.* Страх, як зазначає радянський психолог Костянтин Костянтинович Платонов, виявляється у двох основних формах – *астенічній та стенічній*. *Астенічний страх* виявляється в пасивно-захисних реакціях (наприклад, у заціпенінні, ступорі із загальною м'язовою напругою, тремтінні – «рефлексі удаваної смерті») і в *стенічній страх*

виявляється в активно-захисних реакціях – у мобілізації своїх можливостей для попередження небезпечного результату (втеча).

## 2. Фрустраційні емоції

Поняття «фрустрація» (від лат. frustratio – розлад (планів), катастрофа (здумів, надій)) використовують у двох значеннях: а) акт блокування чи переривання поведінки, спрямованого на досягнення значущої мети (тобто фрустраційна ситуація); б) емоційний стан людини, який виникає після невдачі, незадоволення якоїсь сильної потреби, докорів з чийогось боку. Зазначений стан супроводжує виникнення сильних емоцій: ворожості, гніву, провини, досади, тривоги.

Фрустратором є непереборна для людини перешкода, яка блокує досягнення поставленої нею мети. Фрустрацію спричиняють і внутрішні конфлікти. *Курт Левін виокремив три типи:*

- конфлікт рівнозначних позитивних можливостей: в людини є дві чи більше привабливі цілі, але їх неможливо досягти одночасно; особливість цього типу конфліктів полягає в тому, що за будь-якого вибору людина все-таки залишиться у виграві, тому цей конфлікт викликає слабку фрустрацію;

- конфлікт рівнозначних негативних можливостей, або ситуація «з двох бід...», коли людині доводиться вибрати із двох

непривабливих перспектив; за будь-якого вибору вона виявиться в програті, тому фрустрація при цьому типі конфлікту буває найдужчою, і часто реакцією на неї є спроба втечі від неї, а якщо це неможливо, то виникає гнів;

- конфлікт позитивно-негативних можливостей або «проблема вибору»: у мети є як позитивний, так і негативний бік (хочеться з'їсти булочку або тістечко, але не хочеться товстішати тощо). Цей тип конфлікту трапляється в житті найчастіше. Під час розв'язання цих конфліктів спочатку переважає позитивна тенденція – людина піддається бажанню, але потім виникає побоювання у зв'язку з можливими неприємностями, і в міру наближення до мети ця негативна тенденція підсилюється й може призвести до відмови від досягнення мети. При цьому типі конфліктів фрустрація буває середньої сили.

*Стан фрустрації виникає не відразу. Для його появи потрібно перебороти так званий фрустраційний поріг. Його визначає низка моментів:*

- повторенням незадоволення: при повторному незадоволенні (невдачі) відбувається його підсумовання з емоційним наслідком від колишньої невдачі;

- глибиною незадоволення: чим сильнішою була потреба, тим нижчий поріг фрустрації;

- емоційною збудливістю: чим вона вища, тим нижчий фрустраційний поріг;

- рівнем домагань людини, її звичкою до успіху: чим довше людина не зазнавала невдачі, тим нижчий поріг;

- етапом діяльності: якщо перешкода виникає на початку діяльності, агресія виражена слабше, ніж коли невдача захопила людину в самому кінці.

Фрустрація може вплинути і на діяльність людини. В одних випадках вона мобілізує її для досягнення віддаленої за часом мети, підвищує силу мотиву, а інших – демобілізує. У цьому разі людина прагне відійти від конфліктної ситуації (заборонену чи недосяжну мету реалізовує подумки чи тільки частково або вирішує схоже завдання) чи загалом відмовляється від діяльності. Часті фрустрації у дітей невротизують їх, розвивають у них агресивність як особистісну властивість, почуття провини, невпевненість, призведуть до ізоляції й егоцентризму, озлобленості.

*Образа* як емоційна реакція на несправедливе ставлення до себе виникає тоді, коли страждає почуття власної гідності людини, коли людина усвідомлює, що її незаслужено

принижують. Це відбувається у ситуації образи, обману людини, невиправданих обвинувачень і докорів на її адресу. Образа з'являється в людини в онтогенезі дуже рано. Її вияви виявляються вже в дітей 5–11 місяців.

*Розчарування.* Якщо очікувана або обіцяна подія не збувається, то виникає невдоволення, яке називають розчаруванням. Чим більше було обіцяно або чим важливішою була подія, яка очікувалася, тим більше розчарування переживає людина, якщо її очікування не виправдалися. Особливо легко виникає розчарування, коли очікують від когось або чогось надприродного, якогось чуда.

*Досада* – це роздратування, невдоволення внаслідок власної невдачі або невдачі близької людини, улюбленої спортивної команди тощо. Це жаль часто із домішкою злості на обставини, людину, які перешкодили досягненню задуманого. Злість при досаді часто виражається («розряджається») за допомогою «міцних» висловлювань, у тому числі й ненормативної лексики.

*Гнів.* Поняття «гнів» синонімічне до понять «обурення», «збурювання», «злість». *Сильний гнів* визначають як лють, при якій виникає нічим не стримувана агресивна поведінка. *Причини гніву.* Гнів може спричинити особиста образа, обман та інші

моральні причини, особливо якщо вони несподівані для суб'єкта. Але найчастіше причиною гніву є фрустрація, нездоланна перешкода до досягнення будь-якої мети. Тому в дитини вже в перші дні життя можна зумовити рефлекторний приступ гніву стисненням рухів.

Людина при гніві відчуває себе роздратованою («кров закипає»). Це супроводжується різким почервонінням або ж зблідненням, напруженням м'язів шиї, обличчя й рук (стискання пальців у кулак). М'язи чола зміщуються всередину та вниз, надаючи особі похмурого й загрозливого вигляду, фіксованого на об'єкті гніву. Ніздрі розширюються, крила носа піднімаються. Губи розходяться й відтягаються назад, оголюючи стиснуті або скреготливі зуби. З віком люди навчаються приховувати експресію гніву, тому його вираженням можуть бути й щільно стислі губи.

*Роль гніву* полягає в мобілізації енергії для активного самозахисту індивіда. З розвитком цивілізації ця роль гніву виявилася не настільки важливою. Тому гнів і різний ступінь його вияву (злість як слабкий гнів і лють як сильний гнів) можна зарахувати до негативних афектів, хоча багато хто як і раніше розглядає його як засіб самозахисту.

*Несамовитість* – це крайній ступінь порушення із втратою самовладання, що

найчастіше виникає при фрустрації, й виявляється в цьому разі як стан безсильного гніву.

Сум може спричинити розлука, психологічна ізоляція (так зване почуття самотності) і невдача в досягненні мети, розчарування, тобто несправджена надія. Остання означає не що інше, як втрату мрії. Отже, головною й універсальною причиною суму є втрата чогось значущого для людини: безпосереднього психологічного контакту з дорогою людиною або з іншими людьми (відчуття самотності), втрата перспективи в досягненні бажаної мети.

*Горе* – це глибокий сум з приводу втрати когось або чогось коштовного, необхідного.  
*Причинами горя можуть бути:*

- тривала розлука чи втрата (смерть, розрив любовних стосунків) людини, до якої є прихильність;

- при смерті близької людини втрачається роль батька, матері, сина, друга тощо, тобто відбувається руйнування звичних функціональних зв'язків;

- серйозна власна хвороба чи каліцтво близької людини;

- втрата коштовного майна, втрата джерела засобів до існування; це означає втрату джерела задоволення, радості, благополуччя.



Раднський психолог Федір Єфимович Василюк та англійський психіатр Джон Боулбі виокремлюють у горі низку стадій. *Першою реакцією* при переживанні горя може бути шок, заціпеніння, заперечення того невір'я, відчуття нереальності події. Людина відчуває страждання й сум. У деяких випадках можливі гнів й обвинувачення. Фаза шоку триває кілька днів, тому при похованні близької людини люди можуть бути в приголомшеному стані й справляти враження відстороненого від того, що відбувається.

*На другій фазі (на 5–12-й день)* вони поводяться активніше: плачуть, голосять, переживають тугу за померлим і живуть ніби подвійним життям. Поряд зі звичайним життям у них є інше, в якому вони ніби чекають зустрічі з померлим (при дзвінку у двері виникає думка – це він, розповідають про померлого, як про живого), сподіваються на диво.

*На третій фазі, яка триває до 6–7 тижнів* з моменту трагічної події, з'являється розпач, депресія. У деяких людей у стані горя порушується сон, зникає апетит, вони почувають слабкість, розбитість, спустошеність, у них зникає інтерес до своїх звичайних занять, захоплень. Часто виникає почуття власної провини перед померлим. На цій фазі відбувається перетворення психологічного часу:

померлий у свідомості скорботної людини переходить із теперішнього часу в минуле.

*На четвертій фазі (залишкових поштовхів), яка триває впродовж року, відбувається поступовий відхід від пригнобленого й депресивного стану. Люди повертаються до щоденної діяльності й турбот.*

Інтенсивність переживання горя зумовлена низкою обставин. Зокрема, якщо смерть близької людини відбувається після її тривалої хвороби, то близькі їй люди мають змогу підготувати себе психологічно до її смерті. У них виникає *так зване антиципаторне горе*, менше за інтенсивністю, ніж горе при раптовій смерті близької людини. З іншого боку, якщо хвороба триває понад 18 місяців, близькі можуть переконати себе, що смертельно хвора людина насправді не вмере. І тоді її смерть може спричинити більше потрясіння, ніж раптова смерть.

