

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний технічний університет
імені Івана Пулюя

Факультет економіки та менеджменту
Кафедра психології у виробничій сфері

Буняк Н.А.

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Лекції



Тернопіль – 2017

БУНЯК Н.А. Загальна психологія: лекції. – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 300 с.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

В.В. Вишньовський – доц., к. психол. н., доцент кафедри психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя

І.М. Періг – доц., к. психол. н., доцент кафедри психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя

Розглянуто на засіданні кафедри психології у виробничій сфері та рекомендовано до друку (протокол № 3 від 11 вересня 2017 року)

Рекомендовано до друку методичною радою факультету економіки та менеджменту (протокол № 3 від 15 жовтня 2017 року)

ЗМІСТ

ЛЕКЦІЯ 1. Предмет психології як науки.....	4
ЛЕКЦІЯ 2. Етапи історичного розвитку психології	21
ЛЕКЦІЯ 3. Пізнавальні психічні процеси: відчуття.....	34
ЛЕКЦІЯ 4. Пізнавальні психічні процеси: сприймання.....	40
ЛЕКЦІЯ 5. Пізнавальні психічні процеси: пам'ять	59
ЛЕКЦІЯ 6. Пізнавальні психічні процеси: увага	72
ЛЕКЦІЯ 7. Пізнавальні психічні процеси: мислення.....	78
ЛЕКЦІЯ 8. Пізнавальні психічні процеси: уява.....	85
ЛЕКЦІЯ 9. Мова і мовлення як засіб спілкування.....	100
ЛЕКЦІЯ 10. Емоції і почуття – спільне і відмінне	114
ЛЕКЦІЯ 11. Класифікація емоцій. Базові емоції за К.Е. Ізардом.....	140
ЛЕКЦІЯ 12. Поняття про волю	169
ЛЕКЦІЯ 13. Вольові якості особистості	181
ЛЕКЦІЯ 14. Темперамент – індивідуально-психологічна особливість особистості	185
ЛЕКЦІЯ 15. Зв'язок темпераменту і характеру.....	199
ЛЕКЦІЯ 16. Поняття про здібності.....	228
ЛЕКЦІЯ 17. Особистість та її структура	236
ЛЕКЦІЯ 18. Діяльність.....	259
ЛЕКЦІЯ 19. Засоби, сторони і види спілкування	270
ЛЕКЦІЯ 20. Поняття про групи і колективи	285
ЛІТЕРАТУРА.....	298

ЛЕКЦІЯ 1

Тема: Предмет психології як науки

ПЛАН:

1. Поняття про психологію як науку.
2. Можливості психології, як науки.
 - а) чим може допомогти психологія?;
 - б) чого не спроможна зробити психологія?
3. Психіка – як особлива форма відображення об'єктивної реальності.
4. Співвідношення наукової та життєвої психології; відмінність та подібність.
5. Рефлекторна природа психічного.
6. Мозок і психіка. Психіка як продукт і фактор еволюційного процесу.
7. Психіка і свідомість. Структура свідомості і її основні психологічні характеристики. Свідоме і несвідоме.

Основні поняття: психологія, психіка, свідомість, несвідоме.

Мета психології – дати нам зовсім інше

*розуміння тих речей,
які ми знаємо якнайкраще*

Поль Валері

Чому вона так вчинила? Як він може цьому вірити? ... Такі і подібні питання притаманні людській натурі. Питання про думки, почуття, причини вчинків хвилювали філософів і теологів протягом тисячоліть. З кінця XIX ст. вони знаходяться в центрі уваги психологічної науки.

Психологом бути і цікаво і важко. Адже психологія – це не лише зібрання фактів, а передусім шлях наближення до розуміння та сприймання світу, певне ставлення до нього, що вимагає від того, хто займається психологією, певної внутрішньої роботи, в першу чергу над собою. А це – одне з найскладніших завдань.

Чим же ця наука відрізняється від інших, які її основні характерні особливості?

Психологія як наука відрізняється певними особливостями. Вона поєднує в собі, з одного боку, скептицизм, суворий раціоналізм, а з іншого, – тонкість переживання, емоційне відчуття, турботу про людей.

Психологія вивчає найскладніше, що відоме науці – психіку. *Арістотель в трактаті “Про душу” зазначив, що серед решти знань дослідженню про душу слід відвести одне з перших місць. Адже “це знання про найбільш піднесене і дивовижне”.*

Психологія знаходиться в особливому становищі ще й тому, що в ній немов би зливаються об'єкт і суб'єкт пізнання. Відчуття власного “я”, які служать людині для освоєння зовнішнього світу, повертають процес пізнання на саму людину. Ці відчуття є предметом осмислення і усвідомлення. Тому завдання психології набагато складніші, ніж будь-якої іншої науки, адже тільки в ній думка

повертається до самого себе. Тільки в ній наукова **людська свідомість** перетворюється на **самосвідомість**.

Інша особливість психології полягає в її унікальних практичних наслідках, які, залежно від її розвитку, можуть стати не лише значнішими, ніж результати іншої науки, але і своєрідними. Адже пізнати “дещо” – значить оволодіти цим “дещо”, тобто навчитися ним керувати. Вміння контролювати себе, свої внутрішні стани – грандіозне досягнення.

Познайомтесь з історіями двох людей

Перша історія трапилася з одним французьким християнином на ім'я Дафоцо. Під час другої світової війни він перебував в німецькому концентраційному таборі і втратив в застінках своє здоров'я і сили. Після повернення додому він соромився подавати людям руку для привітання, бо китиці рук були роздроблені і нагадували понівечені гілки. Цей чоловік розповідав про те, як в нелюдських умовах він переживав дивовижне почуття любові до ворога і як ця любов оволоділа ним.

Одного разу в таборі, під час обіду, його викликали до начальника табору і завели в кімнату, де був накритий шикарний стіл. Дафоцо стояв і дивився на їжу, знемагаючи від голоду. Увійшов начальник табору і сів за стіл. Йому стали підносити страви, одна за одною. Усім своїм виглядом він показував, які вони смачні.

Ось, здавалося б, момент, коли треба, стиснувши кулаки, накинутись на свого ворога, забувши про все, вчепитися йому в горло. Так би вчинив майже кожен, але в той момент Дафоцо відчув, як Господь доторкнувся до його серця, і в ньому впали всі перешкоди, що розділяли його із Богом і людьми. Він облишив думку про помсту і думав: “Яка бідолашна людина! Адже з нас двох ти нещасний більше ніж я. У тебе немає нікого, хто б міг тебе любити. Тебе оточує лише ненависть.” Можливо це здається неприродним, але у його серці не було ні ненависті, ні роздратування.

Друга історія трапилася багато років пізніше. В місті Атланта жив Марк Чепмен – пристрасний прихильник “Бітлз”. Його кімната була обліплена зображеннями кумирів, він носив довге волосся і одягався у той же стиль одягу. Усім підряд Марк повторював, що Джон Леннон – найвеличніший та неповторний. Одного разу Марк зник з Атланти на кілька місяців, а коли повернувся, друзі не впізнали його. Він роздав колекцію платівок, змінив зовнішність: коротко підстригся, вбрався у білу сорочку і чорну краватку. Марк став відвідувати збори клубу “Колишніх прихильників Бітлз”, де критикували ансамбль. 8 грудня 1980 року ввечері, коли подружжя Леннонів поверталось після звукозапису нового диску “Молоко і мед” під аркою будинку хтось гукнув: “Містер Леннон”. Музикант обернувся. Чепмен зробив 5 пострілів і кинув додолу теплий револьвер. Коли приїхала поліція, він залишався спокійним. Зараз він відбуває 30-річне ув'язнення. В одному з останніх інтер'ю Марк визнав, що стріляв не в людину, а в символ.

Чому Дафоцо, живучи під страхом смерті, серед приниження, злиднів та жорстокості, зміг зберегти любов до людей і віру у добро? Чому Марк Чепмен, забезпечений усім необхідним для нормального життя, перетворився на вбивцю і знищив того, перед ким недавно схилявся? Як можна пояснити те, чому одні

люди обтяжені дріб'язковими турботами, постійно невдоволені своїм життям і оточуючими, в той час, як інші перед обличчям смертельної небезпеки, у біді та горі зберігають якість розуму і чистоту серця? Якщо ви ставите собі подібні питання, ласкаво просимо Вас до світу психології. Вам буде цікаво сприймати і досліджувати науку, яка покликана вивчати людську натуру у всіх її суперечностях.

Приступаючи до знайомства з цією дисципліною, ви, безсумнівно, цікавитесь тим, *що психологія може дати людям і, зокрема, вам, а також тим, чого вона не може дати.*

Психологія може:

Зробити внесок у ваше життя і допомогти вам різними шляхами, незалежно від того, чи будете ви професійним психологом, чи ні.

Зробити вас більш проінформованим. Одна з цілей освіти – познайомити людей з культурною спадщиною, з досягненнями світової науки. У сучасному суспільстві обізнаність людини передбачає певний обсяг знань із сфери психології. Чим вищий рівень цивілізованості суспільства, тим більша питома вага психологічних знань у світогляді його членів, і тим відчутнішу роль грає ця наука в суспільстві.

Задовільнити вашу цікавість щодо людської натури. Якщо підрахувати, яким об'єктом зайняті думки пересічної особи більшість часу, то ми побачимо, що для неї немає цікавішого та предмета для роздумів, ніж вона сама та її життя.

Жодна інша суспільна наука, нічий найбагатший життєвий досвід, ні найталановитіший літературний твір не можуть допомогти людині розібратися у собі і людях так, *як психологія.*

Допомогти вам краще керувати своїм життям, здійснювати контроль за власною поведінкою та психікою. Під час вивчення психології ви познайомитеся зі способами і прийомами застосування наукових знань на користь власного життя. Психологія запропонує способи і шляхи, які допомагають людині справитися зі шкідливими звичками, руйнівними емоціями, покращити пам'ять, розвинути волю, виробити таке ставлення до дійсності, яке дозволить вам контролювати власну поведінку.

Допомогти у взаєминах з іншими людьми: поглибити розуміння мотивів (причин) поведінки, емоційних станів інших людей, побачити конструктивні шляхи розв'язання конфліктів, розвинути уміння порозумітися і досягти згоди у спілкуванні, надати допомогу людині у годину скрути. Психологія може сприяти здатності до співпереживання, розвитку творчих контактів та співробітництва з оточуючими в атмосфері взаєморозуміння.

Допомогти у вашій професії. Іноді людина, яка знайомиться з психологією, відчуває бажання стати професійним психологом. Та, навіть не ставши ним, можна одержати немало користі. Психологічні знання потрібні у кожній галузі, у кожній професії. Особливо це стосується тих видів діяльності, які пов'язані з людськими взаєминами, оскільки необхідно передбачити можливі реакції людей на різні впливи.

Розвинути вашу проникливість у політичній та соціальній сферах пригадайте газетні шпальти: більшість повідомлень торкається проблем, які вивчаються психологією – розлучення, злочини, алкоголізм, наркоманія, національні конфлікти тощо.

Одні лише психологічні знання не розв'яжуть складних політичних, етичних, економічних, соціальних проблем, але можуть допомогти зробити обґрунтованими судження про соціум і психологічну сутність соціальних феноменів.

Наприклад, дізнавшись, що натовп і тіснота призводять до стресів і порушень поведінки її учасників, ви можете по-новому подивитися на те, що відбувається у переповнених класах, концертах, мітингах.

Психологія має унікальні можливості, які вселяють в нас оптимізм.

Необхідно окреслити межі її можливостей, і визначити, чого психологія не може дати:

Психологія не звільняє вас від відповідальності за власні дії. Одна справа – знати і розуміти причини небажаної поведінки, а інша – її виправдовувати.

Психологія не забезпечує простих відповідей на складні психологічні питання.

Психологія не може розкрити в чому полягає сенс життя. Особиста позиція щодо значення, сенсу життя вимагає не лише знань з психології, але й філософії, релігії. А також власних роздумів, самоаналізу. Бажання вчитися на своєму досвіді.

Психологія не відповідає на питання про те, що відбувається з душею після смерті – адже смерть – це незротне припинення життєвих функцій. “незротне” означає, що звідти немає вороття, і тому, так звана клінічна смерть є не смертю у справжньому розумінні цього слова, а лише “навколосмертним переживанням”.

Психологія неспроможна зробити людину досконалою, ідеальною, безгрішною. Вона може допомогти на шляху до досконалості, але повністю переробити людську природу із недосконалої, грішної в ідеальну та святую – вона не в силах.

Специфічне коло проблем, яке вивчає психологія, виділяється цілком виразно та ясно – це наше сприймання, наші почуття, думки, прагнення, наміри, бажання і т.д., все, що складає внутрішній зміст нашого життя і що в якості переживання нам безпосередньо дане.

Перша характерна особливість психічного – приналежність кожній особистості безпосередньо своїх переживань, які проявляються лише у відчутті і ніяким іншим способом їх не можна набути. Ні з якого опису, яким би красивим він не був, сліпий не пізнає краси всього живого, а глухий – музичальності звуків без їх сприймання.

Важкість виділення особливостей психології як науки в тому, що здавна ці особливості усвідомлювались людським розумом як щось нереальне.

Певну уяву про психіку дає людині особистий життєвий досвід. Життєві психологічні відомості почерпнуті із суспільного і особистого досвіду утворюють донаукові знання, зумовлені необхідністю розуміти іншу людину в процесі спільної праці, спільного життя, правильно реагувати на вчинки та дії. Ці знання можуть сприяти орієнтуванню в поведінці навколишніх людей і можуть бути вірними. Проте, вони в цілому не мають систематичності і глибини. Ми засвоюємо їх не тільки завдяки власному досвіду, але і з художньої літератури, прислів'я, казок, легенд. І, власне, в них джерела всіх психологічних теорій і галузей сучасної психології.

Що ж являє собою психологія як наука? Що входить в предмет її наукового знання? Відповідь на це запитання не така проста, як здається на

перший погляд. Щоб відповісти на нього необхідно звернутися до історії психології, а саме до питання про те, як на кожному історичному етапі трансформувалася уява про предмет психології.

Назва предмету в перекладі з древньогрецької означає, що психологія – наука про душу (“псіхе” – душа, “логос” – наука). Ітак, **вперше психологія** визначилася як наука про душу. Але відповісти на питання що таке душа не є просто. В різні історичні епохи вчені вкладали різний зміст в це слово. Навколо вирішення цього питання виникло два протилежних філософських напрями.

Пізніше виникла **нова уява про предмет психології**. Здатність думати, відчувати, бажати стали називати **свідомістю**. Таким чином, психіка була прирівнена до свідомості. На зміну психології душі прийшла психологія свідомості.

Розвиток психології до оформлення її як самостійної науки, здійснювався в безперервній боротьбі теорій, що змінювали одна одну, ставили перед собою різну мету і користувалися різними способами дослідження. Але всі теорії розроблялись в межах психології свідомості. Характерним для цих теорій є обмеження предмету досліджень областю усвідомлених переживань людини, що розглядалися окремо від навколишньої дійсності і практичної діяльності людей. Питання про відношення свідомості і мозку вирішувалося з позицій дуалізму (протипоставлення).

Загальним для цих теорій є те, що на місце реальної людини, яка активно взаємодіє з навколишнім світом, стає свідомість; в свідомості ніби розчиняється дійсна людська істота. Вся діяльність зводиться до активності свідомості.

Особливість цих теорій в характерному для них описовому підході до психіки.

Пізніше виник новий напрям психології, представники якого пояснювали і новий предмет психологічної науки. Ним стала не психіка, не свідомість, а поведінка, що розумілася як сукупність рухових реакцій людини, що спостерігалися ззовні. Цей напрям отримав назву **“біхевіоризм”** (від англ. “біхевіор” – поведінка). Це третій етап в розвитку уявлень про предмет психології.

Ітак, **спочатку психологія** – наука про душу, потім психологія – наука без душі, і накінець психологія – наука без свідомості. Таке розуміння предмету швидко призвело до кризи. Так, спостерігаючи поведінку людини, ми дійсно досліджуємо об’єктивні факти, але ця об’єктивність оманлива, тому що за кожним нашим вчинком, актом поведінки стоять наші думки, почуття, бажання. І не можливо вивчати поведінку не вивчаючи думки, почуття і бажання.

Вихід із цієї кризи пізніше був знайдений. Відчуття, думки і почуття – це діяльність матеріального органу – мозку, результат перетворення енергії зовнішнього подразнення в факт свідомості. Психіка і свідомість невіддільні від діяльності мозку і не можуть існувати ніяким іншим чином.

В системі категорій, на які опирається психологія, основне значення належить категорії відображення. Власне, за допомогою цієї категорії розкривається загальна і істотна характеристика психіки: психічні явища розглядаються як різні форми і рівні суб’єктивного відображення об’єктивної дійсності. Теорія відображення в психології виступає в ролі загальної платформи, яка дозволяє розібратися в лабіринті фактів, понять і концепцій, визначити предмет психологічної науки, розібрати методи дослідження.

Психіка виступає як особлива форма відображення. Внутрішнє психічне життя не існує без зовнішнього – фізичного. Тобто психіка, свідомість відображають об'єктивну реальність, що існує незалежно від неї.

Отже **функція психіки** – це відображення властивостей і зв'язків дійсності і регулювання на цій основі поведінки і діяльності людини.

Основна мета будь-якої науки – відкрити об'єктивні закони, яким підпорядковуються процеси і явища, що вивчаються. Цій меті підпорядковуються експериментальні та теоретичні дослідження. Візьмемо в якості прикладу психічного життя здатність людини накопичувати індивідуальний досвід, тобто пам'ять. Відомо, що є різні види пам'яті, що, наприклад, повторення матеріалу сприяє запам'ятовуванню, матеріал, який має певну структуру запам'ятовується легше і швидше, ніж незв'язаний.

Завдання виявлення законів психіки, розкриття тих зв'язків і відношень, які можна було б класифікувати як закономірні, належать до найскладніших. Чіткий науковий підхід вимагає не лише виявити об'єктивний закон, але і окреслити сферу його дії, а також умови в яких він може діяти. Тому предметом вивчення в психології разом із психологічними фактами є психологічні закони.

Але знання закономірних зв'язків не розкриває механізмів, через які закономірність може проявитися. В завдання психології, поряд з психологічними фактами і закономірностями входить встановлення механізмів психічної діяльності. А так як механізми передбачають роботу конкретних анатомо-фізіологічних апаратів, що здійснюють певний психологічний процес, то природу і дію цих механізмів психологія вивчає разом з іншими науками.

Таким чином – **психологія – наука, що вивчає факти, закономірності і механізми розвитку психіки людини.**

Важливим є питання **співвідношення наукової та життєвої психології.**

Через упізнавання багатьох психологічних термінів люди нерідко вважають, що психологія – не що інше, як здоровий глузд (життєвий досвід). “Життєвий досвід, мудрість, що приходять з роками, вже навчили нас – думають вони, – розуміти, чому люди роблять так, а не інакше. Навіщо якісь дослідження?” І насправді, наукові дослідження іноді підтверджують те, у що багато людей вірять виходячи із життєвих знань. Проте дуже часто висновки, які робляться завдяки здоровому глузду і життєвим знанням є хибними.

Перша відмінність здорового глузду від наукових знань полягає в тому, що *здоровий глузд, переповнений протиріччями, спрощує стан речей (табл.1).* Йому достатньо того, що лежить на поверхні. Психолог же намагається встановити умови, за яких відсутність партнера викликає чи не викликає, наприклад зміни у відносинах подружжя.

Незважаючи на ілюзію очевидності психологічні дослідження можуть здивувати. Скажімо, розповсюджене уявлення про те, що основні психічні процеси закладаються вже в дитинстві, а потім їх переробити або надто важко, або навіть неможливо. В дійсності, хоча дитячий досвід впливає на дорослого, особистість – це завжди незавершене творіння. У неї завжди є вибір: чи залишатися такою, як раніше, діяти по-старому, чи змінитися та спробувати щось нове. Риси особистості можуть змінюватися протягом життя у відповідь на нові

умови. Навіть діти, які зростали в оточенні жорстокості і занедбаності, можуть стати щасливими і здоровими, якщо покращити умови їх життя.

Друга відмінність здорового глузду від наукових знань полягає в тому, *що життєві психологічні знання конкретні, пов'язані з поодинокими ситуаціями, окремими людьми, завданнями*. Конкретні прагматичні завдання розв'язує вже дитина, коли поведінка її змінюється залежно від того, з ким вона: з татом, мамою чи бабусею.

Наукова психологія прагне до узагальнень. Для цього вона використовує наукові поняття. Відпрацювання понять є одним із завдань науки. В наукових категоріях відображаються найістотніші властивості предметів і явищ, загальні зв'язки і співвідношення. Наукові поняття чітко визначені, співвіднесені між собою, пов'язані в наукові закони. **Є такий закон** зсуву мотиву на ціль. Він означає, що той предмет (ціль), який тривало і довго насичувався позитивними емоціями, поступово перетворюється на позитивний мотив. Ціль набуває статусу мотиву, тобто відбувається зсув мотиву на ціль. Наприклад, дитина спочатку виконує необхідну дію (ціль) заради спілкування з матір'ю (мотив). З часом на цю дію накладається все більше позитивних емоцій, а разом з їх накопиченням правильна дія набуває самостійної спонукальної сили (стає мотивом).

Третя відмінність життєвих психологічних знань полягає в тому, *що вони мають інтуїтивний характер*. Це пов'язано з особливим способом їх набуття: такі знання одержують шляхом практичних проб та пристосувань. **Наукові психологічні знання** раціональні і цілком усвідомлені. Звичайний шлях в науці полягає у висуванні словесно сформульованих гіпотез (версій, припущень) і перевірці наслідків, що з них випливають.

Четверта відмінність стосується методів одержання знань в сфері життєвої та наукової психології. Здоровий глузд обмежується *спостереженнями і роздумами, міркуваннями*. **У науковій психології** окрім цих методів існує ще особливий – *експеримент*. Суть останнього в тому, що дослідник не чекає збігу обставин, за яких виникає потрібне явище, а викликає його сам, створюючи відповідні умови, щоб виявити закономірності, яким підпорядковується явище.

П'ята відмінність стосується способів і можливостей передачі знань. Для здорового глузду така можливість досить обмежена. Проблема батьків і дітей полягає в тому, що діти не можуть і не хочуть переймати батьківський досвід. В той же час, знання **в науці** накопичуються і передаються з меншими витратами. Це можливо тому, що наукові знання кристалізуються у поняттях і законах, фіксуються в науковій літературі, передаються вербальними (словесними) засобами – мовленням та мовою.

Шоста відмінність і перевага наукової психології в тому, що вона має великий, різноманітний унікальний фактичний матеріал, за обсягом і глибиною недоступний жодному носію життєвої психології. Цей матеріал накопичується і усвідомлюється в спеціальних галузях психологічної науки.

В цих галузях, маючи справу з різними стадіями, рівнями, видами психічного розвитку, людського і тваринного, з дефектами та відхиленнями, з незвичними умовами, психолог розширює коло дослідницьких задач, зустрічається з новими невивченими явищами.

Відмінності між життєвими та науковими психологічними знаннями

Життєві психологічні знання (здоровий глузд)	Наукові психологічні знання
Переповнені протиріччями, часто спрощують стан речей, поверхові	Чіткі, послідовні, спрямовані на подолання протиріч, пошук причин, поглиблені
Конкретні, пов'язані з конкретними ситуаціями	Узагальнені, виражені в поняттях і законах
Здебільшого інтуїтивні	Раціональні, усвідомлені
Здобуваються через спостереження і міркування	Здобуваються також шляхом експерименту
Менші можливості для передачі	Більші можливості для передачі
Обмежені	Великий, унікальний, фактичний матеріал

Рефлекторна природа психічного Психіка в світлі теорії відображення

Ідея рефлекторної природи психічного зародилася в XVII столітті. Розвиток науки спричинив корінний перелом у поглядах на тіло і душу людини. Розглядаючи тіло людини, як своєрідну машину, *Р. Декарт* дійшов висновку, що людська поведінка має рефлекторну природу, тобто є відповіддю на зовнішній вплив. Він доводив, що м'язи здатні відповідати на зовнішні впливи без допомоги душі, а лише за рахунок роботи нервової системи, тому психіка людини є суворо детермінованою цими впливами. *Декарт* пояснив механізм виникнення різних асоціацій, відчуттів, але поширити ідею рефлексу на всю психічну діяльність людини не зміг.

Дослідники і лікарі, вивчаючи анатомію людини, ще в давнину висували припущення про зв'язок психічних явищ з діяльністю мозку і розглядали хвороби психіки як результат порушення його діяльності.

Істотною базою цих поглядів були спостереження над хворими з порушеннями головного мозку в результаті травми чи захворювання. В таких хворих, як відомо, наявні порушення психічної діяльності – страждає зір, слух, пам'ять, мислення і мова, порушуються мимовільні рухи і т.д. Але встановлення зв'язку психічної діяльності з діяльністю мозку – це лише перший крок на шляху наукового дослідження психіки. Ці факти ще не пояснюють які фізіологічні механізми лежать в основі психічної діяльності.

Пояснення рефлекторної природи всіх видів психічної діяльності – заслуга російської фізіології – *І.М. Сеченова (1829–1905 р.р.)* і *І.П. Павлова (1849–1936 р.р.)*.

В своїй знаменитій праці “Рефлекси головного мозку” (1863 р.) Сеченов поширив рефлекторний принцип на всю діяльність головного мозку і, тим самим, – на всю психічну діяльність людини. Він показав, що “всі акти свідомого і несвідомого життя за способом свого походження – рефлекси”. Це була перша спроба рефлекторного розуміння психіки. Детально аналізуючи рефлекси головного мозку людини, Сеченов виділяє в них **три головних ланки**:

початкова ланка – зовнішні подразнення і перетворення його органами чуття в процес нервового збудження, що передається в мозок;

середня ланка – процеси збудження і гальмування в мозку і виникнення на цій основі психічних станів (відчуття, думок, почуттів і т.д.);

кінцева ланка – зовнішній рух.

При цьому Сеченов підкреслював, що середня ланка рефлексу з його психічним елементом не може бути відділена від інших двох ланок (зовнішнього подразнення і відповідної дії), які є його природнім початком і кінцем. *Тому всі психічні явища – невід’ємна частина всього рефлекторного процесу.*

Отже, психічна діяльність не може розглядатися ізольовано ні від зовнішніх впливів, ні від дій людини. Вона не може бути лише суб’єктивним переживанням: коли б це було так, то психічні явища не мали б ніякого реального життєвого значення.

Послідовно аналізуючи психічні явища, Сеченов показав, що *всі вони входять в цілісний рефлекторний акт, в цілісну відповідь організму на вплив навколишнього середовища, що регулюється головним мозком людини.* Рефлекторний принцип психічної діяльності, дозволив зробити важливий висновок про *детермінованість, причинну зумовленість всіх дій і вчинків людини зовнішніми впливами.* Він писав: *“Спочатку причина будь-якого вчинку лежить завжди в зовнішньому чуттєвому збудженні, тому що без нього ніяка думка неможлива”.*

Причому вчений попереджував, що не слід спрощено розуміти дію зовнішніх умов. Має значення не лише наявність зовнішнього впливу, але й сукупність попередніх впливів. Відчutih людиною, весь її минулий досвід.

Яка ж роль психічних процесів? Це функція *сигналу чи регулятору, яка приводить дію у відповідність з навколишніми умовами.* Психічне є *регулятором діяльності у відповідь*, але не само по собі, а як *властивість, функція відповідних відділів мозку, куди потрапляє, зберігається і переробляється інформація про зовнішній світ.*

Психічні явища – це відповідь мозку на зовнішні (довкілля) і внутрішні (стан організму) впливи. Тобто, це постійні регулятори діяльності, що виникає в відповідь на подразнення, які діють зараз (відчуття, сприймання) і були колись в минулому досвіді (пам’ять), що узагальнюють ці впливи чи передбачують результати, до яких вони приведуть (мислення, уява).

Свій розвиток і експериментальне пояснення рефлекторний принцип діяльності отримав в працях *І.П. Павлова.* Павлов експериментально доказав вірність розуміння психічної діяльності як рефлекторної діяльності мозку, розкрив її основні фізіологічні закони, створив нову галузь науки – **фізіологію вищої нервової діяльності, вчення про умовні рефлекси.**

Між подразниками, що впливають на організм і реакцією в відповідь організму утворюються *тимчасові зв’язки.* Їх утворення є *функцією кори головного мозку.* Для будь-якого виду психічної діяльності як діяльності мозку тимчасовий нервовий зв’язок є основним фізіологічним механізмом. Психічний процес не може виникнути сам по собі, без дії на мозок тих чи інших подразників. Кінцевий результат будь-яких психічних процесів і будь-якого тимчасового зв’язку, є виявлена дія, як відповідь на зовнішній вплив.

Психічна діяльність є, відповідно, *відображувальна, рефлекторна діяльність мозку, що викликається впливом предметів і явищ дійсності.*

Всі ті положення розкривають *механізм відображення об'єктивної реальності*. Таким чином, **вчення про вищу нервову діяльність є фундаментом матеріалістичного розуміння психічних явищ**.

Психічна діяльність характеризується не лише фізіологічним механізмом, але і змістом, тобто тим, що власне відображається мозком в реальній дійсності. Вся сукупність поглядів І.П. Павлова на закономірності регулювання мозком людини з зовнішнім світом висвітлена у вченні *про дві сигнальні системи*.

Образ предмету є для *тварини* сигналом безумовного подразника, що приводить до зміни поведінки за типом *умовного рефлексу*.

Умовний рефлекс викликається тим, що якийсь умовний подразник (лампочка) поєднується з дією безумовного подразника (їжа), в результаті чого в головному мозку виникає тимчасовий нервовий зв'язок між двома центрами (зоровим і травним) і дві діяльності тварини (зорова і травлення) поєднуються. В своїй поведінці тварини керуються сигналами, які були названі *перша сигнальна система* ("перші сигнали").

У людини сигнали *першої сигнальної системи* також відіграють важливу роль, регулюючи і направляючи поведінку, проте у людини поряд з *першою* виникає і розвивається *друга сигнальна система*, пов'язана з мовою. "Другі сигнали" – це почуті чи прочитані слова, а також знакові системи різного рівня узагальнення, що позначають предмети та явища і виступають як "*сигнали сигналів*". Вони значно розширюють і якісно змінюють фонд умовних рефлексів людини.

Суттєвий недолік у тлумаченні психічної діяльності за допомогою поняття "рефлекс" полягає в тому, що знання механізму рефлексу недостатньо для розуміння того, чому людська психіка виконує роль активного чинника. Послідовники І.П. Павлова намагалися подолати його, замінюючи поняття "рефлекс" на поняття "рефлекторне кільце", а механізм рефлекторної дуги на механізм рефлекторного кільця. Наприклад, *Петро Анохін (1898–1974 р.р.) вважав*, що активна регуляція поведінки здійснюється за допомогою *механізму зворотного зв'язку*. Це означає, що інформація про виконання кожної дії знову надходить у мозок і оцінюється в ньому з позиції задачі, що розв'язується. Апарат *зворотного зв'язку* дає змогу зіставити результат виконання дії з образом, виникнення якого випереджає цей результат, і при потребі коригувати його.

Мозок і психіка

Психіка як продукт і фактор еволюційного процесу

Щоб краще зрозуміти закони функціонування психічної діяльності людини, особливості її протікання і будови, необхідно ознайомитися з тим, як влаштований основний орган психічної діяльності – *людський мозок* – і як співвідносяться з ним різноманітні прояви психічного життя людини.

Протягом тривалої еволюції органічного світу – від простіших одноклітинних тварин до людини – фізіологічні механізми поведінки безперервно ускладнювалися. Так, в одноклітинного організму єдина клітина виконує всі функції життєдіяльності. Це орган – що відчуває, рухається, здійснює процеси травлення. Природно, що його можливості є досить обмежені. У більш високоорганізованих тварин проходить спеціалізація органів, виражена в появі клітин, єдиною функцією яких є *сприйняття сигналів* (це *рецептори*). Інші клітини беруть на себе функцію здійснення м'язової роботи чи секреції залоз (це

ефектори). Але спеціалізація поділяє органи і функції, а цілісна життєдіяльність організму вимагає безперервного зв'язку між ними, що досягається завдяки *центральної нервовій системі*, що працює як єдине ціле.

У всіх хребетних загальний план будови нервової системи однаковий. Основний елемент нервової системи – *нервова клітина чи нейрон*. Нейрон складається з тіла клітини і відростків які мають назву *дендрити* (*сприймають збудження*) та *аксони* (*передають збудження*). Контакт аксона з дендритами чи тілом іншої нервової клітини називається *сінапсом*.

Центральна нервова система (ЦНС) складається із *спинного і головного мозку*. Різні її частини виконують різні види складної нервової діяльності. Чим вище розміщена та чи інша частина мозку, тим складніші її функції. Нижче всього розміщений *спинний мозок* – він регулює роботу окремих груп м'язів і внутрішніх органів. Над ним розміщений *подовгастий мозок* – який координує більш складні функції організму (захоплює в сумісну діяльність великі групи м'язів і цілі системи внутрішніх органів, що здійснюють функцію дихання кровообігу травлення і т.п.). Подовгастий мозок розміщений разом з *мозочком* – який здійснює функцію рівноваги тіла в просторі.

Ще вище розміщений відділ центральної нервової системи – *середній мозок* – бере участь в регуляції складних рухів і положення всього тіла. *Подовгастий і середній мозок разом утворюють стоволу частину головного мозку*.

Найвищі відділи центральної нервової системи представлені *великими півкулями головного мозку*. В склад великих півкуль входять скупчення нервових клітин, що мають назву *підкоркові вузли*. На самій поверхні півкуль розміщений шар нервових клітин, які складають *кору головного мозку*. Вона являє собою ніби плащ чи мантию, що покриває великі півкулі. Її поверхня (біля 2000 см кв.), зібрана в ряді складок чи і звивин.

Всі частини нервової системи працюють в тісній взаємодії, але роль кожної з них в реакціях організму не однакова. *Спинний мозок і стволова частина головного мозку, що складає його нижні відділи – подовгастий і середній мозок* – являють собою сукупність рефлекторних центрів вроджених безумовних рефлексів. В спинному мозку знаходяться центри найпростіших рефлексів (наприклад, колінний). Поряд з рефлекторними центрами, що регулюють роботу скелетних м'язів тулубу і кінцівок, в спинному мозкові знаходяться центри, що регулюють роботу внутрішніх органів (наприклад захисні дії у жаби без голови).

Стоволова частина головного мозку є центральним апаратом, що здійснює ряд складних життєво-важливих безумовно-рефлекторних актів. До числа їх відносяться смоктальний рефлекс, жувальний і глотальний (при подразненні ротової порожнини їжею). Рефлекторні центри, що регулюють вищезазначені рефлекси знаходяться в *подовгастому мозкові*. Там же знаходяться нервові центри, що регулюють деякі захисні рефлекси (чхання, кашель, слюзовиділення).

В *середньому мозкові*, поряд з центрами, що передають збудження з ока і вуха на рухову систему, знаходиться центр звуження зрачка. Особливе значення мають нервові центри, що знаходяться в подовгастому мозкові і регулюють роботу органів дихання, серцево-судинної системи, а також інших систем, які підтримують постійність внутрішнього середовища організму.

Важливі функції виконує *мозочок*: організм тільки тоді може зберігати стійку рівновагу при ході, бігові, стрибках і т.п., коли здійснюється тонка регуляція стану всіх м'язів тіла. Настроїти діяльність всієї скелетно-м'язової системи – функція мозочка.

Підкірка (зорові бугри і підкіркові вузли великих півкуль) здійснюють найскладнішу безумовно-рефлекторну діяльність. Назва зорові бугри не відповідає істинній функції; насправді – це підкорковий чутливий центр. А підкоркові вузли є руховим апаратом підкорки, регулюючи, наприклад, ходу.

Органом свідомої діяльності людини є кора великих півкуль. Тому, основне питання – *локалізація психічних функцій в корі*.

Перша спроба побудувати теорію “локалізації психічних здібностей” зроблена на початку XIX століття *Ф.А Галлем*. Він висловив припущення, що субстратом різних психічних “здібностей” є ділянки нервової тканини кори головного мозку, які розростаються, коли розвиваються здібності. Він виділив багато таких вроджених здібностей. До них відносив такі якості, як чесність, бережливість, любов. Вважав, що різні здібності мають чітку локалізацію в мозкові людини, і що їх можна визначити за виступами на черепі, де розростається нервова тканина, яка відповідає за розвиток певної здібності, утворюючи бугорок. Таке припущення лягло в основу спеціальної галузі науки – *френології* – на основі вивчення випуклостей на черепі, можна зробити висновок про індивідуальні здібності людини.

В 40-і роки XIX століття *Флуранс* на основі дослідів екстерпації (видалення) частин мозку висуває положення про еквіпотенційність (від лат. *aequus* – “рівний”) функцій кори. На його думку, мозок є однорідна маса, яка функціонує як цілісний орган.

Основу сучасного вчення про локалізацію функцій в корі заклав французький вчений *П. Брока*, що виділив в 1861 році руховий центр мови. Потім німецький психіатр *К. Вернике* в 1873 році винайшов центр словесної глухоти (порушення розуміння мови).

Починаючи з 70-х років минулого XIX століття, вивчення клінічних спостережень показало, що поразення обмежених ділянок кори мозку призводить, переважно, до випадання певних психічних функцій. Це зробило можливим виділити в корі головного мозку окремі ділянки, які розглядалися як нервові центри, що несуть відповідальність за певні психічні функції.

Узагальнивши спостереження, що проводилися над пораненими з пошкодженням мозку під час першої світової війни, в 1934 році німецький психіатр *К. Клейст* склав “локалізаційну карту”, в якій навіть складні психічні функції співставлялися з обмеженими ділянками кори головного мозку. Але підхід прямої локалізації складних психічних функцій в певних ділянках кори великих півкуль, скоро показав свою неправильність. Аналіз фактів клінічних спостережень свідчив, що порушення таких складних психічних процесів, як мова, письмо, читання, рахунок, можуть виникати при поразеннях кори різної локалізації. Виявилось, що поразення окремих ділянок кори мозку, як правило, приводить до порушення цілої групи психічних процесів, що призвело до кризи попередніх уявлень про пряму локалізацію психічних процесів в обмежених ділянках кори головного мозку, наштовхнуло дослідників на думку, що психічні

процеси є *функцією всього мозку в цілому*. Виник новий напрям в науці “антилокалізаціонізм”, але дуже швидко і він показав свою неспроможність.

Гістологічні дослідження і фізіологічні спостереження показали, що кора головного мозку є високодиференційованим апаратом, що різні ділянки кори мозку мають неоднакову будову, і що нейрони, які входять в склад кори мозку, часто є настільки спеціалізованими, що з їх кількості можна виділити такі, які реагують лише на дуже спеціальні подразники. Потім за допомогою досліджень було встановлено цілий ряд коркових і рецепторних сенсорних центрів. З часом, в результаті досліджень стала вимальовуватись “карта кори”.

Вся поверхня великих півкуль може бути розділена на декілька великих частин, що мають різне функціональне значення. Вони називаються *областями головного мозку*. Задня частина півкуль – *потилична ділянка, яка спереду переходить в тім'яну і вискову ділянку*. Передня, найбільша за розміром частина – *лобна ділянка, найбільше розвинута в людини*.

Аналіз і синтез зорових подразнень проходить в потиличній ділянці кори (зорова зона кори); аналіз і синтез слухових подразнень – в верхніх відділах вискової ділянки (слухова зона кори); аналіз і синтез нюхових подразнень, і подразнень, що виникають в м'язево-суглобовому апараті, – в передній частині тім'яних відділів і т.д.

Чим більше значення має той чи інший вид подразників для людини чи тварини, тим більша площа кори головного мозку “працює” на нього (наприклад, нюх у їжака і людини чи рух тулубу і китиці).

Для того, щоб зрозуміти організацію в мозкові складних психічних процесів, необхідно уявляти дані про функціональну організацію людського мозку. Принципи такої організації були розроблені психологом *А.Р. Лурія*. Згідно сучасних уявлень, основні принципи функціональної організації полягають в наступному: *Головний мозок людини, що забезпечує прийом і переробку інформації, створення програм власних дій і контроль за успішним виконанням, завжди працює як єдине ціле. Проте цей складний високодиференційований апарат складається з ряду частин і порушення нормального функціонування будь-якої з них відбивається на його роботі.*

В головному мозку людини виділяють **три основних блоки**.

Перший блок – блок тонусу кори чи енергетичний блок – підтримує тонус кори, необхідний для того, щоб процеси отримання і переробки інформації і процеси формування програм і контролю за їх виконанням протікали успішно і можливість тривалий час зберігати сліди збудження.

В склад першого блоку входять: системи верхніх відділів мозкового стовбуру, ретикулярна формація і давня кора.

Другий блок – безпосередньо пов'язаний з роботою щодо аналізу і синтезу сигналів, що приносяться органами чуття з зовнішнього світу, інакше – з прийомом, переробкою і збереженням інформації, що отримує людина.

До нього належать задні відділи обох півкуль, тім'яні й потиличні ділянки кори.

Цей блок є системою “пристроїв”, які сприймають зорову, слухову і тактильну інформацію, переробляють чи “кодують” її і зберігають в пам'яті сліди отриманого досвіду.

Третій блок головного мозку здійснює програмування, регуляцію і контроль активної діяльності людини.

В нього входять апарати розміщені в передніх відділах великих півкуль – лобні ділянки головного мозку.

Свідома діяльність людини розпочинається з отримання і переробки інформації, завершується формуванням намірів, виробленням відповідної програми дій і виконанням цієї програми в зовнішніх (рухових) та внутрішніх (розумових) актах. Всі ці функції здійснюються передніми відділами мозку та лобними долями.

Всі три блоки беруть участь у психічній діяльності людини, в регуляції її поведінки. Порушення роботи одного з них призводить до порушення психічної діяльності. Так, на зразок, поразення лобних долей мозку призводить до того, що людина не в змозі утримувати наміри, зберігати програму дій. Вона не може контролювати свою увагу на завданні, що стоїть перед нею. Така людина втрачає критичне ставлення до своїх дій, не має можливості усвідомлювати свої помилки, виправляти їх.

Вища нервова діяльність людини забезпечує єдність організму та умов життя і виявляється в рухах. Важливою її властивістю є пластичність, здатність швидко змінюватись відповідно до мінливих умов життя. Вона вдосконалюється тренуванням при виконанні фізичної праці та розумового навантаження.

Вища нервова діяльність складається з рухових умовних та безумовних рефлексів та узгоджується з вегетативними рефlekсами, що утворюють нижчу нервову діяльність.

Теоретичною основою для розуміння вищої нервової діяльності є положення рефлексорної теорії.

Анатомо-фізіологічний механізм рефлексорної діяльності забезпечує:

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

Крім локалізації функцій у корі великих півкуль, самі півкулі мають власну спеціалізацію. Існує *функціональна асиметрія головного мозку*, що полягає у виконанні різних функцій. Права півкуля контролює функції лівої половини тіла, а ліва – правої. Ліва півкуля відповідає за мову, аналітичну та послідовну переробку інформації, забезпечуючи аналітичне мислення. Розлади у діяльності лівої півкулі призводять до порушень мовлення, блокуючи здатність до нормального спілкування, а також викликають серйозні порушення розумової діяльності. Права півкуля оперує образною інформацією, переробляючи її одночасно і цілісно, керує навичками, пов'язаними із зоровим і просторовим досвідом, забезпечує орієнтацію в просторі, емоційне сприймання об'єктів.

Основна розбіжність вищої нервової діяльності людини і тварини полягає у тому, що тільки в людей існує система умовних та безумовних рухових рефлексів, яка забезпечує функцію мови, вимовляння і написання слів, а також здатність реагувати на слова як на умовні подразники, що мають певну сутність.

Психіка і свідомість

Свідомість людини не відразу стала такою, якою вона є тепер, а здолала тривалий шлях свого суспільно-історичного розвитку.

Свідомість перших людей була обмеженою. Вона являла собою усвідомлення людиною її найближчого природного середовища і свого обмеженого зв'язку з іншими людьми. Людина почувалася безпорадною перед природою. Свідомість первісної людини мала *стадний характер*. Рівень свідомості зумовлював низький рівень розвитку виробничої діяльності людей і їх суспільні відносини. Яким був спосіб життя людини, такою була і свідомість.

З розвитком способів добування людьми засобів до існування, способів виробництва матеріальних надбань, розвивалася і їх свідомість. Прагнучи задовільнити свої потреби, що виникли внаслідок змін умов життя, люди винайшли вогонь, поступово перейшли від вживання кам'яних знарядь праці, до бронзових і залізних.

Поруч з мисливством, рибальством, скотарством, виникло хліборобство, ремісництво, машинне виробництво.