### *3. Комунікативні емоції*

*Веселоці* визначають як безтурботно-радісний настрій, який виражається в схильності до забав, сміху. Однак не кожна забава викликає емоцію веселоців. *Забавою* може бути й серйозна гра (наприклад, у шахи) і загалом будь-яке цікаве заняття. Коли ж говорять *про веселоці*, то мають на увазі особливий вид забави, пов'язаний з жартами,

бешкетуванням, дурними витівками, несерйозною поведінкою. Така поведінка пов'язана з гумором, тобто незлобливо-глузливим ставленням до когось або чогось.

*Зніяковілість (стан сором'язливості)* визначають як відчуття незручності. У маленьких дітей зніяковілість виникає без видимої на те причини, при звертанні до них незнайомих людей. Діти відвертаються, ховаються в спідницю матері. Характерним для зніяковілості вважається наявність легкої усмішки, яка пробігає по обличчю людини. У дорослих зніяковілість може спричинити як невдача в якій-небудь справі, так і успіх.

К. Ізард розрізняє два *типи зніяковілості* – *соціальну й особистісну*. *Перша пов'язана* зі стурбованістю людини тим, яке враження вона справляє на людей, наскільки вона зможе відповідати їхнім очікуванням. *При другому типі* основною проблемою є суб'єктивне почуття дискомфорту, безпосереднє переживання зніяковілості.

Тривога може виражатися в сум'ятті, у панічній розгубленості. Одним із виявів зніяковілості є сором. *Сором* – це сильна зніяковілість від свідомості здійснення недоброго вчинку або потрапляння в принизливу ситуацію, в результаті чого людина почуває себе зганьбленою, збезчещеною. Сором

– це принизливе переживання або, як пише С. Томкінс, внутрішня болючість, хвороба душі.

При соромі вся свідомість людини сфокусована на цьому почутті або становищі (ситуації), в якій вона опинилася. Їй здається, що все приховуване від сторонніх очей, зненацька виявилось виставленим на загальний огляд, і вона стала беззахисною, безпомічною. Людині здається, що вона виявилася об'єктом презирства й глузувань.

Типовим вираженням сорому Ч. Дарвін уважав почервоніння обличчя, однак багато з людей, переживаючи сором, не червоніють. Очевидно, має значення індивідуальна вегетативна реакція, перевага симпатичного або парасимпатичного реагування. Крім того, показано, що в дітей і підлітків почервоніння спостерігається частіше, ніж у дорослих. Очевидно, це пов'язано з тим, що з віком людина навчається контролювати експресію своїх емоцій. Крім почервоніння обличчя, переживання сорому супроводжують й інші вегетативні зміни. Люди, які пережили його, зазначають, що в них частішає пульс, відбуваються перебої дихання, специфічні відчуття в животі.

*Сором може мати такі причини:*

- усвідомлення допущеної помилки при зустрічі з незнайомою людиною: багатьом

доводилося переживати ситуації, коли побачивши на вулиці людину, ми впізнаємо в ній знайомого і вітаємося з нею, але потім зненацька розуміємо, що помилилися;

- критика, презирство, глузування з боку інших або себе самого;

- усвідомлення того, що висловлене або зроблене є недоречним, неправильним або непристойним у даній ситуації;

- надмірна чи недоречна похвала;

- розкритий обман;

- брудні, аморальні думки;

- переживання за дорогу й кохану людину, яка потрапила в незручну для неї ситуацію. Батьки, наприклад, можуть відчувати сором за вчинок власної дитини;

- неспроможність людини діяти в тій чи іншій ситуації, невиконанні обіцянки й зобов'язання.

#### *4. Інтелектуальні емоції або афективно-когнітивні комплекси*

*Під інтелектуальними емоціями (почуттями) розуміють специфічні переживання, які виникають у людини в процесі розумової діяльності. Термін «інтелектуальне почуття» виник у першій половині XIX ст. у школі німецького філософа та психолога Йогана Фридриха Гербарта. Однак представники школи розглядали ці почуття або як особливості*

відчуттів, або як вияв динаміки уявлень. Власне, інтелектуальне почуття в їхньому уявленні є не що інше, як свідомо оцінка відносин.

*Специфікою емоцій*, які належать до інтелектуальних, є відсутність у них валентного (протилежаного) забарвлення (приємно – неприємно). У зв'язку із цим є противники зарахування таких інтелектуальних емоцій, як здивування, інтерес, сумнів до емоцій загалом.

*Подив* – це враження від чого-небудь несподіваного, дивного, незрозумілого. Саме незвичайність стимулу (від того він і стає несподіваним, що не відповідає нашим очікуванням, уявленням), а не просто новизна й раптовість, і є, мабуть, головною причиною появи подиву.

*Стадії виникнення подиву:*

- здивування – виникає при відносно малій упевненості в правильності минулого досвіду, коли якесь явище не узгоджується із цим досвідом;

- «нормальний» подив – наслідок загострення протиріччя, усвідомлення несумісності спостережуваного явища з минулим досвідом;

- обурення – виникає тоді, коли людина була абсолютно впевнена у правильності попередніх результатів розумового процесу й

прогнозувала результати, протилежні до тих, які виникли.

*Интерес.* Л.С. Виготський зазначає, що в суб'єктивістській психології інтереси ототожнювалися то з розумовою активністю, де їх розглядали як суто інтелектуальне явище, то їх виводили із природи людської волі, то вкладали у сферу емоційних переживань і визначали як радість від функціонування, яка відбувається без ускладнень.

Значну увагу приділяє інтересу К. Ізард. Він припускає наявність якоїсь внутрішньої емоції інтересу, яка забезпечує селективну мотивацію процесів уваги й сприйняття котрої стимулює й упорядковує пізнавальну активність людини. Ізард розглядає інтерес як позитивну емоцію, що переживає людина частіше від усіх інших емоцій. Водночас він каже про інтерес як про мотивацію.

Проте радянський психолог Євгеній Павлович Ільїн вважає, що інтерес – це насамперед мотиваційне утворення, в якому поряд з емоційним компонентом (позитивним емоційним тоном враження – задоволенням від процесу), є й інший – потреба в знаннях, новизні. Отже, інтерес – це афективно-когнітивний комплекс.

*Почуття гумору.* На думку радянського психолога Сергія Леонідовича Рубінштейна,

суть гумору не в тому, щоб бачити й розуміти комічне (смішне, забавне) там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним.

#### *5. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності*

*Стрес* – це стан емоційної напруженості. Згідно Канадському лікарю Гансу Сельє *стрес* – це напруга, тиск. Вперше цей термін ввів Г. Сельє у 1936 році.

Стрес виражається загальним адаптаційним синдромом, який виявляється незалежно від якості патогенного чинника (хімічний, термічний, фізичний) та *має певні стадії*:

- реакція тривоги, під час якої опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»);

- стадія стійкості (резистентності), коли за рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов;

- стадія виснаження, у якій виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Це зумовило змішування психофізіологічного й фізіологічного підходів до вивчення стресу.



Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу американський психолог Ричард Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозливої, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.

На фінальній стадії розробки свого вчення Ганс Сельє *став говорити про два види стресу* – *дистрес*, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і *еустрес*, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це зумовило те, що у сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Зокрема, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

*Нудьга (стан монотонії).* Нудьга і пов'язаний з нею стан монотонії за своїми

характеристиками є протилежним стану емоційної напруги. Вона часто трапляється на виробництві та в навчальній діяльності тощо. *Суб'єктивна (уявна) монотонність* може супроводжувати об'єктивну монотонність, будучи її відображенням у свідомості людини. Але суб'єктивна монотонність діяльності й ситуації може бути і безоб'єктивною монотонністю. На монотонність впливають фізична тренуваність, мотивація та вік.

*Дієвими засобами зменшення фактора монотонності є:*

- ускладнення робочих операцій, дій, які виконуються, об'єднання їх у комплекси;
- збільшення темпу роботи або подачі інформації (сигналів);
- розчленування загального завдання на окремі частини для того, щоб з'явилися проміжні (поетапні) цілі;
- організація пауз у роботі із заповненням їх фізичними вправами, прослуховуванням музики й інших заходів, що відповідають «активному відпочинку», за І.М. Сеченовим;

- посилення мотивації через пояснення значущості діяльності;

- зміна діяльності, робочих місць.

*Відраза (стан психічного пересичення).*

Монотонна обстановка також спричиняє появу стану психічного пересичення, пов'язаного з виникненням відрази до виконуваної роботи. Загалом, відразу найчастіше пов'язують з емоційним тоном відчуттів, тобто з біологічним емоційним реагуванням. Однак К. Ізард справедливо зазначає, що в міру дорослішання й соціалізації людина навчається почувати відразу до найрізноманітніших об'єктів навколишнього світу, в тому числі й до самої себе. У зв'язку із цим Ізард каже про психологічну відразу.

Отже, під час розвитку станів монотонії і психічного пересичення спостерігають як однакові, так і різні зміни низки показників. Подібність складається в посиленні парасимпатичних впливів як реакції на одноманітність діяльності. Розбіжність виявляється як переживання, пов'язане зі зниженням емоційного порушення при монотонії й ростом її при пересиченні, що

знайшло відображення в нейродинамічних показниках «зовнішнього» й «внутрішнього» балансу, а також часу простої та складної сенсомоторної реакції. Стан психічного пересичення найчастіше з'являвся як наслідок стану монотонії, якщо робота не припинялася.

*Феномен «емоційного вигоряння».* Наприкінці ХХ ст. великий інтерес дослідників привернув феномен «емоційного вигоряння» як специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють із людьми (учителів, психологів, психіатрів, священників, поліцейських, юристів, тренерів, працівників сфери обслуговування тощо).

Термін «емоційне вигоряння» ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначали як стан знемоги, виснаження з відчуттям власного безсилля. Потім феномен «емоційного вигоряння» було деталізовано, в

результаті чого було виокремлено його синдром.

Емоційне виснаження виявляється у відчуттях емоційної перенапруги й у почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі з такою ж наснагою, бажанням, як раніше.

*До трьох основних чинників, які відіграють істотну роль в «емоційному вигорянні», зараховують такі: особистісний, рольовий і організаційний. Серед особистісних особливостей, які сприяють «вигорянню», виокремлюють емпатію, гуманність, м'якість, ідеалізованість, фанатичність. До рольового чинника відносяться рольові конфлікти, рольова невизначенність. До організаційного чинника, котрий сприяє розвитку «вигоряння», зараховують: багатогодинний характер роботи, не оцінюваної належним чином, що має складновимірюваний зміст, який вимагає виняткової продуктивності; неадекватність характеру керівництва з боку начальства змісту роботи тощо.*

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Що становлять собою емоції очікування і прогнозу?
2. Що таке хвилювання?
3. Яким чином передстартові стани пов'язані з хвилюванням?
4. Розкрийте тривогу як емоцію людини.
5. Які стадії розвитку тривоги?
6. Що є джерелами тривоги?
7. У чому виявляється страх як емоція?
8. Які фактори спричиняють страх?

*Тема 19. Воля*

План

1. Поняття про волю, її фізіологічні основи.
2. Мотиваційна сфера особистості і вольова діяльність.
3. Структура вольового акту.
4. Вольові якості особистості, їх виховання і самовиховання.

*Ключові поняття:* воля, вольові процеси, вольова діяльність, вольові стани, вольові якості, терплячість-нетерплячість, витримка-імпульсивність, сміливість-боягузство, цілеспрямованість-самоціль, наполегливість-впертість, принциповість-безпринципність, самостійність-навіюваність, ініціативність-безініціативність-залежність, рішучість-

нерішучість, самовладання-нестриманість, мужність.

*Питання для актуалізації знань:*

1. В чому проявляється активність психіки людини?
2. Чи можна без певних зусиль досягнути будь-яких успіхів у діяльності?
3. Чи можуть мотиви та установки впливати на ступінь зусиль, які людина докладає для подолання певних перешкод?
4. Чи потрібно людині вміти долати перешкоди?

*Навчальна мета:* сформувати уявлення про волю, як довільний процес, який приводить людину до певного діяльного стану, зрозуміти взаємозв'язок вольової з мотиваційною сферою особистості, усвідомити структуру вольового акту, зрозуміти суть та значення позитивних та негативних вольових якостей особистості у успіху особистості, знати шляхи формування вольових якостей особистості та роль самовиховання у цьому.

*1. Поняття про волю, її фізіологічні основи*

*Воля — психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.*

У вольових діях людина здійснює власну свідому мету. Свідомою діяльністю — це довільна діяльність. Довільне напруження фізичних сил, довільне сприймання, запам'ятовування, довільна увага тощо — це свідомо регуляція, свідоме спрямування фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Отже, воля є однією з найважливіших умов людської діяльності.

Воля людини виробилась у процесі її суспільно-історичного розвитку, у трудовій діяльності. Живучи й працюючи, люди поступово навчилися ставити перед собою певні цілі й свідомо добиватися їх реалізації. У боротьбі за існування, долаючи труднощі, напружуючи сили чи стримуючись, людина виробила в собі різні якості волі. Чим важливішими були цілі, які ставили люди в житті, чим більше вони їх усвідомлювали, тим активніше вони добивалися їх реалізації. Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Активність властива і тваринам. Вони, задовольняючи свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, тривалий час впливають на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого наміру з їхнього боку.

Воля виявляється у своєрідному зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, у прагненні до дій або у стримуванні себе.



Воля є детермінованим процесом. Детерміністичне розуміння волі підтверджується фізіологічними дослідженнями І. Сеченова та І. Павлова. І. Сеченов вказував, що вольові дії причинно зумовлені зовнішніми подразниками. Усі довільні рухи є відображувальними, тобто рефлєкторними. І. Павлов зазначав, що весь механізм вольового руху – це умовний, асоціативний процес, який підпорядковується всім описаним законам вищої нервової діяльності. Він показав, що довільні дії, які виникають унаслідок внутрішнього зусилля, зумовлюються тим, що рухова ділянка кори головного мозку водночас є сенсорною ділянкою подібно до зорової, слухової тощо. Сліди, залишені в руховій ділянці кори головного мозку попередніми подразниками, активізуючись, можуть стати умовними подразниками для вольових рухів. Механізмом довільних рухів є збудження, що йдуть від кори великих півкуль головного мозку. Кінестетичні клітини кори зв'язуються з усіма клітинами кори, вони є виразниками як зовнішніх впливів, так і внутрішніх процесів організму. Це і стає підставою для довільних рухів. Довільні дії детерміновані, як і всі інші дії людини, але оскільки вони викликаються слідами в корі головного мозку від попередніх подразнень, то іноді здається, немовби вони виникають самі по собі, без будь-якої причини.

Те, що рухова ділянка кори великих півкуль головного мозку є водночас сенсорною ділянкою,

відіграє важливу роль у регуляції вольових дій. П. Анохін вказував, що у процесі вольових дій від виконавчого апарату до кори головного мозку надходить інформація про характер дій (зворотна аферентація), де вона порівнюється з образом запланованої дії, випереджаючи її результати. Це порівняння виконуваної дії з її образом, яке П. Анохін назвав акцептором дії, сприяє уточненню рефлекторного акту відповідно до того, чого прагне людина. Довільні дії та їх особливості У вольовій діяльності розрізняють дії довільні та мимовільні. Мимовільними діями називаються неусвідомлювані дії та рухи. Це насамперед безумовно-рефлекторні рухи, які викликаються безумовними подразниками і здійснюються підкорковими відділами центральної нервової системи. Вони пов'язані із захистом організму від ушкоджень або із задоволенням його органічних потреб. Мимовільні рухи можуть бути не тільки безумовно-, а й умовно-рефлекторними. Мимовільні рухи не усвідомлюються, а отже, не контролюються. Найчастіше це буває тоді, коли подразники діють раптово, несподівано.

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 спонукування,

змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії.

Основним виявом волі стає вчинок. Спонування людини до дій створюють певну впорядковану систему - ієрархію мотивів – від природних потреб до вищих спонувань, 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.

Фізіологічною основою вольових дій є складна взаємодія першої і другої сигнальних систем. Але провідне місце в цьому процесі належить другій сигнальній системі. Тому слово і відіграє надзвичайно велику роль в вольовій регуляції.

Воля проявляється тільки в довільних діях, тому їх слід відрізняти від дій мимовільних. Останні мають

імпульсивний характер, не усвідомлюються або недостатньо усвідомлюються, здійснюються без раніше поставленої мети і усвідомлення вольового напруження. До таких дій відносяться також звичні дії, які здійснюються без довільних зусиль, на основі раніше закріплених стереотипів. Це дії по шаблону, за інерцією.

Власне вольовими діями людини називаються дії, скеровані на досягнення свідомо поставлених цілей і такі, що пов'язані з подоланням труднощів. Суттєво, що це дії розумові, тобто базуються на мові та мисленні і завжди більш-менш сплановані.

#### Характерні особливості волі.

1. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини її формування пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності.

2. Воля не є природженою здатністю. Вона формується у процесі діяльності, яка потребує певних вольових якостей і навичок вольової регуляції.

3. Вольова регуляції - це регуляція свідома, опосередкована знаннями людини про зовнішній світ, про свої цінності і можливості, на підставі яких здійснюються передбачення та оцінка наслідків активності особистості.

4. Розвиток волі тісно пов'язаний з розвитком мислення, уяви, емоцій, мотивації з розвитком свідомості і самосвідомості особистості загалом.

#### Волю в психології 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.

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.

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.

*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.

## *2. Мотиваційна сфера особистості і волюва діяльність*

Під волею слід розуміти *довільну форму мотивації* зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно-необхідної чи соціально-контрольованої дії.

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.

*Під мотивацією у психології розуміють* три відносно самостійні види психологічних явищ.

1) Мотивація, як мотив, що виступає спонуканням до діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб індивіда. У цьому випадку мотивація пояснює чому взагалі виникає стан активності; які потреби спонукають до діяльності.

2) Мотивація пояснює на що спрямована активність, заради чого вибрано саме така, а не інша поведінка. Тут мотиви створюють спрямованість особистості.

3) Мотивація як засіб саморегуляції поведінки і діяльності людини - емоції,



бажання, потяги. Так, (наприклад), емоції оцінюють особистісний смисл акту поведінки.