Зміна знарядь праці зумовила ускладнення людських взаємин, розвивалися самі люди, їх потреби, життєвий досвід, їх свідомість, здібності, та інші психічні властивості.

Історичний розвиток людської свідомості був і є можливим через те, що кожне попереднє покоління не тільки фізично породжує наступне, але й передає йому свої виробничі і культурні надбання.

Кожне нове покоління починає свою життєдіяльність із засвоєння результатів діяльності попередніх поколінь, розвиває її далі і передає свої здобутки нащадкам. Завдяки цьому стає можливим історичний поступ людства і розвитку людської свідомості.

Протягом всієї історії людство своєю працею створило нові умови свого існування. Водночас люди і самі змінювалися. Обставини такою ж мірою творили людей, як люди створювали ці обставини. Чим більше люди пізнавали навколишній світ і вдосконалювали знаряддя своєї праці, тим більшу владу здобували над життєвими обставинами.

Розвиток людської свідомості виявився, насамперед, у збагаченні її змісту, який відображає об'єктивну дійсність, в розширенні світогляду людей. Разом з тим, поступово розвивалися форми свідомості, набувши тієї різноманітності і тих специфічних особливостей, які характерні для сучасних людей.

Упродовж історії розвинулись безпосередні чуттєві форми відображення людиною світу. Стає досконалішим людський зір, особливо його здатність тонко розрізняти просторові властивості об'єктів, схоплювати різноманітні їх ознаки, відзначати красу їх форм і пропорцій, що відрізняє зір людини від зору тварини.

Орел, літаючи під хмарами, бачить свою здобич у траві. Людина нездатна помічати такі віддалені в просторі об'єкти, зате вона бачить те, чого не бачить орел, – вона удосконалила свій зір через техніку і мистецтво. Переваги її зору виявляються у вдумливому сприйманні пропорцій предметів, витворів живопису, скульптури і архітектури. Слух людини також набув надзвичайної витонченості, яка є результатом спілкування з іншими людьми, виникнення і розвитку пісенної і музичної творчості.

Завдяки праці та іншим видам діяльності людська рука досягла такої досконалості, що змогла створити шедеври образотворчого мистецтва.

Збагачення вмісту психіки людини – це і розвиток нових, суто людських видів і форм пам'яті, які полягають в опосередкованому мовою довільному запам'ятовуванні і відтворенні даних попереднього досвіду. Необхідність перетворювати дійсність у процесі праці спричинила до розвитку в людини здатності перетворювати її в образи, уявляти предмети, над якими вона працює.

Розвивались форми людського мислення, що нерозривно пов'язані з розвитком мови, з її багатим словниковим запасом і розвиненою граматичною будовою. Виникли передумови для розумової діяльності людини, що дали їй змогу застосувати результати до практичної діяльності, добирати найдоцільніші способи дій, планувати дії, передбачати їх.

З розвитком життя людей збагатилися їх емоції і почуття. Сформувалися суто людські почуття, зумовлені різноманітними видами людської діяльності, формою суспільних відносин. Виникнення нових видів діяльності сприяло розвиткові здібностей людини.

Підкоряючи природу, людина виробила здатність опановувати себе, усвідомлювати свої обов'язки, керуватися цим усвідомленням у своїй діяльності. Пізнаючи навколишню природу та інших людей, людина пізнала саму себе.

Людина народжується із спадковими вродженими можливостями для свого подальшого розвитку. Ці можливості реалізуються в певних суспільних умовах її існування. Вона живе і діє в суспільстві, в ньому дістає певне виховання і освіту. Вступаючи у взаємостосунки з іншими людьми, засвоюючи матеріальні і духовні надбання, створені попередніми поколіннями людей, вона сама формується як свідомо особистість.

Структура свідомості

Відображення дійсності в мозку людини може відбуватися на різних рівнях. Вищий рівень психічного відображення, який властивий тільки людині називається *свідомістю*.

Свідомість є вищою, інтегральною формою психіки, результатом формування людини в процесі трудової діяльності за умови постійного спілкування з іншими людьми. Вона є властивістю особистості, що забезпечує цілеспрямований характер людської діяльності і регулює поведінку і дії людини.

У структурі свідомості виділяють чотири основних характеристики:

- здатність акумулювати знання про навколишній світ за допомогою основних психічних процесів: відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, уяви;
- здатність поділяти світ на Я і не-Я, а також пізнавати Я. Людина єдина жива істота, яка здатна до самопізнання.
- формування цілей діяльності. При цьому оцінюються різні мотиви, приймається рішення, контролюється та коригується виконання дій.
- включення до складу свідомості ставлень, які виявляються в почуттях, що є індикаторами міжособистісних стосунків.

Формування і вияв цих характеристик неможливі без існування мови.

Рівні свідомості

Крім вищого рівня психічного відображення – свідомості, існує і *несвідоме*, яке багато вчених вважає нижчим рівнем психіки.

Несвідоме – сукупність психічних явищ, що виникають під впливом чинників, яких людина не відчуває і про які нічого не знає.

На цьому рівні психічного відображення у людини порушується словесна регуляція поведінки, втрачається повнота орієнтації щодо часу і місця дії, вона не може усвідомити наслідки своїх дій і вчинків. До сфери *несвідомого* належать сновидіння, реакції-відповіді на субсенсорні подразники (такі слабкі, що не збуджують рецептор), автоматизовані рухи і дії, спонукання до діяльності, в яких немає усвідомлення мети. До несвідомого відносять і деякі патологічні явища, що виникають у психіці хворої людини: марення, галюцинації.

Несвідоме не може бути протиставлене свідомості як щось негативне чи неповноцінне. Воно, як і свідомість, детерміноване суспільними умовами існування людини і іноді виступає як недостатньо адекватне відображення світу в корі головного мозку.

Представники психоаналітичного напрямку поряд із терміном “несвідоме” використовували термін “підсвідоме”. За своїм обсягом термін “несвідоме” значно ширший, бо охоплює всі психічні явища, що не усвідомлюються людиною (інстинкти, автоматизми, гіпноз, інтуїцію). Поняття “підсвідоме” вживається тільки для позначення тих психічних явищ, які в певний момент перебувають поза фокусом свідомості, проте тісно з нею пов’язані, впливають на її функціонування і за певних умов можуть бути усвідомлені. Отже “підсвідоме” – це різні психічні явища, які відбуваються “під порогом” свідомості.

До несвідомого належить і “*надсвідоме*”

“*Надсвідоме* – рівень психічної активності особистості при виконанні творчих завдань, який не піддається індивідуальному усвідомлено-вольовому контролю.

Психолог *Павло Симонов* (нар. 1926) інтерпретував “надсвідомість” як механізм творчої інтуїції, завдяки якому рекомбінуються попередні враження, відповідність дійсності яких встановлюється повторно.

Поняття “*надсвідоме*” дає змогу розмежувати дві форми неусвідомленої психічної активності: залежну від уже зафіксованої в мозку інформації і спрямовану на створення нового, якого ще ніколи не було ні в особистому, ні в колективному досвіді. Таке створення відбувається в процесі взаємодії особистості зі світом культурних цінностей, які вона не тільки опановує, а й творить відповідно до тенденцій об’єктивного розвитку дійсності.

Отже, появу людської психіки готував процес еволюції живих організмів. Аналіз розвитку психіки дає змогу зробити висновок про існування біологічних передумов виникнення свідомості. поява трудової діяльності, спрямованої на спільне виготовлення знарядь праці та їх використання, а також мови, змінили характер діяльності мозку людини і підвищили рівень відображення дійсності. Свідомість є продуктом суспільно-історичного розвитку людини.

ЛЕКЦІЯ 2

Тема: Етапи історичного розвитку психології

ПЛАН:

1. Етапи історичного розвитку психології: початкові уявлення про психіку.
2. Сучасний стан і найважливіші тенденції розвитку зарубіжної психології.
3. Розвиток вітчизняної психології.
4. Розвиток психологічної науки в Україні.

Основні поняття: психіка, етапи історичного розвитку, біхевіоризм, фрейдизм, едіпів комплекс, гештальтпсихологія, генетична психологія.

*Хто занепає духом,
гине раніше терміну*

Омар Хайям

Етапи історичного розвитку психології: початкові уявлення про психіку

Початкові уявлення про психіку були пов'язані з анімістичними поглядами первісних народів, які вважали, що все на світі має душу. Душу вони тлумачили як загадкову сутність, що керує всіма живими і неживими істотами.

Перші спроби пояснити психічні явища без опори на надприродні сили були зроблені вже у давньому світі (Єгипті, Китаї, Індії, Греції). Учені знаходять їх в давньоєгипетському папірусі *“Пам'ятка мемфіської теології”* (IV тис. до н.е.), в текстах давньоіндійських Вед, зокрема в *Упанішадах* (I тис. до н.е.), та китайських медичних книгах (VIII ст. до н.е.). І давні єгиптяни і китайці органом психіки вважали серце.

З появою філософських учень намагання теоретично осмислити сутність людської душі починають посідати одне з центральних місць. Перші спроби з'ясувати сутність психічного в давньогрецькій філософії були наївно матеріалістичними. Так, іонійські філософи, шукаючи матеріальні основи буття, намагалися вивести з нього душу. *Фалес із Мілета* (624–548 до н.е.) вбачав ці основи у воді, *Анаксимен* (588–524 до н.е.) – у повітрі, а *Геракліт із Ефеса* (540–484 до н.е.) – у вогні. “Світ єдиний з усього, – стверджував він, – не створений ніким із богів і ніким із людей, а був, є і буде вічно живим вогнем, що закономірно спалахує і закономірно згасає”. Ці погляди грецьких мислителів поступово навели на думку про загальну одухотвореність матерії.

Демокріт із Адері (460–370 до н.е.) вслід за своїм учителем *Левкіппом* (500–440 до н.е.), *Епікур* (341–270 до н.е.), римський філософ і поет *Тім Лукрецій Кар* (99–55 до н.е.) та ін. уявляли душу як сукупність маленьких кулястих і дуже рухливих атомів. Пронизуючи тіло, вони надають йому руху. Демокріт першим створив теорію пізнання на основі розрізнення чуттєвих і розумових знань.

Більше двох тисяч років тому видатний грецький мислитель *Сократ* (470–399 до н.е.) на стіні дельфійського храму написав “Пізнай самого себе”. Цей заклик залишається актуальним і понині, спрямовуючи пошуки вчених на розкриття людської психіки.

У давній грецькій філософії знайшли своє вираження й ідеалістичні погляди на сутність психіки. Так засновник філософського ідеалізму *Платон* (427–347 до

н.е.) вчив, що основу буття становлять незмінні і вічні ідеї, блідим відбитком яких є матеріальний світ. Людська душа до свого земного існування перебуває у світі ідей, споглядає їх, а після смерті знову повертається в надчуттєвий світ. Згадування душою того, що вона пізнала до переселення в тіло, і породжує знання. Ідеї в душі не виникають під впливом навколишніх речей і явищ. Платон був основоположником дуалізму в психології, що розглядає тіло та психіку як два самостійні і антагоністичні начала.

Цей дуалізм подолав давньогрецький філософ *Арістотель* (384–322 до н.е.) у своїй праці “Про душу”. Критикуючи Платонівську теорію душі, він вказав на необхідність дослідного підходу до вивчення психічної діяльності, вважаючи, що душа є невід’ємним началом лише органічного життя, а не всього матеріального світу. Поступово поняття “душа” дослідники стали застосовувати не до всіх життєвих проявів, а лише до психічних явищ, що сприяло виникненню поняття про свідомість.

У III ст. до н.е. лікарі *Герофіл* (нар. прибіл. В 300 до н.е.) та *Еразистрат* (прибіл. 300–240 до н.е.) відкрили нерви і показали, що не тіло загалом, а лише його окремі органи (нерви, мозок) нерозривно пов’язані з психікою.

Римський лікар *Клавдій Гален* (129–199 р.р.) при тлумаченні душі використовував термін “плевма”. На його думку периферична плевма поєднується з центральною, внаслідок чого душа отримує здатність розпізнавати тілесні зміни. Такий підхід ще більше наближав до трактування свідомості як головного феномена психіки.

В епоху Середньовіччя церква, підпорядкувавши собі всі форми ідеології, поставила знання на службу вірі. Завдяки працям давньогрецького філософа *Плотіна* (205–270 р.р.) та християнського теолога *Августина Аврелія* (354–430 р.р.) поняття “свідомість” набуло ідеалістичного тлумачення. Вважалося, що душа є місцем зосередження знань, і її можна пізнавати лише шляхом інтроспекції (самоспостереження). Попри утиски, гоніння церкви і в ці часи поступово нагромаджувався матеріал про анатомо-фізіологічні особливості людського організму.

Вагомий внесок у розвиток науки зробили арабські вчені *Авіценна* (ібн-Сіна) (980–1037 р.р.) і *Аверроес* (Ібн-Рушд) (1126–1198 р.р.). Авіценна на основі досягнень східної медицини створив матеріалістичне вчення про психіку. Так, афекти він пов’язував із тілесними змінами. Його дослідями було закладено основи майбутнього асоціативного експерименту. Аверроес, видатний знавець надбань Арістотеля, доводив, що той не визнавав індивідуального безсмертя душі, акту створення світу, потойбічного життя, і спрямував тлумачення психічних процесів у матеріалістичне русло, пов’язуючи їх із процесами фізіологічними.

З XVIII ст. розпочинається нова епоха в розвитку психологічного знання. Для неї є характерною спроба осмислити духовний світ людини із загальнофілософських позицій без експериментальної основи.

У вченні видатного французького мислителя *Рене Декарта* (1596–1650 р.р.) зародилося поняття про *рефлекс* як закономірну відповідь організму на зовнішній вплив. Людину він розглядав як “живу машину”, в якій всі життєві процеси, в т.ч. і психічні, зумовлені зовнішніми впливами, як робота годинникового механізму спричинена вагою годинникових гирь. *Декарт* дійшов висновку про повну

відмінність між тілом і душою : ”тіло за своєю природою завжди подільне, а душа неподільна”. Проте душа здатна породжувати в тілі рух. Він наголошував на провідній ролі свідомості й мислення, акцентуючи їх своєрідність. Це суперечливе дуалістичне вчення породило складну психофізичну проблему: як пов’язані в тілі людини фізіологічні і психічні процеси. Однак, із її вирішенням мислитель не справився. Його ідеї мали значний вплив на подальший розвиток психології загалом та її методів, зокрема.

Дуалізм Декарта – роздвоєння і відрив духовного від матеріального, психічного і фізичного подолали в своїх роботах англійський філософ *Томас Гоббс (1588–1679 р.р.)* та голландський філософ *Бенедикт Спіноза (1632–1677 р.р.)*.

Матеріаліст Т. Гоббс намагається звести психічне до фізичного, духовне до матеріального.

Внаслідок розвитку наукових знань про людську психіку по-новому стали розглядати предмет вивчення психології. *В XVII ст. вона перестає бути наукою про душу і стає наукою про свідомість.*

Під впливом математики німецький мислитель *Готфрід-Вільгельм Лейбніц (1646–1716 р.р.)* уперше в історії науки вжив поняття “*несвідома психіка*”. Він розмежував *перцепцію* (неусвідомлене сприймання) і *apperцепцію* (усвідомлене сприймання, що включає увагу і пам’ять), водночас пропонуючи розглядати психічне життя не як арифметичну суму, а як інтеграл, що перебуває у безперервному розвитку.

На зміну раціоналізму XVII ст., згідно з яким тільки розум дає істинне знання, у XVIII ст. приходять емпіризм і сенсуалізм. *Емпіризм* – напрям теорії пізнання, що на протигагу раціоналізмові проголошує єдиним джерелом і критерієм пізнання чуттєвий досвід, недооцінюючи значення логічного аналізу і теоретичних узагальнень. *Сенсуалізм* – напрям у теорії пізнання, що визначає відчуття єдиним джерелом знань.

Основоположником емпіричної психології, що опирається на знання, здобуті у якості досвіду, був англійський філософ *Джон Локк (1632–1704 р.р.)*. На його думку досвід має два джерела: діяльність зовнішніх органів чуття (зовнішній досвід) і внутрішню діяльність розуму (внутрішній досвід). Людина народжується на світ без будь-яких ідей. Її душа нагадує чисту дошку (*tabula rasa*), на якій досвід виводить свої письмена. Двоєкість учення Локка про зовнішній і внутрішній досвід стимулював розвиток як матеріалістичних, так ідеалістичних концепцій *учіння* – цілеспрямованого засвоєння знань, умінь, навичок соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті.

У XVIII ст. у зв’язку з новими відкриттями особливостей нервової системи, які здійснили швейцарський лікар *Альбрехт фон Галлер (1708–1777р.р.)* і чеський анатом *Іржі Прохаска (1749–1820 р.р.)*, визріло вчення про психіку, як функцію мозку. Його започаткували французькі матеріалісти, які вважали, що мислення починається із зовнішніх вражень, а закінчується думкою, вираженою словами. Між мисленням і думкою відбуваються невідомі процеси у мозку.

На початку XIX ст. англійський невролог *Чарльз Белл (1774–1842р.р.)* та французький фізіолог *Франсуа Мажанді (1783–1855 р.р.)*, вивчаючи відмінності між чуттєвими і руховими нервами, запровадили в науковий обіг поняття “*рефлекторна дуга*” за допомогою якого пояснювали найпростіші рухові реакції.

Для набуття психологією наукової самостійності важливу роль відіграло створення *Вільгельмом Вундтом (1832–1920 р.р.)* в 1879 році в Германії в Лейпцигському університеті першої в світі лабораторії експериментальної психології.

В особистості В. Вундта сконцентрувалися об'єктивні протиріччя науки, що породили кризову ситуацію в галузі знань про людину. Дійсно, В. Вундт отримав медичну освіту, спочатку працював в галузі фізіології, а потім в галузі філософії. Можливо, пошук шляхів вирішення протиріч своїх власних знань відіграв не останню роль в тому, *що психологія була визначена як наука про свідомість людини, яка повинна вивчатися експериментально.* В якості основного дослідницького методу був вибраний метод *інтроспекції* (самоспостереження). Мета дослідження – отримання даних про структуру свідомості через виділення “чистих” елементів свідомості. В короткий термін була створена експериментальна база, організовано випуск психологічного журналу, покладено початок періодичним форумам психологів світу – проведенню міжнародних психологічних конференцій. В Вундтівському інституті (що переіменований подалі в лабораторію) створилася міжнародна школа підготовки професійних психологів, яка забезпечила можливість формування світової організаційної структури психологічної науки. Науковий напрям школи В. Вундта отримав назву *структуралізм*.

Криза психології на межі ХХ століття

На початку ХХ століття намітилася криза інтроспективної психології свідомості зумовлена, перш за все, запитами наукового знання. Інтроспективна психологія стала безпомічною перед проблемами, що вимагали практичної розробки. Таким чином, на початок ХХ століття *експериментальне вивчення психіки привело до утвердження того, що психологія не може бути визначена, як наука про свідомість.*

Біхевіоризм

На початку ХХ століття виникає напрям, який *бачить свій об'єкт не в свідомості, а в поведінці людини.* Поведінкова психологія отримала розвиток в США.

В 1913 році американський психолог *Джон Уотсон (1873–1958 р.р.)* декларував психологію як науку про поведінку, в якій не було місця поняттям психології свідомості.

Поява нового напрямку ознаменувалася виходом статті “Психологія – як її бачить біхевіорист”. Уотсон писав, що психологія, накінець, повинна зайняти своє місце серед інших природничих наук. Він говорив, до того часу предмет і метод дослідження в психології розумілись невірно, і утверджував в якості предмету вивчення психології не свідомість, а поведінку, а замість суб'єктивного методу (інтроспекції) – об'єктивний. Мета біхевіористів зводилась до того, щоб *перетворити психологію в галузь знань, здатних “управляти поведінкою і передбачати її”.*

Керуючись думкою про те, що в поведінці людини немає нічого природженого і що будь-який її прояв – продукт зовнішньої стимуляції, надав поняттю “поведінка” однозначний зміст. В його доктрині залишилася лише формула “*стимул – реакція*” – як одиниця відношення організму до середовища. І, таким чином, психологія перетворилася в психологію без психіки.

Зовсім очевидно, що така програма біхевіоризму є антигуманною, оскільки в ній не бралися до уваги ніякі властивості людини, окрім набору рухових реакцій. Подібні погляди на людину приваблюють лише тих, кого цікавить в поведінці лише один аспект – виконавчий.

Стало очевидним, що необхідно приймати до уваги, з однієї сторони, роль соціального середовища, а з іншої – ставлення до неї індивіду, не лише його зовнішні реакції, але і мотиви, настрій, установки.

Так похитнувся біхевіоризм і розпочалася реформа поведінкової психології. Її очолили *Едвард Толмен і Кларк Халл*, а новий напрям отримав назву “*необіхевіоризм*”. Вони вважали неможливим викинути з психіки традиційні поняття: образ, мотив і ін, і вважали, що ці поняття займають середню позицію між реакцією і стимулом. З цією метою вводиться нове поняття “*проміжні змінні*”, під якими розуміється сукупність пізнавальних і побуджуючих факторів, що діють між безпосереднім стимулом і відповідною поведінкою. Але введення нової змінної нездатне пояснити психологічні механізми людського навчання.

Фрейдизм

Багаточисленні спостереження психіатрів і невропатологів показали, що людина не інтелектуалізована істота. Психічне життя людини насичене афектами і емоціями, захопленнями і пристрастями, протилежними намірами і бажаннями, що змінювали сприймання і мислення її. При цьому стало очевидним, що людина часто не усвідомлює мотиви своїх вчинків і заперечує в собі наявність знань, які відтворюються в стані гіпнозу. Ці спостереження стали джерелом побудови *психоаналітичної теорії Зигмунда Фрейда (1856–1939 р.р.)*.

Фрейд був практикуючим лікарем-невропатологом. Його пацієнти страждали нервово-психічними розладами, але неможливо було пояснити причини їх страждань будовою нервової системи. В своїй практиці він зустрівся з фактами, які неможливо було пояснити анатомо-фізіологічними поняттями. Перед Фрейдом постала дилема: підійти до механізмів мотивації (захоплень, афектів) з анатомо-фізіологічною схемою чи звернутися до психологічних факторів.

В своїй лікувальній практиці Фрейд став використовувати *метод вільних асоціацій*. Він вважав, що кожна асоціація виникає під впливом певної причини, а асоціацію розглядав, як симптоми мотиваційних уявлень особистості. За допомогою асоціацій він намагався прослідкувати думки своїх пацієнтів, що приховані не лише від лікаря, а й від них самих.

Спочатку він представив психічне життя, побудоване з трьох рівнів: *несвідомого, досвідомого і свідомого*. Джерелом заряду, що надає мотиваційну силу поведінці людини є *несвідоме*. Воно насичене сексуальною енергією. Ця сфера закрита від свідомості через заборону, що накладається суспільством. У всіх випадках пропонувалася одна модель: витіснений потяг, зустрівшись з внутрішньою цензурою свідомості, шукає обхідні шляхи і розряджається в формах зовнішньо нейтральних. Витіснені імпульси шукають виходу і проявляються в стані сну (у сновидіннях) і в стані свідомому (через описки, обмовки, забування речей, жарти і т.д.).

Особливе місце відводиться *едіпіву комплексу* – певна мотиваційно-ефективна формула ставлення дитини до своїх батьків.

Грецький міф про царя Едіпа зводиться до сексуального комплексу: хлопчик відчуває потяг до матері, сприймаючи батька як суперника, що викликає одночасно ненависть і страх перед покаранням.

Едіпів комплекс (від лат. Зв’язок, поєднання) – одне з центральних понять фрейдизму, виникаючий в ранньому дитинстві комплекс уявлень і

почуттів, головним чином несвідомих, пов'язаних із статевим потягом до одного з батьків протилежної статі і намаганні фізичного усунення другого із батьків. Розв'язання конфлікту лежить в ідентифікації з батьками тієї ж статі і тим самим веде індивіда до нормальної сексуальності.

Фрейд також запропонував модель, що вплинула на психологічне вчення про особистість, в якій стверджував, що особистість будується з трьох основних компонентів, що позначаються термінами “Ід” (воно), “Его” (я) і “Супер-Его” (Зверх-я).

“Ід” – найпримітивніший компонент, носій інстинктів (чи лібідо): будучи нерациональним і несвідомим підкоряється принципу задоволення.

“Его” – слідує принципу реальності – враховує особливості зовнішнього світу, його властивості і відносини.

“Супер-Его” – служить носієм моральних стандартів, це та частина особистості, що виконує роль критика і цензури.

Якщо “Его” прийме рішення чи здійснить дію в угоду “Ід”, то “Супер-его” відчуває провину і докори сумління. Тому “Его” перебуває в стані конфлікту, що створює напругу. Від цієї напруги “Его” рятують спеціальні “захисні механізми” витіснення і сублімація.

Витіснення – означає активне чи неусвідомлене особистістю “усунення” із свідомості почуттів, думок, намірів до дій. Зміщуючись в область несвідомого, вони продовжують мотивувати поведінку і переживаються в вигляді почуття неспокою.

Сублімація – один із механізмів, через який заборонена сексуальна енергія розряджається в формі інших видів діяльності, які допустимі суспільством (спорт, творчість і т.п.).

Гештальтпсихологія

Довгий проміжок часу об'єктом дослідження експериментальної психології були, в основному, відчуття. Але, в той же час, образний аспект психічного життя не досліджувався. Той аспект, на який вказує категорія образу, повинен був виступити як предмет соціального теоретичного аналізу і емпіричного дослідження. Це намагалася здійснити *гештальтпсихологія*. Свою назву школа отримала від німецького слова *гештальт*, що означає “форма”, “структура”, “цілісна конфігурація”, тобто організоване ціле, властивості якого не можуть бути отримані із властивостей його частин. Під час зародження гештальтпсихології особливу гостроту набула проблема *цілого і частини*.

Представниками школи були *Макс Вертхеймер* (1880–1943р.р.), *Вольфганг Келлер* (1887–1967р.р.), *Курт Коффка* (1886–1941р.р.), які в 1921 році заснували журнал “Психологічні дослідження”, а також *Д. Катц* і *Е. Рубін*.

Спочатку в працях Д. Катца “Побудова світу кольорів” і “Побудова світу свідомих сприйнять” було показано, що зоровий і нюховий досвід набагато повніший і специфічніший, ніж його зображення в психологічних схемах, які обмежуються простими поняттями, і тому *образ* вартий того, щоб вивчатися як самостійний феномен, а не як простий ефект стимулу. Важливою властивістю образу є його *константність* – постійність при змінених умовах сприймання.

Цікаві факти, що говорять про цілісність сприймання були отримані датським психологом *Е. Рубіном*, що вивчав феномен “фігури і фону”. “Фігура” сприймається

як замкнуте ціле, що виступає вперед, відділене від фону контуром, тоді як фон видається позаду.

Але головним експериментом було вивчення *Максом Вертхеймером* “*фі-феномену*”. За допомогою спеціальних приладів (стробоскопа і тахіоскопа) він експонував з різною швидкістю один за одним два подразники (прямі лінії). Коли інтервал між ними був відносно великим, досліджуваний сприймав лінії послідовно. Коли інтервал був дуже коротким, лінії сприймалися, як подані одночасно. А при певному оптимальному інтервалі (60 мілісекунд) виникало сприймання руху, тобто око бачило переміщення лінії вправо чи вліво, а не дві лінії, що подані одночасно чи послідовно. В певний момент, коли часовий інтервал перевищував оптимальний, досліджуваний сприймав чистий рух, тобто усвідомлював, що рух проходить, але без переміщення лінії. Це явище було названо “*фі-феноменом*”, що виступав не як поєднання окремих сенсорних елементів, а як “*динамічне ціле*”.

Що це дало? В результаті уявлення про відчуття як вихідні непередметні елементи свідомості, доповнилися уявленням про особливу силу, що поєднувала їх в предметний образ. Чому гештальтпсихологія не витримала випробування часом? Тому, що в своїх теоретичних поясненнях роз’єднала образ і дію. Адже образ виступав у вигляді сутності особливого роду, яка підпорядковувалась своїм законам. Його зв’язок з реальною предметною дією здавався загадковим.

Генетична психологія Жана Піаже

Жан Піаже (1896–1980 р.р.) – швейцарський психолог, використовуючи системно-структурний аналіз підкреслював, що взятий сам по собі, він не може служити науковим поясненням якогось явища. Лише досліджуючи умови виникнення і закони розвитку структур, можна пояснити їх природу і закономірності функціонування.

Приділяючи увагу формуванню інтелекту дитини, Піаже підкреслював, що в науковій психології будь-яке дослідження повинно починатися з вивчення розвитку і що власне формування розумових механізмів у дитини пояснює їх природу і функціонування у дорослої людини. Ця ідея стала основою створення *генетичної епістемології* – науки про механізми і умови формування у людини різних форм і типів знань, понять, пізнавальних операцій.

Вихідним пунктом свого аналізу Піаже вважав *взаємодію цілісного індивіду – а не психіки чи свідомості – з навколишнім середовищем*. Інтелект ним визначався як властивість живого організму, що формується в процесі матеріальних контактів з навколишнім середовищем.

На думку Піаже, зовнішній світ в ході генетичного розвитку починає виступати перед дитиною в формі об’єктів не одразу, а в результаті активної взаємодії з ним.

Перші книги Піаже “Мова і мислення дитини” (1923 р.), “Судження і умовивід у дитини” (1924 р.), “Уявлення дитини про світ” (1926 р.). Піаже писав наступне: “на шляху від дитини до дорослого думка якісно перетворюється, проходить певні стадії, кожна з яких має власну характеристику”. Піаже використовував метод вільної бесіди з дитиною, щоб зрозуміти як дитина мислить.

При дослідженні інтелекту Піаже використовував метод зрізів: давав дітям різного віку одне і теж завдання і порівнював результати вирішення. Такий метод

дозволив вловити певний зсув в інтелектуальній діяльності, побачити в попередньому етапі зародження передумов і елементів наступного етапу.

Основний *недолік* концепції Піаже в тому, що він не брав до уваги розвиток цілісної особистості дитини, головну рушійну силу розвитку інтелекту бачив в самому інтелекті. А серед факторів розвитку інтелекту не було такого фактору як діяльність.

Концепція Піаже доказувала, що зачатки вищих рівнів мислення дозрівають в середині попередніх. Але перехід до вищих генетичних рівнів виражається не лише в розвитку нових видів мислення, але і в зміні всіх тих, які виникли на попередніх етапах. *Розвивається не мислення само по собі, а людина, в міру того, як вона піднімається на вищий рівень, на вищий рівень піднімаються всі сторони її свідомості, всі аспекти її мислення.*

І, *накінець*, Піаже недооцінював роль навчання як найважливішої умови переходу з одного рівня розвитку інтелекту до іншого.

Сучасний стан і найважливіші тенденції розвитку зарубіжної психології

Найбільшою науковою течією є *когнітивна психологія* (виникла в 60-і роки XIX ст. в США). Вона розвинула підхід, що базується на уявленні про людський організм як систему, зайняту активними пошуками відомостей і переробкою інформації, тобто на уявленні про те, що люди впливають на інформацію: перекодовують в іншу форму, відбирають для переробки, викидають непотрібну.

Представниками когнітивної психології є *Джером Брунер Сеймур* (нар. 1915), *Д. Норман, Л. Фестингер, Ф. Хайдер, У. Найсер, Г. Саймон.*

В даний час напрям представлений рядом варіантів. Найпоширеніший «*вычислительный*» *варіант*, де пізнавальні процеси трактуються механічно: психіка виступає в вигляді пристрою з фіксованою властивістю до перетворення сигналів. Основна область досліджень *когнітивної психології* – пізнавальні процеси – пам'ять, психологічні аспекти мови і мовлення, сприймання, вирішення завдань, мислення, увага, уява і когнітивний розвиток.

Іншим напрямом є *гуманістична психологія*. Одним із найяскравіших представників був *Абрахам Маслоу* (1908–1970р.р.).

Маслоу основним джерелом людської діяльності, поведінки, вчинків вважав безперервне прагнення людини до *самоактуалізації, прагнення до самовираження.*

Самоактуалізація – це те, що людина зобов'язана бути такою, якою вона може стати. Людина повинна виконати свою місію, використовуючи всі свої можливості і здібності.

Іншими словами людина повинна реалізувати те, що в ній закладено, те, що вона може. Якщо в ній закладені здібності до мистецтва, вона прагне стати актором, якщо здібності мислителя – вона прагне стати вченим. Коли людина не реалізує своїх здібностей, чи умови життя заважають цій реалізації, починається конфлікт, суть якого в тому, що людина не може бути тим, ким вона повинна стати.

Маслоу вважав, що самоактуалізація явище природжене, воно входить в природу людини. Людина народжується з потребою добра, моральності і т.д. ці потреби є ядром людини і вона повинна їх тільки реалізувати.

Маслоу виставив потреби в певний ряд:

- фізіологічні потреби;
- потреби в безпеці;

- потреби в захисті;
- потреби в істині, добрі і справедливості.

Всі разом, вони і становлять зміст потреби в *самоактуалізації*.

Але тут є один цікавий нюанс: самоактуалізація, хоча і природжена отримує істинне вираження лише тоді, коли залишаються задоволеними перші три групи потреб. Тут і закладений *недолік* вчення – неясно як потреби в справедливості, самоповазі, повазі до інших формуються в людей, в яких перші три групи потреб залишилися незадоволеними.

Звичайно, звучить заманливо, і приємно усвідомлювати, що людина народжується доброю, благородною, і стає поганою не з власної волі. Але моральні якості не є природженими: немає людей, які народжуються добрими і немає людей, які народжуються злими. Вони формуються такими в процесі життя.

Розвиток вітчизняної психології

Природньо, що розвиток психології в різних країнах, не дивлячись на загальні закономірності, мав свої специфічні особливості. Це стосується вітчизняної психології.

Психологічна ідея духовного початку в людині і безсмертя душі, розвивалася в працях філософів і богословів.

Інший погляд на психіку був запропонований *І.М. Сеченовим (1829–1905 р.р.)*. Видатний російський вчений у своїй праці “Рефлекси головного мозку” (1863 р.) поширив декартівський принцип рефлексу на діяльність головного мозку, показавши, що всі акти свідомого і несвідомого життя людини мають рефлекторне походження.

В своїй психологічній концепції І.М. Сеченов виділив вивчення психічних процесів і закономірностей їх протікання як основний предмет психології і особливо підкреслював значення генетичного методу. Він розробив також програму створення об’єктивної психології.

В укріпленні позицій рефлексологічної ідеї і активізації досліджень в галузі психології важливу роль відіграла також перша в Росії *лабораторія експериментальної психофізіології в Казанському університеті*. Експериментальна психологія була одною із головних дослідницьких програм цієї лабораторії. Організував лабораторію в 1885 році *Володимир Михайлович Бехтерев (1857–1927 р.р.)*. В лабораторії розпочалася реалізація його творчих планів, які згодом знайшли своє відображення в організованому ним інституті з вивчення проблем мозку і психічної діяльності. В одній із своїх фундаментальних праць “Об’єктивна психологія” В.М. Бехтеревим була сформульована концепція психології як науки, що використовує об’єктивні методи, запропонована програма розвитку психології. В своєму розумінні психіки і психічного В.М. Бехтерев виходив з принципіальних положень І.М. Сеченова.

Після революції 1917 року вітчизняна психологія почала розвиватися на основі діалектичного матеріалізму. У теоретичних дослідженнях 20–30 років інтенсивно розроблялися методологічні основи і принципи психологічної науки. *Лев Виготський (1896–1934 р.р.)* разом з групою співробітників розробив “теорію культурного розвитку вищих психічних функцій”. Основна тенденція полягала в тому, щоб створити об’єктивну психологію, яка виходить з діяльності, з поведінки. Основне завдання психології, що знайшла своє відображення в “Теорії

культурного розвитку” було прагнення просунути в психологію ідею розвитку і принцип історизму.

Л.С. Виготський розробив нові методи дослідження різних психічних процесів. Згідно Виготського всі вищі людські психічні процеси (логічна пам'ять, довільна увага, понятійне мислення тощо) як і процеси праці здійснюються за допомогою знарядь “духовного виробництва” – знаків, в першу чергу, мовних. Ці знаки мають суспільне походження, спочатку формуються в спільній діяльності людей, а потім стають індивідуально-психологічними засобами, за допомогою яких людина мислить, довільно керує своєю поведінкою.

Л.С. Виготський вивчав процес засвоєння учнями наукових понять і висунув важливе для вікової педагогічної психології положення про провідну роль навчання у розвитку дитини. Йому належить серйозний критичний аналіз окремих напрямків зарубіжної психології (гештальтпсихології, біхевіоризму, концепції Ж. Піаже і ін).

Григорій Силович Костюк (1899–1982 р.р.) з 1946 року директор науково-дослідного інституту психології МО УРСР. Працював над проблемами психології мислення, засвоєння понять, взаємозв'язку навчання, виховання і розвитку дитини, здібностей, а також досліджував питання теорії та історії психології.

О.М. Леонт'єв (1903–1979 р.р.) вів дослідження в галузі проблем розвитку психіки і генезису психіки, її біологічної еволюції, суспільно-історичного розвитку дитини, розвитку психічних процесів, особливо пам'яті. Висунув ряд теоретичних положень про виникнення чутливості, про спільність структури зовнішньої та внутрішньої діяльності людини. Працював також в галузі інженерної психології. Лауреат Ленінської премії (1963 р.), одержаної за книгу “Проблеми розвитку психіки” (1959 р.).

Саме в цей час у Харкові при Всеукраїнській психоневрологічній академії було створено психологічну школу, в якій в різний час працювали видатні радянські психологи *Лідія Божович (1908–1981 р.р.), Петро Гальперін (1902–1989р.р.), Олександр Запорожець (1905–198 р.р.), Петро Зінченко (1903–1969 р.р.) та багато інших.*

Чітке визначення методологічних засад окреслило позиції радянської психології у світовій психологічній науці. Проте заідеологізованість науки політичними догматами серйозно стримувала її розвиток, особливо в прикладних дослідженнях.

Лише в середині ХХ століття радянська психологія почала інтенсивно розробляти проблему особистості, інші фундаментальні особливості.

Так, *Борис Герасимович Анан'єв (1907–1972 р.р.)* висунув ідею – психології як науки про людину, де психічне є суть людини і людського суспільства в інтеграції з історією людства розвитком Всесвіту в своїй праці “Людина як предмет пізнання” (1968 р.).

Пусковим моментом руху вітчизняної психології на якісно новий рівень стали потреби практики в даних про психіку людини, які могли б враховуватися як людський фактор в організації сфери діяльності суспільства. Природньо, що ці потреби проявилися в сфері виробництва, де процес автоматизації і комплексної механізації міг успішно здійснюватися лише при всесторонньому врахуванні людського фактору не лише на етапі експлуатації, але і на етапі сил суспільства стосовно до техніки. Початок “просування” психології в виробництво був

покладений психологічною школою Ленінградського університету. В 1959 році *Б.Ф. Ломов (1927–1989 р.р.) створив першу в країні лабораторію інженерної психології* (спочатку лабораторія індустріальної психології). В лабораторії займалися проблемою становлення інженерної психології як психологічної дисципліни. Проведені фундаментальні дослідження з проблем обробки інформації людиною-оператором, надійності діяльності, розроблені принципи врахування людського фактору під час проектування автоматизованих систем управління і ін. Лабораторія *стала загальновизнаним центром інженерної психології, що об'єднувала практично всі лабораторії і наукові групи по країні такого напрямку.*

Рубінштейн Сергій Леонідович (1889–1960 р.р.) – основні проблеми дослідження філософські проблеми психології і проблеми розвитку психіки, особистості, свідомості та ін., принцип єдності свідомості і діяльності, проблеми ідеального та матеріального, суб'єктивного та об'єктивного.

Узнадзе Дмитро Миколайович (1886–1950 р.р.) – автор оригінальної теорії установки – розглядав установку як фактор доцільно-пристосувальної поведінки індивіда. Розробив експериментальний метод вивчення установки. Автор перших підручників з психології на грузинській мові.

Своїми працями вітчизняні науковці зробили вагомий внесок у розвиток світової психологічної науки. І нині у центрі їх уваги – найактуальніші проблеми розвитку та функціонування людської психіки.

Розвиток психологічної науки в Україні

Психологія виділяється у самостійну науку у середині XIX століття. У 1862 році в Київській духовній академії відкривається кафедра психології, а згодом, завдяки зусиллям *М. Троїцького* – *і психологічна лабораторія (прийнято вважати, що психологія існує як самостійна наука з часів організації В. Вундтом у 1879 році лабораторії експериментальної психології у Лейпцигу).*

Згодом *М.М. Троїцький* був запрошений на роботу до Петербургу. Подібно в Московський університет від'їздить *П.Д. Юркевич* (основна праця “Серце та його значущість у духовнім житті людини”), розвиток психології дещо уповільнився. Представниками нової хвилі української психології були професори *І.А. Сікорський, та Г.І. Челпанов.*

І.А. Сікорський є автором унікальної праці з фізіогноміки “Всезагальна психологія з фізіогномікою у ілюстрованому вигляді”, ця робота є підсумком діяльності вченого. Починав же він з експериментального вивчення психічних процесів. Результати цих досліджень були узагальнені у праці “Про явища втоми при розумовій праці у дітей шкільного віку” (1879 р.). *І.А. Сікорський* приділяв виняткову увагу психологічній культурі психіатричної служби в Україні. Він сприяв успішному поширенню ідей про необхідність знання психіатрами нормальної психології. Глибоко розробив питання патологічної психології, що дає нам право вважати його одним із засновників вітчизняної патопсихології. *І.А. Сікорський* проводив психологічний та патопсихологічний аналіз творів літератури і мистецтва, особистостей видатних мислителів та художників, що поклало початок з'ясуванню сутності проблеми психічних відхилень і таланту людини.

І.А. Сікорський був добре відомим за кордоном. Так, книга “Про явища втоми ...” була перекладена та видана у Бельгії та Франції ще в рік її появи на

світ, а наступного року її видрукували в Англії. Були видані за кордоном також його книги “Душа дитини”, “Про заїкання” та інші. Їх використовували як навчальні посібники у Німеччині.

Більшість психологів-дослідників після певних наукових досягнень на Батьківщині перебиралися у центри Російської імперії – Москву та Петербург (*С.Л. Франк, М.О. Бердяєв, П.Д. Юркевич, М.М. Троїцький, Є.М. Трубецкой, І.А. Сікорський*). Це зрозуміло, адже оснащеність наукових лабораторій, багатство бібліотек, концентрація видатних вітчизняних вчених у цих містах мали притягальну силу для вчених. І мислитель, зарекомендувавши себе на Батьківщині, від’їздив до центру. Цьому сприяла і політика централізації всіх сфер культурного та наукового життя країни, яку спеціально проводив уряд Росії. *І.А. Сікорський також від’їздить з Києва до Петербурга, але, відчувши тугу за рідною землею, повертається назад.*

Значний вклад у розуміння сутності співвідношення психіки та мозку вніс *Г.І. Челпанов*. Згодом, він за фінансової підтримки Щукіна, відкриває психологічний інститут у Москві (нинішній інститут загальної та педагогічної психології).

В Україні психологія розвивається як інтегральна частина світової психологічної науки. На початок ХХ століття сформувалися відомі наукові школи: *Київська (Г.І. Челпанов, І.А. Сікорський, С.А. Ананьїн), Одеська (І.М. Сеченов, І.І. Мєчніков, М.М. Ланге,, С.Л. Рубінштейн)*. Вже на той час психологія розвивалася не лише як академічна наука, що ставила питання про сутність душі, але як практична галузь суспільного життя: психологами розв’язувалися проблеми, пов’язані з науковим забезпеченням умов оптимального розвитку особистості. Так, у 1884 році у Києві було відкрито інститут для навчання сліпих дітей, одним з піонерів освіти на Україні був *А. Щербина*.

Унікальними сторінками світової психології є теорія творчості, яку розробляли послідовники *О.О. Потебні (Д.М. Овсянико-Куликовський та ін), розвідники українського наукового товариства під керівництвом М. Грушевського та І. Франка*.

Одним з найбільших центрів розвитку експериментальної психології у 20–30-х роках був Харків, де проводив перші дослідження видатний психолог *Л.С. Виготський*. Теоретичні положення *Л.С. Виготського* про розвиток психіки, мовлення стали вагомим внеском у клінічну психологію.