У вольовому акті представлені всі три сторони мотивації:

- джерело активності;
- спрямованість активності;
- засіб саморегуляції.

Вольові дії людини визначаються свідомо поставленою метою і, діючи, людина ставить перед собою завдання, планує їх виконання, вибирає засоби, за допомогою яких вони здійснюється.. Кожна вольова дія чимось мотивується. Мотив - рушійна сила, яка спонукає нас до дії, до боротьби за досягнення наміченої цілі. Мотив - це психічне переживання, що стимулює людину до дії чи затримує дію. Мотивами наших дій є наші потреби, почуття, інтереси, усвідомлення завдання, необхідності діяти. Сукупність бажань, прагнень, різноманітних спонукань, що набувають характеру мотивів дій, вчинків і форм діяльності називається мотиваційною сферою особистості.

### *3. Структура вольового акту*

Вольова дія може реалізуватись в простих і складних 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:

- 1) виникнення спонукання та усвідомлення мети;
- 2) досягнення мети.

Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передуює врахування її наслідків, усвідомлення мотивів, планування. Така дія потребує значного напруження сил, терпіння, наполегливості, вміння організувати себе на виконання дії. У складній вольовій дії вчені виділяють чотири фази:

- 1) виникнення спонукання та попередня постановка мети;
- 2) стадія обмірковування та боротьба мотивів;
- 3) прийняття рішення;
- 4) виконання.

1. Перша, початкова фаза вольового акту полягає в попередній постановці мети. Необхідною передумовою постановки мети є виникнення певного мотиву, спонукання і пов'язаного з ним прагнення. Прагнення, що переживається людиною, може по-різному усвідомлюватись нею і по-різному впливати на її діяльність. Залежно від характеру його усвідомлення прагнення може виражатися в формі потягу, бажання і хотіння.

Процес постановки мети пов'язаний із виникненням усвідомленого дієвого бажання або хотіння. Слід відзначити, проте, що в складному

вольовому акті і виникле активне бажання не завжди зразу ж приводить до відповідних дій, вчинків. Це буває тоді, коли у людини одночасно появляється декілька бажань, спонукань, які суперечать одне одному. При цьому суперечливі бажання можуть стосуватися як самої мети, так і засобів її реалізації.

2. В таких випадках відбувається вибір мети або вибір засобів її досягнення, що є змістом другої фази вольового акту. При виборі мети або засобів дії виникає потреба в обговоренні їх прийнятності, яке передбачає зважування різних доводів за і проти висунутих цілей чи засобів їх досягнення, вимагає оцінки суперечливих бажань, аналізування обставин, розмірковування, напруженої роботи мислення.

Вибір прийнятої мети характеризується виявленою боротьбою мотивів. Ця боротьба відбиває наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, які вступають у конфлікт між собою. Наприклад, бажання піти на прогулянку з друзями або бути вдома та вивчити уроки. У випадку, коли мета прийнятна, може виникнути боротьба між суперечливими спонуканнями у виборі того чи іншого засобу досягнення мети. Наприклад, як підготуватись до уроку - законспектувати питання самостійно чи списати.

В складних вольових діях у боротьбу вступають звичайно суспільно-значимі мотиви з іншими суперечливими їм спонуканнями. Можливий конфлікт і між суспільними мотивами різного рівня значимості,

а також між різними спонуканнями особистого характеру.

3. Обговорення і боротьба мотивів закінчується прийняттям рішення, що означає остаточну постановку свідомої мети. Але й після цього не завжди відбувається безпосередній перехід до виконання намічених дій. Це буває особливо тоді, коли рішення стосується не якоїсь простої і близької мети, а складної і притому віддаленої, над досягненням якої людина збирається працювати більш-менш тривалий час (наприклад, рішення учня першого курсу успішно закінчити ПТНЗ). Такі рішення, які мають на увазі цілу програму дій протягом певного часу, або, може, цілого життя, називаються намірами.

Вольовий акт людини не вичерпується прийняттям рішення або складанням наміру. Відомо, що найпрекрасніші рішення і наміри часто не виконуються, не переходять у дію. Тому прийняття рішення і складання наміру є хоч і важливі, але не завершальні фази вольового акту. Їх роль полягає в необхідній підготовці вольового акту. Завершення ж його можливе тільки завдяки тим реальним діям, які забезпечують досягнення мети.

4. При переході до виконання часто перевіряється і сама прийнятність мети, а інколи і ступінь її привабливості. В складному вольовому акті людина зустрічається з труднощами не тільки у зв'язку з прийняттям рішення, але і в процесі його виконання. На цій фазі вольового акту часто відбувається

справжня боротьба з реальними зовнішніми і внутрішніми перешкодами, які стоять на шляху до досягнення поставленої мети. Тому виконання рішень і намірів слід розглядати як найістотнішу фазу вольового акту, без наявності якої він позбавляється своїх специфічних рис.

Успішне здійснення людиною її рішень і намірів залежить від цілого ряду умов. Відомо, що видатні вольові вчинки ми спостерігаємо у людей, які дуже добре знають свою спеціальність, є справжніми майстрами своєї справи. Наявність знань і вмінь дає змогу людині краще орієнтуватися в обставинах при обговоренні рішення, обходитись без зайвих вагань при його прийнятті, а також правильно планувати і виконувати свої дії.

Деякі вчені (В.А. Крутецький, В.В. Богословський) виділяють у вольовому акті два етапи:

- підготовчий, етап мисленої дії, обдумування, на якому усвідомлюється мета, визначаються шляхи і засоби її досягнення, приймається рішення;
- виконавський, на якому відбувається виконання прийнятого рішення і самооцінка виконаної дії.

#### *4. Вольові якості особистості, їх виховання і самовиховання*

Своєрідність активності особистості втілюється у її вольових якостях.

*Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що*

засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Більшість вчених поділяють вольові якості особистості на дві великі групи: базальні та системні вольові якості.

### Базальні якості.

Такі вольові якості як енергійність, терплячість, витримку та сміливість, відносять до базальних (первинних) якостей особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під енергійністю розуміють здатність людини 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, при втомі). Протилежною якістю буде нетерплячість.

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, уповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення. Протилежною якістю буде імпульсивність.

Сміливість – це здатність при виникненні небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправаний

ризик задля визначеної мети. Протилежною якістю буде боягузство.

Системні вольові якості. Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони є певним сполученням односпрямованих проявів свідомості.

Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, хоробрість включає в себе такі складові:

- сміливість, витримку, енергійність;
- рішучість, витримку, сміливість.

Цілеспрямованість полягає в умінні людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди опирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Самоціль – це негативна вольова риса, відмінність якої від цілеспрямованості полягає не в умінні людиною керуватися позитивними соціально справедливими цілями, а в тому, що людина прагне сягнути необґрунтованої неадекватної мети соціально не схваленими способами.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Наполегливість людини слід відрізнити від тієї її риси, яка називається впертістю. Впертість - це необдуманий і нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає

на своєму недоцільному бажанні, не зважаючи на обставини. Впертість є прояв не сили, а скоріше слабкості волі. Приймаючи рішення, вперта людина заперечує розумні докази, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси, і своїми діями часто задає їм шкоди. Впертість - негативна риса в людини і треба вживати заходів до її усунення.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежною негативною рисою принциповості буде безпринципність.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити в поведінку зміни. Протилежною до самостійності рисою людини є навіюваність. Навіюваність виявляється в тому, що людина легко піддається впливові інших. Навіюваність буває у тих людей, які не мають стійких переконань між протилежними поглядами, не маючи своєї думки. Перша-ліпша думка, яку почує така людина, стає її



думкою, але згодом цю саму думку вона міняє на іншу. Про таких людей М.О. Некрасов сказав:

"Що йому книжка остання скаже,  
те на душі його зверху і ляже".

Люди, які легко піддаються навіюванню та самонавіюванню - це слабівільні люди.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Ініціативність людини характеризується дійовою активністю. Мало виявити ініціативу, поставивши перед собою завдання, - треба його здійснити, довести до кінця. Це можливо лише при належній активності в діях. Ініціативні, але малоактивні люди не здатні здійснити своїх задумів, вони часто перетворюються на мрійників. Розвиваючи ініціативу дітей та підлітків, треба знайомити їх з навколишнім життям, з діяльністю видатних людей. наслідуючи їх, особистість поступово розвиває ініціативність у себе.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі.

Важливою вольовою рисою людини є самовладання. Воно виявляється в здатності людини володіти собою, керувати своєю поведінкою і своєю діяльністю. Воля, зазначав А.С. Макаренко, полягає не тільки в тому, щоб чогось досягти, а й тому, щоб уміти володіти собою, стримувати себе, свідомо регулювати свою поведінку. Самовладання є важливим

компонентом риси особистості, яку ми називаємо мужністю. Володіючи собою, людина сміливо береться за відповідальне завдання, хоч і знає, що його виконання зв'язане з небезпекою для неї, навіть загрожує її життю. Самовладання - одна з умов дисциплінованої людини .

Відсутність самовладання робить людину нестриманою, імпульсивною. Люди, які не володіють собою, легко піддаються впливові почуттів, часто порушують дисципліну, пасують перед труднощами, впадають у розпач. Витримка, самовладання дуже важливі для педагога. Поведінка учнів, нерозуміння ними навчального матеріалу часто дратують педагога, і йому потрібна велика витримка, щоб поступити так, як вимагають обставини, що склалися в даний момент. Самовладання допомагає педагогові утриматися від спалахів гніву, пригасити зніяковіння, розгубленість, долати несміливість, скованість та інші психічні стани, які виникають у деяких людей в роботі з колективом.

Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює силу волі особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення. Мотивація досягнення - це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну.

Негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабовілля людини

перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять абулія та апраксія.

Абулія пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення і діяти. Причина полягає у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється в порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому.

Формування вольових якостей у особистості починається з моменту народження дитини, коли виявляти активність. Але її активність ще елементарна і лише мимовільна. Воля у кожної людини розвивається на основі мимовільних дій, в залежності від росту організму, від соціального середовища, в діяльності і головним чином під впливом виховання і самовиховання.

Активність дітей первинно проявляється в мимовільних діях, перш за все у вигляді орієнтувальних рухів. Дитина жваво реагує на всі нові для неї предмети, особливо на ті, що рухаються, звучать, яскраво пофарбовані, повертається, тягнеться до них, хапає, кидає на підлогу і на цій основі оволодіває першими діями. У цих діях проявляється життя організму, за допомогою цих мимовільних дій дитина задовольняє свої потреби. В той же час мимовільні дії мають підготовче значення для розвитку

волі у дітей. Сеченов писав: "Всі елементарні форми руху рук, ніг, голови, тулуба, рівно як всі комбіновані рухи, що заучуються в дитинстві – ходьба, біг, мовлення, рух очей при сприйманні та інше стають підпорядкованими волі вже після того, як вони заучені".

Проте рухи організму, які в тій чи іншій мірі розвиваються, ще самі по собі не складають волі. Про наявність волі в тому чи іншому віці можна говорити, коли проявляються такі елементи волі, як усвідомлення прагнення, бажання, вибір, прийняття рішень і докладання зусиль.

Великий вплив на розвиток волі має формування стійких життєвих ідеалів. На період закінчення школи вся обстановка, в яку поставлена особистість перед необхідністю вибору для себе життєвого шляху сприяє постійному оцінюванню своїх інтересів, нахилів, здібностей, сприяє думкам про покликання і професії, перевірку себе на практиці. Ідеали є не лише бажаною метою, але й важливим засобом щоденного виховання. Ідеали визначають спрямованість волі. Ось чому педагогу важливо знати не лише яку професію вибирає юнак чи дівчина, але й мотиви цього вибору.

Кожній людині необхідно працювати над вихованням волі. Це добре розуміли всі видатні люди, які ще в молоді роки багато працювали над украпленням волі. Наприклад, юнак Ушинський склав розклад занять по днях і годинах. В його щоденнику є

перелік книг, які він планував прочитати. Він встановив для себе правила поведінки і слідкував за їх виконанням.

19-річний Л.М. Толстой теж склав собі «Правила для розвитку волі». В них він включив чіткий розпорядок дня, певний раціон харчування, яких дотримувався все життя.

Вихованню волі допомагає колектив, думка оточуючих, їх позитивний вплив на поведінку людини. Щоденна праця, коли в роботі чи навчанні є труднощі, то подолання їх є ефективний засіб виховання вольових якостей. Для виховання волі потрібна постійна систематична робота над собою, яку необхідно розпочинати якомога раніше. Треба пам'ятати, що вольові якості формуються у вольовій діяльності.

Праця завжди була і буде найкращим засобом зміцнення волі. Дуже важливо доводити кожну справу до кінця, продумувати свої дії, не приймати нездійснених рішень, але якщо рішення прийняте, то необхідно домагатися його виконання. Виховання волі залежить від мети, яку людина ставить перед собою. Усвідомлення мети може загартувати волю.

Необхідно також виховувати у себе звичку свідкувати за собою, контролювати свою роботу і поведінку. Тренувати волю необхідно, перш за все, долаючи свої недоліки. Кожний успіх в цьому відношенні вселяє людині віру в себе, робить її більш вольовою. Цьому сприяє і правильний спосіб життя,

розпорядок дня, загальне зміцнення нервової системи, фізичне і психічне загартування, яке полягає в постійному тренуванні своїх вольових зусиль.

Прийоми самовиховання волі можуть бути різноманітними, але всі вони включають дотримання наступних вимог.

1. Розпочинати слід з набуття звички долати порівняно незначні труднощі.

2. Дуже небезпечними є будь-які самовиправдання. Це обман, в першу чергу, себе.

3. Труднощі та перешкоди слід переборювати.

4. Прийняте рішення повинно бути виконаним до кінця.

5. Окрему мету слід ділити на етапи, намічати найближчі цілі, досягнення яких створює умови для наближення кінцевої мети.

6. Максимально суворе дотримання режиму дня, розпорядку всього життя.

Слід завжди пам'ятати, що воля як й будь-яка інша якість потребує виховання і тренування. (М, Гамезо, И. Домашенко. Атлас по психології).

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Дайте визначення волі. Що здійснює людина у своїх вольових діях?

2. У чому виявляється воля людини?

3. В чому полягає особливість фізіологічних основ волі?

4. В чому полягають характерні особливості волі?

5. Через які характеристики в психології визначають волю?
6. Яким чином поєднуються свідомість і воля?
7. Які сторони мотивації представлені в вольовому акті?
8. В якій формі мотивації визначається воля?
9. Які фази має простий вольовий акт? Складний?
10. Чи вичерпується вольовий акт людини прийняттям рішення? Чому?

### *Тема 20. Вольова саморегуляція*

#### План

1. Поняття «саморегуляція» у психологічних дослідженнях.
2. Воля та її прояви.
3. Вольові дії та процеси.

#### *1. Поняття «саморегуляція» у психологічних дослідженнях*

Поняття «саморегуляція» стало предметом пильної уваги багатьох дослідників, серед них – О.А. Конопкін. Завдяки його дослідженням на прикладі сенсомоторної діяльності були виділені індивідуально-типологічні особливості регуляторних процесів планування (ставлення мети), моделювання ситуацій досягнення, програмування дій, оцінювання результатів та корекції, тобто процесів, які реалізують основні компоненти системи саморегуляції активності і діяльності особистості.

О.А. Конопкін розглядає *усвідомлену*

*саморегуляцію* як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями.

У функціональному плані в саморегуляції поведінки можна виділити часові межі або часові фактори, які визначають два основних типи саморегуляції поведінки:

Перший тип (тактичний) – це саморегуляція, яка має чіткі часові межі свого здійснення: передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності або спілкування і обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами.

Другий тип (стратегічний) – це саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу; вона пов'язана з плануванням особистістю ціленаправлених змін в самій собі. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які направлені на найбільш повну реалізацію себе а також забезпечує підпорядкування мотивів протягом всього життя, побудову ієрархії мотивів і вирішення конфліктів між індивідними і



соціальними мотивами і мотивами духовними, індивідуальними на користь останніх.

І.Д. Бех зазначав, що виникнення і формування регулятивних механізмів саморегуляції суб'єкта пов'язано з його здатністю розчленовувати в часі спонукально-операційну і виконавчу частини поведінкового акту.

Вагомий внесок у розробку проблеми саморегуляції поведінки особистості зробив М.Й. Боришевський, який вважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах як:

- самооцінка- це результат мислительних операцій ( порівняння, аналізу та синтезу), в якому постійно присутній емоційний компонент ( суб'єктивне переживання; домагання особистості - їх основна функція полягає у корекції прийнятих цілей, задач; соціально-психологічне очікування (очікувана оцінка), яка виконує функцію посередника між самосвідомістю особистості і її соціальним оточенням в процесі саморегуляції поведінки;

- образ «Я» - як результат самопізнання; як головна мета життєдіяльності особистості; як психологічне утворення, яке забезпечує головну функцію саморегуляції - функцію цілепокладання; як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні.

Саморегуляція може здійснюватися при наступних умовах: коли індивід може адекватно відобразити і моделювати наявну ситуацію; перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації; переборювати безпосередні спонукання ради досягнення перспективної мети, за наявністю у індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації.

Саморегуляцію пов'язують з вольовою діяльністю, отже розглянемо поняття «воля».

## *2. Воля та її прояви*

*Воля* – це здатність людини до свідомого і цілеспрямованого регулювання своєї діяльності і вчинків, пов'язаних із подоланням труднощів і перешкод.

Характерні особливості волі:

1. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини, її формування пов'язане із появою і розвитком трудової діяльності.

2. Воля не є природженою здатністю. Вона формується у процесі діяльності, яка потребує певних вольових якостей і навичок вольової регуляції.

3. Вольова регуляція – це регуляція свідома, опосередкована знаннями людини про зовнішній світ, про свої цінності і можливості,

на підставі яких здійснюються передбачення та оцінка наслідків активності особистості.

4. Розвиток волі тісно пов'язаний із розвитком мислення, уяви, емоцій, мотивації, свідомості і самосвідомості особистості загалом.

*Функції волі:*

1. *Спонукальна* – організація активності людини. Активності притаманні мимовільність і довільність протікання дій і поведінки. Якщо активність виступає властивістю волі, то вона характеризується довільністю, тобто зумовленістю дій та поведінки свідомо поставленою метою. Якщо у людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому вона усвідомлює необхідність її виконання, то воля створює допоміжне спонукання (робить її більш значущою).