У 30-і роки в Україні сформувалася група талановитих психологів-дослідників *О.М. Леонтьєв, О.В. Запорожець, О.Р. Лурія, І.А. Соколянський, В.П. Протопов, Л.С. Залужний, П.І. Зінченко, Л.І. Божович, П.Я. Галперін та ін*. Більшість названих вчених працювали в Харкові, що певний час був столицею Радянської України. Вони планували перетворити Харківський університет у свій інтелектуальний центр. Отже, умови наукової праці в той час кращими були в Україні, але в подальшому в зв’язку з централізацією керівництва країною матеріальна база науки та видатні науковці концентрувалися в Москві. Відбувалося штучне “перекачування” їх з периферії до центру.

Видатне місце у розвитку психології належить ідеям відомого вітчизняного психолога *О.М. Леонтьєва, який закінчив Московський університет*.

У 1924 р. він зустрічається з відомими психологами *Л.С. Виготським та О.Р. Лурія*. Разом з останнім він переїхав з Москви до Харкова, де в цей час організовано психоневрологічний інститут, на базі якого пізніше створюється

Всеукраїнська психоневрологічна академія і при ній сектор – сектор психології. Завідувачем сектора призначили О.Р. Лурія, завідувачем відділу дитячої і генетичної психології став О.М. Леонтєв. Базуючись на ідеї культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, Леонтєв проводить експериментальні дослідження, що розкривають механізми формування вищих психологічних функцій (“Розвиток пам’яті, 1931 р.), починає проводити аналіз розвитку психіки у філо- та онтогенезі. Ці ідеї базуються на досягненнях харківських психологів і знайшли відображення у фундаментальній праці “Проблеми розвитку психіки”. У цей період проводиться теоретичне і експериментальне вивчення проблеми діяльності як фактору розвитку психіки людини. Психічні процеси розглядаються як форма відображення діяльності.

Згодом *О.М. Леонтєв, О.В. Запорожець, О.Р. Лурія, Л.І. Божович, П.Я. Гальперін переїжджають до Москви і стають лідерами психології*. З часом вони починають відігравати основну роль у визначенні спрямованості психологічних досліджень, та організації психологічної науки в СРСР. О.М. Леонтєв посів місце декана факультету психології в МДУ, О.Р. Лурія та П.Я. Гальперін були завідувачами кафедр Московського держуніверситету, Л.І. Божович – завідувач лабораторії Інституту загальної та педагогічної психології АПН СРСР (Москва), О.В. Запорожець – організатор та директор Інституту дошкільного виховання АПН СРСР (Москва).

Переїздом психологів з Харкова до Москви не обмежився відтік інтелектуальних сил з України до центру. У 1930 році до Ленінграда від’їздить одесит *Л.С. Рубінштейн*. Спочатку він обіймає посаду професора у Ленінградському педінституті, а після другої світової війни – завідувача сектора психології Науково-дослідного інституту філософії АН СРСР у Москві.

Л.С. Рубінштейн 40 років прожив в Україні. Він працював в одеському університеті. А також у Центральній науковій бібліотеці на посаді директора. Читав лекції з психології, теорії мистецтва, логіки, основ теорії знання, історії філософії, тощо. Власне психологічна діяльність Рубінштейна в той час проходила в складній ситуації. панівним напрямком психології у країні була *рефлексологія*. Однак, у жодній із своїх робіт Рубінштейн навіть не згадує про цей напрямок. Монографію *Л.С. Рубінштейна “Основи психології” (1935 р.) можна вважати підсумком його наукової діяльності в Україні*. У ній він заперечує погляд на поведінку людини як сукупність реакцій і розвиває теорію свідомих дій і вчинків.

У 1927 році від’їздить зі Львова відомий галицький психолог, професор *С.В. Балей*, який аж до 1952 року викладав психологію у Варшавському університеті.

Від’їзд психологів з України посилив наукові можливості сусідніх країн, одночасно послабивши українські. Проте ще не вивчені причини та спрямування переміщення наукових сил, в тому числі й еміграційні.

ЛЕКЦІЯ 3

Тема: Пізнавальні психічні процеси: відчуття

ПЛАН:

1. Поняття про відчуття, фізіологічні основи відчуття.
2. Види відчуття.
3. Властивості відчуття.

Основні поняття: відчуття, екстерорецептивні відчуття, інтерорецептивні відчуття, пропріорецептивні відчуття, чутливість, поріг чутливості, якість, інтенсивність, тривалість, просторова локалізація, сенсibiлізація.

*„В душі немає нічого,
що не проникало би туди через органи відчуття”*

Арістотель

Поняття про відчуття

Повсякчас на людину безпосередньо діють звуки, кольори, запахи, тепло, холод тощо, силу яких, власне, і їх наявність, вона може визначати лише завдяки існуванню такого психічного явища як відчуття.

Спочатку вчення про відчуття виникло й розвивалося у філософії як частина теорії пізнання й трактувалося дуже широко, охоплюючи всі явища чуттєвого відображення. Давньогрецькі філософи Геракліт і Протагор ще в V ст. до н.е. розглядали відчуття як джерело людського пізнання.

У сучасній психологічній науці *відчуття* (англ. *sensation*) розуміють як *пізнавальний психічний процес безпосереднього чуттєвого відображення (пізнання) окремих властивостей явищ та предметів об'єктивного світу, що виникає при їх безпосередньому впливі на органи чуття і збудженні нервових центрів кори головного мозку.*

Фізіологічна основа відчуттів – складна діяльність органів чуття. І. Павлов назвав цю діяльність аналізаторною, а системи складно організованих клітин, які безпосередньо здійснюють аналіз, синтез подразників, – *аналізаторами* (від грец. *analysis* – розкладання, розчленування). Аналізатор складається з трьох частин:

рецепторної (від лат. *receptor* – такий, що сприймає), яка перетворює енергію подразнення в процес нервового збудження;

провідної (від лат. *affero* – приношу, доставляю), нерви якої передають сигнали збудження, які виникли в рецепторі, до вищих відділів центральної нервової системи, а також еферентної (від лат. *efferens* – такий, що виносить) нерви, по яких імпульси з вищих центрів нервової системи передаються до нижчих рівнів аналізаторів і регулюють їх активність;

центральної, яка в корі та підкірці головного мозку здійснює основну обробку нервових імпульсів, що надходять з периферії.

Відчуття виникає як відповідь, реакція нервової системи на той чи інший об'єктивний подразник. Під час дії на рецептор відповідного йому подразника енергія останнього перетворюється на нервовий процес – збудження. Збудження, що виникло, передається по провідних (аферентних) шляхах до коркових клітин

аналізатора. Коли збудження доходить до цих клітин, виникає відповідь організму на подразнення.

Світ відчуттів різноманітний. Різні форми логічного групування відчуттів пов'язані з класифікаціями рецепторів, органів чуття та сенсорних систем.

У психології традиційно використовуються такі класифікації відчуттів:

- *класична*, за Аристотелем (384–322 до н.е.), яка групує відчуття за зовнішніми органами чуття (зір, слух, нюх, смак і дотик);
- за категоріями *модальності*, (за Г. фон Гельмгольцем (1821– 1894 р.р.), яка є продовженням класичної класифікації відчуттів, оскільки модальності виділяються за відповідними органами чуття – зорова, слухова, дотикова тощо;
- на основі типу енергії *адекватного подразника* для відповідних рецепторів, за В. Вундтом (1832–1920 р.р.), тобто відчуття поділяються на світлові, механічні (у тому числі звукові, тактильні, вестибулярні), хімічні, електричні, термічні;
- за критеріями *об'єктивної (соматичної) локалізації рецепторів і суб'єктивної локалізації відчуттів*, за Ч. Шеррінгтоном (1861–1952 р.р.) – дистантні й контактні;
- за категорією *субмодальності* за Г. Хедом (1861–1940 р.р.), – протопатичні й епікритичні.

Види відчуття

Залежно від подразників, що їх викликають, і тих аналізаторів, які пристосовані до їх сприймання відчуття поділяють на три групи:

Екстероцептивні (від лат. *exter* – зовнішній) – подразник міститься поза людиною. До них належать:

зорові – відчуття світла і кольору, що виникають унаслідок дії променів світла на сітківку ока. Завдяки зоровим відчуттям Людина отримує 90% інформації про навколишній світ: вона пізнає освітленість, колір речей, їх розміри, пропорції, конструкцію, об'єм, розміщення в просторі. За допомогою зору людина може розрізняти до 180 кольорових тонів і більш 10000 відтінків між ними. Колір впливає на емоційний стан людини. Наприклад, чорний пригнічує, ускладнює орієнтування. Зелений діє заспокійливо, блакитний породжує позитивні емоції, червоний збуджує почуття тривоги.

Відчуття кольору характеризується *тоном* (зумовлюється довжиною діючої світлової хвилі), *яскравістю* (ступінь наближення до білого кольору: чим ближчий до білого, тим яскравіший і світліший), *насиченістю* (ступінь наближення до спектрального кольору).

Безпосередньо світлочутливими елементами є зорові рецептори – *палички й колбочки*. Перші з них мають високу чутливість, але не спроможні реагувати на кольори, вони забезпечують зір у сутінках. Звідси приказка: «У темряві всі коти сірі». Другі характеризуються низькою чутливістю, працюють лише в разі високої освітленості, але забезпечують кольоровий зір.

Щоб запам'ятати, що «палички» – це орган нічного зору, а «колбочки» – денного, треба згадати, що вночі легше йти з палицею, а з колбочками працюють в лабораторії – удень.

Колбочкова і паличкова світлосприймачі сітківки мають неоднакову і *спектральну* чутливість, що виявляється у зміні співвідношення щодо яскравості в денний і сутінковий або нічний час. Так, колбочковий зір найчутливіший до випромінювання з довжиною хвилі 554 нм, а паличковий – 513 нм. При денному

світлі найяскравішим є жовтий, потім фіолетовий, зелений, червоний, найтемніший – синій кольори.

Якщо б повітря було абсолютно чисте, то ми б змогли побачити полум'я свічки на відстані 27 км. Пара та пил дуже погіршують видимість предмета, тому звичайне вогнище практично помітно лише за 6–8 км, світло кишенькового ліхтарика – 1,5 км, вогник сигарети – за 0,5 км.

Слухові – відчуття шумів і тонів, які викликаються неперіодичними повітряними коливаннями. Вони виникають як результат дії звукових хвиль на кортіїв орган – рецепторний апарат слухового аналізатора. Людина може сприймати звуки з частотою коливання від 16 до 20000 Гц. Слухові відчуття становлять підґрунтя здатності людини до оволодіння мовою, за допомогою слуху здійснюється контроль власної і чужої мови.

У слуховому відчутті розрізняють три поєднані між собою прояви, а саме:

висота звуку, яка визначається довжиною повітряної хвилі або кількістю коливань на секунду: чим довша хвиля, тим нижчий звук (наприклад, у скрипалів звуковисотний слух розвинутий набагато сильніше, ніж у піаністів тому, що гра на скрипці потребує більшої слухової чутливості, ніж гра на фортепіано);

його *гучність*, сила звучання, яка визначається амплітудою повітряної хвилі: чим більша амплітуда, тим гучніший звук;

тембр звуку – це якість звуку, його «забарвлення», пов'язане з розподілом енергії його спектру вздовж частотної осі (наприклад, досвідчені льотчики на слух легко визначають кількість обертів двигуна. Вони вільно відрізняють 1300 від 1340 обертів за хвилину. Нетреновані люди уловлюють різницю тільки між 1300 і 1400 обертам).

Нюхові – відчуття запахів викликаються пахучими речовинами, що діють у газоподібному стані на нюховий аналізатор. Нюховий аналізатор характеризується високим диференційним порогом, який становить 30–60%. Це означає, що орган нюху має набагато меншу здатність розрізняти інтенсивність подразників, ніж за допомогою зору, слуху, смаку та ін. Для нюхового аналізатора характерна адаптація, у результаті якої чутливість до запаху знижується при його тривалій дії, і притому настільки, що людина перестає його відчувати. І навпаки, чутливість відновлюється, якщо запахи відсутні. У природі нараховується близько 60000 різних запахів, простих і складних. Відомі різні системи опису й класифікації запахів, проте практичне застосування знаходить класифікація, яка охоплює 4 основні компоненти: *ароматний, кислий, горілий та гнилісний*. Особливістю нюхових відчуттів є їх емоційний вплив на організм. Неприємні запахи можуть викликати у людини головний біль, запаморочення, астму, неврози; знижувати продуктивність праці.

Давньосхідна медицина використовувала запахи з метою діагностики. Лікарі часто покладались на власний нюх, не маючи складних приладів і хімічних тестів для встановлення діагнозу. В стародавній медичній літературі написано, що запах хворого на тиф схожий на аромат свіжоспеченого Чорного хліба, хворі на золотуху мають запах кислого пива.

Цікаво порівняти кількість нюхових клітин у тварин з різним ступенем розвитку нюху. Так, у кролика їх налічується близько 100 млн., у східноєвропейської вівчарки – понад 220 млн. У людини 10 млн. нюхових клітин.

Смакові – відчуття *солодкого, гіркого, солоного, кислого* та їх комбінацій. Периферійний відділ смакового аналізатора – це смакові головки, які знаходяться в слизовій оболонці язика, на піднебінні, у глотці й гортані. Чисельність смакових головок змінюється упродовж життя – у дітей їх кількість сягає 9–10 тис., у дорослих – 2–3 тис., тому людям похилого віку здається, що в минулому все було смачнішим. Чутливість до смакових подразників різних частин язика неоднакова. Найбільш чутливі: до солодкого – кінчик язика, до гіркого – корінь, до кислого – краї, до солоного – кінчик і краї. При тривалому контакті смакових подразників з язиком відбувається адаптація: більш швидка – до солодкого й солоного та помірна – до кислого й гіркого.

Одна з перших класифікацій смакових відчуттів належить М.В. Ломоносову, який писав: «Головні з більш чітких смакових відчуттів такі: 1) смак кислий, як в оцті; 2) їдкий, як у винному спирті; 3) солодкий, як у меді; 4) гіркий, як у смолі; 5) солоний, як у солі; 6) гострий, як у дикій редьці; 7) кислуватий, як у неспілих плодах».

Дотикові (тактильні) – відчуття виникають унаслідок дії механічних подразників на поверхню шкіри. Вони відображають важливі властивості предметів об'єктивного світу – їх рівність, жорсткість, твердість, м'якість, сухість, вологість. Сеченов І.М., за пізнавальним значенням, ґрунтуючись на всебічному порівняльному аналізі дотику і зору, назвав дотик «чуттям, паралельним зорові». При втраті зору і слуху за допомогою тактильної чутливості можна навчити людину читати, користуючись спеціальним шрифтом (рельєфний точковий шрифт Брайля), а це відразу розкриває перед людиною необмежені можливості пізнавати світ. Тактильна чутливість неоднакова в різних частинах шкіри – найвища – на слизовій оболонці язика, губ, кінчиках пальців, найнижча – на спині, животі, ступнях.

Відомо, що навіть сліпі люди можуть займатись скульптурою завдяки розвинутій тактильній чутливості. У деяких глухих людей, настільки сильно розвивається вібраційна чутливість, що вони можуть слухати музику, кладучи руку на інструмент або повертаючись спиною до оркестра.

Температурні – відчуття *холоду й тепла*. Холодові і теплові рецептури адаптуються дуже слабо. Це означає, що за тривалої дії сталої температури, тобто незмінної температури самих рецепторів, зберігається незмінною частота імпульсів, які вони посилають. Теплові й холодкові рецептори є датчиками абсолютної температури, а не її відносних змін. Спеціальними дослідженнями встановлено, що загальна кількість точок холоду на всій поверхні людського тіла становить близько 250000, а тепла – тільки 30000; теплові рецептори залягають на глибині близько 0,3 мм, а холодкові – 0,17 мм. Термічні відчуття людини охоплюють усю гаму відтінків від нейтральної зони через «трохи холоднувато» до «холодно» і «нестерпно холодно». І в протилежний бік – через «теплувато», «тепло» до «жарко» чи «гаряче». При цьому крайні і холодкові, і теплові відчуття без різкої межі переходять у відчуття болю.

Людина здатна вловлювати різницю температур до 0,2°C. При цьому діапазон сприйманих внутрішньошкірних температур становить від +10 до +44,5°C. Зверніть увагу – внутрішньошкірних! При температурах менш як +10°C настає холодова блокада температурних волокон і волокон іншої чутливості. На цьому

ґрунтується один зі способів знеболювання – «заморожування». А при температурах понад +44,5°C на зміну відчуття «гаряче» приходить відчуття «боляче».

Больові – викликаються механічними, термічними, хімічними, електричними та іншими подразниками, сигналізують про небезпеку для організму й спонукають його до захисних рухів; характеризуються вираженим емоційним забарвленням й супроводжуються вегетативними зрушеннями – прискореним серцебиттям, розширеними зіницями тощо. Больові відчуття відрізняються від відчуттів інших видів відсутністю адаптації.

2. *Інтероцептивні* (від лат. *interior* – внутрішній) – подразнення від внутрішніх органів викликають *органічні відчуття* (голод, спрага, ситість, нудота, зміни в діяльності серця, легенів тощо). Рецепторами внутрішніх органів пронизані тканини всіх органів: травлення, дихання, серцево-судинної системи, вегетативної нервової системи тощо. Поява органічних відчуттів стимулює поведінкову активність, спрямовану на задоволення потреби в поновлюванні енергетичних і речових ресурсів організму. Для органічних відчуттів характерним є емоційне забарвлення: негативні емоції виникають, наприклад, при розладі серцево-судинної діяльності – страх, при захворюваннях шлунка – апатія; позитивні емоції – при задоволенні органічних відчуттів.

3. *Пропріоцептивні* (від лат. *proprius* – власний) – подразнення від м'язів тіла. До них належать: кінестетичні (від грец. *kinesis* – рух) – відчуття рухів і положення частин тіла, підтримка м'язового тону, координація рухів, утворення рухових навичок; статичні (від грец. *statos* – стоячий, нерухомий) – відчуття статичності тіла, його рівноваги, положення тіла в просторі, збереження рівноваги організму.

Властивості відчуття

Загальними властивостями відчуттів, незалежно від того, якими подразниками вони зумовлюються і за участі яких аналізаторів виникають, є такі:

якість – це основна властивість відчуття, що відрізняє його від інших відчуттів. Так, слухові відчуття відрізняються за висотою, тембром, гучністю; зорові – за тоном, насиченістю тощо;

інтенсивність – це кількісна характеристика відчуттів, яка визначається силою діючого подразника й функціональним станом рецептора;

тривалість – це інтервал часу, протягом якого виникає, розвивається й зникає відчуття, тобто тривалість його існування. При впливі подразника на орган чуття відчуття виникає не відразу, а через певний час, який називають латентний періодом відчуття. Латентний період для різних видів відчуттів неоднаковий: смакові відчуття, наприклад, виникають через 50 мілісекунд після нанесення на поверхню язика хімічного подразника, тактильні – через 130 мілісекунд, больові – через 370 мілісекунд. Подібно до того, як відчуття не виникає одночасно з початком дії подразника, так воно й не зникає одночасно з припиненням дії останнього. Ця інерція відчуттів проявляється в так званій *післядії*. Наприклад, оглушливі звуки викликають неприємні слухові відчуття й супроводжуються післядією – «дзвоном у вухах». Це явище спостерігається після припинення дії звукового імпульсу і продовжується упродовж кількох секунд залежно від інтенсивності й тривалості імпульсу.

Для відчуттів характерною є *просторова локалізація подразника*. Дистантні рецептори (зорові, слухові й нюхові) здійснюють просторовий аналіз і повідомляють про локалізацію подразника в просторі. Контактні відчуття (тактильні, больові, смакові) співвідносяться з тією частиною тіла, на яку діє подразник. Відчуття характеризуються такими показниками як *чутливість* і *пороги*.

Розвиток відчуття

Чутливість – це здатність аналізатора реагувати на дію адекватного подразника, відчувати його.

Поріг відчуття – це рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття. Розрізняють *абсолютний* поріг і *поріг розрізнення* (диференційний). Абсолютний поріг буває:

нижній – це мінімальна сила подразника, яка викликає ледь помітне відчуття;

верхній – це максимальна сила подразника, яка викликає адекватне відчуття.

Подальше збільшення сили подразника викликає неадекватне відчуття (больове).

Абсолютна чутливість і величина порогу відчуття перебувають у зворотній залежності: чим вищою є чутливість, тим нижчим є поріг чутливості і, навпаки, при слабкій чутливості поріг відчуття зростає.

Поріг розрізнення – це здатність відчувати мінімальну різницю в силі двох подразників, яка викликає ледве помітну різницю відчуттів.

Чутливість аналізаторів змінюється під впливом низки фізіологічних і психологічних умов, серед яких особливе місце займає явище *адаптації* (від лат. *adaptare* – пристосування), яку розуміють як зміну чутливості органів чуття під впливом дії подразника. Адаптаційне регулювання рівня чутливості залежно від того, які подразники (слабкі чи сильні) впливають на рецептори, має велике біологічне значення: за допомогою органів чуття вловлюються слабкі подразнення й відбувається запобігання надмірному подразненню. Адаптаційна здатність аналізаторів різна. Наприклад, тактильні рецептори адаптуються дуже швидко, а зорові й смакові – досить повільно.

Для того, щоб людське око змогло повністю адаптуватися до темноти після денного світла, тобто для того, щоб його чутливість від найслабшої наблизилася до абсолютного порога, потрібно приблизно 40 хв. За цей час зір змінюється за своїм фізіологічним механізмом: від колбочкового зору, характерного для денного освітлення, протягом 10 хв. око переходить до паличкового зору, типового для ночі. При цьому зникають відчуття кольору, їм на зміну приходять чорно-білі тони, властиві ахроматичному зору. При адаптації ока, яка пов'язана з переходом від темноти до світла, усе відбувається в зворотному порядку.

Пристосоване до темноти око чутливіше до електромагнітних хвиль, що знаходяться ближче до зелено-блакитної частини спектру, ніж до оранжево-червоної. Цей факт ілюструє наступний дослід. Якщо при денному світлі показати людині червоне і синє зображення на Чорному фоні, то їх буде видно однаково добре. При розгляді того ж самого зображення у сутінках здаватиметься, що червона його частина зникла і залишилася тільки синя. З цієї причини, наприклад, контури злітної смуги аеропорту позначають лампами синього кольору. Червоний колір здатний робити стимулюючий вплив в основному тільки на колбочки. Червоне скло окулярів прискорює адаптацію до темряви, а внаслідок того, що на

палочковий зір червоний колір практично не діє, висока чутливість ока, необхідна для роботи в темряві, при червоному світлі зберігається.

Якщо знати закономірності зміни чутливості органів чуття, можна шляхом застосування спеціально підібраних подразників підвищити чутливість рецептора, тобто *сенсibiliзувати* (від лат. *sensibilis* – чуттєвий) його. Сенсibiliзація може бути досягнута і в результаті вправ, наприклад, розвиток звуковисотного слуху у дітей, які займаються музикою. Свідченням постійного взаємозв'язку аналізаторних систем людського організму, цілісності чуттєвого відображення об'єктивного світу є явище *синестезії* – виникнення, під впливом подразника одного аналізатора, відчуття, характерного для іншого аналізатора. Так, людина відчуває зорові-слухові синестезії, коли при дії звукових подразників виникають зорові образи. Здатність відчувати музику в кольорі мали видатні композитори М. Римський-Корсаков, О. Скрибін.

Чутливість кожного аналізатора людини у значній мірі залежить від того, як він використовується в її діяльності і, використовуючись, удосконалюється. Структура рецепторів пластична, рухлива. Постійно змінюється, пристосовується до найкращого виконання даної рецепторної функції. Разом із рецепторами й невідривно від них відповідно до нових умов і вимог практичної діяльності перебудовується й структура аналізатора в цілому. Отже, відчуття можна розвивати та удосконалювати.

ЛЕКЦІЯ 4

Тема: Пізнавальні психічні процеси: сприймання

ПЛАН:

1. Поняття про сприймання. Історичність сприймання.
2. Властивості сприймання.
3. Фізіологічні основи сприймання.
4. Роль моторних компонентів у сприйманні.
5. Закони сприймання. Процес розвитку сприймання.
6. Види сприймання.
7. Спостереження і спостережливість.
8. Сприймання і спрямованість особистості.

Основні поняття: сприймання, предметність, цілісність константність, осмисленість, рефлекс, перший закон сприймання, другий закон сприймання, закон заповненого часового відрізка, закон емоційно детермінованої оцінки часу, спостереження, спостережливість, спрямованість особистості.

*Один, дивлячись в калюжу, бачить в ній бруд,
а інший – що в ній відбиваються зірки
(народна мудрість)*

Поняття про сприймання

Людина живе не в світі ізольованих світлових і кольорових плям, звуків чи доторків, вона живе в світі речей, предметів і форм, в світі складних ситуацій, тобто, що б людина не сприймала, вона має справу не з окремими відчуттями, а з цілими образами. Відображення цих образів виходить за межі ізольованих відчуттів, опираючись на синтез окремих відчуттів в складні комплексні системи. Цей синтез може протікати як в межах однієї модальності (роздивляючись картину, ми поєднуємо окремі зорові враження в цілий образ), так і в межах декількох модальностей (сприймаючи апельсин, ми фактично поєднуємо зорові, дотикові і смакові враження, приєднуємо до них і знання).

Лише в результаті такого об'єднання ізольовані відчуття перетворюються в цілісне сприймання – переходять від відображення окремих ознак до відображення предметів та ситуацій.

Було б глибоко помилково думати, що такий процес (від відносно простих відчуттів – до складного сприймання) є простою сумою окремих відчуттів, чи результатом простих асоціацій окремих ознак. Насправді *сприймання* (чи відображення) цілих предметів чи ситуацій набагато складніше. Воно вимагає виділення зі всього комплексу ознак, що впливають (колір, форма, дотикові властивості, вага, смак і т.д.) основних ведучих ознак з одночасним відволіканням (астракцією) він неістотних.

Сприймання вимагає об'єднання групи основних істотних ознак і співставлення комплексу ознак з попередніми знаннями про предмет. Коли під час такого представлення гіпотеза про предмет співпадає з інформацією, яка поступила, виникає упізнавання предмету і сприймання його. Коли гіпотеза не співпадає з інформацією, що отримана, пошуки рішення продовжуються до тих пір, поки предмет не впізнається і не відноситься до якоїсь категорії.

Під час сприймання вже знайомих предметів (кружка, ложка) впізнавання проходить дуже швидко – людині достатньо поєднати дві три однаки, щоб прийняти рішення.

Під час сприймання незнайомих предметів впізнавання складніше і протікає в більш розвернутих формах. Повне сприймання виникає як результат складної аналітико-синтетичної роботи, що виділяє одні ознаки, тормозить інші, неістотні, комбінує деталі, що сприймаються в одне ціле.

Існують теорії, що присвячені *процесові розпізнавання образів*. В цих теоріях основна увага приділена питанню: як зовнішні сигнали, що впливають на органи чуття перетворюються в осмислені перцептивні уявлення? Як правило, ми опізнаємо предмети, що оточують нас і події легко і швидко; тому може скластися враження, що операції, які пов'язані з розпізнаванням прості і безпосередні. Досвід інженерів показує, що таке враження далеке від істини. Немає машин, які були б здатні розпізнавати символи і звуки, звичні для навколишнього середовища. Системи сприймання тварин, навіть найпримітивніших, за можливостями випереджують машини.

Пошуки відповіді на це питання починають давньогрецькі вчені *Епікур, Демокріт, Арістотель, Евклід*. “Зір здійснюється за допомогою променів, що виходять з очей і ніби обмацують предмети, подібно до того, як сліпий пізнає форму предметів, обмацуючи її рукою чи палицею” – писав *Евклід*. Однак,

правильну думку про активність рецептора, що сприймає в епоху *Відродження* було замінено хибною, за якою сенсорний образ виникає внаслідок впливу зовнішніх агентів на органи чуття, що пасивно сприймають.

Психофізіологія ХХ століття виходила з ілюзії, що дослідження сприймання повинно ґрунтуватися на вивченні рецепторних апаратів і фізіологічних принципів їх роботи. Стосовно зору, це означало, що вивчення проекції предмета на сітківці ока може пояснити сприймання видимого світу.

Гештальтпсихологи, зрозумівши недостатність такого підходу до пояснення сприймання, створили власну концепцію центральних механізмів формування *перцептивного (від лат. perceptio – сприймання) образу*. Вони пренесли проблему сприймання з рівня сітківки на мозковий рівень. Розглядаючи процес формування образу сприймання як пряме відображення фізіологічних процесів структуроутворення, що відбувається у нервовій системі, представники гештальтпсихології налаштувалися на хибні висновки.

Критичний аналіз цієї концепції дав змогу вітчизняним вченим *Л. Виготському, П. Гальперіну, О. Леонт'єву* сформулювати принципово нові засади аналізу проблеми сприймання. Враховуючи їх, а також розуміння рефлексивної природи сенсорних процесів, вітчизняні дослідники *О. Запорожець та Л. Веккер* почали розглядати сприймання як своєрідну дію, спрямовану на обстеження об'єкта сприймання і створення його копії, подоби.

Ітак, **сприймання** – це наглядно-образне відображення предметів і явищ дійсності, що діють в даний момент на органи відчуттів в сукупності їх різних властивостей і частин.

Історичність сприймання

Як свідомий процес, сприймання входить в процес історичного розвитку свідомості. *Людське сприймання є історичним*. Чуттєве сприймання людини не є лише сенсорним актом, зумовленим лише фізіологічною природою рецепторів; воно лише відносно безпосередній акт пізнання світу історичною людиною. Безпосереднє сприймання дійсності на даному ступені розвитку виростає на основі опосередкування його всієї минулої суспільної практики, в процесі якої змінюється чуттєвість людини. Породжуючи нові форми предметного буття, історичний розвиток суспільної практики породжує нові форми предметної свідомості. Лише завдяки предметно розвернутому багатству людської істоти розвивається, а частково і вперше зароджується багатство суб'єктивної людської чуттєвості: музикальне вухо, око, що відчуває красоту форми – такі почуття, які здатні насолодити людину і утвердити її сили. Слух людини розвинувся в значній мірі завдяки розвитку мови і музики. По аналогії, можна сказати, що геометрія і образотворче мистецтво визначають зір людини. В процесі розвитку живопису розвинулося сучасне розуміння і сприймання перспективи.

Всяке сприймання предмету фактично є включенням сприйнятого об'єкту в організовану систему уявлень, в певну систему понять. Ця система понять, яка започатковується мовою, являє собою продукт суспільно-історичного розвитку. Людське сприймання є зумовленою всім попередньо історичним розвитком людства формою пізнання. *Ми сприймаємо світ крізь призму суспільної свідомості. висновок всієї суспільної практики людства наставляє і формує наше сприймання.*

Властивості сприймання – предметність, цілісність, константність, осмисленість.

Предметність – це здатність людини сприймати світ в формі віддалених один від одного предметів, що мають певні властивості, а не в вигляді низки непов'язаних між собою відчуттів. Предметність відіграє особливу роль в регуляції поведінки. Зазвичай, ми визначаємо предмети не за їх виглядом, а у відповідності з їх практичним значенням і основною властивістю.

Цілісність сприймання дає цілісний образ предмету, що складається на основі узагальнення знань про окремі властивості і якості предмета, які отримуються в вигляді різноманітних відчуттів.

Компоненти відчуття настільки тісно пов'язані між собою, що єдиний складний образ предмету виникає навіть тоді, коли на людину безпосередньо впливають тільки окремі частини об'єкту (бархат, одяг). Враження ці виникають умовнорефлекторно в результаті зв'язку між зоровими і тактильними подразниками на основі життєвого досвіду. З цілісністю сприймання пов'язана також *структурність*. Сприймання не є простою сумою відчуттів. Ми сприймаємо відокремлену від відчуттів структуру, яка формується протягом певного часу. Якщо людина, наприклад, слухає мелодію, то ноти, які прозвучали раніше продовжують звучати в думці, коли звучить нова нота. Людина, що слухає музику, сприймає її структуру в цілому.

Константність сприймання

Будь-яке сприймання є сприйманням об'єктивної дійсності. Жодне сприймання не можливо вірно зрозуміти, правильно і адекватно описати *без відношення до об'єктивного предмету, до певної ділянки і моменту об'єктивної дійсності*. Значення цих властивостей об'єктивної дійсності, які сприймання відображає, для всього психофізичного процесу сприймання виступає особливо в центральній за своїм теоретико-пізнавальним значенням проблемі – *проблемі константності*.

Константність сприймання виражається в відносній постійності *величини, форми і кольору* предметів при змінних в певних межах умовах сприймання.

Якщо предмет, що сприймається нами на деякій віддалі, віддалити від нас, то відображення його на сітківці ока зменшиться як в довжину, так і в ширину, і, значить, зменшиться і площа його, проте у сприйманні образ збереже в певних межах, ту ж постійну величину предмета. Так само форма відображення предмета на сітківці буде змінюватися при зміні кута зору, під яким ми бачимо предмет, але його форма буде нами сприйматися як постійна. Тарілку, яка стоїть перед нами, ми сприймаємо як круглу, в відповідності з відображенням на сітківці, але відображення, отримане на сітківці сусіда за столом не є круглим, а овальне – це еліпс, подовженість якого залежить від кута зору, під яким людина його бачить. Для тарілки, що стоїть на столі в кожного відображення на сітківці різне, але форма предмета залишається постійною.

В процесі сприймання є різниця між власним розміром предмету і його віддалю від людини, що сприймає, об'єктивна форма предмету і кут зору, під яким він сприймається, власний колір предмету і освітлення, в якому ми знаходимося.

Легко зрозуміти, яке велике практичне значення має постійність величини, форми і кольору. Коли б наше сприймання не було постійним, то при кожному

нашому рухові, при кожній зміні віддалі, предмету, що віддаляється від нас, при найменшому повороті голови чи зміні освітлення, тобто практично безперервно змінювалися би основні властивості за якими ми розпізнаємо предмети.

Не було би взагалі сприймання предметів, було б одне безперервне миготіння плям і бликів, які постійно зсовуються, збільшуються, зменшуються, сплющуються і розтягуються. Ми перестали би сприймати світ стійких предметів. Наше сприймання перетворилося би в суцільний хаос. Воно не було б засобом пізнання об'єктивної дійсності. Орієнтування в світі і практичний вплив на нього на основі такого сприймання були б неможливі.

Константність сприймання визначається як здатність сприймати предмети відносно постійними за формою, кольором і величиною та низкою інших параметрів. Константність сприймання *кольору* – відносна незмінність видимого кольору при зміні освітлення. Константність сприймання *величини предметів* – відносна постійність видимої величини предметів при різній їх віддаленості від ока. Константність сприймання *форми предметів* – відносна незмінність сприймання при зміні положення по відношенню до лінії погляду.

Осмисленість людського сприймання

Сприймання людини предметне і осмислене. Воно не зводиться до однієї лише чуттєвої основи. Ми сприймаємо не пучки відчуттів і не структури, а предмети, які мають певне значення.

Практично для нас є істотним власне значення предмета, тому що воно пов'язане з використанням предмета: форма немає важливого значення; вона важлива лише як ознака для опізнання предмету в його значенні, тобто його відношенні до інших речей і можливості його використання. Ми здатні одразу сказати який предмет ми сприймали, хоча важко відтворити властивості його – колір і точну форму. Сприймання людини – це єдність чуттєвого і логічного, чуттєвого і смислового, відчуття і мислення.

Чуттєвий і смисловий зміст сприймання при цьому не розміщені поруч; вони взаємообумовлюють і взаємопроникають один в одного. Смисловий зміст, *осмислення предметного значення* опирається на чуттєвий зміст, виходить з нього і є осмисленням предметного значення даного чуттєвого змісту.

В свою чергу, усвідомлення значення того, що людина сприймає уточнює його чуттєво-наглядний зміст. В цьому легко перекоонатися на простому *прикладі*: варта лише намагатися відтворити звуки мови людей, що розмовляють при нас на невідомій для нас мові. Це здається досить важко зробити. Але зовсім немає ніяких труднощів у відтвооренні почутої розмови, коли мова для нас відома; знайоме значення слів допомагає диференціювати звукову масу в щось подільне. Зокрема, осмислене сприймання звуків мови і є узагальнене сприймання – сприймання фоном.

Особливо показовим є значення єдності і взаємопроникнення чуттєвого і смислового змісту для нормального сприймання виступає в патологічних випадках. *При духовній сліпоті чи глухоті, при зоровій чи слуховій асимволіці* хворий сприймає чуттєві властивості речей, їх форму чи структуру, але вона втрачає для нього зміст. Він не впізнає і не розуміє того, що бачить і чує, не знає назви предметів і не вміє ними користуватися.

Осмыслити сприймання – означає усвідомити предмет, який воно відображає; значить виявити предметне значення сенсорних даних. В процесі осмислення чуттєвий зміст сприймання аналізується і синтезується, порівнюється, узагальнюється.

Таким чином, мислення включається в сприймання, готуючи перехід від сприймання до уявлення і від нього до мислення. Єдність і взаємопроникнення чуттєвого і логічного – істотна риса людського сприймання.

Осмысленість сприймання означає, що в него включається мислення, усвідомлення значення, але мислення – перехід від єдиного через особливе до загального. Сприймання людини набуває узагальненого характеру. Сприймаючи одиничний предмет чи явище, ми можемо усвідомити його як окремий випадок загального. Цей перехід від одиничного окремого до загального здійснюється всередині сприймання.

Нормальне сприймання людини характеризується тим, що сприймаючи одиничне, вона зазвичай усвідомлює його як частковий випадок загального. Рівень цього узагальнення змінюється залежно від рівня теоретичного мислення. В силу цього наше сприймання залежить від інтелектуального контексту, в який воно включається. В міру того як ми розуміємо дійсність, так і сприймаємо її. В залежності від рівня і змісту наших знань, ми не лише по-іншому думаємо, ми по-іншому бачимо світ.

При цьому в залежності від значимості сприйнятого для особистості, воно залишається більш-менш предметним знанням, чи переходить в особистісний план переживання. З просто сприйнятого воно стає в останньому випадку пережитим, відчутим, вистражданим; в такому випадку воно не лише відкриває той чи інший аспект зовнішнього світу, але і включається в контекст особистого життя індивіду і, набуваючи в ньому певного змісту, входить в процес формування особистості як істотний фактор.

Осмысленість сприймання виявляється в тому, що воно носить узагальнений характер, і кожен предмет, який ми сприймаємо ми називаємо словом чи поняттям і відносимо до певного класу. Ми шукаємо в предметі ознаки, що характерні предметам даного класу і виражені в змісті цього поняття чи слова.

Описані властивості предметності, цілісності, константності і осмысленості сприймання не дані людині з народження; вони складаються в результаті життєвого досвіду, частково являючись наслідком роботи аналізаторів і синтетичної діяльності мозку.

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, бажання, почуття, інтереси. Це відображення отримало назву *анперцепції*.

Анперцепція (від лат. ad – до і perceptio – сприймання) – залежність сприймання від змісту психічного життя і особливостей особистості.

Фізіологічні основи сприймання

Сприймання – *рефлекторний процес. І.П. Павлов* показав, що в основі сприймання лежать умовні рефлекси, тимчасові нервові зв'язки, що утворюються в

корі великих півкуль головного мозку при дії на рецептори предметів чи явищ навколишнього світу. Явища навколишнього світу виступають в якості комплексних подразників. В ядрах коркових відділів аналізаторів протікає складний аналіз і синтез цих комплексних подразників. *І.П. Павлов* пише про це: “В гармонії з природою, що безперервно змінюється, агенти в якості умовних подразників то виділялися півкулями для організму в вигляді мілких елементів, то зливалися в комплекси.” Аналіз – забезпечує виділення об’єкта сприйняття з фону, на його основі всі властивості об’єкту сприймання поєднуються в цілісний образ.

В порівнянні з відчуттями, сприймання є вищою формою аналітико-синтетичної діяльності мозку. Без аналізу неможливе осмислене сприймання. Так, незнайома мова сприймається як суцільний звуковий потік. Для осмисленого сприймання мови, тобто її розуміння, необхідно розчленувати мову на окремі фрази, слова і їх значення. Значить, під час сприймання мови одночасно з аналізатором діє і синтез, завдяки якому ми сприймаємо не окремі звуки, а слова і фрази.

В основі синтезу – встановлення тимчасових нервових зв’язків. В основі сприймання – два види нервових зв’язків: ті, що утворюються в межах одного аналізатору, і зв’язки між аналізаторами. Перший вид реалізується під час впливу на організм комплексного подразника однієї модальності. Наприклад, таким подразником є мелодія, що являє собою поєднання окремих звуків, які впливають на слуховий аналізатор. Весь цей комплекс звуків діє як один складний подразник. При цьому нервові зв’язки утворюють не лише в відповідь на самі подразники, але і на їх відношення – часове, просторове. В результаті в корі великих півкуль проходить процес інтегрування, складний синтез.

Другий вид нервових зв’язків, що утворюються під час впливу комплексного подразника, – це зв’язки в межах різних аналізаторів. *І.М. Сєченов* пояснив сприймання предметів чи простору асоціаціями зорових, кінестетичних і інших відчуттів. До тих асоціацій у людини обов’язково приєднується і слуховий образ слова, яким позначається даний предмет чи просторове відношення. В акті зору при сприйнятті величини предметів, їх віддаленості, зорові відчуття завжди асоціюються з м’язевими. Дією певних лікарських речовин можна назвати деякі порушення цих зв’язків шляхом підсилення чи послаблення м’язів ока. При цьому спостерігається макронія (збільшення предметів, яке видається) чи мікронія (зменшення предметів, яке видається).

Тимчасові нервові зв’язки, які лежать в основі сприймання, складаються на основі об’єктивних зв’язків властивостей предметів чи явищ зовнішнього світу. Завдяки зв’язкам, що утворюються між аналізаторами, ми відображаємо у сприйманні і такі властивості предметів чи явищ, для яких немає спеціально пристосованих аналізаторів (наприклад, величина предмета, питома вага і т.д).

Таким чином, в основі складного процесу побудови образу сприймання лежать системи внутрішньоаналізаторних і між аналізаторних зв’язків, що забезпечують умови виділення подразників і облік взаємодії властивостей предмету як складного цілого.

Роль моторних компонентів у сприйманні

Сприймання є специфічною дією, направленою на обстеження об’єкту, що сприймається і на створення його копії. Істотним компонентом сприймання є моторні процеси. До них відносяться:

- ° рух руки, що ошупує предмет;
- ° рух очей, що слідкують за видимим контуром;
- ° рух гортані, що відтворює звук і т.д.

Велике значення моторні компоненти мають в акті *дотику*. Відомо, що *пасивний дотик* властивий всій поверхні шкіри людини. *Активний дотик* характеризується високою точністю – адекватність відображення предмету виникає при переміщенні руки, яка рухається відносно предмету, що сприймається.

В роботі ока і руки є багато спільного. Очі, як і рука, послідовно оглядають контури малюнку чи предмету. Виконуючи багато різних функцій, рух очей різний за формою при зоровому сприйманні – *мікро- і макрорухи очей*. Якщо спостерігач пильно дивиться в одну точку нерухомого предмету, то суб'єктивно в него виникає уява, що він фіксує цю точку нерухомим поглядом. Але реєстрація рухів очей показує, що в дійсності він супроводжується мимовільними і непомітними для спостерігача мікрорухами.

Наприклад, подивіться уважно на сонце, що заходить, потім перенесіть свій погляд на якусь поверхню і ви побачите два послідовних образи. Очевидно, об'єкт, що фіксується не постійно знаходиться в одній точці фіксації, дві точки фіксації дали два послідовних образи. *Отже, потрібно говорити не про точку фіксації, а про зону чи область фіксації.*

Критерії адекватності образів сприймання дійсно виробляються під впливом умов життя та навчання і змінюються. Про це свідчать дані про сприймання людей, що народилися сліпими, в перші дні після видалення катаракти. Після операції, коли зняли пов'язку з очей, не видно нічого, окрім розпливчатих тіней. Не видно світ і предмети такими, якими бачим їх ми, коли відкриваємо очі після сну. Протягом тривалого проміжку часу зорове сприймання було обмежене тим, що сліпа людина дізнається раніше шляхом дотику. Часом так і не навчиться читати очима, але може впізнавати друковані великі букви і числа, тому, що в школі для сліпих вчать читати великі букви. А малюнки свідчать про нездатність сприймати щось, про що раніше не знаєш через дотик. Так, навіть через рік після того, як людина побачила, вона не зможе намалювати автобус, бо не доторкнулася до нього руками.

Досліди і спостереження над людьми, які народилися сліпими, свідчать, що *людина не може сприймати перш ніж, не навчатись сприймати.*

Сприймання – це система перцептивних дій і оволодіння ними вимагає навчання і практики.

Закони сприймання

Процес розвитку сприймання

Сприймання людини, в завдання якого входить формування вірних образів навколишньої дійсності, підпорядковується певним законам.

Безліч фактів вказують на величезну роль руху для сприймання, причому це відноситься до головних видів відчуття: *зорового, слухового, нюхового*. Без руху зовнішніх органів чуття чи внутрішнього руху, який заміняє зовнішній, формування адекватного образу, напевне, не відбувається, причому характер руху, який здійснюється в перцептивній системі, грає важливу роль для точного визначення реальної картини світу, який ми сприймаємо.

Наприклад, в результаті досліджень було встановлено, що створення штучних умов, які виключають рух предмету, що сприймається зором, по сітківці, призводить

до неправильного сприймання чи повного зникнення образу. Причина цьому – адаптація зорових елементів *палочок і колбочок* чи їх гальмування.

Багато корисного в розуміння пов'язаних з рухом психофізіологічних механізмів сприймання вніс російський фізіолог *І.М. Сеченов*. Він напряду поєднав їх з роботою м'язової системи. Відстань до предметів, їх глибина і висота, шляхи і швидкості руху, писав

І.М. Сеченов, все це продукти “м'язевого відчуття”, тобто сприймання, які подаються м'язом, що працює в мозок. Те ж м'язеве відчуття, яке є порційним в переривчастих періодичних рухах, стає мірилом часу.

Людина, слідкуючи очима *за об'єктом, що рухається*, концентрує на ньому свій погляд, і поки об'єкт знаходиться в стані спокою, м'язи ока також зберігають цей стан. Але як тільки об'єкт починає переміщатися, так одразу і м'язи переходять в стан руху, і повторюють напрям, траєкторію і динаміку руху об'єкту в полі зору.

При розгляді *нерухомого об'єкту* зорові вісі, що зв'язують центр сітківки з об'єктом, що сприймається, подібні на два довгі щупальця, що здатні то витягуватися, то скорочуватися, ніби ошупуючи об'єкт, подібно до того, як це робить рука, торкаючись до поверхні предмету. Швидкість скорочення м'язів, пов'язаних з органами слідкування за предметом, вид м'язів, що скорочуються, передають інформацію про характер рухів об'єкту.

Отже, **перший і основний закон сприймання** полягає в його безпосередньому зв'язку з роботою м'язів, з різного роду рухами, що несуть в собі багатогранну інформацію про об'єкт, що сприймається.

Другий закон сприймання полягає в відносній стійкості образів, що сформувалися, особливо тоді, коли їх функціонування пов'язане з мисленням.

В якості ілюстрації приведу приклад. В досліді людям з нормальним зором пропонувалося деякий час носити окуляри, що перекручують простір, який сприймається, форму і розміщення предметів. Виявилось, що людина, яка тільки що одягнула такі окуляри, спочатку бачить навколишні предмети неправильно, тобто так, як її сприйняття оптично змінюють окуляри. Але потім свідомість людини поступово вчиться не помічати, коректувати оптично неправильно зображені предмети, і людина починає бачити речі такими, як вони є. З часом людина зовсім перестає помічати окуляри, які носить. Але, коли раптово скине їх, то деякий час звичайний зір стає викривленим, тобто таким, яким його змінювали окуляри.

В цьому досліді цікаве те, що здатність “переучуватися” залежить від можливості активного переміщення свого тіла в просторі... Ті люди, які мають можливість ходити по приміщенню, здатні швидко пристосовувати свій зір до окулярів, тоді, як люди, які не рухаються, взагалі не пристосовуються до таких змін.

Для того, щоб сприймання було правильним, необхідний постійний рух і безперервний приплив інформації в центральну нервову систему, яка коректує образ, що невірно складений.

Цей факт ілюструє наступний дослід. Люди занурювалися в посудину з водою комфортної температури. Людина немала можливості нічого ні чути, ні бачити протягом тривалого часу. Покриття на руках уномежливлювало отримання тактильних відчуттів. В таких умовах в досліджуваних змінювалося сприймання. *Виникали галюцинації і порушення сприймання часу*. Коли період ізоляції завершувався, то в досліджуваних виявлялася, окрім того, *загальна втрата орієнтації в просторі*

і часі. Люди були нездатні одразу сприймати форми предметів. Змінювалося також сприймання кольорів.

З дослідів можна зробити наступний *висновок*: загальні структурні елементи “настройки”, які встановилися в мозкові з раннього дитинства, мають тенденцію до розпаду, коли вони не зустрічаються з оточенням, що має відповідну структуру. Подібного роду “настройка” на зовнішній світ, яка у дорослої людини підтримується завдяки стимуляції, що постійно діє на органи чуття, створюється і розвивається з дитинства. Спочатку, в ході розвитку дитина постійно розкриває для себе структуру оточення в процесі тривалих експериментів, в спілкуванні, грі, навчанні, праці. В цих видах діяльності дитина досліджує своє оточення, цікавиться ним, спостерігає, проводить досліді, постійно висувачи і перевіряючи гіпотези. З віком цей процес безперервного перцептивного дослідження навколишньої дійсності в різних видах практичної діяльності перетворюється у людини в **життєву звичку**. Для її прискореного формування, існує спеціальний вроджений рефлекс, *орієнтувальний*. Він автоматично виникає і підкріплюється коли в полі сприймання опиняється новий стимул чи проходять істотні зміни.

Якщо образи зорового сприймання є стійкими чи менш стійкими в залежності від постійного притоку інформації, що підтверджує вірність чи помилковість, то *стійкість образів внутрішніх станів, пов'язаних з тілесними відчуттями, пояснюються постійністю діючих структур і механізмів мозку*. Про це говорить факт, що має назву *фантом кінцівки*. Він проявляється в тому, що після ампутації руки чи ноги людина протягом тривалого проміжку часу продовжує “відчувати” кінцівку, причому відчуває її так, якби вона знаходилася на своєму місці. Людина відчуває в ній біль, намагається рухати нею, забуває про те, що насправді її немає, час від часу робить спроби торкнутися до неї.

Фантом кінцівки завжди спостерігається після ампутації у дорослих людей, причому такі явища виникають по відношенню до тих частин тіла, які людина має можливість добре освоїти, фантомів по відношенню до тих частин тіла, які *були відсутні з народження*, фактично не буває. Починаючи з дев'ятого року, ампутація веде до виникнення *фантому кінцівки*. Це і є вік коли мозок людини, його структури, що управляють рухом і їх зв'язки з сенсорними процесами формуються кінцево.

Питання про те, який вплив на наше сприймання має зовнішній світ і внутрішній досвід, давно обговорюється вченими, але кінцевої відповіді поки що не отримано.

Психологія органів чуття до цього часу не здатна пояснити до кінця, яким чином вся інформація, в тому числі абстрактні знання (схеми мислення, інтуїція), що ми володіємо можуть поступати через рецептори. **Факти свідчать про те, що частина того, що входить в зміст наших образів, напряму з дійсністю не пов'язана.** Це вимагає створення такої теорії сприймання, яка б враховувала і пояснила всі отримані факти.

З часів англійського філософа і психолога Дж. Локка, який одним з перших зацікавився даною проблемою, було запропоновано безліч *концепцій сприймання*. Одна з них *натурістська (від слова натура – природа)*. Відповідно до неї – сприймання виводиться з існуючих у людини від природи “здібностей розуму”.

Інша теорія стверджує, що формування образів є *результатом навчання, мислення і досвіду*. Наш мозок накопичує інформацію про світ в вигляді слідів

пам'яті, в формі розумових установок, загальних ідей, понять. Вони безпосередньо впливають на сприймання, визначаючи зміст, характер і смисл образу.

Сприймання слід розглядати як інтелектуальний процес, пов'язаний з активним пошуком ознак, необхідних і достатніх для формування образу і прийняття рішення. Послідовність актів, що включені в цей процес, можна уявити наступним чином:

- первинне виділення комплексу стимулів з потоку інформації і прийняття рішення про те, що вони відносяться до одного й того ж певного об'єкту;
- пошук в пам'яті аналогічного чи близького за складом відчуттів комплексу ознак, порівняння з яким сприйнятого дозволяє зробити висновок про те, що це за об'єкт;
- віднесення сприйнятого об'єкту до певної категорії з послідуєчим пошуком додаткових ознак, що підтверджують чи заперечують правильність прийнятого гіпотетичного рішення;
- кінцевий висновок про те, що за об'єкт, з додаванням йому ще не сприйнятих властивостей, характерних для об'єктів одного з ним класу.

Отже, сприймання змінюється під впливом життя людини, тобто розвивається.

А.В. Запорожець описав процес **розвитку сприймання**.

Сприймання починає розвиватися на основі відчуттів у *перші ж місяці* після народження дитини. Сприймання *маленьких дітей* характеризується виявом яскравих емоцій, особливо на *барвисті предмети, що рухаються*.

Діти раннього віку (1–2 роки) орієнтуються в місцезнаходженні предметів, у них швидко вдосконалюється зорова оцінка невеликих відстаней. У ранньому дитинстві також швидко розвивається *слухове сприймання*, що дуже важливо для розвитку мови.

Під кінець раннього віку *сприймання* дитини ще не досконале, хоч і досягає досить високого ступеня розвитку. Дитина не вміє підкоряти своє сприймання поставленому перед нею завданню, її сприймання має малоорганізований і не досить цілеспрямований характер.

Дальший розвиток зорових, рухових, слухових відчуттів відбувається в *дошкільному віці*. Дуже важливо, щоб активний розвиток здатності розрізняти віддалені об'єкти відбувався в процесі конкретної, змістовної діяльності, а не шляхом формального тренування. Це може зашкодити, особливо коли при цьому зір дитини перенапружується (розглядання дуже дрібних об'єктів, слабе або надто яскраве освітлення). У дошкільнят ще недостатньо досконале розрізнення схожих відтінків кольору, хоч вони вже безпомилково розрізняють основні кольори спектра.

Слухова чутливість у дітей характеризується значними індивідуальними відмінностями. Здатність до розрізнення висоти звуків розвивається під час занять музикою, а також в процесі виконання спеціальних вправ. Зниження слуху у дітей може залишатися не поміченим, тому що дитина, яка погано чує, часто правильно вгадує сказане (за виразом обличчя, рухом губ).

У дітей дошкільного віку підвищується точність і влучність рухів, збільшується швидкість утворення рухових навичок. Але, якщо дошкільники легко виконують крупні рухи, що не потребують великого фізичного напруження (хода, біг, танок) то виконання точних дрібних рухів руками в них утруднене (письмо, малювання, шиття). *Це свідчить про недостатність розвитку рухового аналізатора в цьому віці.*

Разом з руховими відчуттями розвиваються шкірні відчуття. У дошкільнят зростає точність *сприймання* форми, розміру, фактури предмета при дотику.

Одночасно з відчуттями відбувається інтенсивний розвиток *сприймання*. Діти дошкільного віку набагато точніше і повніше, ніж діти раннього віку, відображають предмети і явища, які вони сприймають. Вони чіткіше розрізняють предмети за величиною і формою, а також просторові і часові відношення між явищами. Це пов'язано з розвитком їх орієнтувально-дослідницької діяльності. Дитина виробляє вміння організовувати і контролювати своє *сприймання* відповідно до поставлених завдань і вимог. У неї розвивається свідоме і цілеспрямоване спостереження. Після ретельнішого вивчення навколишніх предметів у дошкільника образи *сприймання* навколишньої дійсності стають детальнішими і багатшими за змістом.

Велике значення в розвитку *сприймання* у дітей мають ігри, спостереження і екскурсії, образотворча діяльність. Гра примушує дитину точніше і свідомо сприймати особливості різних предметів. Конструювання, малювання, ліплення привчають до ретельнішого розглядання і вивчення предметів.

Разом із зоровим *сприйманням* у дитини розвивається слухове і дотикове *сприймання*. Велике значення в розвитку *сприймання* звуків мають заняття з музики і розвитку мови. Діти 2–3 років плутають окремі звуки, бо *сприймання* звуків у них ще не досконале. У дошкільному віці дитина вже добре розрізняє елементи мовлення і правильно вимовляє звуки рідної мови.

Слід зазначити, що *сприймання здорової людини* не завжди дає нам адекватне відображення предметів об'єктивного світу. Прикладом цього можуть бути *ілюзії* – тобто помилкове, неточне, викривлене відображення дійсності. Основою ілюзій можуть бути фізіологічні закони, закони вищої нервової діяльності.

Ілюзії виникають під впливом установок людини. До таких належать, наприклад, *ілюзії перспективи*. Відомо, що розміщені на різній відстані предмети однакового розміру здаються різними, тобто ті з них, що знаходяться далі, сприймаються меншими. Тому, якщо намалювати на лініях, даних у перспективному зображенні, стовпчики однакового розміру, вони будуть сприйматися як стовпчики різного розміру. Це пояснюється тим, що *сприймання* у перспективному зображенні створює *ілюзію відстані*. Особливе значення для виникнення ілюзій має фон. Помилки у *сприйманні* виникають внаслідок певних сподівань або втоми людини. Спостерігачеві, який сподівається побачити певний предмет, з появою предмета лише схожого на очікуваний, може помилково здатися, що це саме той, на який він чекав, наприклад, куц може здатися людиною. Темний предмет здається меншим, ніж світлий того самого розміру. Якщо розглядати одночасно білий квадрат на чорному фоні і чорний квадрат такого самого розміру на білому фоні, то останній здаватиметься меншим за перший. Один і той самий предмет на світлому фоні здається темнішим, ніж на темному. Маленький круг серед великих здається меншим, ніж круг такого самого радіуса серед менших. Якщо ж ці самі круги розглядати окремо від інших, то ілюзія зникає. Круги сприймаються як однакові.

У цілому, *ілюзії* не порушують правильності пізнання об'єктів навколишнього світу, бо здорова людина має досить можливостей перевірити достовірність мвого першого враження.

Види сприймання

Сприймання можна класифікувати за різними ознаками. Якщо за критерій класифікації взяти *провідний тип аналізатора*, то виділяють: *зорові, слухові, нюхові, смакові, кінестетичні і дотикові* сприймання. Проте кожний вид сприймання забезпечує спільна діяльність кількох аналізаторів. Наприклад, зорове сприймання неможливе без зорового аналізатора, але, разом з тим, воно потребує участі рухового аналізатора.

Класифікують сприймання і залежно від *форми існування матерії: простору, часу і руху*. Тоді розглядають *сприймання простору, сприймання часу і сприймання руху*.

Сприймання простору – це пізнання непросторових властивостей об'єктів через зорові, вестибулярні, рухові і шкірні відчуття. У комплексі вони дають змогу судити про відношення тіла до вертикалі, про просторове положення і відстань до інших предметів. Сприймання простору не є природжене, а виникає і розвивається в процесі життя.

В історії науки в кожному епоху є вузлова конкретна проблема дослідження, яка є носієм основної проблеми даної науки. Такою проблемою на межі ХІХ початку ХХ століття була проблема простору. Всі психологи попереднього покоління приділяли увагу. І поділялися, в залежності від прийнятої позиції, на нативістів і генетистів.

Основний тезис нативізму гласить: сприймання простору “врожене”. Мається на увазі “природженість” не ідеї простору, а апаратів для його сприймання. По суті стверджувалось, що простір має первинний, не похідний по відношенню до чуттєвого змісту характер.

Нативісти для доказу свого тезису вказували на те, що ще ніколи і нікому не вдалося констатувати наявності зовсім непросторових сприймань чи відчуттів: кожна чуттєва якість сприймається завжди десь і в якомусь просторі.

Основне положення генетистів гласить: сприймання простору і особливо третього виміру, глибини, є продуктом розвитку, власного досвіду. В розумінні генетистів це означало, що воно є похідне, яке отримується в результаті, *якщо не асоціації то злиття (В. Вундт)* непросторових елементів – відчуттів, в результаті постійної зміни тлумачення сенсорних локальних знаків.

Основний аргумент генетистів заключався в тому, що сприймання простору, зокрема оцінка відстаней, у дітей, наприклад, не така досконала, як у дорослих, з віком розвивається. Для вирішення питання використовували патологію. Спостереження над сприйманням простору людей, що народилися сліпими, а потім прооперувалися, показали, що коли через 2 доби зняли пов'язку, то пацієнт побачив “світове поле”, через декілька днів – “напівпрозорі водяні бульки”, що є кругами розсіяння світла при неправильній акомодатії. Навіть через декілька неділь віддаленість видимих предметів оцінювалася хворими досить неточно: плоскі і тримірні фігури вони не розрізняли; перспективного зменшення віддалених предметів на картині не розуміли; предмети, що рухаються здавалися нерухомими. Нормальне сприймання просторових властивостей і відношень встановлювалося поступово. Важко вирішити в чию користь говорять ці результати. Жодна із сторін не виходила з того, що сприймання є складним процесом, в якому в тісному єднанні переплітаються різні компоненти.

В ньому потрібно розрізняти *протяжність і власне простір*. Але *протяжність* це лише перша ступінь в пізнанні реального простору. Реальні предмети в реальному просторі, знаходячись один поза іншим, обов'язково розміщуються в тому чи іншому напрямку, на тій чи іншій віддалі один від одного. Лише в міру того як у сприйманні відображається положення, напрям, відстань. Величина, форма, що визначаються складною системою просторових відношень, формується істинна уява простору. Таке сприймання простору, що включає в себе усвідомлення більш чи менш складної системи відношень, що відображають співвідношення речей в реальному світі, звичайно, не є первинною чуттєвою данністю. Воно – *продукт значного розвитку*. Таким чином, лише в результаті більш-менш тривалого розвитку формується в людини сприймання простору, в якому отримують все більше диференційоване і адекватне відображення реальні просторові властивості і відношення предметів.

Щоб жити, людина повинна орієнтуватися в просторі. *Сприймання простору* є відображенням простору, що об'єктивно існує, тобто відображення віддалі, розміру і форми предметів, їх взаємного розміщення і напрямку, в якому вони рухаються. *Воно включає в себе* (як точки відліку) 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 можливе завдяки наявності у людини парних аналізаторів та їх функціональної асиметрії. Парні аналізатори дають людині змогу мати *бінокулярний* (з лат. *binī* – два і *oculus* – око) зір, *бінауральний* (від лат. *binī* – два і *auris* – вухо) слух, *бімануальний* (від лат. *binī* – два і *manūalis* – ручний) дотик, *диринічний* (гр. *di* – двічі і *rhinos* – ніс) нюх. Функціональна асиметрія виявляється в тому, що один з аналізаторів при здійсненні певної діяльності 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 віддаляє предмет від середовища і фону. Завдяки рухові зорова система, виділяючи межу між об'єктом і фоном, навчається рухатися по ній. Кінестетичні відчуття, що 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 ошупує його з різних боків, повертає в руках, обводить контур рукою, перевіряє правильність його 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 *акомодації і конвергенції*.

Акомодація (від лат. *accomodatio* – пристосування) – зміна опуклості кришталика ока відповідно віддалі до предмета. Щоб одержати чітке зображення різновіддалених предметів на *фовеальній* (центральної, що має найбільшу чутливість) ділянці сітківки, шляхом акомодації змінюється кривизна кришталика ока. Це здійснюється за допомогою *ціліарного м'яза*, який прикріплений до кришталика ока і, скорочуючись чи розслаблюючись, змінює його опуклість.

Конвергенція – (лат. *convergo* – сходжуюся, наближуюся) – зведення зорових осей обох очей на фіксованому предметі. Певній величині акомодації відповідає певний кут зведення зорових осей, що забезпечує роботу 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 і напруження м'язів очей внаслідок акомодації та конвергенції є умовнорефлекторним 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 оточення, яка виступає як еталон. За відсутності цього еталону оцінювати предмети за розміром важко.

У 1709 році англійський філософ *Джордж Берклі* (1685–1753 р.р.) висловив ідею про те, що м'язи ока відіграють основну роль у сприйманні абсолютної віддалі від предметів. Він вважав, що перцептивна інформація (величина зображення предмета на сітківці ока) не є стимулом, який викликає відчуття віддаленості. А в процесі набуття досвіду асоціюється з ним і стає ознакою віддаленості. Щоб встановити, чи є кут зведення зорових осей на предметі (конвергенція) або зміна опуклості кришталика ока (акомодація) ознакою віддаленості, необхідно було:

- показати, що абсолютна віддаленість об'єкта однозначно визначає величину конвергенції, необхідну для біфіксації об'єкта;
- експериментально довести, що систематична зміна конвергенції (чи акомодації) закономірно викликає зміну сприймання віддалі до об'єкта.

Перша умова, без сумніву, виконується, оскільки кут конвергенції $\varphi = 2b/h$, де $2b$ – відстань між центрами обох очей, h – віддаль від предмета до спостерігача.

Складнішою є друга умова. Лише дослідження, проведені в 60-х роках ХХ століття американськими вченими, показали, що одні індивіди можуть використовувати конвергенцію як ознаку абсолютної віддалі до предмета, інші – ні.

Один із варіантів гіпотези про акомодацію і конвергенцію як ознаку віддалі передбачає дані пропріорецептивних відчуттів (величину збуджень), які йдуть від м'язів очей. Проте роздільна здатність пропріорецептивної системи дуже низька, і на її основі не можна здійснювати необхідне просторове диференціювання. Останнім часом вітчизняні вчені висловлюють думку, за якою конвергенція і акомодація самі по собі не є ознакою віддалі, а можуть поліпшувати роботу інших механізмів, що здійснюють просторовий аналіз. В основному сприймання віддалі

до предмета відбувається завдяки *бінокулярному зору*. Будь-який предмет, 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 же місцях простору. Точка зображення на сітківці одного ока відповідає точці зображення на сітківці другого ока. Такі точки називаються *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.

Оскільки очі рознесені в просторі, то лівий і правий монокулярні образи відрізняються. Мірою відмінності є *диспаратність* (від лат. *disparatus* – відокремлюю) – *несумісність*. Диспаратними є некореспондуючі точки сітківки. Існує три сенсорні реакції організму на диспаратність: *фузія*, *стереоскопічний ефект*, *диплонія*.

Якщо диспаратність зображень мала, то відбувається *фузія* (*злиття*) обох образів у єдиний. Відчуття глибини простору немає. Це буває при диспаратності від 0 до 1 – 1.5 кутових хвилин. При середній диспаратності від 1.5 – до 6–10 кутових хвилин образи зливаються і виникає враження об'ємності – *стереоскопічний ефект*. Якщо диспаратність від 10 до 15–20 кутових хвилин, то виникає *диплонія* (*подвоєне зображення*).

Сприймання глибини простору може здійснюватися завдяки наявності вторинних ознак, що є умовними сигналами віддаленості об'єктів: лінійної перспективи, заповненості простору, повітряної перспективи, зміни кольору об'єктів, тощо.

Однією із складових сприймання простору є *сприймання напрямку на об'єкт*. Воно відбувається на основі вертикального положення тіла людини щодо поверхні землі. Тому у визначенні напрямку, крім зорових відчуттів, мають значення відомості, які надходять із кінестетичного і вестибулярного апаратів. При бінокулярному зорі напрям видимого предмета визначається за *законом тотожного напрямку Герінга*, відповідно до якого, *подразники які збуджують кореспондуючі точки, спостерігач бачить у напрямі, що проходить через середину віддалі між очима, ніби за допомогою “циклопічного” ока*.

Сприймання напрямку звуку відбувається при бінауральному слуханні. Основою для його визначення є різниця в часі надходження в кору мозку слухових подразнень від лівого і правого вух. Перцептивна система людини не завжди правильно відображає дійсність. Про це свідчать *помилки сприймання* – зорові ілюзії.

Сприймання часу є відображенням у свідомості *тривалості, швидкості та послідовності дій*. Проміжки часу, визначенню яких сприяють слухові, рухові відчуття, виробляються під впливом ритмічних процесів, що відбуваються в організмі людини. Ритмічне дихання, ритм режиму дня, навчальної і трудової діяльності сприяють виробленню рефлексу на час (умовнорефлекторно). Тривалі проміжки часу сприймаються, з одного боку, у зв'язку з процесами, що відбуваються в організмі (відчуття голоду, втоми), а з іншого – у зв'язку з ритмом явищ у природі (зміна дня і ночі, температури). Спостерігається і суб'єктивна оцінка тривалості часу, що може бути пов'язана із зацікавленістю і характером діяльності людини.

Клінічні спостереження свідчать, що сприймання часу є результатом процесів відображення, що відбувається 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 і гальмування, і є основою *відліку часу*. У відображенні часу беруть участь різні аналізатори, але найточніше розрізняються великі часові інтервали *слуховий і кінестетичний аналізатори*. Саме *кінестетичний аналізатор І.М. Сеченов* назвав органом сприймання просторових і часових відношень.

Сприймання тривалих часових проміжків значно залежить від характеру суб'єктивних переживань особистості. Так, час, заповнений інтенсивною цікавою діяльністю, збігає ніби швидше, ніж тоді, коли людина бездіяльна.

На сприймання часу впливають емоції людини: при позитивних емоціях виникає ілюзія прискореного плину часу, а при негативних – час суб'єктивно сповільнюється.

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 і умов існування.

Закон заповненого часового відрізка: чим більше заповненим і, значить, розчленованим на маленькі інтервали є відрізок часу, тим тривалішим він здається. Цей закон відображає *закономірність відхилення психологічного часу згадування минулого від об'єктивного часу*.

Для часу *переживання теперішнього* має місце зворотнє твердження. Коли час, що минув у згадуванні здається нам тривалішим ніж він був, коли був заповнений подіями, і коротшим, коли був пустим, то по відношенню теперішнього часу, навпаки: чим бідніше подіями, тим тривалішим воно здається в переживанні; чим багатшим, змістовнішим і заповненим, тим непомітніше протікає і тим меншою здається тривалість відрізка часу. В цьому розчленуванні закону заповненого часового відрізка на два протилежних за змістом положення *відбивається якісна специфіка минулого і теперішнього*. Минуле об'єктивоване в своєму змісті і цілком визначається ним; події в ньому розчленяють час і подовжують його для переживання. В теперішньому, як би воно не було заповнене, воно замикається в одне ціле; воно не розчленяється, оскільки переживається як теперішнє. Коли час незаповнений, – в переживанні створюється напруження, увага концентрується на часі, що протікає, час в результаті подовжується.

В міру того як в часі який людина переживає, проступає *установка на майбутнє*, змінюються закономірності, що визначають тривалість. Час очікування бажаної події в безпосередньому переживанні подовжується, небажаної – вкорочується. В першому випадку час ніколи не протікає достатньо швидко, в другому – завжди протікає надзвичайно швидко. Тривалість, яка переживається відхиляється від об'єктивного часу в сторону, зворотню до напрямку. Роль цього

фактора, пов'язаного з емоційним характером переживання, фіксується як **закон емоційно детермінованої оцінки часу**. Він виражається в тому, що час, заповнений подіями з позитивним емоційним знаком, скорочується в переживанні, а заповнений подіями з негативним емоційним знаком в переживанні подовжується.

Характерною особливістю часу є його незворотність.

Ми можемо повернутися до певного місця в просторі, від якого ми пішли, але ми не можемо повернути час, який минув.

Встановлення об'єктивного *порядку* чи однозначної, *незворотньої послідовності* подій в часі означає розкриття *причинної залежності* між ними. На основі причинних залежностей ми опосередковано вирішуємо питання об'єктивної послідовності подій.

Крім встановлення порядку чи послідовності попереднього і наступного, має значення тимчасова локалізація, що включає визначення величини інтервалів, що їх відділяє, знання того, що день – це частина століття, року, місяця і т.д.

Час життя об'єктивно визначається лише як час історії. Лише на основі історично визначеної системи відліку часу, можна співставити часові показники різних спостерігачів, вільно переходячи з однієї точки зору на іншу, встановлювати однозначну відповідність всіх дат.

Сприймання руху – відображення просторового переміщення предметів, що визначається віддаленістю предметів, швидкістю переміщення їх, або пересування спостерігача в просторі.

Суть *сприймання руху* виявляється у відображенні *зміни положення предметів у просторі протягом певного часу*. У цьому процесі відповідна 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 око-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 нерухожим.

Стробоскопічний (від 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 нерухомих точку, що світиться в темряві. Людині починає здаватися, ніби точка рухається.

У *сприйманні руху* беруть участь *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.

Спостереження і спостережливість

Важливими умовами адекватного *сприймання* є *спостереження і спостережливість*. Вони яскраво виявляються при довільному цілеспрямованому

сприйманні. *Спостереження* найбільше відрізняє довільне сприймання від мимовільного. Найхарактерніший показник *спостереження* – тривале цілеспрямоване зосередження уваги на предметі сприймання. Воно здійснюється з певною метою і за визначеним планом. Спостереження може бути тривалим, коли планується спостереження змін у поведінці тварин під впливом догляду за ними, розвитку дитини під впливом 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) і фіксації його результатів. Спостерігати треба вміти. Останнє має особливо велике значення тому, що не всім дітям та дорослим властиве вміння спостерігати. Рівень уміння спостерігати залежить як від навчання спостерігати, так і від спостережливості як якості особистості. Якщо дитину змалку привчають спостерігати явища природи, поведінку тварин, ті чи інші аспекти життя, то у неї розвивається такий бік характеру, як спостережливість, *тобто здатність помічати в об'єктах малопомітне, але важливе для розуміння її суті*.

Спостереження і спостережливість відіграють велику роль у навчанні та трудовій діяльності людини. Відомо, як високо цінував спостереження і спостережливість *Ч. Дарвін* (відкриття походження видів він пояснював своєю спостережливістю). *І.П. Павлов* вважав, що спостережливість потрібна вченому. На його інституті було написано: "Спостережливість, спостережливість і ще раз спостережливість!" *К. Ушинський* рекомендував учителям навчати дітей спостерігати, якщо вони хочуть розвинути у дітей розум, позаяк спостереження дає матеріал, факти для мислення.

Сприймання і спрямованість особистості

Стаючи все більш усвідомленим і узагальненим, наше сприймання набуває більшої цілі по відношенню до тої, яку мало. Ми вільно можемо розчленяти явища і предмети, виділяти окремі властивості, з певної точки зору істотні, з іншої – ні.

Сприймання ніколи не буває виключно пасивним, воно є активним актом. Сприймає не ізольоване око чи вухо, сприймає конкретна жива людина, а в її сприйманні завжди, в тій чи іншій мірі, відбивається ставлення до того, що сприймається, потреби, інтереси, наміри, бажання і почуття. Емоції регулюють і забарвлюють те, що сприймається – роблять яскравими одні риси, не беруть до уваги інші.

Вплив інтересів і почуттів виявляється у сприйманні спочатку в формі мимовільної уваги. Сприймання може здійснюватися на різних рівнях. Якщо на нижчих рівнях процес сприймання протікає стихійно, незалежно від свідомого регулювання, то на вищих рівнях, пов'язаних з розвитком мислення, сприймання перетворюється в усвідомлене регулювання діяльності – спостереження. *Сприймання, яке піднялося до рівня свідомого спостереження є вольовим актом.*

В своїх найудосконаленіших формах спостереження, виходячи з чіткої цілеспрямованої установки і набуваючи планового систематичного характеру, перетворюється в метод наукового пізнання.

Сприймання у звичайному житті рідко досягає такої свідомої спрямованості, до якої воно піднімається в умовах наукового пізнання, але і ніколи не опускається до рівня чисто пасивного, зовсім не направленої переживання.

Таким чином в ході вивчення сприймання все глибше розкривається істинний зміст твердження, що сприймання не є простою сумою відчуттів, що воно – складний цілісний процес, а то і ціліснонаправлена діяльність. Це твердження означає:

а) відчуття і подразнення, що їх викликають, взаємодіють в процесі сприймання, так що навіть взяті окреме сприймання не що інше, як агрегат відчуттів;

б) сприймання не обмежується однією лише чуттєвою основою, що утворюється відчуттями. Сприймання людини – єдність чуттєвого і логічного, чуттєвого і смислового, відчуття і думки;

в) у сприйманні відображається багатогранне життя особистості – її установки, інтереси, загальна спрямованість і минулий досвід – *апперцепція* – і при тому не одних лише уявлень, а всього реального буття особистості, її реального життєвого шляху.

ЛЕКЦІЯ 5

Тема: Пізнавальні психічні процеси: пам'ять

ПЛАН:

1. Поняття про пам'ять.
2. Теорії і закони пам'яті
3. Види пам'яті.
4. Процеси пам'яті.
5. Індивідуальні особливості пам'яті.
6. Мнемонічні прийоми запам'ятовування.
7. Розвиток пам'яті.

Основні поняття: пам'ять, закон забування Еббінгауза, запам'ятовування, відтворення, пригадування, забування, мнемоніка.

*Прекрасне слово,
бо в слові залишить пам'ять про себе людина.
Йдемо ми з землі, а слово залишиться довіку
Ас-Самарканд Мухаммед Аззахарі*

*Тисячі слів залишать менший слід,
ніж пам'ять про один вчинок
Ібсен Генрік*

Чуттєві форми відображення дійсності є лише необхідним, але не достатнім кроком до пізнання світу. Щоб пізнати глибинну сутність предметів і явищ потрібний вищий, опосередкований, рівень пізнання, до якого належать такі психічні процеси, як *пам'ять, мислення, уява*.

Відомо, що кожне наше переживання, враження чи рух залишають певний слід, який може зберігатися достатньо довгий час, а у відповідних умовах проявлятися знову і ставати предметом свідомості. Тому під **пам'яттю (від гр. *mnema*)** ми розуміємо запис, збереження, впізнавання і відтворення слідів минулого досвіду, що дозволяє накопичувати інформацію, не втрачаючи при цьому попередніх знань, вражень, навиків.

Пам'ять складається з трьох процесів:

- *Запам'ятовування або закріплення інформації (фіксація);*
- *Збереження або утримання інформації (ретенція);*
- *Відтворення інформації (репродукція).*

Ці процеси тісно пов'язані між собою і поділ їх до певної міри умовний.

Таким чином, пам'ять – це складний психічний процес, що складається із декількох окремих процесів, пов'язаних між собою. Пам'ять дозволяє людині накопичувати, зберігати і використовувати особистий і життєвий досвід.

Людська пам'ять тримає в собі *два види інформації: видову* – накопичену в процесі еволюції протягом багатьох тисячоліть, що виявляється безумовними рефlekсами та інстинктами і передається спадково; *набуту* – в процесі життя кожної людини, що реалізується в умовних рефlekсах.

Відповідно, перед психологією поставлено ряд проблем, що стосуються *вивчення процесів пам'яті*. В зв'язку з тим, психологія виділяє ряд завдань:

- вивчення того як проходить запам'ятовування, які фізіологічні механізми цього процесу, які умови сприяють запам'ятовуванню і які його межі, які прийоми дозволяють розширити обсяг матеріалу, що запам'ятовується;
- як довго можуть зберігатися сліди інформації, які механізми збереження інформації на короткостроковий і довгостроковий термін, які зміни проходять з інформацією у латентний проміжок часу і як вони впливають на протікання пізнавальних процесів;
- опис різних форм процесів пам'яті, починаючи з найпростіших видів мимовільного запам'ятовування і згадування інформації, закінчуючи складними формами мнемічної діяльності, яка дозволяє людині довільно повертатися до минулого досвіду, використовуючи ряд прийомів істотно розширити обсяг інформації, що зберігається і терміни її зберігання.

Вивчення пам'яті один із перших розділів психології, де був застосований *експериментальний метод дослідження*. Були зроблені *спроби* виміряти процеси пам'яті і описати *закони*, яким вони підпорядковуються. В 80-х роках XIX століття німецький психолог *Г. Еббінгауз* запропонував прийом, за допомогою якого, як він вважав, можливо вивчити закони чистої пам'яті, незалежні від діяльності мислення – *це заучування безсмыслових слідів, в результаті він вивів основні криві заучування (запам'ятовування) матеріалу*.

Класичне дослідження Г. Еббінгауза супроводжувалося роботами німецького психіатра *Е. Крепеліна*, який застосував ці прийоми до аналізу того, як *протікає запам'ятовування у хворих із змінами у психіці* і німецького психолога *Г.Е. Мюллера*, чий фундаментальне дослідження присвячене *основним законам закріплення і відтворення слідів пам'яті у людини*.

На перших порах досліджувалися, в основному, процеси пам'яті людини. Зводилось все до вивчення спеціальної свідомої мнемічної діяльності (процесу

довільного заучування і відтворення слідів), ніж до широкого аналізу природних механізмів запам'ятовування, що проявляються як у людини, так і у тварин. З розвитком *об'єктивного дослідження поведінки тварин* ділянка вивчення пам'яті була істотно розширена. В кінці XIX на початку XX століття з'явилися дослідження американського психолога *Торндайка*, який *вперше предметом свого вивчення вибрав формування навичок у тварин*, використовуючи для цієї мети аналіз того, як тварина навчалася знаходити шлях в лабіринті, і як поступово закріплювалися отримані навички.

В першому десятилітті XX століття дослідження цих процесів набули нової форми. *І.П. Павлов* запропонував метод вивчення умовних рефлексів. Були описані умови, за яких виникають і утримуються нові умовні зв'язки, і що впливає на процес утримування. *Вчення про вищу нервову діяльність і його основні закони* стало основним джерелом знань про фізіологічні механізми пам'яті, а вироблення і збереження навичок і процес "научіння" у тварин стали змістом *науки про поведінку*. всі названі дослідження обмежувалися вивченням найелементарніших процесів пам'яті.

Дослідження вищих довільних і свідомих форм пам'яті, що дозволяли людині використати прийоми мнемічної діяльності і довільно звертатися до будь-яких відрізків свого минулого, лише описувалися філософами, які протиставили їх природнім формам пам'яті і вважали виявом вищої свідомої пам'яті. Але ці твердження філософів-ідеалістів не були предметом спеціального наукового дослідження, і психологи говорили про те які роль в запам'ятовуванні відіграють асоціації, або вказували на те, що закони запам'ятовування думок істотно відрізняються від елементарних законів запам'ятовування. Питання про походження і тим більше про розвиток вищих форм пам'яті у людини не розглядалося.

Заслуга першого систематичного вивчення вищих форм пам'яті у дітей належить видатному вітчизняному психологу *Л.С. Виготському*, який вперше приступив до вивчення питання про розвиток вищих форм пам'яті і разом зі своїми учнями показав, що вищі форми пам'яті є складною формою психічної діяльності, соціальної за своїм походженням, прослідкувавши основні етапи розвитку складного опосередкованого запам'ятовування. Дослідження найскладніших форм довільної мнемічної діяльності, в яких процеси пам'яті пов'язані з процесами мислення, були доповнені вітчизняними дослідниками, які звернули увагу на закони, що лежать в основі мимовільного запам'ятовування, і детально описали форми організації матеріалу, який запам'ятовується. Власне дослідження *А.А. Смірнова і П.І. Зінченко*, що відкрили нові істотні закони пам'яті як усвідомленої людської діяльності, встановили залежність запам'ятовування від поставленого завдання і виділили основні прийоми запам'ятовування складного матеріалу.

Не дивлячись на реальні успіхи психологічних досліджень пам'яті, механізм фізіологічного започаткування слідів і природа самої пам'яті залишалися невивченими, і філософи, і психологи обмежувалися лише вказуванням на те, що пам'ять є "*загальною властивістю матерії*", не роблячи спроб до розкриття суті пам'яті і глибоких фізіологічних механізмів, що лежать в її основі.

І лише за останні 30 років положення істотно змінилося. З'явилися дослідження, які показали, що запис, збереження і відтворення слідів пов'язані з глибокими біохімічними змінами, зокрема з модифікацією РНК, і що сліди пам'яті

можна переносити гуморальним, біохімічним шляхом. Почалося інтенсивне дослідження нервових процесів, які стали розглядатися як *фізіологічний субстрат пам'яті*. З'явилася система досліджень, якою вивчався процес поступового закріплення (консолідації) слідів, час, необхідний для їх закріплення, і умови, що приволяють до порушення цих процесів.

Накінець, з'явилися дослідження, що намагалися виділити ділянки мозку, необхідні для збереження слідів, і неврологічні механізми, що лежать в основі запам'ятовування і забування. Не дивлячись на те, що багато питань, які стосуються пам'яті, звлишаються невирішеними, психологія зараз володіє великим матеріалом по дослідженню процесів пам'яті.

На даному етапі існує багато підходів до вивчення процесів пам'яті, в цілому їх можна вважати різнорівневими, бо існують теорії пам'яті, що вивчають цю складну систему психічної діяльності на психологічному, фізіологічному, нейронному, а також на біохімічному рівні. І чим складніша система пам'яті, що вивчається, тим складніша теорія, що намагається знайти механізм, який лежить в її основі. Багато з перелічених теорій в даний час існують на рівні гіпотез, але ясно одне – *пам'ять складний психічний процес, що складається з різних рівнів, різних систем і вводить в роботу багато механізмів.*

Теорії і закони пам'яті

Дослідженням пам'яті на даний час зайняті представники різних наук: психології, біології, медицини, генетики, кібернетики і ряду інших. В кожній із цих наук існують свої питання, в силу яких ці науки звертаються до проблем пам'яті, своя система понять і, відповідно, свої теорії пам'яті. Але всі ці науки, разом взяті, розширюють наші знання про людську пам'ять, взаємно доповнюють одна одну, дозволяють глибше заглянути в одне із найскладніших і загадкових явищ людської психології.

Власне, *психологічне вчення про пам'ять набагато старше від медичного, генетичного, біохімічного, кібернетичного дослідження.*

Однією із перших *психологічних теорій пам'яті*, що не втратила свого наукового значення і до сьогодні, була *асоціативна теорія*.

Предмети і явища дійсності запам'ятовуються і відтворюються не ізольовано один від одного, а в зв'язку один з одним. Відтворення одних із них тягне за собою відтворення інших, що зумовлюється реальними об'єктивними зв'язками предметів і явищ. Під їх впливом виникають тимчасові зв'язки в корі мозку, що служать фізіологічною основою запам'ятовування і відтворення. В психології ці зв'язки розглядалися як *асоціації*. Одні з *асоціацій* є відображенням просторово-часових відношень предметів і явищ (*асоціації за суміжністю*), інші відображають їх подібність (*асоціації за подібністю*), треті – протилежність (*асоціації за контрастом, протилежністю*), четверті – причинно-наслідкові відношення (*асоціації за каузальністю*).

Важлива роль асоціацій в процесах пам'яті відмічена ще Арістотелем. В XVIII–XIX століттях вчення про асоціації було в основі так званої *асоціативної психології*, що поширила принцип асоціацій на всі психічні явища (Д. Джеймс, Спенсер).

Істинно наукове обґрунтування принципу асоціацій і розкриття їх закономірностей було дано І.М. Сеченовим та І.П. Павловим. За Павловим

асоціації – тимчасовий зв'язок, що виникає в результаті одночасної чи послідовної дії двох чи більше подразників.

З часом *асоціативна теорія* «зустрілася» з проблемами, які було важко вирішити за допомогою неї. Основною з них була проблема *вибірковості людської пам'яті*. Асоціації утворюються на випадковій основі, а пам'ять з усієї інформації, яка поступає і зберігається в мозку людини, вибирає необхідну інформацію. Необхідно було в теоретичне пояснення мнемічних процесів ввести ще один фактор, що пояснює *цілеспрямованість процесів пам'яті та їх залежність від особливостей організації матеріалу*. Тим не менше, *асоціативна теорія* дала багато позитивного для пізнання її законів.

Завдяки цій теорії був відкритий закон забування Еббінгауза. В відповідності з цим законом, що виведений на основі дослідів з запам'ятовуванням трибуквенних безсмыслових складів, **забування після першого безпомилкового повторення серії таких складів проходить спочатку доволі швидко. Вже протягом першої години забувається до 60% всієї отриманої інформації, а через 6 днів залишається менше 20% від загальної кількості інформації.**

В руслі *асоціативної теорії* було встановлено як змінюється кількість елементів, що запам'ятовуються залежно від різної кількості повторень ряду, який пропонується і залежно від розподілу елементів в часі; як зберігаються в пам'яті елементи ряду, який запам'ятовується, залежно від часу, що минає між заучуванням і відтворенням.

В кінці XIX століття на зміну асоціативній теорії пам'яті прийшла *геіштальттеорія*. Для неї вихідним поняттям і одночасно головним принципом, на базі якого необхідно пояснити феномени пам'яті, виступила не асоціація первинних елементів, а їх *початкова цілісна організація – геіштальт*. Власне закони формування геіштальту, за переконанням сторонників цієї теорії, визначають пам'ять.

В руслі даної теорії особливо підкреслювалося значення структурованого матеріалу, доведення його до цілісності, організація в систему при запам'ятовуванні і відтворенні, а також роль намірів і потреб людини в процесах пам'яті (останнє для того, щоб пояснити вибірковість мнемічних процесів). Основна думка, що проходила в дослідженнях сторонників цієї теорії пам'яті, полягала в тому, що при запам'ятовуванні і при відтворенні матеріал зазвичай виступає в вигляді цілісної структури, а не випадкового набору елементів, що склалися на асоціативній основі.