2. *Гальмівна* – стримування небажаних проявів активності. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленням про зразок, еталон. Вольове регулювання поведінки було б неможливе без гальмівної функції (наприклад, не дати виходу агресії, не виявити негативні емоції).

3. *Вольові дії та процеси*

*Власне вольові дії* – це дії, скеровані на досягнення свідомо поставлених цілей і пов'язані із подоланням труднощів.

*Основні ознаки власне вольових дій:* 1) свідоме подолання перешкод на шляху до досягнення мети; 2) наявність конкуруючих (суперечливих) мотивів; 3) наявність вольового зусилля.

*Загальні характеристики вольових дій:*

- вони є усвідомленими, цілеспрямованими, умисними, вчиненими за власним свідомим рішенням;

- вони зумовлені як зовнішніми (соціальними), так і внутрішніми (власними) чинниками, тобто завжди існують підстави, за якими дії мають виконуватися;

- вони можуть мати дефіцит спонукання чи гальмування або з самого початку, або в процесі їх здійснення;

- вони можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни сутності дії і закінчуватися досягненням мети.

*Вольові дії можуть бути простими і складними.* Здійснюючи прості вольові дії, людина без вагань наближається до поставленої мети, їй зрозуміло, чого і яким чином вона досягатиме. Вибір мети, прийняття рішення щодо виконання дії певним чином здійснюється

без боротьби мотивів. Складні вольові дії потребують значного напруження сил, терпеливості, наполегливості й здійснюються у певній послідовності. У даній структурі вольової дії можна виокремити два етапи – підготовчий та виконавчий.

*Етапи вольового процесу:*

I. Підготовчий етап (здебільшого подумки):

1) спонукання, розуміння мети і бажання досягти її;

2) усвідомлення низки можливостей досягнути мети;

3) прийняття одного із можливих рішень;

4) боротьба мотивів і вибір.

II. Виконавчий етап:

1) виконання прийнятого рішення;

2) самооцінка виконавчої дії.

*I. Підготовчий етап.* Спонукання, розуміння мети і бажання досягти її. Кожна дія людини здійснюється з певної причини (мотив) і для чогось (мета). Будь-яка вольова дія, оскільки вона є цілеспрямованою, завжди починається із встановлення і більшою чи меншою мірою усвідомлення мети дії. Мета – це те, чого людина намагається досягти за допомогою дії. Вона передбачає: а) усвідомлення значення мети. Усвідомлюючи, що поставлена мета має не лише власне, а й

велике суспільне значення, людина стає здібною до подолання значних труднощів; б) усвідомлення досяжності мети: постановка цілей, котрих не можна досягти, виробляє звичку не доводити розпочату справу до кінця. Із іншого боку, легкодоступні цілі не розвивають волю, не виробляють уміння боротися із труднощами, долати перешкоди. Мета повинна бути доступною, але потребувати значних зусиль для її досягнення. Лише такі цілі розвивають дійсно вольову поведінку. Мета залежить від світогляду людини, її життєвих установок, інтересів, особливостей особистості. Таким чином, вольова дія завжди здійснюється зовнішнім впливом. Але труднощі психічного життя людини, труднощі зовнішніх впливів, які можуть бути віддаленими та другорядними, часто не допомагають усвідомити об'єктивні причини тих чи інших вольових дій. Це і створює ілюзію свободи волі, незалежності людських вчинків від зовнішніх втручань. Усвідомлення можливостей досягти мети Досягнення мети іноді не потребує особливих зусиль але частіше пов'язане із подоланням труднощів та перешкод, які бувають: а) зовнішніми – це об'єктивні, незалежні від людини перешкоди (протидія інших людей, природні перешкоди); б) внутрішніми – залежать від самої людини (небажання робити

те, що потрібно, наявність протилежних бажань, пасивність, поганий настрій, звичка діяти необдуманно, лінощі, відчуття страху, відчуття хибного самолюбства та ін.). Для вірного оцінювання вольової дії необхідно знати і мотиви, які призвели до встановлення даної мети, спонукали людину до дії.

*Боротьба мотивів і вибір.* Мотиви бувають нижчого (егоїстичні бажання) та вищого рівня (суспільного порядку, відчуття повинності). Підготовчий етап вольового акту набуває різного характеру при наявності внутрішніх чи зовнішніх перешкод у досягненні мети. При внутрішніх перешкодах (страх, лінощі, втома, небажання діяти) виникає боротьба мотивів, які бувають: а) одного рівня (однакове бажання піти ввечері до цирку або ж театру чи після закінчення школи здобути в однаковому ступені професію водія і монтажника); б) різного рівня (піти у кіно чи робити домашнє завдання). Боротьба мотивів другого рівня потребує усвідомлення рівня цих мотивів та бажання вибрати мотиви вищого рівня. У вольовій дії часто боротьба мотивів відбувається між почуттям обов'язку і протилежними йому бажаннями. Воля виявляється в умінні спонукати себе зробити те, що диктує почуття обов'язку, відкинувши протилежне бажання.

Прийняття одного із можливих рішень Боротьба різних мотивів закінчується усвідомленням найважливішого з них і виникненням бажання, яке веде до пошуку засобів і встановлення плану дії. Підготовчий етап вольової дії закінчується прийняттям рішення діяти згідно плану.

*II. Виконавчий етап.* Виконання прийнятого рішення. Вольовою є лише та людина, яка впроваджує свої рішення у життя. Той, хто ставить за мету найвищі цілі, але не завершує дії, є людиною безвольовою. Вольовий акт вважається здійсненим лише у двох випадках: а) у формі зовнішньої дії (зовнішній вольовий акт; вольовий вчинок); б) у формі утримання від внутрішньої дії (внутрішній вольовий вчинок). При зміні обставин, коли виникають нові умови і виконання раніше прийнятого рішення стає неоптимальним, необхідна свідома відмова від прийнятого рішення та спланованої дії і прийняття нового рішення. Інакше це буде не проявлення волі, а беззмістовна впертість. Результатом вольової дії є досягнення мети. Закінчується вольова дія самооцінкою: людина оцінює вибрані нею способи досягнення мети, витрачені зусилля і робить відповідні висновки на майбутнє.

*Самооцінка виконавчої дії.*



*Самооцінка* – це оцінка особою самої себе, своїх можливостей, якостей та власного місця серед інших людей. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини. Від неї залежать її взаємостосунки з оточуючими, її критичність, вибагливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, а це, у свою чергу, впливає на ефективність розвитку особистості.

*Рівень домагання* – це ступінь важливості мети, цілей, котрі людина ставить перед собою. Переживання успіху, яке виникає внаслідок досягнення рівня домагань, призводить до заміщення «рівня домагань» більш важким чи, навпаки, легким завданням. Люди, які володіють реалістичним та адекватним рівнем домагань, відрізняються впевненістю у своїх силах, наполегливістю у досягненні мети, високою продуктивністю, критичністю при оцінюванні досягнутого. Неадекватність самооцінки (занижена чи завищена) може призвести до вкрай нереалістичних (завищених чи занижених) домагань. У поведінці це проявляється у виборі надто легких або важких цілей, у підвищеній тривожності, невпевненості у своїх силах, тенденціях уникати ситуації змагання, некритичності при оцінюванні досягнутого, помилковості прогнозу та ін. Часто така невідповідність є головним пусковим чинником психосоматичних захворювань.

Таким чином, усвідомлена саморегуляція представляє собою системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями.

### *Тема 21. Характеристика психічних станів*

#### План

1. Сутність психічних станів.
2. Класифікація психічних станів.
3. Особливості психічних станів.
4. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів.

*Ключові поняття:* психічний стан, емоції, воля, стрес, страх, афект, настрій, тривога, тривожність.

*Питання для актуалізації знань:*

1. Дайте визначення поняттям «психічний стан».
2. На які види поділяють психічні стани?
3. У чому специфіка психічних станів?

*Навчальна мета:* сформувати знання про сутність, класифікацію та особливості психічних станів.

#### *1. Сутність психічних станів*

Важливість вивчення психічних станів пояснюється тим, що від їхньої зміни залежить ефективність поведінки й діяльності. Особливо це стосується людей, специфіка діяльності яких та умови її виконання часто мають складний, надзвичайний характер.

*Під психічним станом розуміють* тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини.

М.Д. Левітов зазначав, що психічні стани, як складне явище, є єдністю психічних процесів, їхнім підсумком. Але психічні процеси, що виникли, «накладаються» на психічні властивості особистості, які залежно від свого психоенергетичного потенціалу, тобто ступеня розвинутості й міцності, гальмують, стримують їх або сприяють розвитку, тобто підсилюють.

Отже, психічний стан, з одного боку, можна розглядати як інтегроване відображення у психіці взаємодії внутрішніх умов і зовнішніх впливів у відносно статичний відрізок часу. З іншого – як проекцію психічних процесів на психічні властивості людини, унаслідок чого зіштовхуються психоенергії різних потенціалів,

що зумовлює появу тимчасової надлишкової психоенергії, яка й визначає психічний стан людини.

З позицій функціонування психічний стан особистості виражається в тому, наскільки швидко чи повільно відбуваються в ньому реакції і процеси, як виявляються наявні психічні властивості. Специфіка психічного стану передусім означає специфіку перебігу психічних процесів. Для стану неухважності часто характерні відхилення у сфері відчуття й сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення вольової активності, нерідко специфічні емоційні переживання (печаль, роздратування).