Динаміка запам'ятовування і відтворення в геіштальттеорії пояснювалась наступним чином: деякий, актуальний в даний момент часу стан створює у людини певну установку на запам'ятовування чи відтворення. Відповідна установка оживляє в свідомості індивіду деякі цілісні структури, на базі яких в свою чергу запам'ятовується чи відтворюється матеріал. Ця установка контролює хід запам'ятовування чи відтворення, визначає відбір необхідних відомостей.

Надавши психологічне пояснення деяким фактам вибірковості пам'яті, ця теорія не могла пояснити формування і розвитку пам'яті людини в філо- і онтогенезі. Справа в тому, що мотиваційні стани, які детермінують мнемічні процеси у людини, і самі геіштальти вважалися наперед заданими утвореннями, що не розвиваються. Питання про залежність розвитку пам'яті від практичної діяльності людини не вирішувалося і взагалі не стояло.

Не було знайдено позитивної відповіді на питання про генезис пам'яті і представниками двох інших напрямів психологічних досліджень мнемічних процесів – *біхевіоризму і психоаналізу*. Погляди прихильників біхевіоризму на проблему пам'яті близькі до тих, які поділяли асоціоністи. Єдина суттєва різниця між ними була в тому, що біхевіористи підкреслювали роль підкріплення в запам'ятовуванні матеріалу і багато уваги приділяли вивченню того, як працює пам'ять в процесі навчання.

Заслугою З. Фрейда і його послідовників в дослідженні пам'яті було виявлення ролі позитивних і негативних емоцій, мотивів і потреб в запам'ятовуванні і забуванні матеріалу. Завдяки психоаналізу були виявлені і описані цікаві психологічні механізми підсвідомого забування, пов'язані з функціонуванням мотивації.

Приблизно в той же час, тобто на початку ХХ століття виникає *смысловая теорія пам'яті*. Стверджується, що робота відповідних процесів знаходиться в безпосередній залежності від наявності чи відсутності смислових зв'язків, що поєднують матеріал, який запам'ятовується і широкі смислові структури (А. Біне, К. Бюлер). На перший план при запам'ятовуванні чи відтворенні матеріалу висувається *смысловий зміст його*. Стверджується, що запам'ятовування за смыслом підпорядковується іншим законам, ніж механічне: матеріал, який необхідно запам'ятати чи відтворити, в даному випадку повинен входити в певні смислові зв'язки, тобто повинен бути пов'язаний за смыслом.

З початком розвитку кібернетики, появою обчислювальної техніки і розвитком програмування почалися пошуки оптимальних шляхів прийому, переробки і збереження інформації машиною. Відповідно приступили до технічного і алгоритмічного моделювання процесів пам'яті. За декілька останніх десятиліть накопичений матеріал, який став корисним для розуміння законів пам'яті.

Представники цих наук виявляли підвищену цікавість до психологічних досліджень пам'яті, тому що це відкривало можливості для удосконалення мов програмування, технології і пам'яті машин. Ця взаємна цікавість призвела до того, що в психології стали розробляти *нову теорію пам'яті, яку можна назвати інформаційно-кібернетичною*. В даний час вона робить лише перші кроки на шляху до розуміння людської пам'яті з використанням досягнень кібернетики і інформатики. Адже людський мозок – це свого роду складна електронно-обчислювальна і аналогова машина.

У вітчизняній психології розвинувся напрямок у вивченні пам'яті, пов'язаний з загальнопсихологічною *теорією діяльності*. В контексті цієї теорії пам'ять виступає як особливий вид психологічної діяльності, що включає систему теоретичних і практичних дій, які підпорядковані вирішенню мнемічного завдання – запам'ятовування, збереження і відтворення різноманітної інформації. Уважно досліджується склад мнемічних дій і операцій, залежність продуктивності пам'яті від того, яке місце в структурі займає мета і засоби запам'ятовування (чи відтворення), порівняльна продуктивність мимовільного і довільного запам'ятовування в залежності від організації мнемічної діяльності (А.Н. Леонтьєв, П.І. Зінченко, А.А. Смірнов).

Початок вивченню пам'яті як діяльності покладений працями французьких вчених, зокрема П. Жане. Він одним із перших став трактувати пам'ять як систему дій, що зорієнтовані на запам'ятовування, переробку і збереження матеріалу.

Французькою школою в психології була доказана *соціальна обумовленість* всіх процесів пам'яті, її пряма залежність від практичної діяльності людини.

Ця концепція отримала подальший розвиток в культурно-історичній теорії *теорії походження вищих психічних функцій*. Були виділені етапи філо- і онтогенетичного розвитку пам'яті, особливо довільної і мимовільної, безпосередньої і опосередкованої. Відповідно до *теорії діяльності*, утворення зв'язків-асоціацій між різними уявленнями, а також запам'ятовування, збереження і відтворення матеріалу пояснюється тим, що робить людина з цим матеріалом в процесі його обробки.

Ряд цікавих фактів, що розкривають особливості механізмів запам'ятовування, умови, при яких воно відбувається краще чи гірше, винайшов в своїх дослідженнях *А.А. Смірнов*. Він встановив, що дії запам'ятовуються краще, ніж думки, а серед дій, в свою чергу, краще запам'ятовуються ті, які пов'язані з подоланням перешкод, в тому числі і самі перешкоди.

Нейронні і біохімічні теорії пам'яті. Людський мозок багато в чому залишається таємницею і донині. Його будова надзвичайно складна. Як проходить набування нових знань? Очевидно, цей процес повинен супроводжуватися структурними чи хімічними змінами в мозкові. Існує досить багато популярних терій, але наука ще досить далеко від того, щоб описати точно і вичерпно те, яким чином нервова система накопичує інформацію. Проте ці теорії є корисними віхами на шляху розуміння системи пам'яті.

Існує єдина думка відносно того, що постійне збереження інформації пов'язане з хімічними чи структурними змінами в мозкові. Практично всі погоджуються з тим, що запам'ятовування здійснюється завдяки електричній активності, тобто хімічні чи структурні зміни в мозкові повинні якимось чином впливати на електричну активність. Якщо системи пам'яті є результатом електричної активності, то в такому разі ми маємо справу з нервовими ланцюгами, здатними реалізувати сліди пам'яті. З фізіології нам відомо, що електричний імпульс, який переданий нейроном проходить від тіла однієї клітини через аксон до тіла наступної клітини. Місце, де аксон з'єднується з наступною клітиною називається синапсом. На окремому тілі клітини знаходиться тисячі синапсів. Всі вони поділені на 2 види: *збуджуючі і гальмівні*. На рівні збуджуючого синапсу проходить передача збудження до наступного нейрону, а на рівні гальмівного – вона блокується.

Для простоти аналізу уявимо, що єдиний нервовий імпульс, який поступає на збуджуючий синапс, може викликати відповідь нової клітини. Найпростіший ланцюг, що забезпечує пам'ять, являє собою замкнуту петлю. Збудження послідовно обходить все коло і починає нове. Такий процес називається *реверберацією*.

Сигнал, що поступає, викликає послідовні електричні імпульси, ця послідовність зберігається ще довший час після того, як сигналу нестане. Ревербуюча активність, зумовлена сигналом, насправді не повинна продовжуватися безкінечно. Для короткочасної пам'яті повинен існувати інший механізм. Що зумовлює зупинку реверберації? Існує декілька гіпотез. По-перше істинний ревербуючий ланцюг повинен бути складнішим. Групи клітин насправді розміщені значно складніше. Фонова активність цих нейронів, а також впливу зі сторони зовнішніх входів, порушують характер циркуляції імпульсів. По-друге ще один можливий механізм припинення реверберації – поява нових

сигналів, які активно гальмують попередню активність. По-третє, не виключається можливість деякої ненадійності нейронних ланцюгів, імпульс, що поступає в одну ланку ланцюга, не завжди здатен викликати активність в наступній ланці, і, в кінці кінців, потік імпульсів припиняється. По-четверте – реверберація може припинитися внаслідок якоїсь “хімічної” втоми в нейронах і синапсах.

Вибіркова електрична активація певної нервової петлі забезпечує короточасне запам’ятовування. Як уявити собі за подібною схемою довготривалу пам’ять? Відповідно до однієї з теорій, багаторазова електрична активність в нейронних ланцюгах, викликає хімічні чи структурні зміни в нейронах, що приводить до виникнення нових нейронних ланцюгів. Такі зміни ланцюга називаються *консолідацією*. *Консолідація* сліду проходить протягом тривалого часу. В основі довготривалої пам’яті – постійність структури нейронних ланцюгів.

Таким чином, короточасна і довготривала пам’ять можуть бути пов’язані з одними і тими ж нервовими елементами, з тією різницею, що короточасна пам’ять – це тимчасова електрична активність певних нейронів, а довготривала пам’ять – постійна структура тих же самих нейронів.

Які механізми беруть участь в консолідації ланцюгів пам’яті?

Існує 2 гіпотези. Перша вважає, що довготривала пам’ять “міститься” в структурі білкових молекул і кожному синапсі. І нервова інформація переходить через синаптичну щілину хімічним шляхом. Згідно з другою точкою зору, довготривала пам’ять може бути результатом виникнення нових синапсів. Це означає, що кожен раз при заучуванні нового матеріалу в мозку виникають фізичні зміни. Як би не проходило все, *ясно одне, власне синапс є тим місцем, де проходить перебудова*.

Після того, як були відкриті хімічні процеси, що лежать в основі спадковості, виникла думка, що ті ж механізми можуть брати участь в процесах запам’ятовування. *Генетична інформація*, особлива для кожного організму, знаходиться в гігантських молекулах ДНК. Передача її проходить за допомогою молекули іншої нуклеїнової кислоти РНК. І постільки ДНК містить генетичну пам’ять для кожного індивідуального організму, логічно припустити, що вона і РНК може передавати також набутий досвід.

Інструкції для синтезу білка, що переносяться молекулою РНК, заключаються в специфічній послідовності органічних основ, що приєднані до молекули, власне вони є матрицями для синтезу білків. Різна послідовність приводить до синтезу різних білків. Можна припустити, що ця послідовність змінюється в результаті досліду, набутого тваринами під час навчання. *Зараз встановлено, що навчання дійсно впливає на РНК*.

Виникає запитання: чи містить змінена в результаті навчання РНК інформацію про характер навичок, що виникли. Один із методів перевірки: навчити тварин виконувати певне завдання, “витягнути” РНК з відповідної частини нервової системи і намагатися використати цю РНК для передачі отриманих знань іншим тваринам. Це складний шлях і вчені отримали різні результати. Досліди проводилися на плоских червах. Коли його перерізати навпіл, то кожна половина регенерує в цілого черва. Спочатку його навчали виконувати якесь завдання. Потім розрізали навпіл, отримаючи 2 тварини. Коли половинки повністю регенерували, приступали до перевірки.

Гіпотеза полягала в наступному: якщо пом'ять кодується хімічно, то обидві половини зберігають завдання в пам'яті, якщо запам'ятовування зберігається в нервових зв'язках – головних гангліях, то тварина, яка регенерує з хвостової частини, не буде володіти відповідними навичками. Під впливом електричного струму хробак рефлекторно скорочується. Якщо поєднувати дію електричного струму з яскравим спалахом світла, то тварина починає скорочуватися, навіть коли спалах світла не супроводжується електричним подразником. Результат перевірки показав, що після перерізання і регенерації обидві половини пам'ятають “завдання”. Якщо навіть інформація зберігається в молекулах РНК, то яким чином вона доходить до хвоста? Тобто РНК, що містить накопичену інформацію, поширена по всьому тілу хробака.

Прихильники біохімічної теорії вважають, що в основі механізмів закріплення, збереження і відтворення слідів – різні перегруповування молекул нейронів, насамперед молекул нуклеїнових кислот. Встановлено, що тривале подразнення нейрона збульшує в ньому вміст рибонуклеїнової кислоти (РНК) і надає йому змоги резонувати на повторні впливи знайомих подразників. Практично необмежена можливість змінюватися у молекул РНК є базою для збереження великої кількості слідів збуджень. Вважають, що РНК є носієм індивідуальної пам'яті. Дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК) є носієм генетичної (спадкової) пам'яті.

Німецький вчений Г. Еббінгауз був одним з тих, хто ще в ХІХ столітті, керуючись асоціативною теорією пам'яті, отримав ряд цікавих даних. Він вивів наступні закономірності запам'ятовування, встановлені в дослідженнях, де для запам'ятовування використовувалися безсмыслові склади чи інший мало організований в смисловому плані матеріал.

Історія знає багато відомих імен, які були наділені феноменальною пам'яттю. Так, відомо, що перський цар Кір, Олександр Македонський та Юлій Цезар знали в обличчя та за ім'ям своїх солдат, кількість яких у кожного полководця перевищувала 30 тисяч. Такими ж здібностями був наділений афінський полководець Фемістокл, який знав ім'я кожного з 20 тисяч жителів грецької столиці. Знаменитий грек Сенека міг запам'ятати близько 2000 не пов'язаних між собою слів, які він чув лише один раз. Академік А. Йоффе пам'ятав усю таблицю логарифмів, якою користуються у школі (таблицю Брадіса). Геніальний математик Л. Ейлер міг точно згадати шість перших ступенів усіх чисел до ста. Л. Бетховен після втрати слуху продовжував творити прекрасну музику, покладаючись на свою пам'ять. В. Моцарт і С. Рахманінов могли відтворити складні музичні твори, почуті ними лише один раз. Усі ці приклади демонструють великі можливості людської пам'яті.

Види пам'яті класифікують:

1) за характером психічної активності:

– *моторна або рухова пам'ять* – це запам'ятовування, збереження і відтворення рухів та їх систем; цей вид пам'яті є надзвичайно важливим, коли людина вчиться ходити, танцювати, писати, малювати тощо;

– *емоційна пам'ять* – це запам'ятовування і відтворення своїх емоцій і почуттів; пережиті та збережені в пам'яті почуття й емоції виступають як сигнали, які або спонукають людину до дії, або утримують її від вчинків, що

викликали в минулому негативні переживання; емоції запам'ятовуються не самі по собі, а разом із тими об'єктами, що їх викликають;

– *словесно-логічна* пам'ять – це специфічний вид змістом якого є наші думки, поняття, судження, втілені у формі мови; у формуванні даного виду важливе значення має друга сигнальна система; словесно-логічна пам'ять відіграє провідну роль у засвоєнні знань у процесі навчання;

– *образна* пам'ять полягає в запам'ятовуванні образів: це пам'ять на уявлення про предмети, картини природи й життя, а також звуки, запахи, смаки. Образна пам'ять може досягати високого рівня розвитку як компенсаторний механізм у людей з вадами зору й слуху; вона буває зоровою, слуховою, нюховою, смаковою, тактильною.

– *зорова* пам'ять – це запам'ятовування зорових відчуттів і сприймань; суттєву роль у підвищенні ефективності зорової пам'яті відіграє сенсibilізація, тобто взаємодія аналізаторів: так, встановлено, що слабкі ритмічні звуки підвищують зорову чутливість, а сильні звукові подразники – знижують її; більшість людей відмічають той факт, що під «легку» музику вони швидше запам'ятовують інформацію, а при шумі не можуть зосередитися на читанні навіть простого тексту;

– *нюхова* пам'ять – це запам'ятовування запахів; відомо, що Людина може якісно розрізнити до 10 тисяч запахів: пам'ять на запахи, наприклад, допомагає лікарям визначати такі захворювання як: дифтерія, діабет, рак, тонзиліт, захворювання травних шляхів і статевих органів тощо; також відомо, що запахи стимулюють творчу діяльність людини: так, наприклад, І. Буніну подобався запах яблук і перед тим, як сісти писати вірші, він розкладав їх по всій кімнаті;

– *смакова* пам'ять – це запам'ятовування смакових відчуттів і сприймань, які пов'язані не тільки з потребою організму в їжі, а й з пізнавальними здібностями людини; також, смакова пам'ять сприяє утворенню різноманітних асоціацій, які сприяють натхненню і відтворенню інформації або ж гальмують її: відомо, що творче натхнення до О. Пушкіна приходило лише тоді, коли від відчував смак духмяної кави;

– *слухова* пам'ять – це запам'ятовування слухових відчуттів і сприймань; за допомогою слуху людина контролює свою і сприймає мову інших людей, відчуває музичні звуки й шуми; проведені в Угорщині дослідження, свідчать, що в дітей, які займаються музикою, співами та танцями покращуються успіхи в навчанні, вони більш розвинені розумово;

– *тактильна* пам'ять – це запам'ятовування дотикових відчуттів, наприклад, незрячими людьми, які користуються азбукою Брайля;

– *ейдетична* пам'ять – високий рівень розвитку образної пам'яті, що полягає в здатності зберігати яскраві образи предметів протягом довгого часу після їх зникнення з поля зору людини. Ейдетичні образи подібні до уявлень тим, що виникають за відсутності предмета. Але характеризуються таким деталізованим його баченням, яке недоступне звичайному уявленню.

На думку науковців, ейдетична пам'ять найбільше розвинена у дітей. У 1921 р. було проведено дослідження групи дітей молодшого шкільного віку, яким упродовж 9 с демонструвалася сюжетна картинка з великою кількістю деталей.

Після того, як прибрати зображення, діти продовжували бачити його в уяві і могли точно відтворити те, що запам'ятали, та відповісти на запитання дослідників.

Варто зазначити, що люди з образною пам'яттю добре запам'ятовують наочні образи, колір предметів, звуки, обличчя; зі словесно-логічною – краще запам'ятовують словесну або абстрактну інформацію (поняття, формули); з емоційною пам'яттю – пережиті почуття. Безумовне домінування одного з розглянутих вище видів пам'яті зустрічається зрідка. Найбільш типовими їх комбінаціями є моторно-зорова, зорово-слухова або моторно-слухова пам'ять. Також необхідно наголосити, що в людей різних професій переважає той чи інший вид пам'яті. Так, у художників добре розвинена зорова пам'ять, у музикантів – слухова, у спортсменів – рухова, у філософів, політиків, дипломатів – словесно-логічна.

2) за характером мети діяльності:

– *мимовільна пам'ять* – це неусвідомлене запам'ятовування та відтворення інформації, за якого відсутня спеціальна мета щось запам'ятати чи пригадати;

– *довільна пам'ять* – це свідоме запам'ятовування й відтворення інформації з докладанням вольового зусилля, коли людина ставить перед собою мету щось запам'ятати чи пригадати.

3) за тривалістю утримання інформації:

– *довготривала пам'ять* характеризується збереженням роками після багаторазового повторення і відтворення інформації, розрахованої на подальше використання в діяльності людини: наприклад, у довготривалій пам'яті утримуються власні номер телефону, дата народження, адреса;

– *короткочасна пам'ять* характеризується швидким запам'ятовуванням інформації, її відтворенням і нетривалим зберіганням; вона обслуговує актуальні потреби діяльності й обмежена за обсягом: наприклад, студент пам'ятає вивчену інформацію з певної дисципліни, доки не складає іспит;

– *оперативна пам'ять* забезпечує запам'ятовування інформації, необхідної тільки для виконання певної дії: наприклад, розв'язуючи математичну задачу, учень пам'ятає її умову – було 15 кг яблук, 23 кг груш, – після розв'язання задачі ця інформація учневі не потрібна, вона не зберігається в пам'яті.

Цікаво знати, що після одноразового прослуховування пояснень викладача у довготривалій пам'яті студента залишається в середньому тільки 10% отриманої інформації, після самостійного читання – 30%, після активної діяльності під час навчального процесу (активне слухання, занотовування інформації) – 50%, а після практичного застосування набутих знань, умінь і навичок – 90 %.

Процеси пам'яті

Запам'ятовування – це процес пам'яті, завдяки якому відбувається закріплення нової інформації через поєднання її з набутою раніше. Запам'ятовування завжди *вибіркове*. У пам'яті зберігається далеко не все. Вибірковість пам'яті залежить від потреб, мотивів, цілей, інтересів, діяльності особистості.

За характером запам'ятовування буває *механічне* (без усвідомлення логічного зв'язку між різноманітними частинами інформації, що сприймається) і *осмислене* (ґрунтується на розумінні внутрішніх логічних зв'язків між окремими частинами інформації). Відомо, що осмислене запам'ятовування продуктивніше, ніж механічне.

Відтворення – це процес пам'яті, у результаті якого відбувається поживлення або повторне збудження раніше утворених у мозку нервових зв'язків. Найпростіша форма відтворення – *упізнавання* – це відтворення певного об'єкта або інформації в умовах повторного сприймання. Складнішими формами відтворення є *згадування* і *пригадування*. *Згадування* – відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється. Наприклад, під час складання іспиту студент може без підготовки правильно відповісти на запитання.

Пригадування – відтворення збереженої в пам'яті інформації при докладанні певних вольових зусиль. Так, свідок скоєння злочину відтворює інформацію, що запам'ятав з докладанням певних вольових зусиль, намагається пригадати подію деталізовано. Від уміння пригадувати залежить ефективність використання набутих знань.

Забування – процес протилежний запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість збереженого в пам'яті, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, унеможлиблюється впізнання. Доцільно знати, що інтенсивне забування інформації відбувається у перші шість годин після запам'ятовування. Тому для тривалого збереження інформації в пам'яті потрібно її повторювати після вивчення з таким інтервалом: перше повторювання – через 15–20 хв.; друге – через 8–9 год.; третє – через добу.

Здавна люди помітили, що через певний час закарбована інформація забувається. Одна з найвідоміших теорій забування була сформульована З. Фройдом. На його думку, найчастіше забування можливе в результаті витіснення або мотивованого забування. Засновник психоаналізу вважав, що забування зумовлене внутрішнім протестом людини, небажанням пам'ятати. Це відбувається у тих випадках, коли людина прагне щось забути, що нагадує їй про неприємні обставини, ситуації, випадки, людей, речі тощо, і викликає негативні емоційні переживання.

Цікавими, на наш погляд, є результати досліджень Б. Зейгарник. Сутність експерименту дослідниці полягав у тому, що піддослідним пропонувалося виконати серію завдань, частину з яких дозволялося завершити, а інші – переривалися незавершеними. У результаті з'ясувалося, що піддослідні вдвічі частіше пригадували незавершені завдання, ніж завершені. Це спричинено впливом мотивації на вибірковість пам'яті і пояснює збереження в ній відбитків незавершених завдань. Ця закономірність – запам'ятовувати незавершені справи або перерваний потік інформації – має назву «ефект Зейгарник».

Індивідуальні особливості пам'яті

Люди відрізняються за такими особливостями пам'яті:

- готовністю до відтворення – як швидко та легко людина може пригадати необхідну їй інформацію;
- точністю запам'ятовування (відповідністю відтвореної інформації тому, що запам'ятовувалося);
- міцністю запам'ятовування (тривалість і збереження засвоєної інформації);
- швидкістю запам'ятовування (кількістю повторень та витраченим часом, які необхідні для запам'ятовування нової інформації);
- тривалістю запам'ятовування (здатністю правильно відтворювати набуту інформацію максимально тривалий час);

– переважанню того чи іншого виду пам'яті за характером психічної активності;

– домінуючими прийомами запам'ятовування.

Мнемонічні прийоми запам'ятовування

Мнемоніка – наука про пам'ять, яка виникла понад дві тисячі років тому. Вона пов'язана з ім'ям давньогрецького поета і філософа Симоніда Кеоського, який вигадав для запам'ятовування особливу образну систему. Усе, що потрібно було запам'ятати, Симонід запропонував розміщувати у кімнати уявних будинків і за необхідності вилучати звідти потрібну інформацію. Цією системою користувалися Цицерон, Квінтіліан, Наполеон та багато інших видатних людей. Вони подумки зводили будинки, вулиці і навіть цілі міста, у які розміщували різноманітну інформацію (з географії, астрономії, математики тощо).

Мнемотехніка – це сукупність способів або прийомів, що полегшують запам'ятовування необхідної кількості інформації, і ґрунтуються на законах асоціації. До таких прийомів, наприклад, відносять відому російську фразу: “Каждый охотних желает знать, где сидят фазаны”. За допомогою цієї фрази можна легко відтворити правильну послідовність кольорів веселки.

Де ти з'їси ці лини – прийом для запам'ятовування зубних звуків.

Мавпа буф – прийом для запам'ятовування правила про вживання апострофа після літер на позначення губних приголосних.

Вус пуми – прийом для запам'ятовування пізнавальних психічних процесів (відчуття, уява, сприймання, пам'ять, увага, мислення, мовлення).

Вперед – прийом для запам'ятовування емоційно-вольових психічних процесів (воля, почуття, емоції).

Розвиток пам'яті

Для розвитку пам'яті важливим є формування вміння запам'ятовувати та відтворювати. Високий рівень розвитку досягається, якщо:

– наявний мотив до запам'ятовування, чітко сформулювати, що і як запам'ятати;

– ставиться мета запам'ятати надовго;

– використовуються смислові опори, мислені співвіднесення і смислові групуванням – хто добре осмислює, той добре запам'ятовує і пам'ятає довго;

– великий обсяг інформації вивчається за смисловими частинами:

варто при цьому використовувати прийоми аналізу матеріалу (скласти план розділу, класифікувати інформацію, систематизувати її, згрупувати, порівняти з набутою раніше, утворити асоціативні ланцюжки);

– кількість повторень не перевищує ту кількість, яка необхідна для першого відтворення інформації;

– вивчення триває одну годину сім днів, а не сім годин за один день;

– вивчення точних наук чергується з гуманітарними, тобто після математики вивчають історію, після фізики – літературу, оскільки пам'ять любить різноманітність;

– здійснюються записи, зображуються схеми й діаграми, будуються графіки, зображуються карикатури, відбувається порівняння з раніше вивченим;

– перше повторення здійснюється не пізніше, ніж за 40 хв після запам'ятовування інформації.

Можливості кращого запам'ятовування інформації значно посилюються, якщо пам'ять тренувати. Психологи пропонують систематично виконувати такі вправи:

1. Уважно подивіться на предмет, пейзаж або людину впродовж 5 с і якомога краще запам'ятайте обраний об'єкт. Закрийте очі, намагаючись досягти максимально чіткого, яскравого й детального зображення об'єкта. Подумки поставте собі запитання про подробиці обраного об'єкта і спробуйте на них відповісти. Відкрийте очі й порівняйте уявний образ з оригіналом. Виконуйте вправу, доки не досягнете результату.

2. Викиньте на стіл 4 сірники. Протягом 5 с подивіться на них і запам'ятайте їх розташування. Вийдіть в іншу кімнату і спробуйте відтворити правильне розташування сірників на папері. Якщо це вдалося, щодня додавайте по одному сірнику, доводячи кількість до...

Якщо ви легко впоралися із завданням, можете його ускладнити – необхідно запам'ятовувати розташування не тільки сірників, а й їхніх голівок.

3. Уголос проговоріть будь-який арифметичний ланцюжок (наприклад, від чотирьох відняти три, додати десять, помножити на три, відняти сім і т.д.). Тепер подумки виконайте ці нескладні обрахунки – таким чином, вам необхідно буде пригадати все, що ви сказали попередньо.

4. Покладіть на стіл 7 дрібних предметів, уважно подивіться на них і запам'ятайте. Вийдіть в іншу кімнату і спробуйте описати на папері все, що ви запам'ятали. Якщо це вдалося, щодня додавайте по одному предмету (кількість об'єктів не повинна перевищувати 15).

5. Огляньте кімнату і запам'ятайте все, що в ній знаходиться. Вийдіть в іншу кімнату і спробуйте описати на папері все, що ви запам'ятали.

6. Увечері, перед сном, протягом 7–10 хв. швидко відтворіть ланцюжок основних подій дня із пригадуванням образів людей, з якими зустрічалися, їхніх імен, прізвищ, телефонів, одягу, аксесуарів, змісту розмов тощо. Намагайтеся чітко й детально відтворити все, що бачили, чули і відчували саме у тій послідовності, у якій це відбувалося.

7. Для розвитку словесної пам'яті варто вивчати європейські мови, для зорової – східні.

ЛЕКЦІЯ 6

Тема: Пізнавальні психічні процеси: увага

ПЛАН:

1. Поняття про увагу, її природу та значення.
2. Види та форми уваги.
3. Основні властивості уваги.
4. Способи управління увагою.
5. Розвиток уваги.

Основні поняття: увага, стійкість, нестійкість, концентрація, коливання, переключення, розподіл, обсяг.

Прошу, панове.

Повісьте, так би мовити, ваші вуха на цвях уваги

Антон Павлович Чехов

Поняття про увагу, її природу та значення

Увага – це пізнавальний психічний процес, який полягає у спрямованості і зосередженні свідомості на певному об’єкті.

Іноді вчені зауважують, що увага не є самостійним психічним процесом, оскільки вона не відображає ні властивостей предмета, ні зв’язків, ні відношень між ними. Її змістом є зміст тієї психічної діяльності, у яку вона включена. Тому її ще позначають як форму психічної діяльності.

Під *спрямованістю уваги* розуміють вибірккову активність людини, що проявляється не лише у зовнішніх діях, а й у готовності до дій. Під *зосередженістю* розуміють одночасне відволікання від усього побічного, тимчасове ігнорування інших об’єктів. Цим самим забезпечується контроль і регуляція діяльності.

Розповідають, що одного разу магараджа обирав собі міністра. Він оголосив, що візьме того, хто пройде по стіні навколо міста з великим глеком, доверху наповненим молоком, і не пролиє жодної краплини. Багато претендентів ходили, а по дорозі їх лякали, відволікали, і вони проливали молоко. «Це не міністри», – говорив магараджа. Але ось пішов один. Ні крики, ні хитрощі не відволікали його очей від переповненого глека.

- Стріляйте! – гукнув магараджа.
- Стріляли, але це не допомогло.
- Це міністр! – сказав магараджа.
- Ти чув крики? – запитав він його.
- Ні!
- Ти бачив, як тебе лякали?
- Ні. Я дивився на молоко.
- Ти чув постріли?
- Ні, я дивився на молоко!

Значення уваги:

- займає особливе місце серед психічних явищ, завжди включається у практичну діяльність та у пізнавальні процеси.
- виражає інтереси, спрямованість особистості;
- є необхідною умовою успішного засвоєння знань, якості й продуктивності трудової діяльності, самовираження особистості; необхідна людині у всіх видах її діяльності.

Значний внесок у розкриття природи уваги (її фізіологічних основ) зробили І.М. Сеченов, І.П. Павлов, О.О. Ухтомський. Так, І.М. Сеченов зазначав, що предмети і явища зовнішнього світу, діючи на мозок людини, викликають у неї «пристосувальні рухові реакції».

І.П. Павлов виявили, що фізіологічною основою уваги є наявність стійкого осередку оптимального збудження у корі великих півкуль головного мозку, що негативно індукує суміжні її ділянки.

О.О. Ухтомський назвав осередок оптимального збудження **домінантою**. Під домінантною він розумів панівний осередок збудження, який визначає характер реакції організму у даний момент.

Сьогодні точка зору І.П. Павлова та О.О. Ухтомського отримала підтвердження в експериментах з реєстрації біотопів мозку тварин і людини. Сучасні нейрофізіологічні дослідження підтвердили провідну роль коркових механізмів у регуляції уваги. Деякі вчені підкреслюють особливо важливу роль лобної ділянки у відборі інформації. Сьогодні у мозку виявлені особливі неврони, котрі отримали назву «неврони уваги». Важлива роль у регуляції уваги належить скупченню нервових клітин, що розташовані у стовбурній частині головного мозку, – ретикулярній формації.

Види та форми уваги

За активністю виділяють такі види уваги:

- *мимовільна* – складається в ході взаємин людини із середовищем без її свідомого наміру,
- *довільна* – свідомо спрямовується і регулюється особистістю,
- *післядовільна* – увага, яка спочатку викликалась докладанням вольових зусиль, метою, але надалі підтримувалась інтересом до об'єкта (наприклад, змісту завдання).

Наприклад. Під час уроку, коли всі зосереджено виконують завдання вчителя, у когось із парти падає підручник. Як би старанно учень не працював, він відволічеться на цей гуркіт: спрацює механізм мимовільної уваги. Підручник піднятий, і необхідно знову повертатись до виконання завдання. Іноді, щоб зробити це, потрібно велике вольове зусилля: починає діяти довільна увага. Але якщо завдання, яке людина виконує, її зацікавило, напруження відразу зникає, і вона продовжує працювати цілеспрямовано: включається післядовільна увага.

За *спрямованістю* виокремлюють такі форми уваги:

- *зовнішня*: регулює фізичну діяльність людини;
- *внутрішня*: пов'язана з усвідомленням особистістю своєї діяльності, свого внутрішнього світу, із самосвідомістю; має місце лише в людському світі; об'єктами внутрішньої уваги є почуття, спогади, думки; є необхідною умовою розвитку свідомості і самосвідомості; уміння думати й обдуманно діяти пов'язане з розвитком внутрішньої уваги.

Зовнішня і внутрішня увага гальмують одна одну. Завжди існує їх взаємний перехід.

За *формою прояву* увага також буває:

- *колективна*: це зосередження усіх членів колективу на одному предметі. Наприклад, таким предметом може витупати розповідь учителя, відповіді учнів. Фактично не буває стовідсоткової уваги класу протягом тривалого проміжку часу, але для існування колективної уваги не страшні відволікання окремих учнів. Наявність цілеспрямованого колективу класу допомагає зосередитись і тим, хто не звик до зусиль з організації уваги.

– *Групова*: зосередження уваги групами в умовах роботи в колективі. Групову увагу доводиться організовувати при проведенні лабораторних робіт, взаємоперевірок, обговоренні певних фактів у групах. Для учнів і вчителя це найскладніша форма організації уваги, оскільки групи відволікають одна одну в

роботі. Для організації уваги необхідно чітко планувати виконання завдань по етапах, перехід на окремих етапах до колективної уваги.

– *Індивідуальна*: зосередження уваги людини на своєму завданні. Вона виникає при самостійному читанні, розв'язуванні задач, виконанні контрольних робіт. Для вчителя виникає складність переходу від індивідуальної до колективної уваги, оскільки не всі учні впораються одночасно із завданням, тому у багатьох увага на початку колективної роботи не переключасться. У цьому випадку необхідно дати невелике додаткове завдання учням, які закінчили свою роботу раніше від інших. Учням, які не виконали завдання, слід порадити виконати його пізніше.

Основні властивості уваги

Стійкість – тривало підтримувана спрямованість діяльності (характеризується часом, протягом якого діяльність людини зберігає свою цілеспрямованість), це тривалість зосередження уваги на об'єкті. Міра стійкості уваги може бути пов'язана з тим, наскільки цікава, значуща для людини діяльність. Може залежати від стану здоров'я людини, від особливостей її нервової системи, від зовнішніх обставин. Багаті змістом, рухливі, динамічні, різноманітні об'єкти довше привертають увагу до себе. Також залежить від ходу діяльності, успіхів людини у подоланні труднощів, від мотивації діяльності, від умінь працювати.

Нестійкість – відволікання уваги, зміна її спрямованості під впливом інших об'єктів. Виникає під впливом раптових, сильних, різких, динамічних зовнішніх подразників, а також при сильних змінах в органічних станах.

Концентрація (зосередженість) – більша чи менша міра заглибленості у діяльність, яку людина виконує в даний момент. Чим більше концентрована увага до певного об'єкта, тим у більшій мірі гальмуються впливи побічних імпульсів. Зосередженого слухача можна впізнати за малою рухливістю. Іноді людина концентрує свою увагу на чомусь настільки, що для неї щезає усе довкола.

1794 року у Німеччині дев'ятирічному хлопчику повинні були видалити пухлину. Знеболюючих засобів тоді не було, і, щоб відволікти дитину під час операції, їй розповідали захоплюючу казку. Через вісімнадцять років хлопчик, який подорослішав, приніс видавцю казку «Білосніжка та семеро гномів» і розповів, що під час операції зовсім не відчував болю. Цим хлопчиком був відомий казкар Яків Грім (1785 – 1863).

Коливання – зміни концентрації уваги. Ступінь концентрації уваги на певному об'єкті не залишається однаковим протягом часу: він то підвищується, то знижується.

Переключення – довільна зміна людиною спрямованості її діяльності. Людина свідомо переходить від одного завдання до іншого, сама спрямовує свою увагу на нові об'єкти відповідно до змінених умов її роботи. Проявляється при наявності зв'язку між змістом попередньої і наступної діяльності; якщо об'єкт наступної діяльності більш цікавий для людини, коли виконання попереднього завдання закінчене.

Розподіл – проявляється в можливості одночасного виконання людиною двох або іноді навіть трьох видів діяльності, утримання у сфері уваги одночасно кількох об'єктів. Так, коли людина читає цікаву книгу, її увага розподілена по тексту і одночасно сконцентрована на тому реченні, яке вона читає у даний момент.

Розповідають, що римський імператор Юлій Цезар (100 – 44 до н.е.) умів одночасно читати, писати і слухати. Але, імовірно, він просто умів швидко

переключатись з однієї справи на іншу і встигав повертатись до продовження перерваної справи до того, як наступне забування.

Психологи з'ясували: якщо одну з дій, які виконує людина, вона навчилася робити не задумуючись (тобто дія повністю автоматизувалась, стала навичкою), а також якщо існує логічний взаємозв'язок між виконуваними діями, тоді розподіл уваги можливий. Тобто розподіл уваги проявляється при достатньому володінні людиною певними видами діяльності, способами її виконання, коли принаймні виконання однієї з робіт більш чи менш автоматизоване.

Обсяг – кількість об'єктів, актуально усвідомлюваних людиною у даний момент. Під обсягом розуміють кількість об'єктів, яку людина може сприйняти з певною якістю і чіткістю в одному акті сприймання за найкоротший час. Кількість об'єктів, яку відображає мозок, залежить від змісту матеріалу, наскільки він пов'язаний смисловими зв'язками, від інтересу особистості до нього та від тих вольових зусиль, що їх докладає людина, працюючи в певній галузі. Середній обсяг уваги людей від 5 до 9 об'єктів (одиниць інформації – незалежно від того, яка ця інформація).

Дослідження Б.М. Теплова, В.Д. Небиліцина показали, що якості уваги залежать від властивостей нервової системи людини. Виявилось, що людям зі слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитись, а із сильною – навіть підвищують концентрацію уваги.

Управління увагою

На що людина звертає увагу? Уявімо, що студенти зібрались в аудиторії і чекають початку пар. Поки до аудиторії заходять знайомі їм люди, вони не цікавляться ними. Але якщо в дверях з'явиться новачок, загальна увага зосередиться на ньому. Отже, увагу приваблює новизна вражень. Якщо під час заняття за вікнами класу пролунає гучна музика, лише глухий не зверне на неї уваги. Отже, увагу приваблює інтенсивний сигнал. А якщо людина займається якоюсь цікавою справою, яку ще не до кінця освоїв, її увага буде поглинута лише цієї справою. Отже, увага залежить від складності задачі. Ще наша увага залежить від того, у якій формі ми отримуємо інформацію. Усім відомо: є уроки нудні та нецікаві. Так ось: нудьга визначається не предметом, а тим, як про нього розповідають. Увага може розсіюватись, якщо ми себе погано почуваємо чи нам заважають. Відомо, що людям зі слабкою нервовою системою заважають зосередитись будь-які зовнішні подразники, а у людей із сильною нервовою системою такі подразники навіть підвищують концентрацію уваги. Чим довше ми займаємось якоюсь однією справою, тим менше ми уважні. Тому і треба час від часу переключатись на іншу роботу. Найголовніше: кожна людина звертає увагу на те, що пов'язане з її професійним інтересом.

Одна давня японська історія розповідає, як відомий майстер-зброєносець приліг одного разу відпочивати і почув, що його сусід, теж коваль, працює різцем. Майстер увірвався до сусіда і звинуватив його у тому, що той робить надпис на держаку щойно закінченого меча його, майстра, ім'я, щоб продати меч дорожче. Сусід здивувався і запитав, як він дізнався про це? Підглядав? «Ні, – відповів майстер. – Я не підглядав, я слухав. Ти зробив більше ударів різцем, ніж потрібно для написання твого імені».

Підтримувати увагу на об'єкті можна таким чином: *силою подразника, явищем контрасту, новизною предмета (явища), інтересом людей, включенням у діяльність, словесним нагадуванням, постановкою запитань, прикладами з практики.*

Таким чином, привертанню уваги сприяють:

- характер подразника (раптовість появи об'єкта, сили його впливу, співвідношення його з фоном, зміна його інтенсивності й розміщення у просторі, новизна вражень, складність задачі);
- структурна організація діяльності (об'єднані об'єкти сприймаються легше, ніж безладно розкидані);
- співвідношення подразника і потреб людини (те, що відповідає потребам, приверне увагу насамперед).

Практика навчально-виховного процесу показує, що підтриманню уваги в учнів під час уроку сприяють: доведення до свідомості учнів мети уроку; виховання в учнів умінь швидко включатись у виконання поставлених завдань; послідовність і доступність викладу матеріалу; уміле поєднання нового, невідомого з уже відомим учням матеріалом; активізація навчального процесу; зацікавлення змістом діяльності; використання різноманітних способів викладання; зміна темпу роботи на уроці; живий контакт учителя з класом; уміння вчителя спостерігати за станом уваги учнів, вчасно її підтримувати; вимогливість вчителя до уваги учнів; здійснення індивідуального підходу.

Розвиток уваги

У перші місяці життя у дитини наявна лише мимовільна увага. Дитина спочатку реагує лише на зовнішні подразники, при чому лише у випадку їх різкої зміни, наприклад, коли переходить з темряви до яскравого світла, раптово чує гучні звуки, раптово змінюється температура тощо.

З третього місяця дитина все більше цікавиться об'єктами, тісно пов'язаними з її життям.

У п'ять-сім місяців дитина вже може достатньо довго розглядати якийсь предмет, обмацувати його, брати в рот. Особливо помітний прояв її інтересу до яскравих і блискучих предметів. Це дозволяє робити висновок про досить добре розвинену мимовільну увагу дитини.

До кінця першого – початку другого року життя починають з'являтися зародки довільної уваги. Це пов'язано з процесом виховання дитини. Оточуючі дитину люди поступово привчають її виконувати не те, що їй хочеться, а те, що їй потрібно робити.

За словами відомого вітчизняного психолога Л.С. Виготського, з перших днів життя дитини розвиток її уваги відбувається завдяки подвійному ряду стимулів, які викликають увагу: 1) предметам, що оточують дитину, які своїми яскравими, незвичайними властивостями приковують її увагу; 2) мовленню дорослого – слова, що вимовляються ним, спочатку виступають як стимули-вказівки, які спрямовують мимовільну увагу дитини. Довільна увага виникає з того, що оточуючі люди починають з допомогою низки стимулів і засобів спрямовувати увагу дитини, керувати нею, підкоряти її своїй волі і тим самим дають у руки дитини ті засоби, з допомогою яких вона надалі і сама оволодіває своєю увагою. А це починає відбуватись у процесі оволодіння дитиною мовленням.

Велике значення для розвитку довільної уваги має гра, у процесі якої дитина вчиться координувати свої рухи відповідно до задач гри та спрямовувати свої дії у відповідності з її правилами. Паралельно здовільною увагою на основі чуттєвого досвіду розвивається і мимовільна увага. Розвитку уваги дитини сприяють також знайомство з усе більшою кількістю предметів і явищ, поступове формування вміння розбиратись у найпростіших стосунках, постійні бесіди з батьками, прогулянки з ними, ігри, у яких діти наслідують дорослих, маніпулювання іграшками та іншими предметами.

Особливістю уваги *дошкільника* є те, що її довільність нестійка. Дитина легко відволікається на сторонні подразники. Її увага надмірно емоційна, – вона ще погано володіє своїми почуттями. При цьому мимовільна увага досить стійка, тривала і зосереджена. Поступово шляхом вправлянь і вольових зусиль у дитини формується здатність керувати своєю увагою.

Особливого розвитку довільна увага набуває у *шкільні роки*. У ході уроків дитина привчається до дисципліни, у неї формується посидючість, здатність контролювати свою поведінку. У початкових класах школяр не може ще повністю контролювати свою поведінку на уроках. У нього і надалі переважає мимовільна увага. Тому досвідчені вчителі намагаються зробити свої уроки яскравими, захоплюючими, що досягається частою зміною форми подачі навчального матеріалу.

У старших класах школяр уже може тривалий час займатись певним видом діяльності, контролювати свою поведінку. На якість уваги виявляють вплив не лише умови виховання, але й особливості віку. Так, фізіологічні зміни, що спостерігаються у віці 13–15 років, супроводжуються підвищеною втомлюваністю і дратівливістю, у деяких випадках приводять до зниження характеристик уваги.

Якщо постійно тренувати увагу, можна виробити звичку бути уважним навіть за найнесприятливіших умов. А зі звички уважності та спостережливості переростають у стійкі властивості особистості.

Уважність допоможе розвинути й інші властивості та якості особистості, і насамперед, почне розвиватись пам'ять.

ЛЕКЦІЯ 7

Тема: Пізнавальні психічні процеси: мислення

ПЛАН:

1. Мислення та його фізіологічні основи.
2. Операції мислення.
3. Види і форми мислення.
4. Індивідуальні особливості мислення.
5. Формування і розвиток мислення.

Основні поняття: мислення, аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, конкретизація, узагальнення, наочно-дійове мислення, наочно-образне мислення,

словесно-логічне мислення, судження, умовивід, поняття, широта мислення, глибина мислення, гнучкість мислення, динамічність мислення.

*Думайте щиро і ваші думки
нагодують всіх голодних Всесвіту
(народна мудрість)*

*Коли не можуть злетіти думками,
вдаються до високомовного стилю
П. Буаст*

Мислення та його фізіологічні основи

Мислення – пізнавальний психічний процес, що характеризується узагальненням і опосередкованим відображенням дійсності і дозволяє встановлювати зв'язки й відношення між предметами та явищами.

Узагальненість виражається у здатності людини пізнавати властивості, які є загальними для багатьох об'єктів. Вони не існують у вигляді конкретних предметів або явищ, а є доступними лише для розуміння. Наприклад, «колір» не є загальною ознакою оточуючих предметів, це – певна абстракція, яку можна лише зрозуміти через слова. Однак це поняття існує як колір конкретного предмета: жовте сонце, зелене яблуко, червоні губи, синя стрічка. Отже, узагальненості сприяє те, що мислення має знаковий характер і виражається словом. Таким чином, мислення існує лише в людини й виникає та розвивається під впливом навчання і виховання. Необхідною і важливою умовою є наявність інтелектуально насиченого середовища і спілкування з іншими людьми. Оскільки діти, які зростають в умовах соціальної ізоляції, мають найпростішу форму мислення як у вищих тварин.

Наприклад, відомий в історії факт, коли у середині XVIII ст. російським імператором проголосили двомісячне мая на ім'я Іван Антонович. Його царювання тривало не довго і завершилося раніше, ніж імператор вимовив перше слово. Придворні, які скинули Івана Антоновича з престолу і протримали його в ув'язненні багато років. Ніхто і ніколи не розмовляв із в'язнем, він знаходився у повній самотності. Зрештою відлюдницький спосіб життя сильно позначилося на розумових здібностях: він не вмів розмовляти і справляв враження ідіота.

Опосередкованість виражається в тому, що пізнання внутрішніх і недоступних для сприймання властивостей та закономірностей здійснюється через посередники. Наприклад, лікар за зовнішніми ознаками і результатами аналізів може встановити захворювання людини; ми не бачимо радіацію, але знаємо про небезпечність її впливу на організм людини опосередковано через наукові дослідження. Сутність опосередкованого пізнання навколишньої дійсності полягає у тому, що людина здатна робити судження про властивості і характеристики предметів і явищ без безпосереднього контакту з ними, шляхом аналізу непрямої інформації. Наприклад, щоб дізнатися, яка сьогодні погода, нам не обов'язково виходити на вулицю – ми можемо скористатися Інтернетом, телебаченням або термометром.

Мислення функціонує у тісному взаємозв'язку з усіма психічними процесами: відчуттям, сприйманням, увагою, пам'яттю, уявою, емоціями, волею. Наприклад, коли людина вирішує будь-яке завдання, то використовує знання, що

зберігаються в пам'яті; використовує інформацію, що сприймається; докладає певних вольових зусиль; керується певними емоціями тощо. Мислення дає можливість встановлювати зв'язки й відношення між предметами, у той час як відчуття й сприймання відображають переважно окремі властивості предметів, об'єктів і явищ навколишнього світу. На відміну від сприймання, мислення виходить за межі чуттєво даного, розширює коло пізнання. У мисленні на підґрунті сенсорної інформації здійснюються певні теоретичні й практичні висновки. Отже, мислення співвідносить відчуття і сприймання – співставляє, порівнює, розрізняє, розкриває відношення, опосередкування і розкриває абстрактні властивості явищ, але й визначає зв'язки, які існують між ними. Таким чином, мислення глибше пізнає дійсність, – це вищий пізнавальний психічний процес. Підсумком мислення є не образ, а певна думка, ідея.

Як і будь-який психічний процес, мислення є функцією мозку.

Фізіологічною основою мислення є мозкові процеси більш високого рівня, ніж ті, що слугують основою для більш елементарних психічних процесів, наприклад відчуття. В основі процесу мислення лежать тимчасові нервові зв'язки двох видів:

першосигнальні нервові зв'язки, що виникають під впливом зовнішніх подразників і пов'язані з відчуттями, сприйманням і уявою;

другосигнальні нервові зв'язки, які утворюються в корі головного мозку за допомогою слів і відображають суттєві зв'язки між предметами. Постійна взаємодія першої і другої сигнальної систем обумовлює нерозривний зв'язок узагальненого відображення дійсності з чуттєвим пізнанням навколишнього світу.

Операції мислення

Розумова діяльність людей здійснюється за допомогою *мисленнєвих операцій*: аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування і конкретизації.

Аналіз – це розумовий розподіл предметів і явищ на частини або властивості (форма, колір, смак тощо). Сутність цієї операції полягає у тому, що сприймаючи будь-який предмет або явище, людина може виокремити одну частину з іншої, і таким чином дізнатися, із яких частин складається те, що вона сприймає. Наприклад, у процесі вивчення певного явища дослідник визначає його характерні властивості, частини, ознаки, умови перебігу тощо. Пізнавальне значення аналізу, на думку С.Л. Рубінштейна, пов'язане із тим, що він виокремлює, «підкреслює», визначає суттєве. Таким чином, аналіз є своєрідним інструментом розуміння.

Синтез – це розумове поєднання окремих елементів, частин і ознак в одне ціле. У результаті відбувається цілісне розуміння досліджуваного предмета або явища. Наприклад, прочитавши опис головного героя у романі, ми можемо відтворити його образ; на підставі допиту свідків, обстеження речових доказів та знайомства з місцем скоєння злочину, у слідчого складається цілісне уявлення про злочин.

Варто зазначити, що аналіз і синтез, хоч і є протилежними за своєю сутністю операціями, однак фактично постають у єдності і взаємозв'язку: «Правильний аналіз будь-якого цілого завжди є аналізом не тільки частин, елементів, властивостей, а й їхніх зв'язків або відношень. Тому він зумовлює не розрив цілого, а його перетворення. Але це перетворення цілого, нове співвідношення виокремлених аналізом компонентів цілого і є синтез» (С.Л. Рубінштейн) Тому у

психології існує поняття «аналіз через синтез», яке означає поступове заглиблення в сутність предмета або явища, вивчення усіх його сторін і властивостей (аналіз) у взаємозв'язках, синтезування їх для подальшого пізнання.

Порівняння – це розумове встановлення схожості і відмінності між предметами і явищами дійсності. Обов'язковою умовою порівняння як операції мислення є необхідність виокремлення суттєвих ознак предметів або явищ, що порівнюються. Також необхідно уникати однобічного (неповного або за однією ознакою) порівняння і прагнути до всебічного (повного, за усіма ознаками). Об'єктивне порівняння можливе лише за глибокого аналізу суттєвих ознак.

Абстрагування – уявне відволікання одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким вони властиві. Сутність абстрагування як операції мислення полягає в тому, що сприймаючи будь-який предмет і виокремлюючи в ньому певну частину, ми повинні розглядати виокремлену частину або властивість незалежно від інших частин і властивостей цього предмета. Ми можемо виділити частину предмета або його властивості з усієї інформації, що надходить і відволіктися від інших ознак. За участю цієї операції мислення формуються абстрактні поняття, наприклад: «яскравість», «мудрість», «твердість» тощо.

Конкретизація – це розумовий перехід від узагальненого до одиничного, окремого, що відповідає певному поняттю або загальному положенню. Конкретизувати – означає застосувати, навести приклад або конкретний факт, що підтверджує загальне теоретичне положення, закон, правило в конкретному випадку. Конкретизація сприяє кращому розумінню. Наприклад, конкретизацією поняття «дошка» є такі поняття: «шкільна дошка», «кухарська дошка», «паркетна дошка», «меморіальна дошка», «дошка пошани», «дошка оголошень» тощо.

Узагальнення – розумове об'єднання предметів та явищ за їх спільними істотними ознаками. Дозволяє зрозуміти закономірності будь-яких явищ і процесів (фізичних, економічних, біологічних тощо). Предметом узагальнення може бути множинність об'єктів – наприклад, студенти вищого навчального закладу, рослини парку, культурні заклади міста тощо.

Види і форми мислення

У науці існують різноманітні класифікації видів мислення, зокрема:

● *за формою перебігу* – наочно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне (абстрактно-логічне);

- *за характером задач, які розв'язуються* – теоретичне і практичне;
- *за рівнем узагальнення* – емпіричне й теоретичне;
- *за ступенем розгорнутості* – дискурсивне й інтуїтивне;
- *за адекватністю відображення реальної дійсності* – реалістичне й аутичне;
- *за ступенем новизни й оригінальності* – репродуктивне і творче;
- *за впливом на емоційну сферу* – патогенне і саногенне.

Найпоширенішою класифікацією видів мислення вважається за формою перебігу мислення як психічного процесу, зокрема:

Наочно-дійове – мислення, пов'язане із практичними діями над предметами. Це найбільш елементарний вид мислення, з якого розпочався розвиток мислення у філогенезі. Під час безпосереднього сприймання і використання предметів та дій (маніпулювання) із ними, дитина засвоює відношення між предметами та їх

можливості впливати один на одного. Цей вид мислення є провідним у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Однак наочно-дійове мислення є властивим і дорослим. Наприклад, представникам тих професій, які потребують практичного аналізу, комбінування, конструювання.

Наочно-образне – мислення, яке полягає у практичній перетворювальній діяльності щодо реальних предметів. Таке мислення ґрунтується на сприйманні й уявленні людини, що оперує наочними зображеннями предметів і об'єктів через їх образні уявлення. Таким чином, людина здатна виконувати дії з предметами не реально, а розумово, уявляючи при чому як дії, так їхні результати. Цей вид мислення широко представлений у людей, результатом праці яких є створення певного матеріального продукту (і творчих, і робочих професій). Варто зазначити, що наочно-образне мислення дитини і дорослої людини відрізняється. Так, у дошкільнят та молодших школярів, мислення є безпосереднім і тісно пов'язане зі сприйманням. Дітям важко абстрагуватися від явних ознак предметів і, тому вони ще не можуть робити правильних висновків та узагальнень.

Словесно-логічне (абстрактно-логічне) мислення має таку назву, оскільки розвивається і функціонує на основі мовлення й у відповідності до правил логіки (науки, яка досліджує форми й закони правильного мислення). На підґрунті досвіду людства відстежуються вироблені правила міркувань, що забезпечують надійність отриманих результатів. Так здійснюється соціальна регуляція мислення. Думки, що не відповідають встановленим правилам не визнаються правильними і не визначаються соціумом. Варто зазначити, що характерним для логіки є обґрунтування думки, аргументування її правильності щодо знання, істинності якого багаторазово перевірена й не піддається сумніву. Словесно-логічне мислення перебігає у формі логічних розмірковувань. Цей вид мислення дозволяє розкрити і зрозуміти внутрішню сутність речей, які неможливо безпосередньо сприймати через фізичний контакт із ними; дозволяє узагальнювати множинність конкретних об'єктів, абстраговано виходити за межі конкретних життєвих ситуацій; розуміти загальні принципи й закони існування та розвитку природних і соціальних об'єктів; прогнозувати зміни й розвиток процесів, явищ, подій і станів; дозволяє пізнавати події минулого тощо. Його підсумком є не образ, а думка, ідея, навіть не завжди втілена у формі мови і є внутрішньомовною, недосяжною для споглядання ззовні. Словесно-логічне мовлення в людини з'являється наприкінці молодшого шкільного віку. Словесно-логічне мислення представлено у формі понять, суджень і умовисновків.

Поняття – одиниця мислення і його найелементарніша форма, що відображає суттєві загальні або відмінні ознаки предметів і явищ дійсності, їх властивості, зв'язки й відношення. Це символічне узагальнене уявлення про предмети, людей або події, які мають щонайменше одну спільну рису, що проявляється незалежно від будь-яких конкретних ситуацій. Поняття виражається словом або групою слів, які становлять його зміст. Розрізняють такі види понять: *одиночні* – відображають істотні властивості одиничних об'єктів; *загальні* – відображають властивості класів предметів; *конкретні* – відображають певні предмети, явища чи їх класи з істотними ознаками, зв'язками і відношенням; *абстрактні* – відображають ті чи інші властивості об'єктів відокремлено від них самих.

Судження – форма мислення, що відображає зв'язки між предметами і явищами дійсності або їх властивостями й ознаками, це ствердження або заперечення чого-небудь; це висловлювання, яке містить певну думку.

Судження бувають *одиночні, часткові, загальні, істинні, помилкові*. Поодинокі судження стосуються лише до одного предмета. У частковому судженні стверджується або заперечується лише щодо деяких предметів. У загальних судженнях стверджується про всі предмети, що належать до певного класу, роду, групи. Істинні судження адекватно відображають зв'язки й відношення, що існують в об'єктивній дійсності. Помилкові – неадекватно відображають зв'язки й відношення, що існують в об'єктивній дійсності. Судження утворюються двома способами: 1) безпосередньо, коли в них виражають те, що сприймається, тобто людина бачить предмет і висловлює те, що бачить; 2) опосередковано – шляхом умовисновків або розмірковувань, тобто людина, розмірковуючи, із одних суджень виводить інші судження. Розмірковування – це робота думки над судженням, спрямована на встановлення й перевірку його істинності.

Умовисновок – форма мислення, коли на основі ланцюжка логічно пов'язаних висловлювань робиться певний висновок і виводяться нові знання. Останні здобуваються опосередковано через інші знання без нових запозичень із безпосереднього досвіду людини. Це – складний акт мисленнєвої діяльності, що становить низку операцій, підпорядкованих єдиній меті. Розрізняють два основні види умовисновків: *індуктивні* (індукція) й *дедуктивні* (дедукція): *індукція* – умовисновок від фактів до узагальнень, від менш загальних до більш загальних суджень; *дедукція* – умовисновок від загальних суджень до суджень часткових і одиночних.

Індивідуальні особливості мислення зумовлюються особливостями життя людини, характером діяльності й навчання, особливостями розвитку мовлення, залежать від рівня оволодіння мисленнєвими операціями, від типу вищої нервової діяльності. До індивідуальних особливостей мислення відносяться:

- *широта мислення* – здатність охоплювати усе питання в цілому, не випускаючи з поля зору окремих важливих деталей, розглядати проблему в різноманітті її зв'язків з іншими явищами; проявляється у широкому кругозорі, різнобічній допитливості, характеризує всебічний і творчий підхід до пізнання теорії і практики;

- *глибина мислення* – це здатність аналізувати, порівнювати, знаходити суттєве, проявляється в уміннях проникнути в сутність складних питань життя і діяльності, бачити проблему, розуміти причини виникнення подій і явищ, передбачити їх розвиток тощо;

- *самостійність мислення* – незалежність власної думки, уміння людини самостійно висувати нові завдання, знаходити потрібні розв'язки й відповіді без допомоги інших людей, але на підґрунті суспільного досвіду. Формування цієї якості є необхідною умовою розвитку ініціативності та творчості людини;

- *критичність мислення* – проявляється в здатності людини об'єктивно оцінювати інших і себе, самокритично ставитися до власних думок і дій, старанно доводити й перевіряти всі положення та висновки, що висувуються, не підпадати під вплив думок інших людей;

- *гнучкість мислення* – самостійність і свобода думки при виборі способу розв’язання нових задач, здатність змінювати тактику і стратегію розв’язання задач, уміння пошуку нових, нестандартних способів дій, це – мислення, якому не притаманні трафаретність і шаблонність;

- *динамічність мислення* – характеризується часом, протягом якого люди можуть упоратися з одним і тим же завданням, це – здатність людини знайти вихід зі складної ситуації, оперативно обмірковувати й негайно прийняти правильне рішення. У цій особливості проявляється винахідливість і кмітливість людини.

Формування і розвиток мислення

Формування і розвиток мислення людини проходить певні етапи. Так, початковий етап розвитку мислення (кінець першого року життя дитини) пов’язаний із узагальненнями, які невід’ємні від практичної діяльності. На початку другого року життя дитина оперує предметами на основі знань про окремі їх властивості і може вирішувати певні практичні задачі. Дитина мислить предметно діючи, тобто маніпулюючи предметами. При цьому вона використовує не лише свій власний досвід, а й зразки поведінки дорослих. Особливість дитячого мислення полягає в наочності, яка проявляється через конкретність. Дитина мислить, спираючись на поодинокі факти, які їй доступні й відомі з власного досвіду або через спостереження за дорослими.

Наступний етап розвитку мислення пов’язаний із оволодінням дитиною мовленням, яке є підґрунтям для узагальнень. Останні набувають загального значення і переносяться з одного предмета на інший. На цьому етапі значення перших слів дитини містять лише окремі ознаки предметів і явищ, якими дитина керується, коли вживає слово на позначення цих предметів.

Подальший етап розвитку мислення (у віці близько двох років) характеризується тим, що дитина може називати той самий предмет різними словами. Це свідчить про формування такої мислительної операції як порівняння, на основі якої в подальшому розвиваються індукція та дедукція, які досягають досить високого рівня розвитку у трирічному віці.

Шкільний вік дитини характеризується активним розвитком мислення і його можливостей. Це пов’язано з тими інтелектуальними задачами, які необхідно вирішувати дитині, навчаючись у школі. На цьому етапі розширюється коло понять, якими дитина оперує, набуваючи нових знань. Відбувається перехід від конкретних понять до абстрактних, їх зміст збагачується, розширюються знання про властивості, ознаки, зв’язки між предметами і явищами. У процесі формування понять відбувається розвиток мисленнєвих операцій, зокрема: аналізу, синтезу, узагальнення, розвивається індукція і дедукція. Це, у свою чергу, сприяє розвитку широти і глибини мислення дитини.

По завершенні навчання у школі можливість розвитку мислення зберігається, однак динаміка і спрямованість його розвитку залежать від самої людини і зусиль, яких вона докладає.

ЛЕКЦІЯ 8

Тема: Пізнавальні психічні процеси: уява

ПЛАН:

1. Поняття про уяву.
2. Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю.
3. Фізіологічні основи уяви.
4. Уява і творчість.
5. Види уяви.
6. Процеси уяви.
7. Індивідуальні особливості уяви.
8. Функції уяви, її розвиток.

Основні поняття: уява, фантазія, аглютинація, гіперболізація, літота, загострення, схематизація, широта уяви.

*Найбільший друг
і найбільший ворог людини –
її уява
Артуро Граф*

Поняття про уяву

Уява – особлива форма людської психіки, що стоїть окремо від всіх інших психічних процесів і разом з тим займає проміжне положення між *сприйманням, мисленням і пам'яттю*. Специфіка цієї форми психічного процесу в тому, що уява, напевно, характерна лише для людини і дивним чином пов'язана з діяльністю організму, будучи “найпсихічнішим” зі всіх психічних процесів і станів. Це означає, що ні в чому іншому, *крім уяви*, не виявляється ідеальний і загадковий характер психіки. Можна думати, що власне *уява*, бажання її зрозуміти і пояснити, привернуло увагу до психічних явищ в давнину, підтримувало і продовжує стимулювати в наші дні.

Що стосується *загадковості цього феномену*, то вона в тому, що науці майже нічого невідомо про *механізм уяви, про її анатомо-фізіологічну основу, про те, в якій ділянці мозку людини розміщена уява, з роботою яких нервових органічних структур пов'язана*.

Зате ми знаємо багато про те, яке значення має уява в житті людини, як вона впливає на психічні процеси, стани і на організм людини в цілому.

Взаємодіючи з навколишнім світом, людина не тільки сприймає, запам'ятовує і осмислює його, а й створює образи того, з чим вона безпосередньо не зустрічалася. Ці образи можуть відображати події, факти, явища, свідком яких людина не була. Нерідко в житті доводиться створювати образи таких об'єктів, яких не існує в дійсності. Образи дозволяють людині вийти за межі реального світу в просторі і в часі. Власне ці образи, що перетворюють, видозмінюють людський досвід, являються основною характеристикою уяви, тобто такий процес називається *уявою або фантазією*. Часто ці два терміни використовуються як синоніми.

Уява значно розширює і поглиблює пізнання світу. Так, слухаючи розповідь або читаючи книгу з історії, людина подумки малює собі картини далекого

минулого, а розглядаючи географічний атлас, мандрує природними ландшафтами. При вивченні математики і фізики уява допомагає “оживити” абстрактні поняття, наповнити формули конкретним змістом. Отже, поряд із відчуттями, сприйманнями, пам’яттю і мисленням, уява є одним із важливих пізнавальних процесів. Свідченням великої складності його є відсутність загальноприйнятої дефініції.

В повсякденному житті уявою чи фантазією називають все те, що не реальне, не існує в дійсності і що таким чином немає ніякого практичного значення. Насправді ж, уява, як основа будь-якої творчої діяльності однаково проявляється у всіх сторонах культурного життя, роблячи можливою художню, наукову, технічну творчість. В цьому сенсі, все, що оточує нас, і що зроблене рукою людини, весь світ культури на відміну від світу природи. – все це є продуктом людської уяви і творчості, яка базується на цій уяві.

Уява під впливом почуттів іноді за своїм капризом породжує бажаний образ, уява може також яскравіше виявити істинний образ людини. *Коли ми кохаємо людину, ми бачимо її в іншому, створеному нашим почуттям світлі, ніж те, яким вона здається іншим людям. Тому стається так, що створений нашою уявою під впливом почуттів образ істотно розходиться з дійсним образом людини. Підпорядковуючись нашому почуттю, уява, в такому випадку готує нам немало гірких хвилин. Історія не одного кохання протікає в боротьбі між тим уявним образом людини, який породжений почуттям, і реальним образом, який є насправді. Проте буває і інакше: образ, який складається при бездушному ставленні до людини на основі звичайних вражень, в дріб’язкових життєвих стосунках, може закрити істинний зміст людини дрібними і неістотними шляхами, а істинно велике почуття може бути проявником найпрекрасніших і людських рис, але тих, які становлять суть людини.*

У сучасній вітчизняній психології найпоширенішим є описове визначення уяви.

Уява – процес створення людиною на основі її попереднього досвіду образів об’єктів, яких вона безпосередньо не сприймала і не сприймає.

У зарубіжній психології існує декілька точок зору на уяву і на окремі її аспекти. За однією з них, уява (фантазія) є спонтанним і відірваним від дійсності процесом. Вона ніби є результатом саморозвитку і зароджується в людини як духовна сила, як прояв її енергії чи стану духу. Такий погляд на уяву не виходить за межі ідеалістичного розуміння природи психічного. Насправді ж, уява людини детермінована об’єктивною дійсністю і спрямована на її відображення.

Представники асоціативної психології (В. Вундт, Т. Рибо) намагалися звести уяву до інших психічних процесів чи їх комбінації, розглядаючи її то як комбінацію розуміння і волі, то як поєднання сприймання, пам’яті та інтелекту. Це теж неправильно.

“Будь-яка уява, – говорить Рибо, – велика чи маленька, перш ніж окріпнути, здійснитися фактично, було поєднано тільки уявою-будовою, приведеною в думці за допомогою нових поєднань чи відношень...” уява завжди залишається сама собою, як би вона не виявлялася: в окремій особистості чи колективно, та має свій специфічний зміст.

Основна відмінність образів уяви від образів пам’яті пов’язана з різним ставленням до дійсності. Образи пам’яті – це відтворення минулого досвіду, тому

основною функцією пам'яті є збереження результатів досвіду по можливості в незмінній формі. Функція ж *уяви* – зміна образів, що є умовою будь-якого творчого процесу.

Виникає і розвивається уява в процесі діяльності людини. В ній чітко виявляється суто людський характер діяльності: не уявивши результату праці, не можна розпочинати роботу. В уявленні очікуваного результату полягає докорінна відмінність людської праці від інстинктивної поведінки тварин. Уява дає змогу передбачати заздалегідь не тільки результат праці, а й його проміжні форми. Створюючи за допомогою уяви психічні моделі проміжних і кінцевого результатів, людина орієнтується в процесі діяльності.

Уява є пізнавальним процесом. Її *специфіка* полягає в переробленні минулого досвіду, що зберігається в формі образів і понять. Тому вона нерозривно пов'язана з процесами пам'яті. Включаючись у сприймання, уява збагачує нові образи, робить їх продуктивнішими. Так, щоб зрозуміти сюжет, який художник змалював на полотні, потрібно уявити минуле життя персонажів, їх почуття, прагнення, тощо.

Мотивується уява потребами особистості. Реальному задоволенню потреби часто передують живе, яскраве уявлення ситуації, в якій ця потреба може бути задоволена. Отже, в конкретнообразній формі уява забезпечує особистості можливість відображення, що випереджує дійсність *антиципації* (від лат. *anticipatio* – *визначення наперед*).

Іноді *фантазія відіграє негативну роль*. Досить частими є випадки, коли неприємність, небезпека чи нещастя переживаються сильніше і побуджують людину до бурхливої активності, бурхливішої, ніж вимагає цього реальна подія. Свідченням тому – відомі випадки, коли люди в паніці вискакують з верхніх поверхів будівель при пожарі, замість того, щоб дочекатися своєї черги до ліфту чи драбини. Чи випадки, коли пасажирів, не вміючи плавати, кидалися в море з корабля, що тонув, коли ще не виключалися шанси на їх спасіння. Про це свідчать народні прислів'я: "краще жахливий кінець, ніж безкінечний жах", "у страху очі великі" і т.д.

Як і мислення, уява починає функціонувати в проблемній ситуації, що може мати різні ступені визначеності. Якщо проблемна ситуація цілком окреслена і в процесі усвідомлення перетворюється на означену задачу, то її розв'язування підпорядковане переважно законам мислення. Роль уяви тут незначна. Коли ж проблемна ситуація є недостатньо визначеною і перевести її в задачу не вдається, тоді на допомогу приходить уява. Її цінність полягає в тому, що, доповнюючи ситуацію, вона дає змогу прийняти рішення і знайти вихід навіть за відсутності належної повноти інформації для мислення. Але в цьому і слабкість такого вирішення. Намічені фантазією шляхи є часто недостатньо чіткими і точними. Тому одержаний розв'язок може бути далеким від дійсності. *Отже*, однією з причин виникнення уяви є необхідність для людини існувати і діяти в середовищі з неповною інформацією.

Можливість уяви "забігати" вперед, передбачати ті чи інші події в майбутньому, означає дійсно тісний зв'язок уяви з мисленням. Подібно до мислення уява виникає в проблемній ситуації, мотивується потребами особистості, зумовлена рівнем розвитку суспільної свідомості. так, якщо потреби древніх людей пояснити

походження і виникнення світу породили виникнення релігійних образів, то в даний час для цього використовують фантастичні картини космічних пришельців.

Але на відміну від мислення, основним змістом якого є поняття, які дозволяють узагальнено і опосередковано пізнавати світ, уява протікає в конкретнообразній формі, в вигляді яскравих уявлень. В конкретних образах, що створюються уявою, часто розкриваються ті чи інші віддалені теоретичні думки. Кожен письменник, художник в процесі творчості намагається передати, пояснити свою думку іншим, але не через віддалені поняття, а з допомогою конкретних образів. Достатньо згадати будь-яку казку, прислів'я чи повість. Всюди ми шукаємо основну думку, основну ідею.

Другою відмінною рисою уяви, ознакою уяви виступає можливість її використання в проблемних ситуаціях високого ступеня невизначеності, коли вихідні дані не можливо проаналізувати. Як правило, тут мислення менше ефективне, ніж в випадку коли всі дані відомі і відома їх закономірність.

Таким чингом, цінність уяви полягає в тому, що вона допомагає людині орієнтуватися у проблемних ситуаціях, приймати правильні рішення, передбачати результат власних дій тоді, коли наявних знань виявляється недостатньо для безпосередньої реалізації пізнавальної потреби. Завдяки уяві стають можливими результативна поведінка і діяльність особистості за умов неповної або сумнівної інформації.

Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю

В уяві людини завжди є певний відступ за межі безпосередньо даного, певний "відліт" від реальної дійсності. Проте як би далеко не сягав цей "відліт", у ньому завжди зберігається зв'язок з об'єктивною реальністю. Немає фантазії, засадовою стосовно якої не була б реальність.

Зв'язок з об'єктивною дійсністю можна легко зрозуміти, проаналізувавши різні витвори уяви. Уявляючи, наприклад, майбутнього героя свого твору, письменник надає йому рис людей, яких він сприймав колись, синтезуючи ці риси в новий образ. Так само людина використовує попередні враження і тоді, коли уявляє собі описувані іншими людьми місцевості чи події, свідком яких вона була.

Іншим важливим аспектом зв'язку уяви з об'єктивною дійсністю є те, що витвори уяви – це не довільна комбінація окремих елементів, узятих з досвіду. Створюючи з цих елементів образи нових об'єктів, людина зважає на відомі закономірні зв'язки між об'єктами. Так, прогнозуючи розвиток подій на основі аналізу соціальної ситуації, політик враховує логіку та зв'язок чинників, що взаємодіють, об'єктивні тенденції, що виявляються. Створювані письменником образи героїв роблять те, що вони б робили у житті за тих обставин, у які їх поставив автор.

Фантазія, яка відривається від реальної дійсності, стає безсилою, продукти такої фантазії перетворюються на порожні мрійництва, прожектерство і можуть завдати шкоди.

Перетворення уяви на дійсність залежить від реальних потреб, можливостей та соціального запиту суспільства на її витвори. Наявність необхідних умов прискорює втілення образів уяви в життя. Прикладом цього може бути необхідність постійно вдосконалювати засоби обміну інформацією між країнами, континентами, що зумовило появу Інтернету – світової комп'ютерної мережі.

Важливу роль у реалізації образів уяви відіграє те, настільки правдиво чи спотворено відображується дійсність у свідомості людини, в її переконаннях, вольових якостях. Уява тісно пов'язана з практичною діяльністю людей, з їх працею. Співвідносячи витвори своєї фантазії з дійсністю, особистість має можливість пересвідчитися в їх реалістичності, у разі потреби вдосконалити, зробити чіткішими, збагатити новими рисами. Практика завжди є критерієм правильності та суспільної значущості продуктів людської уяви.

Отже *уява* – це своєрідна форма відображення людиною дійсності, де виявляється активний випереджувальний характер пізнання нею об'єктивності світу.

Фізіологічні основи уяви

Уява є функцією кори великих півкуль, результат діяльності мозку. Іноді процес уяви пов'язують лише з роботою *правої півкулі*. Цей спрощений підхід не розкриває складного взаємозв'язку між двома півкулями. Для виникнення образів уяви необхідна робота двох півкуль, кожна з яких виконує свої функції. *Специфіка правої півкулі* заключається в тому, що вона не застрягає на деталях, не спрощує картину світу, дає уяву цілісності і гармонійності, порівняності, композиційної єдності. Функція правої півкулі тісно пов'язана з естетичними почуттями, що викликаються різними образами. *Ліва півкуля* впорядковує цю інформацію, дозволяє виразити її мовою: образ і думка завжди виступають в нерозривній єдності.

При запам'ятовуванні матеріалу в корі головного мозку утворюються системи тимчасових нервових зв'язків. У процесі уяви під впливом нової потреби ці системи руйнуються і реконструюються в нові поєднання. Така рекомбінація стає можливою внаслідок виникнення в корі головного мозку осередку сильного збудження, яке зумовлює певна потреба чи безпосереднє враження від чогось.

Уява пов'язана також з емоціями, про що свідчить участь у її функціонуванні не тільки кори, а й глибинних відділів мозку, *передусім гіпоталамо-лімбічної системи*.

Згідно з дослідженнями американських психологів Карла-Гаррі Прибрама (нар. 1919) і ін. її порушення призводить до розладу програм поведінки людини, а найважливіша роль уяви саме і полягає у виробленні таких програм. На це вказує і зв'язок уяви з різними органічними процесами у людини. Прикладом можуть бути *бібліогенні захворювання* у людей. прочитавши в літературі опис якоїсь хвороби, такі люди уявляють, що вони вже хворі, в них з'являються симптоми захворювання, про які йшлося в книзі.

За даними *О. Лурії*, особливо яскраво зв'язок уяви з органічними процесами проявлявся у лєнінградського журналіста С. Шерешевського. Учені інституту психології могли бачити, як він підвищував температуру правої руки на два, знижував лівої на півтора градуса, уявляючи, що права рука лежить на краю гарячої плити, а в лівій у нього брусок льоду. Без особливих зусиль журналіст прискорював ритм роботи серця (уявляючи, що біжить за травм'яєм) чи сповільнював його (фантазуючи, що відпочиває в ліжку) тощо.

Ще одним доказом зв'язку уяви з органічними процесами є напруження м'язів, що супроводжуються біострумами, коли людина уявляє, наприклад, що вона піднімає вантаж. Це явище використовують при створенні протезів кінцівок із біострумним управлінням.

Ще в стародавні часи було помічено, що в деяких людей, переважно в тих, що страждають на істерію, після роздумів про муки, яких за євангельськими текстами зазнав Христос, з'являлися “зразки розп'яття” на долонях, ступнях ніг у вигляді кривавих плям, виразок. Такі сліди мають назву “*стігма*” (*гр. рубець, знак*).

Специфічним виявом впливу образів уяви на рухову сферу особистості є ідеомоторні акти.

Про існування ідеомоторних актів свідчить такий дослід. Необхідно взяти в руку маятник-нитку, до якої прив'язаний грузик. На листку паперу слід намалювати коло, поділене на 4 сектори лініями, які пересікаються під прямим кутом. Коли поставити лікоть руки на стіл і взяти вільний кінець нитки великим і вказівним пальцем, то маятник може здійснювати довільні рухи по відношенню до сегментованого кола в напрямку, на якому ми зосередилися, образ якого уявляємо собі яскравіше. Коли уявити, що маятник рухається по лінії, що пересікає коло вертикально, то груз, що весить, дійсно почне свій рух, хоча ми будемо тримати кінець нитки спокійно, не будемо допомагати пальцями.

Дослідження доводять, що коли людина уявляє рух якоїсь частини тіла (руки, ноги, тулуба), але не виконує самої дії, то в м'язах, які повинні цей рух здійснити, фіксуються слабкі імпульси, аналогічно тим, які реєструються при реальному виконанні рухів.

На принципі розшифрування *ідеомоторних актів* ґрунтується ефект “*читання думок*”, коли завдяки надзвичайно тонкій чутливості деякі люди здатні, перебуваючи в контакті з іншою людиною, сприймати слабкі сигнали її ідеомоторних актів, і вгадувати який предмет та в кого з присутніх сховав реципієнт. Ідеомоторними актами та засобами ідеального моделювання дій, що належить виконати, широко користуються *спортсмени, танцюристи*.

Свідоме використання образів уяви дозволяє управляти органічними процесами, робить їх доступними для тренування і розвитку. Достатньо яскраво уявити собі смак лимону, як раптово починається слюновиділення. Цікаво, що прямий самоприказ, на відміну від уяви не викликає виділення слюни.

Опираючись на *силу уяви*, французький аптекар *Еміль Куе* створив оригінальну систему лікування, яку назвав “*школа самовладання шляхом свідомого самонавіювання*”. Куе вважав, що головною причиною хвороб є *ува людини*. Виходячи з цього хворим пропонувалося щоденно, сидячи на ліжку в зручній позі, уявляти себе абсолютно здоровими, повторюючи 20-30 разів формули самонавіювання на зразок: “Мені стає краще і краще ... мій зір (чи слух) покращується і т.д. такі сеанси, по декілька хвилин кожен рекомендувалося проводити по 3-4 рази в день, особливо перед сном в стані спокою і розслаблення. Куе підкреслював, що досягнення позитивного результату зовсім не вимагає зусиль, бо власне вони вимагають участі волі, в той час, як воля повинна залишитися в стороні.

Тренери рекомендують своїм вихованцям перед виконанням вправи виконати її подумки, уявивши її від початку до кінця. Таке “програмування” поліпшує результати її реального виконання.

Регулювальний вплив мозку на всі органи людського тіла є закономірним явищем. Образи уяви, що формуються в процесі діяльності людини, можуть посилювати цей вплив.

У випадках патології мозкової діяльності спостерігаються зміни функції уяви. Найчастіше такі зміни виявляються в *галюцинаціях*, коли хворий бачить неіснуючий предмет. При цьому образ, який виникає, є настільки яскравим, що людина абсолютно впевнена, що він насправді існує. Тимчасовий стан галюцинацій викликають *наркотики*. *Надмірне вживання алкоголю* може викликати хворобливий стан – *білу гарячку*, коли в людини починаються фантастичні марення, що не узгоджуються з будь-якою життєвою логікою.

Уява і творчість

Уява поглиблює пізнання людиною світу, допомагає встановлювати нові властивості об'єктів і зв'язки між ними. Вона є особливо цінною в науковій і художній творчості. Історія науки знає багато прикладів, коли уявлення виступали одним із найважливіших елементів наукового передбачення. Особливу роль уява відіграє на початку вивчення наукової проблеми, живлячи важливі здогади. Так, фантастичне припущення про існування ефіру, що ніби заповнює весь Всесвіт, яке пізніше відкинула теорія відносності, *зумовила появу хвильової теорії світла*. Дуже знадобилася уява і *Д. Менделєєву* під час створення періодичної системи елементів: спершу не всі місця в таблиці було заповнено. Тоді вчений у своїй уяві передбачив не тільки нові, ще не відкриті хімічні елементи, а й здогадався про деякі їхні властивості.

Ніхто і ніколи не бачив атомів, електронів, нейтронів та інших елементарних частинок матерії. Тільки завдяки своїй уяві фізики відкрили їх, що дало змогу глибше пізнати внутрішню будову матерії.

У людей, які не мають стосунку до математики, побутує думка, що в цій науці всі твердження строго доводяться, а тому там немає місця для фантазії. Однак на етапі відкриття, в процесі пошуків вирішення математичних проблем фантазія і інтуїція відіграють велику роль. Так, *Г.В. Лейбніц*, розробляючи основи диференціального числення, виходив з уявлення про замкнену криву як багатокутник з нескінченно великою кількістю сторін.

Німецький астроном *Йоган Кеплер (1571–1630 р.р.)* у праці “*Нова стереометрія винних бочок*”, що підготувала триумф інтегрального числення, шукав об'єм кулі, вважаючи, ніби вона складається з нескінченної множини конусів, вершини яких розташовані в центрі кулі.

Не менш важливою і складною є роль уяви в художній творчості. З одного боку, світ героїв створює фантазія митця. З іншого – образ, ситуація, неочікуваний поворот сюжету виникають як остаточний результат узагальнення багатьох вражень, пропущених через емоційну сферу творчої особистості.

В цілому, за думкою *Л.С. Рубінштейна*, сила творчої уяви і її рівень визначаються співвідношенням двох показників:

- тим, наскільки уява притримується обмежувальних умов, від яких залежить осмисленість і об'єктивна значущість творів;
- новизною і оригінальністю.

Уява, що не задовільняє одночасно ці дві умови, фантастична, але творчо безплідна.

Творчість пройшла шлях від *випадкових відкриттів* до *свідомого і планомірного вирішення нових завдань*. Англійський вчений *Г. Уоллес* виділив 4 стадії процесу творчості:

- підготовка (зародження ідеї);
- дозрівання (концентрація, стягування знань, що прямо чи дотично відносяться до проблеми, добування знань, яких невистарчає);
- осяяння (інтуїтивне відчуття результату);
- перевірка

Г.С. Альтшуллер розробив цілу теорію творчих задач. В загальному він виділив 5 рівнів творчості.

Завдання першого рівня вирішуються використанням засобів, що прямо призначені для наміченої мети. Необхідно перебрати в думці лише декілька загальноприйнятих і очевидних варіантів рішень. Сам об'єкт не змінюється. Засоби вирішення завдань знаходяться в межах однієї вузької спеціальності.

Завдання другого рівня вимагають деякої видозміни об'єкту для отримання бажаного ефекту. Необхідно перебрати в думці десятки варіантів. Засоби вирішення завдання знаходяться в межах однієї галузі знань.

Правильне вирішення завдань третього рівня приховане серед сотень неправильних, так як об'єкт, який удосконалюється, повинен бути серйозно змінений. Прийоми рішення задач цього рівня приходиться шукати в суміжних галузях знань.

При вирішенні завдань четвертого рівня об'єкт, що удосконалюється змінюється повністю. Пошук рішення проводиться, як правило, в сфері науки, серед ефектів і явищ, які рідко зустрічаються.

На п'ятому рівні рішення задач досягається зміною всієї системи, в яку входить об'єкт, що удосконалюється. Тут число проб і помилок виростає до сотень тисяч і мільйонів. Засоби вирішення завдань цього рівня знаходяться за межами сьогоденного дня науки; тому спочатку необхідно зробити відкриття, а потім, опираючись на нові наукові дані, вирішити творче завдання.

Одним із важливих прийомів вирішення творчих задач є *перевід їх з вищих рівнів на нижчі*. Таким чином, якщо завдання четвертого чи п'ятого рівня через спеціальні прийоми перевести на перший чи другий рівень, то спрацює звичайний перебір варіантів. Проблема зводиться до того, щоб навчитися швидко звужувати "поле пошуку", перетворюючи важке завдання в легке.

Таким чином, недивлячись на удавану легкість, мимовільність, непередбачуваність образів, що виникають, творче перетворення дійсності в уяві підпорядковується своїм законам і здійснюється в відповідності до певних способів чи прийомів. Нові уявлення виникають на основі того, що вже було в свідомості, завдяки операціям *аналізу та синтезу*. В кінцевому рахунку, *процеси уяви* базуються в розкладанні в думці вихідних уявлень на складові частини (*аналіз*) і наступному їх поєднанні в нових сполученнях (*синтез*), тобто мають *аналітико-синтетичний характер*.

Значне місце займає уява і в творчій діяльності педагога, спрямованій на формування всебічнорозвиненої особистості. У зв'язку з цим, *А. Макаренко* стверджував, що виховання неможливе без прогнозування особистості вихованця.

Без фантазії вчителі не могли б готуватися до уроку, тому що неможливо було б уявити собі хід його, передбачити реакцію учнів чи студентів. Тай сам процес навчання став би дуже обмеженим, так як не опираючись на уяву не можливо вивчити історію, географію, астрономію і ін. предмети.

Уява людини виступає як відображення властивостей її особистості, її психологічного стану в даний момент часу. Даний факт знайшов використання в психології, особливо в створенні психодіагностичних особистісних методик. Особистісні тести проєктивного типу (тематичний апперцептивний тест – ТАТ, тест Роршаха і ін) базуються на механізмі проєкції, відповідно до якого, людина в своїй уяві схильна приписувати іншим людям свої особистісні якості і стани. Проводячи аналіз продуктів фантазії за спеціальною схемою, психолог робить заключення про особистість людини.

Види уяви

В уяві виявляються всі види і рівні спрямованості особистості; вони породжують різні рівні уяви. Відмінність цих рівнів визначається, перш за все, тим, настільки свідомим і активним є ставлення людини до цього процесу.

На нижчих рівнях зміна образів проходить самоплином, мимовільно; на вищих велику роль відіграє свідоме, активне ставлення людини до формування образів.

В найнижчих і найпримітивніших своїх формах уява проявляється в мимовільній трансформації образів, яка здійснюється під впливом малоусвідомлених потреб, потягів, тенденцій, незалежно від будь-якого свідомого втручання суб'єкту. Образи уяви самовільно трансформуються, впливаючи перед уявою, а не породжуються нею; тут не відбувається власне оперування образами. Така форма уяви зустрічається на нижчих рівнях свідомості, в дрімотних станах і сновидіннях. В тих випадках за образом ховаються в якості рушійних сил афективні моменти потреб і потягів. З.Фрейд зробив спробу визначити основні перетворення, які відбуваються з образами коли уява дуже примітивна (згущення, витіснення, заміщення).

Залежно від способу створення нових образів уяву поділяють на активну і пасивну.

Пасивна уява створює образи, намічає програми поведінки, що не втілюються або не можуть бути втілені в життя. Уява виступає при цьому як заміна дійсності, її сурогат з допомогою якого людина з певних причин ухиляється від необхідності діяти, і поринає у світ фантастичних, далеких від реальності уявлень.

Люди з такою уявою – люди з бідним особистим досвідом, не розвинутою критичністю мислення, слабкою волею, не пов'язані з життєвою практикою. Їх фантазія, що нічим не стримується, може створювати причудливі. А головне, нездійсненні образи (Н.В. Гоголь образ Манілова).