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншій – у психічному «паралічі», гальмуванні психічної діяльності. Так само, як психічні властивості відбиваються на психічних станах, психічні стани можуть переходити у психічні властивості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування особистісної властивості – тривожності. Але відповідність між психічним станом і рисою особистості не є правилом. Зокрема, поруч з «нестримністю» як стійкою властивістю

холеричного типу існує «нестримність» як стан, який може виникати в кожній людині і не бути характерною властивістю поведінки.

*Психічні стани можуть* позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізувати їх. Психічний стан – це своєрідне накопичення психоенергії. Під психічним станом розуміють не стан організму, а «стан душі», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення.

Психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов (Т.С. Кириленко).

Кожний психічний стан є переживанням суб'єкта й водночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження і виявляється у зміні ефекту діяльності, яку виконують. Тільки за сукупністю показників, що відображають кожний з цих рівнів, можна зробити висновок про наявність у людини того чи іншого стану. Ні поведінка, ні різні психофізіологічні показники, взяті окремо, не можуть достовірно диференціювати один стан від іншого. Провідне місце в діагностиці станів належить переживанням, пов'язаним зі

ставленням особистості. Виокремлення останнього як чільного чинника психічного стану особистості дає змогу розглядати психічний стан саме як якісну характеристику психіки особистості, що об'єднує у собі психічні процеси та властивості особистості та здійснює вплив на них.

## *2. Класифікація психічних станів*

Стан фіксує певний статичний момент у характеристиці психічного як чогось цілісного. *Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів:*

- *стани емоційні* – настрої, афекти, тривога тощо;
- *стани вольові* – рішучість, розгубленість та ін.;
- *стани пізнавальні* – зосередженість, замисленість тощо.

Психічні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. *Пристрасть* як психічний стан глибша, ніж настрої. Кожний стан тимчасовий, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан – наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним).

Перехід станів із поточних у перманентні може бути і позитивом (стан тренуваності в спорті, рішучості), і негативом (стан утоми, розгубленості). Складність розрізнення типів психічних станів у тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій континуум виявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації тощо).

*Настрої, афекти, пристрасті* розглядають як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану і до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомленості порядок розміщення змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваного. Щодо домінування психічних процесів за їх складністю і довільністю, то ці стани розміщуються від афекту, де домінують емоції, до настрою і до пристрасті як єдності емоції і волі.

Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше виявляється у стані тривоги. Терміном «*тривога*» позначають емоційну відповідь на можливу психічну загрозу, на

відміну від терміна «страх», яким позначається реакція на реальну загрозу, загрозу порушення функцій організму й діяльності, яка здійснюється. Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичній атмосфері й виражається специфічними переживаннями – хвилювання, побоювання, порушення спокою тощо.

*Тривожність як риса особистості* є найбільш значущим ризикфактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини характеризується емоційною нерівноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу.

*Вплив стресу* залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуальнопсихологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати



характерною рисою особистості – схильністю до емоційного стресу.

Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. У схильних до стресу частіше простежуються здатність до конкуренції, чітке прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійної нестачі часу. Дослідники стресу виявили також тенденцію відповідати на такі стресові ситуації однаковими характерними реакціями, що пояснюється напрацьованою в процесі індивідуального розвитку системою психологічних механізмів (зокрема мотивів). Отже, у психічних станах поєднуються, зливаються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

*Класифікація психічних станів. Психічні стани групують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані.*

Залежно від роду занять особистості психічні стани поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності.

За роллю в структурі особистості стани можуть бути ситуативними, особистісними й

груповими. Ситуативні стани виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. Особистісні й колективні (групові) – стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи).

*За глибиною переживань* розрізняють стани глибокі й поверхові. Наприклад, пристрасть більш глибокий стан, ніж настрій.

*За характером впливу* на особистість, колектив (групу) стани поділяють на позитивні й негативні.

*За тривалістю* стани бувають тривалими й короткими. Туга молодих солдатів (матросів) за своєю батьківщиною може охоплювати період до декількох тижнів, поки вони не звикнуть до нових умов, не «вростуть» у колектив. Стан чекання якої-небудь значущої події в деяких людей виникає за кілька місяців до неї.

*За ступенем усвідомленості* стани можуть бути більш-менш усвідомленими й неусвідомленими.

### 3. Особливості психічних станів

Психічним станам властиві такі особливості:

1. Цілісність. Хоча стани і належать здебільшого до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), вони

характеризують психічну діяльність загалом за певний проміжок часу.

2. Рухливість і відносна стійкість. Психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі, ніж психічні процеси.

3. Прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами і властивостями особистості. У структурі психіки стани розташовуються між процесами і властивостями особистості. Вони виникають унаслідок відображальної діяльності мозку. Але раз виникнувши, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображальної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйняття, продуктивність мислення індивіда тощо). Психічні стани слугують фоном, який сприяє вияву особливостей чи властивостей особистості. Наприклад, для стану чекання бою, який відчують деякі люди в передбойових умовах, характерне відхиленнями у сфері відчуттів і сприйняття пам'яті і мислення, неупорядкованості вольової активності, не властивої їм у звичайних умовах. Одночасно психічні стани випробують на собі вплив попередніх станів і властивостей особистості.

4. Індивідуальна своєрідність і типовість. Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Людині із сангвінічним темпераментом властиво, як правило, перебільшувати успіхи і витлумачувати все в мажорному світлі, тому що найбільш типовим для неї є піднесений стан. Риси особистості й пережиті психічні стани не завжди відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, а й виявлятися як стан, зумовлений у людини неприємностями на роботі, у побуті.

5. Крайнє різноманіття психічних станів. Про це свідчить такий неповний їхній перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія і безнадійність, зневага і бадьорість, піднесення і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій тощо.

6. Полярність. Кожному психічному стану відповідає протилежний стан. Так, активності протистоїть пасивність, упевненість – непевність, рішучості – нерішучість. Полярність

станів, швидкий перехід людини з одного стану в протилежний, особливо яскраво виявляється в незвичайних (екстремальних) умовах, наприклад, у бою.

Зазначені ознаки властиві психічним станам усякої особистості.

#### *4. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів*

Психічні стани мають рефлекторну природу. При цьому одні з них, безумовно-рефлекторного походження, наприклад, стан голоду, спраги, ситості, а інші (більшість) – умовно-рефлекторного. Наприклад, у людини, яка звикла починати роботу в той самий час, перед її початком виникає стан оптимальної готовності до діяльності, вона з першої ж хвилини входить у ритм праці. Основу психічних станів становить певне співвідношення нервових процесів (від епізодичного до стійкого типового для цієї людини) у корі головного мозку.

Під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх подразників виникає певний загальний тонус кори, її функціональний рівень. Фізіологічні стани кори І.П. Павлов назвав фазовими станами. «На одному кінці, – писав

він, – є збуджений стан, надзвичайне підвищення тону, роздратування, коли робиться неможливим чи дуже ускладнений гальмівний процес. За ним іде нормальний, бадьорий стан, стан рівноваги між дратівливим і гальмовим процесами. Потім – довга, але теж послідовна, низка перехідних станів до гальмового стану. З них особливо характерні: зрівняльний стан, коли всі подразники, незалежно від їхньої інтенсивності, на противагу бадьорому стану, діють зовсім однаково; парадоксальний стан, коли діють лише слабкі чи сильні подразники, але тільки ледь, і, нарешті, ультрапарадоксальні стани, коли діють позитивно лише раніше вироблені гальмові агенти – стан, за яким випливає повний гальмовий стан». Учні І.П. Павлова диференціювали і розділили деякі фази на низку додаткових фаз.

Після дії подразників, які зумовлювали той чи інший психічний стан, він зберігається ще якийсь час і впливає на утворення нових чи актуалізацію старих умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль. Ці стани кори, у свою чергу, можуть бути умовними

подразниками, які сигналізують про які-небудь зміни, важливі для пристосування (адаптації) організму до середовища.

*Психічні стани зовні виявляються у зміні подиху і кровообігу, в міміці, пантоміміці, рухах, ходьбі, жестах, інтонаційних особливостях мови тощо. Так, у стані задоволення спостерігаємо збільшення частоти й амплітуди подиху, а незадоволеність зумовлює зменшення частоти й амплітуди подиху. Подих у збудженому стані стає частим і глибоким, у напруженому – сповільненим і слабким, у тривожному – пришвидшеним і слабким. У разі несподіваного подиву подих стає частішим, але зберігає нормальну амплітуду. У збудженому стані чи стані напруженого чекання може підвищуватися частота і сила пульсу, величина кров'яного тиску в дуже широкому діапазоні (залежно від значущості для людини цієї ситуації). Зміна кровообігу звичайно супроводжується зблідненням чи почервонінням шкіри людини.*

*Індикатором психічного стану людини нерідко слугують її рухи і дії (за невпевненими чи млявими рухами ми судимо про стомлення,*

за різкими – про бадьорість). Міміка (рух мускулів обличчя, очей, брів, губ, носа) також здатна виразити дуже тонкі відтінки переживань. Не випадково досвідчені вихователі приділяють особливу увагу спостереженню за мімічними рухами вихованців. Голос також може дати істотні відомості про психічні стани.