Залежно від участі волі діяльності пасивної уяви її поділяють на мимовільну і довільну.

За мимовільної уяви створення нових образів не керується спеціальною метою уявити певні події, предмети чи явища. Вона породжується діяльністю, спрямованою на досягнення інших цілей. Створення образів може зумовлюватися змістом розповіді, тексту, малюнка тощо. Нерідко причинами мимовільної уяви є малоусвідомлювані людиною потреби, потяги, установки.

Мимовільне виникнення уяви тісно пов'язане з почуттями людини. Почуття є потужним генератором яскравих образів в тих випадках, коли вона стривожена через невизначеність очікуваних подій або, навпаки, переживає емоційне піднесення через участь в урочистих подіях, що мають життєво важливе значення для неї.

Почуваючи страх, тривогу за близьких людей, людина малює собі образи небезпечних ситуацій, а готуючись до приємної події, уявляє атмосферу доброзичливості, пошани з боку колег, присутніх.

Але коли уява починає підміняти дійсність і превалює в психічному житті особистості, то це свідчить про *дефекти розвитку*. Так, школяр, не готуючись до занять і отримуючи незадовільні оцінки, може створити собі ілюзорне видумане життя, де йому все вдається, де йому всі заздять, де він займає положення, на яке не може навіть надіятися в реальному житті.

Мимовільна уява виникає також при послабленні діяльності свідомості: у рімотному стані, сновидіннях, при патологічних розладах свідомості.

У стані сну, коли свідомий контроль за психічною діяльністю відсутній, залишки різноманітних вражень, що зберігаються в мозку, легко розгальмовуються і можуть сполучатися неприродно і невизначено.

Довільна уява спрямована на створення певного образу, але не пов'язана з волею, необхідною для його втілення в життя. Залучення довільної уяви до процесу пізнання зумовлено потребою свідомої регуляції побудови образу відповідно до завдання та характеру діяльності, що виконується.

Прикладом такої уяви є *марення* – зумисне створені образи фантазії, не пов'язані з волею і не спрямовані на втілення їх в життя. *Нерідко вони* виникають тоді, коли потреби у людини є великими, а можливості їх задовільнити – малими.

Особливістю активної уяви є те, що створені образи і намічені програми поведінки людина намагається реалізувати на практиці.

Залежно від *характеру діяльності людини* активну уяву поділяють на *репродуктивну і творчу*.

Репродуктивна уява постає як процес створення образів нових речей, на підставі їхнього опису або графічного зображення. При цьому створений образ є лише суб'єктивно новим, а об'єктивно його вже створили інші люди. Побудова його відбувається на основі словесного опису об'єктів, сприймання їх зображень (карт, схем, креслень). Тобто репродуктивна уява здійснює *перекодування інформації з однієї репрезентативної системи в іншу, наприклад, із слухової в зорову*.

Репродуктивна уява потрібна під час читання художньої літератури, роботи з підручниками з географії, біології, анатомії.

Творча уява передбачає самостійне створення нових образів, які реалізуються в оригінальних і цінних продуктах діяльності. Продукти творчої уяви формуються з елементів досвіду, який людина набула або запозичила в інших людей. новизна її полягає не в елементах, а у видозміні цих елементів та їх сполучень. Творчій уяві властиві самостійний добір матеріалу, його спеціальний аналіз, удосконалення образу в процесі діяльності. Цей вид уяви – найважливіший для творчої діяльності людини.

Творча і репродуктивна уява тісно пов'язані між собою, постійно взаємодіють і переходять одна в одну. Цей зв'язок виявляється в тому, що творча уява завжди ґрунтується на репродуктивній, включає її елементи. Здругого боку, складні форми репродуктивної уяви містять елементи творчої. Наприклад, упраці актора втілення сценічного образу є результатом діяльності творчої і репродуктивної уяви.

Особливою *формою творчої уяви є мрія* – образ того, чого людина прагне, але не може досягти протягом певного часу; того, що задовільняє найзаповітніші бажання.

У своїх мріях людина випереджує реальний плин подій, уявляє здійсненим те, до чого прагне. Мрії тісно пов'язані з потребами. Людина завжди мріє про те, чого їй не вистарчає. Так, потреба людини у швидкому переміщенні породила у неї мрії про чоботи-скороходи, килим, що літає і ін.

Спрямованість і характер мрій визначають суспільні умови. Мрії є спонукальною силою, мотивом діяльності, завершення якої чомусь затримується. Саме тому, будь-який предмет, виготовлений людиною, за своєю історичною суттю є здійсненою мрією.

Мрії можуть бути реальними, дійовими та нереальними, безплідними. Дієвість мрії – потрібна умова втілення творчих задумів людини, спрямованих на реальне перетворення дійсності. Такі мрії в певному розумінні є рушійною силою дій та вчинків людини, надають їй більшої цілеспрямованості в житті, допомагають боротися з труднощами, протистояти несприятливим впливам.

Будь-який предмет людської діяльності (парір, авторучка, машина) являє собою певну мрію багатьох поколінь людей. Чим довша історія створення речі, чим більше вона змінилася, тим більше в ній людських мрій. *Кожна нова річ спочатку видається досконалою, в міру користування нею виявляються недоліки, які людина прагне усунути і тому мріє про нові, досконаліші речі без виявлених недоліків.*

По суті справи досягнути мрії неможливо, так як на цьому моменті завершується розвиток. Втілена мрія зумовлює нову потребу, а нова потреба породжує нову мрію.

Мрії можуть бути пустопорожніми. Тоді вони дезорієнтують людину, позбавляють її бачення реальних життєвих перспектив, штовхають на шлях примарного задоволення своїх мрійницьких уподобань, роблять нездатною протистояти негараздам реального буття.

Позитивний вплив на життя людини чинить лише активна творча мрія, вона збагачує життя людини, робить його яскравішим і ціннішим.

Залежно від змісту діяльності уява поділяється на технічну, наукову, художню та інші різновиди, зумовлені характером праці людини.

Художня уява має переважно чуттєві (зорові, слухові, дотикові) образи – надзвичайно яскраві та детальні.

Будь-який художній твір, достойний цього імені, має ідейний зміст, але на відміну від наукового трактату, він виражається в конкретно-образній формі. Якщо художник повинен вивести ідею свого твору в абстрактних формулах так, що ідейний зміст виступає поруч з образами твору, не отримуючи яскравого вираження, то твір втрачає свою художність. Наглядно-образний зміст твору, і тільки він, повинен бути носієм його ідейного змісту.

Сутність художньої уяви в тому, щоб вміти створити нові образи, які здатні бути пластичним носієм ідейного змісту. Особлива вага художньої уяви в тому, щоб створити нову ситуацію не шляхом зміни, а за умови збереження основних вимог життєвої реальності.

Дотримання життєвої реальності не означає фотографічного відтворення чи копіювання того, що людина сприйняла. Справжній художник не тільки володіє технікою, необхідною для того, щоб зобразити те, що він бачить, але й бачить він по-іншому, ніж всі решта люди.

Навіть в портреті художник не фотографує, а перетворює сприйняте. Суть цього перетворення в цьому, що воно не віддаляється, а наближається до дійсності, що воно знімає випадкові нашарування. В результаті глибше і вірніше виявляється основний малюнок. *Продукт такої уяви дає вірнішу, глибшу і адекватнішу картину чи образ дійсності, ніж зможе зробити фотографічне відтворення.*

Для технічної уяви характерними є створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові сполучення, уявне перенесення їх у різні ситуації. образи технічної уяви найчастіше об'єднуються в кресленнях, схемах, на підставі яких потім створюються нові машини, нові предмети.

Наукова уява знаходить свій вияв під час створення гіпотез, проведення експериментів, узагальнень для створення понять. Фантазія відіграє важливу роль під час планування наукового дослідження, побудови експериментальної ситуації, передбачення ходу експерименту. При побудові наукової системи уява потрібна, щоб доповнити відсутні, не визначені ще ланки в ланцюжку фактів.

Фантазія має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без фантазії його праця перетвориться на нагромадження наукових фактів, акумулювання своїх і чужих думок, а не на реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

С.Л. Рубінштейн пропонує також розрізняти *конкретну і абстрактну уяву*. Образи, якими оперує уява, різні, це можуть бути образи одиничні, речові, обтяжені безліччю деталей, і образи типізовані, узагальнені схеми, символи. Можлива ціла ієрархія чи ступінчаста система наглядних образів, що відрізняються один від одного різним співвідношенням одиничного і загального; відповідно до цього існують різні види уяви – *більше конкретна чи більше абстрактна*.

Крім того, образи конкретної уяви можуть відрізнятися за *тією модальністю*, в якій вони представлені. Тут можна виділити *зорові представлення* (наприклад, *букет квітів*); *слухові представлення* (*удар грому, писк комара*); *дотикові представлення* (*доторкування до снігу*); *нюхові представлення* (*запах цибулі, бензину, сіна*); *смакові представлення* (*смак солі, кави, оцту*); *рухові представлення* (*помах руки, гойдання на каруселі*).

Процеси уяви

Як і сприймання, пам'ять та мислення, процеси уяви мають *аналітико-синтетичний характер*. Створюючи нові уявлення, людина поєднує окремі елементи різних образів предметів у нових *комбінаціях*. Цим способом часто користуються *письменники, художники, вчені, винахідники*. Наприклад, Л. Толстой (1828–1910 р.р.) писав, що образ зовнішності Наташі Ростової виник у нього шляхом поєднання рис близьких йому людей.

Однак комбінування є не просто переміщенням чи перегруповуванням елементів, не механічним поєднанням властивостей різних об'єктів, як вважали представники *асоціативної психології*, а результатом складної аналітико-синтетичної діяльності, що має своїм наслідком новий цілісний образ, у якому елементи перетворено і узагальнено.

Творення образів уяви відбувається різними *способами, прийомами*.

Найпростішими є аглютинація (від лат. *agglutinatio* – *склеювання*) – механічне поєднання в новому образі елементів і властивостей, які в повсякденному

житті не поєднуються. Таким був шлях творення давніх міфічних образів, що поєднують частини тіла людини і тварини чи птиці: кентавр, русалка, крилатий кінь Пегас та ін. Аглютинацію використовують не тільки у фольклорній творчості, а й техніці. Прикладом може бути тролейбус, в якому поєднано властивості автобуса і травмвая, аккордеон (піаніно і баян), гідролітак (човна і літака) і ін.

Прийом створення нових образів є *аналогія*. Суть прийому аналогії полягає в тому, що новостворений образ, який вибудовується, схожий на реально існуючий предмет, але в ньому проектується принципово нова модель явища або факту.

На основі принципу аналогії виникла нова галузь інженерної справи *біоніка* – виокремлює деякі властивості живих організмів, які стають засадовими при конструюванні нових технічних систем. Так було створено багато різноманітних приладів – локатор, “електронне око”, тощо.

Нові образи можуть створюватися з допомогою наголошення *акцентування*. Цей прийом полягає в навмисному посиленні в об’єкті певних ознак, які виявляються домінуючими на фоні інших. Малюючи дружній шарж або карикатуру, художник віднаходить у характері або зовнішності людини щось неповторне, притаманне тільки їй і наголошує на цьому художніми засобами.

Гіперболізація (гр. *hyperbole* – *перебільшення*) – збільшення предмета або кількості його частин. Вона широко використовується в літературі, фольклорі при створенні дружніх шаржів. Прикладом гіперболізації є велетень Гулівер, семиголовий змій і т.д.

Літота (гр. *litotes* – *простота*) – навмисне зменшення предмета, недомовленість. За її допомогою створені казкові образи дівчинки Дюймовочки, хлопчика-мізинчика, гномів і т.д. збільшення і зменшення розмірів не є випадковими. Вони завжди мотивовані. З одного боку, зовнішність велетня, грандіозні розміри, велику фізичну силу використовують для яскравішого передавання певної якості. З іншого боку, розум, кмітливість, безстрашність виявляють себе яскравіше завдяки контрасту із зовнішністю.

Загострення – наголошення на певній частині або певній властивості образу. Використовується при створенні дружніх шаржів і карикатур.

Схематизація – формування образу уяви, під час якого уявлення зливаються, відмінності між ними стираються, а риси схожі виступають на перший план. Його використовують, зокрема, в декоративній творчості при створенні різноманітних орнаментів, елементи яких взято з рослинного світу.

У художній літературі, живопису, скульптурі використовується і *типізація* – виділення істотного в однорідних фактах і втілення його в конкретному образі.

Творчий процес пов’язаний з виникненням багатьох асоціацій, їх актуалізація підпорядкована меті, потребам і мотивам, які домінують в актах творчості.

Великий вплив на створення образів уяви чинить практична діяльність. Доки створений образ існує “тільки в голові” він не завжди зрозумілий до кінця. Втілюючи цей образ у малюнок або модель, людина перевіряє реальність його існування.

Індивідуальні особливості уяви

Індивідуальні особливості особистості, її потреби, інтереси, знання, вміння, зміст основної діяльності позначаються на уяві, надаючи їй індивідуальної своєрідності, яка виражається в різній широті і змістовності уяви, перевазі певних

видів уявлень, їх силі, яскравості, різній дієвості. Чим багатший досвід людини, чим розвинутіші інтереси і потреби, тим багатшою і різноманітнішою є уява. Тому стверджують про широку і вузьку, багату і збіднену фантазію людини. Зміст основної діяльності визначає сферу найбільшого прояву фантазії – живопис, література, техніка, тощо, а також її зміст. Так, в уяві художника переважають образи кольорів і форм, в уяві конструктора – зорові образи, що виражають геометричні відношення.

Існують індивідуальні відмінності за змістом образів уяви, швидкістю і легкістю її виникнення. Від емоційної конкретності людини залежить сила, яскравість і динамічність образів уяви. Переважання певного типу образів уяви також зумовлюється співвідношенням першої і другої сигнальних систем.

Індивідуальні відмінності можуть бути визначені також *ступенем їх реалістичності, правдивості*. Так, для одних людей характерно фантазувати в галузі нереальних уявлень, інші не виходять за рамки досвіду. Така особливість уяви залежить від того настільки легко чи важко даються особистості перетворення реальності. Природно, що в осіб, яким важко навіть в думці пересунути предмет з одного місця на інший, важко уявити щось незвичайне, взаємовідносини з навколишнім світом тоді носять шаблонний характер, не виходять за межі ситуації, люди сковані і інертні в своїх фантазіях.

Широта уяви визначається колом тих областей дійсності, образами якої оперує уява людини. Для людей з *широким колом уяви* властиве одночасне використання уявлень з різних сфер природи в її минулому чи майбутньому, минулого чи майбутнього життя історії людей, недр землі, техніки, мистецтва.

Індивідуальною характеристикою уяви може бути також її *довільність*, тобто вміння підпорядковувати уяву поставленому завданню, використовувати для досягнення результату. Люди з *високоорганізованою уявою*, не дивлячись на різноманітність образів, що з'являються, не упускають з уваги основні напрями рішення і прив'язують до нього асоціації, що з'являються. *Неорганізована уява* швидко втрачає завдання, як напрям фантазування, і починає функціонувати за типом вільних асоціацій.

Індивідуальні прояви творчої уяви можуть бути пов'язані із *стійкістю даного процесу*. *Творчість – несуцільний і неперервний рух*. В ньому поєднуються *підйоми застої і спади*. *Вищою точкою творчості, її кульмінацією є натхнення*, для якого характерний особливий підйом, ясність думки, відсутність суб'єктивного переживання, напруги.

У різних людей стан *натхнення* має різну тривалість і частоту “приходу”. Продуктивність творчої уяви залежить *головним чином, від зусиль волі і є результатом постійної напруженої праці*. Але *натхнення – це нагорода за каторжну працю*.

Аналіз особливостей пам'яті, мислення і уяви свідчить, що раціональні форми пізнання є вищою формою пізнавальної діяльності. Використання мови та інших закономірностей систем дає змогу за допомогою понять глибше пізнавати навколишній світ.

Уява не лише впливає на хід психічного життя людини, а й зумовлює формування важливих якостей її особистості.

Функції уяви, її розвиток

Люди так багато мріють тому, що їх розум не може “не працювати”. Він продовжує функціонувати і тоді, коли в мозок людини не поступає нова інформація, коли людина не вирішує ніяких проблем. Власне, в цей час починає працювати уява. *Встановлено що людина не може припинити потік думок за своїм бажанням.*

В житті людини уява виконує ряд специфічних функцій. Перша з них в тому, *щоб представляти дійсність в образах*, мати можливість користуватися ними, вирішуючи завдання. Ця функція пов’язана з мисленням і органічно в нього включена.

Друга функція уяви *регуляція емоційних станів*. За допомогою уяви людина здатна частково задовільняти свої потреби, знімати напругу. *Дана функція підкреслюється в психоаналізі.*

Третя функція уяви пов’язана з її участю в довільній регуляції пізнавальних процесів і станів людини, зокрема сприймання, уваги, пам’яті, мови, емоцій. За допомогою образів, що викликаються штучно, людина може звернути увагу на потрібні події. Через образи людина може управляти сприйманням, висловлюванням.

Четверта функція уяви пов’язана з *формуванням внутрішнього плану дій* – здатності виконувати їх в думці, маніпулювати образами.

П’ята функція – це *планування і програмування діяльності, складання програм, оцінка їх правильності, процесу реалізації*.

Прояви уяви спостерігаються вже в ранньому віці дитини. Правда, уяві дітей дошкільного віку часто властива недостатня здатність розрізняти образи реального і уявного. Роль уяви в дитячому віці тонко підмітив К.І. Чуковський. Він описав дитину, якій батьки не розповідали казок і тим самим не задовільняли її потреби в уяві. Дитина сама придумувала їх. “То вигадася, що до неї в кімнату з візитом приходив червоний слон, то неначе в неї є подруга ведмедиця Кора і, будь-ласка, не сідайте на стілець поруч з нею, тому що – хіба ви не бачите? На цьому стільці ведмедиця”.

У старшому дошкільному віці спостерігається більше цілеспрямована уява. Потім, набуваючи досвіду, з кожним роком роль фантазії в житті людини зростає. Без уяви навряд чи можлива творчість письменника, композитора, вченого.

Схильність до позамежного фантазування дуже різко виявлена в *істериків*. При цьому їхні фантазії схожі з дитячими, тобто створювані образи практично не відрізняються від реальної дійсності. Часто уявне приймається за дійсне, воно набуває безплідного, нав’язливого характеру. Деякі хворі під впливом прочитаних книг, побачених кінофільмів або почутих різноманітних висловлювань можуть змішувати уявні симптоми захворювання з справжніми. Ці хибні уявлення призводять до серйозних патологічних змін особистості.

При окремих психологічних розладах фантазування може набувати форми *маячення* або виявлятися у вигляді маячноподібних фантазій. Так, відомі випадки, коли людина під ситуативним впливом хворобливої уяви перевтілювалася у звіра, наприклад удавала з себе собаку, починала гавкати, неначе символізуючи свою долю.

ЛЕКЦІЯ 9

Тема: Мова і мовлення як засіб спілкування. Мова як інструмент мислення

ПЛАН:

1. Дослідження проблеми спілкування.
2. Спілкування як обмін інформацією.
3. Засоби комунікації. Мова.
4. Функції мови.
5. Функції спіл
6. Види спілкування.
7. Види мовної діяльності.
8. Спілкування як взаємодія (інтерактивна сторона спілкування).
9. Дружба і дружнє спілкування.
10. Спілкування як сприймання людьми один одного (перцептивна сторона спілкування).
11. Механізми і феномени сприймання людини людиною.
12. Сім'я в формуванні механізмів спілкування.
13. Засоби спілкування.
14. Розвиток спілкування.

Основні поняття: спілкування, вербальне спілкування, невербальне спілкування, комунікативна функція спілкування, інтерактивна функція спілкування, рефлексія, перцептивна функція спілкування, інтерпретація, стереотипізація, міжособистісне спілкування, особистісно-групове спілкування, міжгрупове спілкування, опосередковане спілкування, неопосередковане спілкування.

*У спілкуванні найважливіше –
чути те, що не сказано*

П. Друкер

*У гніві дурні гострі на язик,
але багатшими від цього не стають*

Ф. Бекон

Дослідження проблеми спілкування

Категорія спілкування в якості самостійного об'єкту дослідження виділилася зовсім недавно. Проте її значення надзвичайно велике.

У вітчизняній психології виділяють три періоди розробки проблеми спілкування:

а) **дослідження В.М. Бехтерєва** – він перший підняв питання про роль спілкування як фактору психічного розвитку людини. Проте сам процес спілкування не був об'єктом самостійного дослідження. Аналізувалася лише результативна сторона впливу спілкування на психічні процеси і функції.

б) до 70-х років XIX століття в розробці проблеми спілкування переважав теоретико-філософський підхід. Поняття спілкування використовувалося для обґрунтування положення про соціальну обумовленість опосередкованість психіки

людини. Наприклад, в концепції **Л.С. Виготського** спілкування займає центральне місце – як фактор психічного розвитку особистості, умова саморегуляції. Ідея опосередкування системи відносин людини до буття з його відносинами з іншими людьми отримує філософсько-теоретичне підґрунтя в **працях С.Л. Рубінштейна**. Роль спілкування як засобу приєднання особистості до суспільних знань, засвоєння суспільного досвіду, розвитку мислення підкреслював **А.Н. Леонтьєв**. В **працях Б.Г. Ананьєва** спілкування виступає як одна з форм життєдіяльності, умова соціальної детермінації розвитку особистості, формування психіки людини. В цей період залишилися невивченими питання, що стосуються психологічної структури спілкування, специфіки її процесуальних характеристик.

в) в 70-ті роки XIX ст. спілкування розглядається як самостійна галузь психологічного дослідження. Досліджувався сам процес. Найбільшої гостроти досягла дискусія. Суть її – в різних підходах. **А.А. Леонтьєв** трактував спілкування як діяльність, як окремий випадок діяльності, як один із видів діяльності. Прибічники цього підходу розглядали ці процеси – процеси спілкування як предметно-практичну діяльність. **Б.Ф. Ломов** вважав, що між спілкуванням і діяльністю зв'язок набагато складніший. Коли діяльність сприймати як активність, то тоді спілкування можна віднести до діяльності. На його думку спілкування виступає обмін способами діяльності, результатами, інтересами, почуттями і т.п. Отже, **спілкування** виступає як специфічна форма активності людини.

Спілкування – багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, що породжується потребами спільної діяльності.

Спілкування включає в себе обмін інформацією між учасниками, який може бути охарактеризований як **комунікативна сторона спілкування**.

Інша сторона спілкування – взаємодія людей, що спілкуються – обмін в процесі мовлення не лише словами, але діями і вчинками.

Третя сторона спілкування – сприймання один одного в процесі спілкування.

Таким чином в процесі **спілкування** виділяють три сторони:

- **комунікативну** – передача інформації;
- **інтерактивну** – взаємодія;
- **перцептивну** – взаємне сприймання один одного.

Існує зв'язок діяльності і спілкування. Діяльність – частина, сторона спілкування, а відчуття – частина, сторона діяльності, разом вони утворюють єдність у всіх випадках без виключення.

Спілкування – як обмін інформацією

Функції спілкування:

- а) інформаційно-комунікативна – обмін інформацією;
- б) регуляційно-комунікативна – міжособистісна взаємодія;
- в) афективно-комунікативна – розуміння людьми один одного.

Коли говорять про комунікацію, мають на увазі той факт, що в процесі спільної діяльності люди обмінюються між собою уявленнями, ідеями, інтересами, настроями. Все це можна розглядати як інформацію. Проте такий підхід не є методологічно коректним, тому що деякі важливі характеристики комунікації не зводяться лише до обміну інформацією. Тому необхідно точно розглянути акценти спілкування, виявити специфіку обміну інформацією, яка присутня в процесі спілкування людей.

Спілкування не можна розглядати як прийом обміну інформацією, тому що тут ми маємо справу з відносинами між людьми; взаємна інформація означає налаштування спільної діяльності.

В комунікативному процесі проходить не лише «рух інформації» але і «активний обмін» нею. Особливу роль відіграє значимість інформації для учасника, як вона буде прийнята, зрозуміла і осмислена.

По-друге – характер обміну інформацією між людьми визначається тим, що через систему знаків люди можуть впливати один на одного. Другими словами, обмін такою інформацією беззаперечно означає вплив на особистість. Саме **комунікативний вплив** є психологічним впливом однієї людини на іншу.

По-третє – комунікативний вплив як результат обміну інформацією можливий лише тоді, коли обидва учасники спілкування володіють **єдиною системою кодування**. Проте, навіть знаючи значення одних і тих жестів, люди не завжди розуміють їх однаково: причиною тому – соціальні, політичні, вікові особливості. Ще **Л.С. Виготський відмічав**: «Думка ніколи не є рівною прямому значенню слів».

По-четверте – можуть виникати специфічні комунікативні бар'єри, які мають соціальний і психологічний характер. Виникають через те, що відсутнє єдине розуміння ситуації спілкування, викликане глибинними відмінностями, що існують між партнерами. Відмінності – політичні, соціальні, психологічні, професійні, релігійні. Вся ситуація значно ускладнюється завдяки їх наявності. З іншої сторони, бар'єри часто носять психологічний характер через індивідуальні психологічні особливості осіб, що спілкуються, чи в силу особливих відносин, що склалися.

Засоби комунікації. Мова

Передача інформації можлива лише через **знаки, точніше – через знакові системи**.

Зазвичай, розрізняють **вербальну** та **невербальну** комунікацію. **Невербальна** поділяється ще на декілька форм – **кінесика, паралінгвістика, проксемика, візуальне спілкування**.

Кожна з них утворює окрему знакову систему.

Проблему мови зазвичай пов'язують з мисленням.

Дійсно з мислення мова пов'язана тісно. Генетично мова виникла разом з мисленням і розвивалася в єдності з ним культурно-історично. Значну роль у мові відіграють і **емоційні моменти**. Свідомість людини формується у спілкуванні між людьми. Основна **функція свідомості** - усвідомлення буття, його відображення, і язик і мова виконують її, специфічно відображаючи буття. Проте, **мова** – це діяльність спілкування – виразу, впливу, повідомлення – через язик. **Мова** –це язик в дії, це форма існування свідомості для іншої людини, що служить засобом спілкування з нею, і форма узагальненого відображення дійсності, чи **форма існування мислення**.

Таким чином, мова – особлива, найдосконаліша форма спілкування, що властива лише людині. У мовному спілкуванні беруть участь дві сторони – особа, що говорить, і особа, що слухає. **Людина, що говорить**, підбирає слова, необхідні для виразу думки, пов'язує їх за правилами граматики і вимовляє їх завдяки артикуляції органів мовлення. **Людина, що слухає**, сприймає мову, так чи інакше розуміє думку, що висловлена. У двох цих особистостей повинно бути

щось спільне – повинні бути однакові засоби і правила передачі думки – **національна мова.**

Національна мова – строго нормалізована система засобів спілкування (мовлення),

Мова – їх використання в процесі спілкування для передачі думок і почуттів.

Функції мови (Мова) виконує цілий ряд різних функцій:

Ми знаємо, що основним в слові є його значення, **його семантичний зміст.** Наша увага, зазвичай, налаштована на **смисловий зміст мови.** Кожне слово людської мови означає якийсь предмет, вказує на нього, викликає у нас образ того чи іншого предмета. Тим мова людини відрізняється від «мови» тварини, яка виражає в звуках свій афективний стан, але не позначає звуками предмети. Ця **основна функція слова – сигніфікативна.** Вона дозволяє людині довільно викликати образи відповідних предметів і мати справу з предметами за їх відсутності.

Слово має і іншу функцію – воно дає можливість аналізувати предмети, виділяти істотні ознаки і відносити їх до певної категорії. Таким чином, **слово – є засобом абстракції і узагальнення, відображає глибокий зв'язок між предметами зовнішнього світу. Ця інша функція визначається терміном значення слова.** Володіючи словом, людина автоматично засвоює складну систему зв'язків, в яких знаходяться предмети. Ця здатність **аналізувати предмет, виділяти в ньому істотні ознаки і відносити до певної категорії – значення слова.**

Комунікативна функція мови включає:

- засоби вираження;
- засоби впливу.

Мова, як засіб вираження включається в сукупність рухів – поряд з жестом, мімікою, наявністю емоційно-виражених моментів – ритм, пауза, інтонація, модуляція голосу і інших моментах, які є в мові усній, писемній – відстань між словами, розміщення слів.

Функція впливу мови – людина говорить не для того щоб вплинути на поведінку, думки і почуття. Мова має соціальне значення **засіб спілкування.** Мова є засобом свідомого впливу і повідомлення на основі її семантичного змісту, - в цьому специфіка мови людини.

Функції спілкування

1. *Комунікативна функція* – зв'язок людини з світом у всіх формах діяльності.
2. *Інформаційна функція* виявляється у відображенні засобів оточуючого світу. Вона здійснюється завдяки основним пізнавальним процесам. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації.
3. *Когнітивна функція* полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії. Ця функція пов'язана з суб'єктивними характеристиками партнерів, з особливостями їх прагнення до взаємопізнання, до необхідності розкрити психологічні якості особистості.
4. *Емотивна функція* полягає в переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом. У процесі спілкування ці переживання вторинно відображаються у вигляді взаємовідносин: симпатій – антипатій, любові – ненависті, конфлікту –

злагоди тощо. Дані взаємовідносини визначають соціально-психологічний фон взаємодії.

5. *Когнітивна функція* пов'язана з індивідуальними прагненнями людини до тих чи інших об'єктів, які виступають в формі побуджувальних сил. Завдяки цій функції відносини реалізуються в конкретній поведінці.

6. *Креативна функція* пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

Б. Ломов виділяє три групи функцій – інформаційно-комунікативну, регуляційно-комунікативну та афективно-комунікативну.

Інформаційно-комунікативна функція охоплює процеси формування, передання та прийому інформації. Реалізація цієї функції має кілька рівнів. На першому здійснюється вирівнювання розбіжностей у вихідній інформованості людей, що вступають у психологічний контакт. Другий рівень – передання інформації та прийняття рішень. На цьому рівні спілкування реалізує цілі інформування, навчання та ін. Третій рівень пов'язаний із прагненням людини зрозуміти інших. Спілкування тут спрямоване на формування оцінок досягнутих результатів (узгодження – неузгодження, порівняння поглядів тощо).

Регуляційно-комунікативна функція полягає в регуляції поведінки. Завдяки спілкуванню людина здійснює регуляцію не тільки власної поведінки, а й поведінки інших людей, і реагує на їхні дії. Відбувається процес взаємного налагодження дій. Тут виявляються феномени, властиві спільній діяльності, зокрема сумісність людей, їх спрацьованість, здійснюються взаємна стимуляція і корекція поведінки. Регуляційно-комунікативну функцію виконують такі феномени, як імітація, навіювання та ін.

Афективно-комунікативна функція характеризує емоційну сферу людини. Спілкування впливає на емоційні стани людини. В емоційній сфері виявляється ставлення людини до навколишнього середовища, в тому числі й соціального.

Однією з особливостей спілкування є формування міжособистісних стосунків.

Види спілкування. В психологічній літературі види спілкування поділяються на підставі різних ознак.

1. *За змістом спілкування* може бути: матеріальним, когнітивним, кондиційним, мотиваційним, діяльнішим.

Матеріальне спілкування – це обмін предметами і продуктами діяльності. При матеріальному спілкуванні суб'єкти здійснюють обмін продуктами своєї діяльності, які виступають засобами задоволення потреб.

Когнітивне спілкування – це обмін знаннями (наприклад, у ході навчального процесу).

Кондиційне спілкування – це обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати настрій партнеру).

Мотиваційне спілкування – це обмін цілями, потребами, інтересами. Таке спілкування спрямоване на передачу іншому певних установок або готовності діяти певним чином.

Діяльнісне спілкування – це обмін діями, навичками, вміннями тощо.

2. *За метою спілкування* можна поділити на біологічне та соціальне.

Біологічне спілкування необхідне для підтримки та розвитку організму (пов'язане з задоволенням біологічних потреб).

Соціальне спілкування задовольняє ряд соціальних потреб особистості (наприклад, потреба в міжособистісних контактах).

3. *В залежності від засобів спілкування* може бути безпосереднім та опосередкованим, прямим та непрямим.

Безпосереднє спілкування здійснюється за допомогою природних органів (руки, голосові зв'язки, голова тощо), без допомоги сторонніх предметів.

Опосередковане спілкування характеризується використанням спеціальних засобів: природні предмети (камінець, палиця і та ін.) та культурні (знакові системи).

Пряме спілкування полягає в особистих контактах і безпосередньому спілкуванні один з одним (розмова друзів).

Непряме спілкування передбачає наявність посередників, якими можуть виступати інші люди (наприклад, при переговорах між різними групами).

4. *В залежності від спрямування спілкування* може бути діловим та особистісним, інструментальним та цільовим.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні і його змістом є те, чим зайняті люди в процесі трудової діяльності.

Особистісне спілкування зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.

Інструментальне спілкування – це засіб для задоволення різних потреб.

Цільове спілкування служить засобом задоволення саме потреби в спілкуванні.

5. *Виділяють вербальне та невербальне спілкування.*

Вербальне спілкування – це спілкування за допомогою мови.

Невербальне спілкування – за допомогою міміки, жестів, пантоміміки.

6. *В залежності від суб'єктів спілкування* може бути міжіндивідним (тобто спілкування між окремими індивідами), індивідно-груповим (спілкування між індивідом і групою) та міжгруповим (між групами).

7. *За тривалістю виділяють* короткочасне і тривале спілкування, закінчене та незакінчене.

Види мовної діяльності

Мова – це вербальна комунікація, тобто процес спілкування за допомогою язика. Розрізняють наступні види мови:

- зовнішня:**
- усна;
 - монологічна;
 - діалогічна;
 - письмова.

внутрішня

Загальним для всіх видів мовної діяльності є вимовлення слів (вголос чи про себе). Проте, кожен із видів мови має свої особливості. Коли людина промовляє щось про-себе (внутрішня мова), в мовний аналізатор від органів мовлення поступають імпульси. *Жодна думка не може бути сформульованою без мови і без матеріальних мовних процесів.* В разі підготовки до усного чи писемного мовлення, є фаза внутрішнього промовляння виступу про-себе. Це і є **внутрішнє мовлення**.

В письмовій мові умови спілкування опосередковані текстом. Письмова мова більше сконцентована за змістом, ніж усна. **Письмова – це мова з використанням письмових знаків.** В більшості сучасних мов, окрім мов, в яких використовується ідеографічне письмо, звуки мови позначаються буквами.

Письмова мова – процес в якому є співвідношення мовних звуків, і букв, що сприймаються зором і слухом та відтворюються людиною за допомогою мовних рухів. Письмова мова повинна з'явитися пізніше усної.

Мова, що чується чи кимось промовляється є **усною**. В усній мові спілкування обмежено умовами простору і часом. Співрозмовники бачать один одного і знаходяться на такій відстані, що можуть почути слова. Коли змінюються умови (розмова телефоном), характеристика мови змінюється, вона стає коротшою, менше змістовною.

Діалогічне мовлення підтримується взаємними репліками співрозмовників, називається також **розмовною мовою**. Зазвичай, вона не настільки розгорнута.

Монологічне мовлення продовжується достатньо довго, не перебивається репліками інших і потребує попередньої підготовки. Зазвичай, це розгорнута підготовлена промова (лекція, доповідь, виступ). Під час підготовки таке мовлення неодноразово проговорюється, вибудовується план, окремі слова і вислови. Монологічне мовлення вимагає *завершеності думки, логіки та послідовності викладу*. Монологічне мовлення складніше, ніж діалогічне, розгорнуті форми в онтогенезі формуються пізніше, формування вимагає навчання.

Передача інформації вимагає використання **знаків чи знакових систем**.

В комунікативному процесі виділяють вербальну (в якості знакової системи використовується мова) та невербальну (використовуються немовні знакові системи) комунікацію.

Вербальна комунікація – використовує в якості знакової системи мову людини. Мова – звукова мова, система фонетичних знаків, що включає два принципи: лексичний і синтаксичний. Мова – універсальний засіб комунікації, оскільки при передачі інформації не втрачається зміст її, здійснюється кодування і декодування.

В працях чехословацького соціального психолога **Я. Яноушека** послідовність дій особи, яка говорить і яка слухає досліджена досконально. З точки зору передачі і сприймання змісту повідомлення діє схема: **для комунікатора (людини, що говорить) зміст інформації передуює процесу кодування (висловлюванню), а для людини, що слухає (реципієнта) зміст інформації розкривається одночасно з декодуванням. Точність розуміння сказаного можна виявити за умови зміни ролей.**

Зміст спілкування – в тому, що в процесі нього відбуваються взаємовідносини людей.

Невербальна комунікація – оптико-кінетична система знаків, що включає в себе жести, міміку, пантоміміку. В цілому, це не що інше, як моторика різних частин тіла (рук – жестикуляція, обличчя – міміка, пози – пантоміміка). Ця загальна моторика відображає емоційні реакції людини.

Паралінгвістична система знаків – система вокалізації, тобто тембр голосу, його діапазон і тональність.

Екстралінгвістична система знаків – включення в мову пауз, а також інших засобів – покашлювання, плачу, сміху, та темп мовлення.

Проксеміка – галузь, що займається нормами просторової і часової організації спілкування. Засновник проксеміки **Е. Холл** запропонував особливу методику оцінки інтимності спілкування на основі вивчення організації її простору.

Візуальне спілкування («контакт очей») – нова галузь дослідження.

Спілкування як взаємодія

Інтерактивна сторона спілкування – умовний термін, що означає характеристику компонентів спілкування, пов'язаних із взаємодією людей, безпосередньою організацією їх спільної діяльності. Мета спілкування – потреба спільної діяльності. Спілкування завжди повинно мати результат – зміна поведінки і діяльності інших людей. Тут спілкування і виступає як **міжособистісна взаємодія, тобто сукупність зв'язків і взаємовідносин людей, що складаються в результаті їх спільної діяльності.**

Міжособистісна взаємодія – послідовність реакцій, що розгорнуті в часі на дії один одного: вчинок індивіда А, що змінює поведінку індивіда В, викликає зі сторони останнього реакцію, що також змінює поведінку А.

Спільна діяльність і спілкування протікають в умовах соціального контролю на основі соціальних норм – прийнятих в суспільстві зразків поведінки, що регламентують взаємодію і відносини людей, і утворюють специфічну систему. Їх порушення включає механізм соціального контролю, що забезпечує корекцію поведінки, яка відхиляється від норми. Про існування і прийняття норм поведінки свідчить **однозначне реагування** довколишніх на вчинок, що відрізняється від поведінки інших. Діапазон соціальних норм надзвичайно широкий: від зразків поведінки, що відрізняються вимогами трудової дисципліни, патріотизму, статуту, до правил ввічливості.

Звертання людей до соціальних норм робить їх відповідальними за поведінку, дозволяє реагувати дії і вчинки, оцінюючи їх відповідність чи невідповідність до норм. Орієнтуючись до норми людина співвідносить форми своєї поведінки з еталонами, відбирає потрібні і регулює свої відносини з іншими людьми. Соціальний контроль в процесі взаємодії здійснюється у відповідності до **ролі.**

Роль – зразок поведінки, що очікується від кожного, хто займає певну соціальну позицію (за посадою, віковою чи статевою характеристикою). Кожна роль повинна відповідати певним вимогам і певним очікуванням довколишніх. Одна людина виконує безліч ролей. Багатогранність ролевих позицій іноді викликає їх зіткнення – **рольові конфлікти.** **Взаємодія людей,** що виконують різні ролі, регулюється рольовими очікуваннями. Хоче чи не хоче людина, проте довколишні очікують від неї поведінки, що відповідає зразку. Виконання ролі має «соціальний контроль» і отримує сузспільну оцінку, обговорюється і осуджується.

Отже, вихідною умовою успішності спілкування є відповідність поведінки людей, що взаємодіють до очікувань один одного. Неможливо уявити собі спілкування, що протікає завжди гладко та немає внутрішніх протиріч. В деяких ситуаціях є антагонізм позицій, що відображає наявність цінностей, що взаємо виключаються, різних завдань і цілей, що повертається **взаємною ворожістю – міжособистісним конфліктом.**

Соціальна значимість конфлікту залежить від цінностей, що лежать в основі міжособистісних відносин.

У спільній діяльності причинами конфліктів можуть виступати:

- предметно-ділові розходження;
- особистісно-прагматичні розходження інтересів (супроводжуються нагнітанням емоційної напруги)

- непереборні смислові бар'єри в спілкуванні, що перешкоджають налагоджувати взаємодію.

Смисловий бар'єр – смисл вимоги не співпадає, прохання, наказу для партнерів в спілкуванні, що створює перешкоди у спілкуванні.

Важливе значення має поняття **особистісного смислу (роботи Леонтьєва А.Н.)**

Окрім загальноприйнятої системи значень слова, як і інші факти свідомості людини мають деякий особистісний смисл, особливе значення, індивідуальне для кожного. Індивідуальної значимості набуває то, що пов'язує мету діяльності з мотивами її здійснення. Одне і те ж слово, дія, обставини мають для людей різний зміст. Тому в спілкуванні потрібне однакове розуміння ситуації, стратегії і тактики поведінки в ній.

Цікава **теорія конфліктного спілкування** (психотерапевт Е. Берне). З його точки зору в людині існує три «Я»:

- дитя (залежна і безвідповідальна істота);
- батько (незалежна і відповідальна істота);
- дорослий (рачується з ситуацією і враховує інтереси інших).

«Я» в вигляді «дитини» виникає в дитинстві, за рахунок копіювання (наслідування) старших формується «батьківське» «Я». «Я» в формі дорослого, укладається десятками років, за рахунок життєвого досвіду і життєвої мудрості.

Виступаючи в позиції «Дитя», людина невпевнена в собі, «Батька» – самовпевнено-агресивна, «дорослого» – коректна і стримана. У взаємодії ці позиції поєднуються лише тоді, коли один із партнерів готовий прийняти позицію іншого.

Суть теорії Е. Берне зводиться до того, що коли рольові позиції партнерів по спілкуванню погоджені, їх акт взаємодії приносить задоволення. Якщо позитивна емоція присутня перед спілкуванням і під час нього, то такий **тип взаємодії Е. Берне називає «поглажуванням»**. Коли до співрозмовника звертаються із пропозицією, яка не погоджена, це викликає гнів і може стати причиною конфлікту. Те, яку позицію людина займе в контакті, визначає коло психологічних ролей, які потрібно виконувати.

Вплив в умовах міжособистісної взаємодії

Основний напрям досліджень – вивчення виховної дії психологічного впливу.

Психологічний вплив – структурна одиниця, компонент спілкування. Це проникнення однієї особистості в психіку іншої особистості. Метою є перебудова, зміна індивідуальних чи групових психічних явищ (поглядів, відносин, мотивів, установок, станів. Перебудова психіки особистості під час спілкування може бути різною за стійкістю і широтою змін. Більшість дорослих людей переймають один в одного погляди, судження і наміри, що зберігаються тривалий проміжок часу.

Психологічний вплив завжди базується на певних мотивах і переслідує конкретну мету. Проте на шляху цього впливу стоїть психологічний захист – фільтр, що відділяє бажаний вплив від небажаного, позитивний від шкідливого, таким, що відповідає соціальним вимогам суспільства чи протирічить їм. **Психологічний вплив** за певних умов може викликати зміни в психіці людей, а через неї в діяльності і поведінці.

Дружба і дружнє спілкування

Особлива форма спілкування – **дружба** – **стійка, індивідуально-вибіркова система взаємовідносин**, що характеризується взаємною прив'язаністю людей,

високим ступенем задоволення спілкуванням один з одним, взаємним очікуванням відповідних почуттів.

Розвиток дружби означає дотримання своєрідного кодексу, що стверджує необхідність взаєморозуміння, відкритості, відвертості, довірливості, активну взаємодопомогу, взаємний інтерес до справ один одного, щирість і безкорисливість почуттів. Порушення кодексу дружби приводить до припинення дружби чи до зведення її до поверхнево-приятельських відносин, а то й до ворожнечі. Підлітство і юнацтво – вік дружби.

Спілкування – як сприймання людьми один одного (перцептивна сторона)

Взаємодія неможлива без взаєморозуміння. При цьому важливо як сприймають особистості один одного. Цей процес виступає як складова частина спілкування. Мова йде про особливості міжособистісної перцепції, тобто про сприймання людини людиною. Навіть мова йде не стільки про сприймання, скільки про **пізнання один одного**. На основі зовнішньої поведінки особистості розшифровується внутрішня сторона. Враження, що виникають при цьому відіграють важливу роль у спілкуванні. В ході пізнання здійснюється емоційна оцінка, спроба зрозуміти вчинки і стратегія поведінки, що на цьому базується, а звідси – побудова стратегії власної поведінки.