Психічний стан конкретної особистості залежить від багатьох чинників. Практика показує, що коли особистість глибоко усвідомлює свій громадянський і людський обов'язок, а також відповідальність, у неї виникають позитивні стани. У свою чергу, почуття обов'язку формується й закріплюється через певні психічні стани. Це має вагомe значення для виховання почуття обов'язку й відповідальності особистості.

Чинники соціальної дійсності впливають на психічні стани особистості безпосередньо, прямо та опосередковано, через систему конкретних життєвих мікросоціальних умов. У сукупності конкретних обставин особливе місце посідають умови життєдіяльності: ступінь задоволення особистих потреб, система сталих



взаємин тощо. Значно впливає на психічні стани людини організація її побуту, відпочинку й дозвілля. Адже у сфері побуту задовольняються багато потреб, а психічні стани органічно пов'язані з потребами. Це зовсім не означає, однак, що для створення позитивних психічних станів людині необхідно повне задоволення всіх їх матеріальних і духовних потреб. Скорочена можливість для улюблених занять, порівняно обмежене коло спілкування, ускладнені звичні зв'язки з рідними й близькими, неминуча відмова від деяких своїх бажань і звичок заради інтересів суспільства та виконання вимог колективу – все це впливає на психічний стан людини.

Психічні стани людини максимально залежать від моральноділової атмосфери в колективі, групі. Чітко організований, хоча й напружений до межі, процес діяльності породжує стани захопленості, професійної гордості й радості за успіхи колективу. Це, зі свого боку, примножує сили, спонукає до нових успіхів.

Особливо сильно позначаються на психічних станах людини морально-

психологічна атмосфера колективу, стиль взаємин начальників з підлеглими, ділова спрямованість і зацікавленість у загальному успіху, тип ставлення до праці, характер суспільної думки, домінуючі міжособистійні й групові (колективні) настрої і колективні побутові традиції тощо.

У виникненні психічних станів чималу роль відіграють звички. На психічні стани людини впливають її попередні стани. Зв'язок між наявним психічним станом і тим, що йому передував, може бути двояким. В одних випадках попередній стан змінюється протилежним. *Наприклад*, високе напруження, пильність, мобілізація усіх своїх фізичних і духовних сил, властиві моряку в період перебування на вахті, змінюються розслабленістю, розрядкою, коли вахту здано. За інших обставин між попереднім і наступним психічним станом встановлюється відношення не протилежності, а подібності. Психічні стани людини змінюються у зв'язку з впливом на організм кліматичних умов під час виконання різних завдань, а також специфічних особливостей діяльності (хитання корабля,

вплив висотного польоту, тривала нерухомість та одnobічна фізична напруженість, надлишок чи нестача інформації, обмежений простір і сенсорний голод, обмеженість соціальних контактів тощо).

Успішному розв'язанню професійних завдань сприяють певні психічні стани людини. Найважливішим з них є стан постійної готовності, стан готовності до розв'язання конкретних завдань. Цей стан сприяє негайній перебудові всієї психіки людини і швидкому її залученню до розв'язання завдань без витрати енергії на подолання внутрішнього опору й напруження. У разі наявності таких станів людина від самого початку діє з повною віддачею сил. Для неї характерна висока емоційно-вольова стійкість.

Рівні психологічної готовності різні: від ділового, бойового настрою до ситуаційної готовності (тимчасового психічного стану, котрий виявляється лише в цій ситуації і стосовно конкретного виду діяльності) до постійної внутрішньої готовності (стійкого особистісного стану, що виявляється у будь-який час, у будь-яких умовах).

*Зазначені психічні стани формуються внаслідок:*

- попередньої психологічної підготовки;
- безпосередньої морально-психічної і психологічної підготовки до виконання майбутнього завдання, у процесі якої активізуються виховані мотиви поведінки й необхідні в цих умовах психічні стани, переборюються негативні ситуативні мотиви й психічні стани. Безпосередня психологічна підготовка посідає важливе місце в загальній підготовці людини до розв'язання професійних завдань.

*За динамікою психічних станів людини можна виокремити три істотні періоди:*

- підготовка до розв'язання завдань;
- процес розв'язання завдання;
- завершення розв'язання завдань.

*Напередодні стан змагання, виконання відповідального службового завдання людина може переживати тривожного очікування. У цьому стані відбувається завчасне*

налаштування людини на майбутні умови. Чекання може бути різним за психічним змістом. Воно виявляється у вигляді піднесення, ентузіазму, апатії, передстартової «лихоманки», непевності, страху за своє життя, тривоги за результат бою й за особисту долю. Стан особистості в момент тривожного чекання характеризується підвищеною напруженістю (стресом).

*Головними джерелами і причинами напруженості є:*

- небезпека, яка створює загрозу життю;
- відповідальність за розв'язання завдання;
- стислість і невизначеність інформації, що надходить;
- дефіцит часу на прийняття рішень і дій;
- надмірна емоційна збудливість, вразливість і низька емоційна стійкість окремих людей;

- невідповідність рівня розвитку професійних якостей вимогам, котрі висуваються до цієї діяльності;
- психічна невідповідність до виконання конкретного завдання людини;
- непевність у надійності товаришів;
- соціальна ізоляція (дії у відриві від колективу, перебування в ізольованих місцях) тощо.

Це може призвести до виникнення стану фрустрації, ригідності, страху тощо. А цей стан включає в себе апатію, безнадійність, нав'язливість думок про неминучу невдачу, каліцтво, поранення, загибель тощо. Головними ознаками стану фрустрації є: нестриманість в оцінці причин невдалого виконання завдань, відповідний ступінь агресивності, відсутність інтересу до всього навколишнього, роздратованість, песимістичні погляди на дійсність, думки про приреченість і неминучість загибелі тощо. Причому роздратованість, наприклад, виявляється у ставленні до самого себе, до свого безсилля, безпорадності в

ситуації, яка склалася, невпевненості в собі й у навколишніх.

*Види і форми напруженості різні. Існує напруженість, яка тонізує діяльність людини, загострює його сприйняття, мобілізує мислення, підвищує активність.*

*Запобігання й подолання надмірної напруженості (гіперстресу) досягають через ознайомлення людини з особливостями виконання майбутнього завдання і з можливими труднощами, цілеспрямованою виховною роботою. Доцільно проводити заходи щодо «пожвавлення» досвіду емоційно-вольової поведінки, накопиченого в минулому, а також відпрацьовуванням до автоматизму основних компонентів майбутньої діяльності, відволікання думки від негативних роздумів, що сприяє переключенню уваги людини зі своїх переживань на інші справи, дозуванням легких фізичних навантажень; підтримкою безперебійного зв'язку та особистих контактів з підлеглими й колективами, припиненням випадків неорганізованості, поширення чуток тощо.*

*Перехід від підготовчого етапу до виконання нового завдання пов'язаний з подоланням у людини стану ригідності, у якому виявляється інертність психіки особистості, котра виникає в результаті стереотипності його поведінки, тяжіння до заучених операцій, форм і способів дій. Ригідність як уповільнена переналаштованість психіки може здійснити на діяльність людини сковувальний вплив, істотно понизити гнучкість поведінки, зробити її нездатною до відповідних реакцій під час зміни умов діяльності, ускладнити адаптацію до ситуації. Отож, ригідність виявляється в порушенні перебігу психічних процесів, у виникненні труднощів у адекватній оцінці ситуації або завдання й порядку його виконання.*

*Головною умовою подолання ригідності в людини є тренування їх у складних умовах, які мають змінюватися. Однак при цьому варто враховувати, що такі тренування, здійснювані без поступового ускладнення, можуть дати не лише позитивний, а й негативний ефект. Одноманітні дії починають обтяжувати людину,*



зумовлюють стомлення, роздратування та інші негативні емоції і стани.

*Потрібно дотримуватись таких правил:*

- вводити складні ситуації не тільки в умови діяльності, а й у її компоненти (операції, дії);

- перед початком тренувань максимально активізувати позитивні мотиви у людини, своєчасним заохоченням допомогти їй придушити в собі негативні емоції;

- спонукати людину набратися терпіння і з повною віддачею знову і знову вдосконалювати свої дії.

На етапі виконання складного завдання важливе значення має підтримання в людини стану активності й високого рівня відповідальності. Люди також переживають такі психічні стани: глибока задоволеність успішним розв'язанням завдання, самовпевненість, самозаспокоєність, зниження пильності й боєздатності, втома, апатія, ейфорія (надмірна радість перемоги, яка притупляє розум і пильність людини) тощо.

Психічно нестійкі люди в разі невдалого результату можуть перебувати впродовж тривалого часу в стані глибокої фрустрації, яка є складним психічним станом, що поєднує в собі тривогу, безнадійність та апатію, приреченість і депресію, які виникають, як правило, у зв'язку з невдачами в досягненні запланованого. Такий стан спричинює втрату здатності до опору.

*Питання для самоперевірки знань:*

1. Що розуміють під психічним станом людини?
2. Як психічний стан пов'язаний із психічними процесами і властивостями особистості?
3. Яким чином класифікують психічні стани?
4. Які особливості психічних станів?
5. Охарактеризуйте позитивні психічні стани особистості.
6. Охарактеризуйте негативні психічні стани особистості.
7. Що є фізіологічною основою психічного стану?