Таким чином, у спілкуванні грають роль специфічні риси сприймання соціальних об'єктів: сприймання не тільки фізичних характеристик об'єктів, а й поведінкових характеристик, формування уяви про його наміри, думки, здібності, емоції, установки. Крім цього, в зміст поняття входить формування уявлень про відносини, що пов'язують об'єкти спілкування.

При побудові стратегії взаємодії слід приймати до уваги не тільки потреби і установки іншої людини, але і те, як ця людина сприймає тебе.

Механізми і феномени сприймання людини людиною

Уявлення про іншу людину тісно пов'язане з рівнем власної самосвідомості. Зв'язок подвійний – багатство уявлень про себе визначає і багатство уявлень про іншу людину, з іншої сторони – чим повніше розкривається інша людина, тим ширші є уявлення про себе. Таким чином, людина усвідомлює себе через іншу людину. Аналіз усвідомлення включає дві сторони – **ідентифікацію і рефлексію**.

Ідентифікація – спосіб розуміння людини людиною через усвідомлення чи несвідоме уподібнення себе до характеристик іншого об'єкту (буквально – уподібнення себе іншому). В реальній ситуації взаємодії люди користуються таким прийомом коли уявлення про внутрішній стан партнера по спілкуванню будується на основі спроби поставити себе на місце іншого.

Емпатія – спосіб розуміння людини людиною. Тут мається на увазі намір емоційно відгукнутися на проблеми іншого. Механізм емпатії подібний, проте тут присутнє вміння поставити себе на місце іншої людини, поглянути на речі з її точки зору (проте це не обов'язково означає утотожнювати себе з іншою людиною). Коли я утотожнюю себе з кимось, це означає, що я буду свою поведінку так, як будує її інша людина. Якщо я виявляю до іншої людини емпатію, то я приймаю до уваги лінію її поведінки, але свою власну можу будувати зовсім по-іншому.

Рефлексія – механізм розуміння людини людиною. Означає усвідомлення людиною того, як вона сприймається партнером по спілкуванню, тобто як буде

партнер сприймати її. Тут має місце «віддзеркалення» або «подвоєння дзеркальних відображень». Взаємодія в процесі спілкування має дві сторони:

- оцінка один одного;
- зміна характеристик один одного.

В звичайному житті люди не знають істинних причин поведінки один одного та починають приписувати один одному причини поведінки. Таке явище називається **каузальною атрибуцією**.

В процесі сприймання людини людиною виникають різні ефекти. Найбільш досліджені два:

Ефект ореолу – формування специфічної установки на особу, що сприймається, а також направлене приписування їй на основі цієї установки певних якостей. Інформація, яку ми отримуємо про людину, накладається на той образ, який був створений раніше. Це і грає роль ореола, що заважає бачити дійсні риси партнера по взаємодії.

Стереотипізація – класифікація форм поведінки і інтерпретація їх причин шляхом співставлення з відомими, що відповідають соціальним стереотипам.

Для того, щоб бути успішним спілкування повинно включати зворотний зв'язок – отримання інформації про результат взаємодії. Роль зворотного зв'язку усвідомлюється лише тоді, коли можливість в силу певних причин блокована.

Сім'я і її роль у формуванні механізмів спілкування

Особливості взаємовідносин і спілкування в сім'ї створюють специфічну морально-психологічну атмосферу. Взаємовідносини батьків і дітей, специфіка їх спілкування впливають на формування особистості дитини.

Задоволення елементарних потреб дитини, контроль поведінки і успішності не може визначити в повній мірі встановлення тісних контактів між батьками і дітьми. Необхідна умова – високий рівень взаємної інформованості один про одного батьків і дітей (*інтереси, рівень знань, вмінь, адекватна оцінка їх*). Відсутність такої інформації створює труднощі у спілкуванні.

Наявність такої інформації забезпечується змістом спілкування. Сімейне спілкування – нормативний процес.

Засоби спілкування поділяються на вербальні (мовні) та невербальні (жести, міміка, пантоміміка).

Мова – це система звукових сигналів, письмових знаків та символів, з допомогою яких людина отримує, переробляє, зберігає та передає інформацію.

Мовлення – це конкретне використання мови для висловлення Думок, почуттів, настроїв. Мовлення – це психічне явище.

Мовлення в науковій літературі розділяють на усне та письмове.

За стилем виділяють побутове, художнє, ділове та наукове мовлення.

Побутовий стиль мовлення притаманний повсякденному спілкуванню; художній – застосовується в літературних творах (проза, поезія тощо); діловий стиль мовлення притаманний офіційному спілкуванню (наприклад, доповіді, документи тощо); науковий – характерний для різних наукових праць.

Вербальне спілкування завжди супроводжується невербальним. У багатьох випадках невербальне спілкування може нести значно більше змістовне навантаження, ніж вербальне.

Невербальне спілкування представлене не лише використанням жестів, міміки, пантоміміки, а й просторово-часовою характеристикою організації спілкування.

Надзвичайно важливим при спілкуванні є міжособистісний простір (дистанція спілкування). Дистанція спінування залежить від багатьох чинників: від спрямування спілкування, від різних характеристик суб'єктів спілкування (їх близькості, віку, соціального статусу, психологічних особливостей, національних звичаїв тощо).

За даними американських психологів **дистанція між партнерами** залежить від виду взаємодії і може бути такою:

- інтимна дистанція (відповідає інтимним стосункам) – до 0,5 м;
- міжособистісна дистанція (при бесідах, спілкуванні з друзями) – 0,5-1,2 м;
- соціальна дистанція (притаманна неформальним соціальним та діловим стосункам) – 1,2–3,7 м;
- публічна дистанція – 3–7 м і більше.

При будь-якому спілкуванні правильно обрана дистанція істотно впливає на його здійснення. Ще однією важливою частиною спілкування є візуальний контакт, оскільки саме погляди можуть сказати набагато більше ніж слова. Візуальний контакт допомагає регулювати розмову. Психологічні дослідження показують, що до 40% інформації несуть жести та міміка.

Жестикуляція включає в себе всі жести рук («мова рук»), а також деякі інші дії, що несуть в собі певне змістовне навантаження (наприклад, співрозмовник виймає сигарети, що означає необхідність завершення розмови і т. д.).

До міміки відносяться всі зміни, які можна спостерігати на обличчі людини, при чому мається на увазі не тільки риси обличчя, контакт очей та спрямування погляду, а й психосоматичні процеси (наприклад, почервоніння).

Врахування всіх факторів невербального спілкування надзвичайно важливе у діловому спілкуванні. Іноді саме жести, міміка можуть дати значну інформацію для обох учасників переговорів. Від знання суб'єктами переговорного процесу різних нюансів невербального спілкування може залежати успішність результатів. Нижче наведені деякі приклади трактування невербальної поведінки (Див. Таблицю 1) .

Таблиця 1

Як трактувати невербальну поведінку

Поведінка	Трактування	Висновок
Руки зчеплені на грудях	Позиція оборони	Переговори не завершувати
Партнер легко стукає по столу	Нетерпіння	Переговори слід закінчити
Молитовно складені долоні, пальці	Почуття переваги, співрозмовник вважає, що він хитріший	Можливо, переговори слід перервати
Співрозмовник потирає очі	Недовіра	Подумати

Легкий нахил голови вбік	Спокій, задоволеність	Переговори можна завершити
Підйом голови і погляд вгору або нахил голови з зосередженим виглядом	Почекай хвилину, я подумаю	Контакт перервати
Рух головою та насуплені брови	Не зрозумів, повтори	Підсилення контакту
Усмішка, можливий легкий нахил голови	Розумію, мені нічого додати	Підтримання контакту
Ритмічне кивання головою	Ясно, зрозумів, що тобі потрібно	Підтримання контакту
Довгий, нерухомий погляд в очі співрозмовника	Бажання підпорядкувати співрозмовника собі	Діяти залежно від обставин
Погляд убік	Зневага	Ухилення від контакту
Погляд на підлогу	Побоювання і бажання уникнути	Ухилення від контакту

На думку багатьох спеціалістів менеджменту, мистецтво успішного ведення переговорів визначають такі моменти¹:

- необхідно підтримувати баланс між потребами вашої організації та інтересами ваших працівників або тих людей, з якими ви намагаєтеся укласти угоду;
- на переговорах слід зберігати почуття симпатії до іншої сторони, рахуватися із її думкою;
- необхідно займати чітку позицію при виникненні протилежних думок;
- не можна забувати, що ваш співрозмовник може бути людиною, що вихована в традиціях іншої культури.

Отже, процес спілкування є надзвичайно складним явищем, який включає не тільки власне вербальний елемент, а й не менш важливе невербальне спілкування, яке досить часто несе в собі більш значуще змістовне навантаження та істотно впливає на весь процес спілкування.

Слід зазначити, що особливого значення знання невербальних аспектів спілкування набуває при діловому спілкуванні, коли від тих чи інших дій може залежати успішність проведених переговорів. Але при трактуванні різних проявів невербальної комунікації необхідно враховувати те, що існують істотні розбіжності в застосуванні тих чи інших символів у різних культурних традиціях.

Розвиток спілкування

Потреба людини в спілкуванні зумовлена суспільним способом її життєдіяльності й необхідністю взаємодіяти з іншими людьми. Спостереження за дітьми, які перші роки свого життя провели серед тварин і не мали можливості спілкуватися із собі подібними, свідчать про численні порушення в їхньому розвитку: як психічному й фізичному, так і соціальному.

Спілкування, таким чином, стає основною умовою виживання людини й забезпечує реалізацію функцій навчання, виховання й розвитку індивіда. Вивчаючи поведінку немовлят, американські дослідники К. Флейк-Хобсон,

Б. Робінсон та П. Скін зазначають, що в перші тижні життя діти можуть обмінюватися із дорослими лише жестами, мімікою, численними звуками, що свідчить, напевно, про генетичну «запрограмованість» на спілкування з оточенням. І хоча невігадлива міміка та звукові «відповіді» рефлекторні і їх ще не можна назвати спілкуванням в повному розумінні цього слова, вони проте надзвичайно важливі в процесі встановлення стосунків («зрощування») між батьками й дитиною. Дослідження Д. Ельконіна показали, що виявом справжньої потреби немовляти в спілкуванні з дорослими є комплекс пожвавлення, який виникає в момент появи батьків і під час їхнього спілкування з дитиною. Коли дитина жваво рухає ручками й ніжками, посміхається дорослому, повертає голівку на голоси, які звучать поруч, усе це засвідчує про появу потреби в спілкуванні.

Протягом першого року життя діти дедалі краще знайомляться з дорослими, котрі їх оточують, у них з'являються позитивне емоційне ставлення до дорослих, почуття довіри до них, задоволення від спілкування з ними, формується прив'язаність до дорослих. Щодо довіри (недовіри), то, за Е. Еріксоном, беззахисні малюки в перший рік свого життя опиняються в ситуації конфлікту: довіра проти недовіри до навколишнього світу, успішне розв'язання якого залежить від характеру взаємин дитини і дорослих. Йдеться про те, що коли дитину люблять, розмовляють з нею, вона починає довіряти дорослим, якщо ж її потреби не задовольняються, особливо потреба в спілкуванні, вона виростає з почуттям недовіри до всього навколишнього світу. Сказане зовсім не означає, що батьки повинні задовольняти будь-яку забаганку дитини. Водночас варто підкреслити, що факт недовіри, так само як і дефіцит спілкування, гальмують психічний розвиток дитини, створюють проблеми в процесі входження в соціум. Це ж саме можна сказати і про зайву опіку, надмірне спілкування, котрі також спричиняють труднощі. Стосовно почуття прив'язаності до дорослих, яке є важливою подією в житті дитини першого року життя, то воно особливо стає помітним після півріччя життя.

Аналізуючи фази прив'язаності (К. Флейк-Хобсон та ін.), можна прослідкувати, як у малюків у процесі спілкування з дорослими поступово формуються емоційно-психологічні зв'язки з люблячими їх людьми. Перша фаза (від народження до трьох місяців) характеризується тим, що дитина шукає близькості й готова спілкуватися з будь-якою знайомою чи незнайомою людиною. Для досягнення потреби в спілкуванні малюк використовує свої специфічні сигнали: посмішку, звуки голосу, рухи тощо. На другій фазі (третій-шостий місяці) діти поступово вчаться розрізняти знайомі і незнайомі обличчя. Спілкування з дорослим на цій фазі починає набувати вибіркового характеру. На третій фазі (сьомий-восьмий місяці) вибірковість характеру спілкування закріплюється, формується уявлення про постійність людей і предметів. М. Лісіна окреслила такі стадії розвитку потреби дитини в спілкуванні: потреба в увазі та доброзичливості дорослого, результатом задоволення якої є забезпечення фізичного комфорту й розвитку дитини (перше півріччя життя); потреба в співробітництві з дорослим, котра забезпечує задоволення в провідній грі-маніпуляції (з другого півріччя до двох – двох з половиною років); задоволення потреби в повазі до запитів дитини (молодший і середній дошкільний вік); потреба в розумінні людей, які оточують дитину, та співпереживанні їм (старший дошкільний вік). Зрештою можна

стверджувати, що процес входження дитини в соціум, засвоєння його норм і цінностей охоплює потребу в спілкуванні, набуття, розширення, вдосконалення, збагачення й закріплення міжособистісних і соціальних зв'язків.

Загалом сучасне теоретичне і експериментальне розроблення проблем спілкування в соціальній психології має своєю особливістю вивчення цієї категорії не лише з огляду на те, яким чином спілкується суб'єкт (форма, способи взаємодії), а й з урахуванням змісту спілкування, тобто тою, з приводу чого людина вступає в міжособистісні стосунки.

ЛЕКЦІЯ 10

Тема: Емоції і почуття – спільне і відмінне

ПЛАН:

1. Емоції і почуття: спільне і відмінне.
2. Фізіологічні основи емоцій.
3. Теорії емоцій.
4. Функції емоцій і почуттів.
5. Почуття. Форми переживання почуттів.
6. Кохання.
7. Інтимні міжособистісні відносини.
8. Загальні властивості емоцій і почуттів.
9. Вираження емоцій і почуттів.
10. Емоції і особистість

Основні поняття: емоції, почуття, особистість, афект, стрес, фрустрація, настрої, любов, кохання, дружба, ворожість, самотність, совість, сарказм, гумор, сатира, іронія.

*Емоції роблять з людини людину,
роблять нас тими, ким ми є*
Роберт Киосаки

Емоції і почуття: спільне і відмінне

Людина – це не тільки розумна істота, але й істота, яка переживає, відчуває. Вона не тільки пізнає об'єктивну і суб'єктивну реальність, але і виявляє своє ставлення до предметів, подій. Інших людей, до самої себе. Одні явища радують її, інші – засмучують, треті обурюють, четверті – захоплюють, п'яті вона любить, шості – ненавидить і т.д. Все перелічене – різні форми суб'єктивного ставлення людини до дійсності – емоції і почуття.

Емоції і почуття, як і пізнавальні процеси, являють собою специфічні форми відображення реальної дійсності. Слово «емоція» – походить від латинського слова «**emoveo**», що означає збуджувати, хвилювати. На основі викладеного вище – **емоції і почуття – психічні процеси, які відбивають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій життєдіяльності людини у формі переживань.**

Емоції і почуття включаються у всі психічні процеси і стани людини будь-які прояви активності людини обов'язково супроводжуються емоційними переживаннями.

Формулюючи поняття **емоції і почуття ми акцентували увагу** на загальних і істотних ознаках цих психічних процесів. З цього випливає – *що за своєю суттю емоції і почуття – це тотожні психічні процеси. Вони утворюють єдину підструктуру особистості, її емоційну сферу, разом із тим, емоції і почуття відрізняються низкою параметрів:*

По-перше – емоції в еволюційному контексті це давніша форма. Тому вони притаманні тварині і людині. Почуття – притаманні тільки людині;

По-друге – емоції пов'язані із задоволенням природних потреб. Почуття виникають при задоволенні вищих соціальних і духовних потреб;

По-третє – емоції мають ситуативний характер. Вони відбивають ставлення суб'єкта до об'єкта в певний момент. Почуття мають відносну стійкість і сталість. Вони відтворюють ставлення людини до об'єкта і її потреб;

По-четверте – емоція – це завжди безпосереднє переживання. Почуття – завжди оперують до свідомості. Вони пов'язані із знаннями, розумінням, пам'яттю, мисленням, волею.

По-п'яте – емоції часто неусвідомлені, тому їх складно поєднати з визначенням об'єктом. Почуття – завжди предметні. Вони виражають стійкі зв'язки між об'єктами уявними чи реальними. Почуття викликають конкретні факти, події, люди обставини, стосовно до яких людина позитивно чи негативно мотивована.

Почуття – провідними утвореннями емоційної сфери особистості, які визначають динаміку і зміст емоцій.

Отже, емоції - історично перший рівень емоційних психічних процесів, які проявляються у формі безпосереднього ситуативного переживання живих ситуацій, предметів і явищ життєво важливих для задоволення потреб.

Емоція – (лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) – чуттєва реакція у відповідь на різні сигнали, які викликають зміни фізіологічного стану організму.

Почуття – вищі форми емоційного ставлення людини до особисто значимих ситуацій, предметів і явищ, які відрізняються конкретною предметною спрямованістю.

Психологія емоцій як наука заледве досягнула свого удосконалення. Дивно, що ця настільки актуальна тема більше століття, тобто фактично весь термін існування психології, залишалася поза межами розвитку. Проникливі дослідники людської природи, ще до появи будь-яких наукових даних, розуміли всю важливість емоцій для людського пізнання і соціальних відносин, і до нас дійшли їх висловлювання про те, що власне емоції – це поштовх до творчості і відваги. Але до початку 80-х років минулого століття. Психологія фактично зігнорувала емоції. Психологія в свої перші 100 років розвитку являла собою парадокс – науку яка принципово не зверталася до суті тих речей, що вивчала. Але, невже можливо справді намагатися зрозуміти людину і її взаємовідносини з довколишнім світом, без врахування емоцій?

Таке відчуття як голод, спрага, сексуальний потяг, притаманні людині тому, що вони необхідні для виживання і продовження роду. Для чого нам потрібні емоції і як вони виникли?

В міру еволюції наших предків період по дорослішання і навчання молодих людей ставав все тривалішим – їм потрібен був більший термін, щоб навчитися піклуватися про себе в повній мірі. Для того, щоб дитина вижила, між нею і людиною, яка піклувалася про неї, повинен був виникнути тісний взаємозв'язок. Невідомо, як тісний зв'язок трансформувався в емоції, але можна з впевненістю стверджувати, *що базовим фактором тісного зв'язку матері і дитини є емоції*.

Безсумнівно, однією із причин виникнення людських емоцій в ході еволюції була необхідність забезпечення соціального зв'язку між матір'ю і дитиною. Доросла людина для дитини є носієм всіх необхідних для виживання фізіологічних, соціальних навичок. Без піклування матері дитина би не вижила. Дитина у всьому залежить від матері: вона задовольняє її потреби в їжі, теплі, догляді, захищає від небезпеки. Але, окрім всього цього, дитині для фізичного здоров'я і психологічного благополуччя *батьківська любов*. Навіть дорослій людині важко побороти життєві труднощі, коли вона обділена любов'ю, що є основою всіх психологічних порушень, особливо депресії.

Іншою причиною виникнення емоцій була необхідність в засобах комунікації між матір'ю і дитиною і між дорослими людьми. Багато численні дослідження, що присвячені питанню емоційного розвитку дитини, показують, що задовго до того, як дитина починає розуміти мову звернену до неї і вимовляти окремі слова, вона може повідомляти довколишнім про свій внутрішній стан за допомогою набору сигналів. Так, голод і біль можуть виявлятися через вираз фізичного страждання. Про інтерес до ситуації, до людини чи предмету, сигналізує вираз радості і цікавості на обличчі дитини, тоді як фрустрація виражається гнівом.

Подібна система соціальної комунікації надзвичайно важлива, бо без неї зв'язок між матір'ю і дитиною не був би можливим.

Емоції необхідні для виживання людини. Не володіючи емоціями, тобто не вмючи відчувати радість і сім, гнів і провину, ми не були б в повній мірі людьми. Емоції стали одним із ознак людськості. Також дуже важливою є наша здатність співпереживати людським емоціям, здатність до емпатії, так як і здатність виразити емоцію словами, розказати про неї.

Фізіологічні основи емоцій

В емоційній сфері найяскравіше проявляється тісний взаємозв'язок психологічних та фізіологічних явищ. Емоційні переживання завжди супроводжуються більш-менш глибокими змінами в діяльності всіх систем організму людини.

Так, наприклад, при емоційних переживаннях змінюється кровообіг, збільшується чи зменшується ЧСС, змінюється тонус кровоносних судин,, підвищується чи знижується тиск і т.д. В результаті одні емоційні переживання викликають почервоніння, інші – блідість. Серце настільки чутливо реагує на всі зміни емоційного життя людини, що в народі його вважають, вмістилищем, органом почуттів, не дивлячись на те, що зміни проходять в дихальній, травній, секреторній системах.

Під впливом емоцій змінюються сила і тембр голосу, вираз очей, забарвлення шкіри і т.п. Звідси питання: як пов'язані між собою психологічні емоційні переживання і відповідні фізіологічні зміни? Що від чого залежить? «Я плачу, тому, що мені сумно? Чи мені сумно, бо я плачу?

Сучасні дослідження показують, що у формуванні емоцій беруть участь різноманітні фізіологічні механізми в їх складній взаємодії здійснюється психосоматична єдність, відбувається взаємний вплив і інтеграція складних фізіологічних механізмів.

Всі системи організму людини підпорядковуються діяльності симпатичної нервової системи, збудження якої приводить до виділення наднирниками гормону **адреналіну**. Цей гормон викликає зміни в роботі органів і систем організму, приводить їх в стан готовності до втрати енергії. Це виявляється в тому, що проходить відтік крові від внутрішніх органів, посилене кровопостачання скелетної мускулатури, затримка роботи органів травлення. В кров викидається значна кількість цукру, створюючи найкращі умови для роботи м'язів, оскільки цукор – основне джерело енергії м'язів.

Але вказані процеси не пояснюють всього різноманіття емоцій, реакції симпатичної нервової системи мають стереотипний характер і бувають однаковими при різних емоціях. Більше того, аналогічні реакції спостерігаються і в деяких станах. Які не мають відношення до емоцій (м'язева робота, холод). Дослідження показали, що в випадку відключення симпатичної системи зовнішні ознаки емоцій зберігаються. Тому діяльність симпатичної нервової системи розглядають лише як наслідок процесів, що проходять в головному мозку.

Природа емоцій і почуттів є рефлекторною. Фізіологічними механізмами емоцій є діяльність підкоркових нервових центрів – гіпоталамуса, лімбічної системи, ретикулярної формації.

Провідну роль в протіканні почуттів виконує **кора великих півкуль**. І.П. Павлов показав, що кора регулює протікання і вираз емоцій, тримає під контролем всі явища, що проходять в організмі, гальмує підкоркові центри і керує ними.

Коли кора в стані надмірного збудження (втома, алкогольне оп'яніння), то проходить перезбудження центрів, які розташовані нижче кори, в результаті зникає звичайна стриманість людини.

Виникаючи в корі головного мозку, фізіологічний процес, що є основою почуттів, поширюється нижче – на підкоркові центри. Електрофізіологічні дослідження показали значення для виникнення емоційних станів особливих утворів нервової системи. Емоційний настрій і орієнтація в довкіллі визначається функціями **таламусу, гіпоталамусу і лімбічної системи**.

В експериментах Д. Олдса з вживленням електродів в певні ділянки гіпоталамусу, було визначено, що при подразненні одних ділянок виникали емоційно приємні, позитивні відчуття, ці ділянки отримали назву *центрів задоволення* подразнення інших ділянок – викликало негативні емоції – за що, вони були названі *центром страждання*.

При вивченні функціональної асиметрії мозку. Було виявлено, що ліва півкуля пов'язана з виникненням і підтриманням позитивних емоцій, а права – негативних.

Ретикулярна формація – це також структура, яка активує емоційне життя людини. Отримуючи стимули органів чуття, ретикулярна формація посиляє їх до кори великих півкуль. Роль її – акумулятор енергії, що знижує чи підвищує активність мозку, послаблює чи гальмує відповіді на подразники.

Одним із фізіологічних механізмів почуттів є динамічні стереотипи, системи тимчасових нервових зв'язків. Тут виникає почуття важкості-легкості, бадьорості-втоми, задоволення-образи, радості-відчаю. І.П. Павлов писав: «мені здається, що такі почуття, які виникають за зміни звичайного способу життя, за припинення звичайних занять, за втрати близьких людей – мають свою фізіологічну основу в зміні, в порушенні старого динамічного стереотипу і в складності встановлення нового».

Істотну роль в емоційних переживаннях людини відіграє **друга сигнальна система**. Переживання виникають не лише при безпосередній дії зовнішнього середовища, вони можуть бути викликані словами, думками. Так, прочитане оповідання проковує відповідний емоційний стан. Зв'язок з другою сигнальною системою – є фізіологічною основою вищих людських почуттів нерозривний взаємозв'язок другої і першої сигнальної системи забезпечує свідому регуляцію почуттів і суспільний характер зовнішніх проявів.

Теорії емоцій

Одна із найбільших проблем психології в тому, що більшість теорій особистості, теорій поведінки і теорій емоцій мало пов'язані між собою. Досить характерним є той факт, що автори багатьох теорій особистості навіть не згадують проблему емоцій. Як правило. Вони користуються поняттям мотивації, але досить рідко розглядають окремі емоції в якості мотиваційних змінних. Дослідники ж емоцій, як правило, аналізують лише одну чи декілька складових емоційного процесу. При цьому, вони рідко спів ставлять свої дані з даними теорій особистості і поведінки.

Праці 3. Фрейда і його психоаналітична теорія займають особливе місце в історії психології і в історії наук про поведінку. В рамках теми, що визначена нами, особливої згадки заслуговує запропонований Фрейдом спосіб аналізу механізмів функціонування особистості. Він відкрив нову галузь наукового пізнання – галузь людської мотивації, зробив її важливою частиною сучасної психології.

В основі класичної психоаналітичної теорії мотивації – лежить теорія інстинктивних потягів Фрейда. По відношенню до цієї теорії і до психоаналізу погляди Фрейда постійно змінювалися і розвивалися. Тому, його погляди не можливо визначити точно і систематизувати. Узагальнений виклад теорії психоаналізу, зроблений **Рапапортом**, вважається найкоректнішим.

Інстинктивний потяг чи інстинктивний мотив визначається Рапапортом як побуджуюча внутрішня чи інтрапсихічна сила, якій властиві:

- безумовність;
- циклічність;
- вибірковість;
- заміненість.

Ці характеристики визначають пробуджуючу природу потягів чи мотивів. Рапапорт вважає, що перелічені вище властивості інстинктивних потягів являють собою кількісні, а не якісні характеристики, тобто потяги відрізняються ступенем вираження властивостей. Крім того, інстинктивні потяги, можна оцінити за допомогою таких характеристик:

- *Інтенсивність* – сила потягу і потреби в виконанні тих дій, в яких потяг репрезентується;

- *Мета потягу* – дія до якої підштовхує потяг і призводить до виконання;
- *Об'єкт потягу* – те, в чому, чи через що потяг може досягнути своєї мети чи задоволення;
- *Джерело* – фізіологічний процес в тій чи іншій частині тіла, що сприймається як збудження.

Важко дати точне визначення афекту в рамках класичної психоаналітичної теорії. Складність викликана тим, що Фрейд і його послідовники досить широко трактували цей термін, нанизуючи на нього в міру розвитку теорії, різноманітні значення. Так, в ранніх працях Фрейд писав, що афект, чи емоція, - це єдина збуджуюча сила психічного життя, а в пізніших працях він говорить про афект як про інтрапсихічний фактор, що збуджує фантазії і бажання індивіду. Проте, теорія Фрейда і психоаналіз розглядали, перш за все негативні афекти, що виникають в результаті конфліктних потягів.

Холт відкинув теорію інстинктивних потягів і висунув свою концепцію афекту і мотивації. Він підкреслював значення зовнішньої стимуляції і перцептивно-когнітивних процесів, але в той же час визнає важливість феномену, пов'язаних з виразом і переживанням емоцій. На думку Холта, не дивлячись на сексуальний потяг, агресію і страх і інші афективні феномени можна розглядати як біологічно детерміновані (природжені) реакції, вони активуються лише в результаті усвідомлення індивідом зовнішнього тиску – тобто під впливом значимих аспектів довкілля, які можуть бути визначені в термінах настанов і правил, які існують в суспільстві.

Праці **Хелен Льюїс**, присвячені ролі стиду і почуття провини в розвитку особистості в психопатології і психотерапії, опираються на теорію психоаналізу, на дослідження експериментальної психології і особистісно-орієнтувальної психотерапії. В своїй праці «Стид, провини і неврози» (1971), вона звертається до проблеми розмежування стиду і провини, розглядаючи ці дві емоції як .самостійні і важливі фактори мотивації. В своїй праці Льюїс показує позитивне значення емоції стиду для підтримання почуття власної гідності, самоповаги і емоційних зв'язків людини.

Спенсер (1890) одним перших став розглядати емоції, як частину свідомості, яку можна виміряти. **Вундт (1896)** запропонував описувати емоційну (чуттєву) сферу свідомості, оцінюючи її за допомогою трьох змінних: задоволення – незадоволення; розслаблення – напруженість; спокій – збудження.

Даффі (1962), опираючись на концепції Спенсера і Вундта, вважає, що вся поведінка можк бути описана термінами одного феномену – збудження . Даффі стверджує, що поведінка змінюється лише відносно двох векторів, які він називає направленістю і інтенсивністю. Направленість поведінки визначається термінами вибірковості відповіді, вибірковості, що базується на сподіваннях, цільовій орієнтації організму і на взаємовідносинах між стимулами.

Іншу характеристику поведінки – інтенсивність – Даффі визначає як наслідок загальної збудливості організму, чи як мобілізацію енергії, а мірою інтенсивності вважає кількість енергії, що вивільнена з тканин організму.

За Даффі, емоція – сукупність точок на шкалі збудження, тому для дискретних різновидів емоцій немає місця в цій теорії, а про варіабельність емоцій можна говорити лише з точки зору інтенсивності. Не дивлячись на ідеї,

Даффі відноситься до того теоретичного напрямку, який мав намір виключити емоційні явища з психологічної теорії і експериментальних досліджень.

Ліндслі (1957) висунув свою активаційну теорію емоцій і поведінки. Досить широке і складне для вимірювання поняття збудження організму, висунуте Даффі, він замінив поняттям активації, яку визначив як нейронне збудження ретикулярної формації стовбуру мозку з супутніми змінами електроенцефалограми кори мозку. Його розуміння емоцій допускає існування емоційного стимулу зовнішнього (умовного) чи внутрішнього (безумовного). Такі стимули збуджують імпульси, що активують стовбур мозку, який, в свою чергу, посиляє імпульси до таламусу і до кори великих півкуль. Гіпотетично активуючий механізм трансформує ці імпульси в поведінку, що характеризується емоційним збудженням і в показники ЕЕГ, що характеризуються низькою амплітудою, високою частотою і асинхронністю. Теорія Ліндслі не пояснювала природу окремих емоцій: її метою було встановити взаємозв'язок між умовами, що передують змінам електричної активності мозку, що вимірюється ННГ і виявляється у поведінці людини.

З 1872 року, після виходу в світ відомої праці **Ч. Дарвіна** *«Вираження емоцій у людини і тварин»*, така складна область емоцій, як експресивна міміка, розглядалася науковцями в якості самостійної дисципліни. Книга стала поворотним пунктом в розумінні зв'язку біологічних і психологічних явищ, зокрема, організму і емоцій. В ній було доказано, що еволюційний принцип можна застосувати не лише до біофізичного, але і до психолого-поведінкового розвитку живого організму, що між поведінкою тварини і людини немає прірви. Дарвін доказав, що у зовнішньому виразі різних емоційних станів, в експресивно-тілесних рухах багато спільного у людей зрячих і незрячих. Ці спостереження стали основою теорії емоцій, яка отримала назву еволюційної. Згідно з цією теорією, емоції з'явилися в процесі еволюції живих істот як життєво-важливі пристосувальні механізми, що сприяють адаптації організму до умов і ситуацій життя. Тілесні зміни, що супроводжують різні емоційні стани, зокрема, пов'язані з відповідними емоційними рухами, за Дарвіном, є рудименти реальних пристосувальних реакцій організму.

Вивчення виразів обличчя, почалося з **Вудворта (1938)**, коли він запропонував першу діючу систему класифікації мімічних виразів окремих емоцій. Він показав, що всю багатогранність експресивної міміки обличчя можна розглядати за допомогою лінійної шкали, що має шість ступенів: любов, радість, щастя; здивування; страх, страждання; гнів, рішучість; відраза; презирство.

Шлосберг (1941), використовуючи класифікаційну схему Вудворта, за допомогою аналізу фотографій людей з різним виразом обличчя, запропонував, що їх адекватно можна описати, якщо уявити шкалу Вудворта у вигляді кола з двома вісями: «задоволення – незадоволення», «прийняття – відторгнення», пізніше додав третій вимір – «сон – напруга».

Деякі теорії розглядають емоцію як реакцію чи комплекс реакцій, зумовлених когнітивними процесами. Найбільш відомою із цих теорій емоцій і особистості, є теорія **Арнольда (1960)**. Згідно з цією теорією, емоція виникає в результаті впливу послідовності подій, що описуються категоріями сприймання і оцінок. Термін «сприймання» трактується як «елементарне розуміння». Сприйняти об'єкт – значить зрозуміти його, поза залежністю від того, як він впливає на людину. Для того, щоб образ, який представлений у свідомості, отримав емоційне

забарвлення, об'єкт необхідно оцінити з точки зору того, хто сприймає. Емоція, таким чином, не є простою оцінкою, хоча і несе в собі оцінку, як «невід'ємну складову». Точніше – *емоція* – неусвідомлений потяг до об'єкту чи відторгнення його, що виникає в результаті оцінки хорошої чи поганої особистості. Сама ж оцінка – неопосередкований, миттєвий, інтуїтивний акт, не пов'язаний з роздумуванням. Він проходить одразу після сприймання, виступає в ролі завершальної ланки перцептивного процесу.

Шехтер (1971) вважав, що емоції виникають на основі фізіологічного збудження і когнітивної оцінки ситуації, що викликала збудження. Деякі події чи ситуація викликають фізіологічне збудження, в особистості тоді виникає необхідність оцінки змісту збудження, тобто оцінки ситуації, що його викликала. Тип чи якість емоції, що відчувається особистістю, залежить не від відчуття, яке виникає під час збудження, а від того, як індивід оцінює ситуацію. Оцінка («за пам'яттю чи почуттям») дозволяє визначити збудження як радість чи гнів, страх чи відразу чи іншу емоцію. За Шехтером, одне і теж фізіологічне збудження можна переживати як радість, гнів чи як іншу емоцію, залежно від трактування ситуації.

За **Вейнером (1985)** причина емоції – функція персональної атрибуції каузальності, чи причини, що активує подію. Він визначає три виміри каузальності – локус (внутрішній і зовнішній), стабільність (стійкість-нестійкість) і контроль (керованість чи некерованість). Так, наприклад, якщо ви стоїте в черзі, і якась людина намагається пристосуватися перед вами, ви, скоріш за все, розглянете це як спробу внутрішньо мотивовану і керовану, і відчуєте злість. Але, якщо людина опиниться на тому ж місці випадково – наприклад, хтось пробігаючи штовхне її, то ви інтерпретуєте причину як зовнішню і нерегульовану, і, скоріш за все, відчуєте жаль чи сум і співчуття до цієї людини.

Плутчик (1962, 1980) розглядав емоції як засіб адаптації, що відіграє важливу роль у виживанні на всіх еволюційних рівнях. Нижче приведені базові прототипи адаптивної поведінки і відповідної емоції (див. таблиця 2):

Таблиця 2

Прототипи адаптивної поведінки і відповідної емоції

Адаптивний комплекс	Первинна емоція
Інкорпорація – вживання їжі і води	Прийняття
Відторгнення – реакція відторгнення, блювота	Відраза
Долання перешкоди на шляху до задоволення потреби	Гнів
Захист – в відповідь на біль чи загрозу болю	Страх
Репродуктивна поведінка – реакції, що сприяють сексуальній поведінці	Радість
Депривація – втрата об'єкту, що приносить задоволення	Горе
Орієнтація – реакція на контакт з новим, незнайомим	Переляк
Дослідження – активність, спрямована на дослідження довкілля	Надія чи цікавість

Плутчик визначає *емоцію* як комплексну соматичну реакцію, поєднану з конкретним адаптивним біологічним процесом, загальним для всіх живих

організмів. Первинна емоція, за Плутчиком, обмежена в часі і ініційована зовнішнім стимулом. Кожній первинній емоції і кожній вторинній емоції (вторинна – комбінація двох чи декількох первинних) сприяє певний фізіологічний експресивновно-поведінковий комплекс.

За Плутчиком, його теорія емоцій може бути корисною в сфері вивчення особистості в психотерапії. Він запропонував розглядати риси особистості як комбінацію двох чи декількох первинних емоцій, навіть тих, що взаємо виключають одна одну. Такий підхід може сприяти кращому розумінню багатьох важливих емоційних феноменів. Наприклад, Плутчик пропонує наступні формули:

Гордість = гнів + радість;

Любов (кохання) = радість + прийняття;

Цікавість = здивування + прийняття;

Скромність = страх + прийняття;

Ненависть = гнів + подив;

Провина + страх + радість чи задоволення;

Сентиментальність + прийняття + горе.

За його думкою, аналіз ситуацій, що породжують у людини страх, і вияв того, що очікує людина від тих ситуацій, допомагає зрозуміти динаміку тривоги.

Теорія диференційних емоцій (Силван Томкінс) названа так тому, що об'єктом її вивчення є кожна окрема емоція, що розглядається як самостійний переживально-мотиваційний процес, що впливає на когнітивну сферу і поведінку людини. В основі теорії – ключові тези:

- Десять фундаментальних емоцій утворюють основну мотиваційну систему існування людини;

- Кожна фундаментальна емоція має унікальну мотивацію і специфічну форму переживання;

- Фундаментальні емоції такі як радість, горе, гнів чи сором переживаються по-різному і по-різному впливають на когнітивну сферу і на поведінку людини;

- Емоційні процеси взаємодіють з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними і моторними процесами і впливають на них, і навпаки;

Теорія диференційних емоцій визнає за емоціями функцію детермінанта поведінки в широкому діапазоні вияву: від насилля і вбивства з однієї сторони, до актів самопожертви і героїзму – з іншої. Емоції розглядаються не лише як основна мотиваційна система організму, але і в якості фундаментальних процесів особистості, що надають змісту і значення існуванню людини. Їм відводиться важлива роль в поведінці людини і у внутрішньому світі її.

Особистість – це результат складної взаємодії шести систем: гомеостатичної, пробуджуючої, емоційної, перцептивної, когнітивної і моторної. Кожна система автономна і незалежна, але певним чином співставляється з іншими системами.

Гомеостатична система – являє собою декілька взаємозалежних систем, що діють автоматично і не усвідомлено. Головні з них – ендокринна і серцево-судинна пов'язані з особистістю через часту взаємодію з системою емоцій. Гомеостатичні механізми розглядаються як допоміжні по відношенню до емоційної системи, але гормони, нейромедіатори, ензими і інші регулятори метаболізму, відіграють важливу роль в регуляції і активації емоцій.

Пробуджуюча система (драйв) базується на змінах в тканинах організму, і дефіциті, який сигналізує про потреби тіла людини. Фундаментальними є голод, спрага, сексуальний потяг, пошук комфорту, уникнення болю.

Для організації особистості, для її соціальної взаємодії і для людського буття в високому розумінні цього слова, принципово важливими є 4 системи: емоційна, перцептивна, когнітивна і моторна. Їх взаємодія формує основу людської поведінки. Результатом гармонії систем стає ефективна поведінка, і, навпаки, неефективна поведінка, дезадаптація – прямий наслідок порушення взаємодії.

Теорія диференційних емоцій визначає *емоцію* як складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язевий, чуттєво-переживальний аспекти. Нейрофізіологічний аспект емоції визначається термінами електрохімічної активності ц.н.с. лицеві нерви, м'язева тканина і пропріорецептори лицевої мускулатури також задіяні в емоційному процесі. Уявляється, що емоція – це функція соматичної нервової системи (яка керує довільними рухами) і що соматично активна емоція мобілізує вегетативну нервову систему (яка регулює діяльність внутрішніх органів і систем, стан тканин організму), яка здатна посилити емоцію.

На нервово-м'язевому, чи експресивному, рівні емоція проявляється у вигляді мімічної активності, а також пантомімічно, вісцерально-ендокринними і, іноді, голосовими реакціями.

На чуттєвому рівні емоція – це переживання, що має безпосереднє значення для особистості. Переживання емоції може викликати в свідомості процес, зовсім незалежний від когнітивних процесів.

Нейрохімічні процеси, відповідно до природжених програм, викликають комплексні мімічні і соматичні прояви, які згодом, через зворотній зв'язок, усвідомлюються, в результаті чого у людини виникає **почуття** (переживання емоції). Це почуття (переживання) одночасно і мотивує людину і сповіщає її про ситуацію. Природжена реакція на чуттєве переживання позитивної емоції викликає у людини відчуття благополуччя, збуджує і підтримує реакцію наближення. Позитивні емоції сприяють взаємодії людини з іншими людьми, з ситуаціями і об'єктами. Негативні, навпаки, переживаються, важко переносяться, збуджують реакцію відторгнення, не сприяють взаємодії. Емоція – не просто реакція організму. Її не можна розглядати лише як дію у відповідь на стимулюючу подію чи ситуацію, вона сама є стимулом чи причиною наших вчинків.

Емоції динамічно, в той же час більш-менш стійко пов'язані між собою, тому *теорія диференційних емоцій* розглядає їх як систему. Деякі емоції, через природу природжених механізмів, що лежать в їх основі, організовані ієрархічно. Томкінс доказує, що стимули, які викликають емоцію інтересу, страху чи жаху, являють собою ієрархію, в якій стимул помірної інтенсивності викликає інтерес (зацікавленість), а стимул найбільшої сили – жах. В справедливості цього можна переконатися, коли поспостерігати за реакцією дитини на незнайомий звук. Звук помірної інтенсивності збуджує у дитини інтерес. Коли звук буде достатньо голосним, він може перелякати дитину, різкий звук – викликає жах.

На користь системної організації є і така характеристика, як *полярність*. Очевидно, що є емоції прямо протилежні одна одній. Радість і сум, гнів і страх – це найбільш поширені приклади полярності. Можна розглядати в якості протилежних і такі емоції як інтерес і відраза, сором і презирство. Але, полярність

не є характеристикою, що жорстко визначає взаємовідносини між емоціями; полярність не обов'язково означає взаємне заперечення. Іноді протилежності не можна протиставити (існує ж поняття «Сльози радості»).

Коли людина достатньо регулярно переживає одночасно дві чи більше фундаментальних емоцій. Якщо при цьому вони поєднані з когнітивними процесами – це призведе до формування *афективно-когнітивної орієнтації*. Наприклад, поєднання емоцій інтересу і страху, асоційоване з уявленням про те, що ризик, подолання небезпеки містить в собі елемент гри, розваги, призводить до формування такої афективно-когнітивної орієнтації (риси особистості), як «жадоба пригод».

Не лише прагнення до структурності емоцій дозволяє нам визначити емоцію як систему. Крім того, емоції мають деякі загальні характеристики. Так, емоції не є *циклічними*. Процеси травлення чи інші метаболічні процеси в організмі людини, не можуть викликати 2-3 рази на день емоцію інтересу, відрази чи сорому. Емоції, як фактор мотивації, володіють *універсальністю і гнучкістю*. Коли для задоволення фізіологічної потреби, голоду чи спраги, потрібні конкретні дії, їжа і пиття, то емоції радості, презирства чи страху можуть бути викликані різними подразниками.

Здатність до регуляції – найважливіша функція емоцій. Кожна емоція може посилити чи послабити дію іншої. Наприклад, сексуальний потяг, підкріплений емоцією інтересу-збудження може бути дуже сильним, тоді як емоція відрази, страху чи горя, може послабити, замаскувати чи зовсім притупити його.

Джерела емоції можна описати термінами нервових, афективних і когнітивних процесів.

Нейронні і нервово-м'язеві активатори:

- гормони і нейромедіатори, що виробляються організмом;
- наркотичні препарати;
- експресивна поведінка (міміка, пантоміміка);
- зміна температури крові, мозку і нейрохімічні процеси.

Афективні активатори:

- біль;
- статевий потяг;
- втома;
- інша емоція.

Когнітивні активатори: (відносяться до знань)

- оцінка;
- атрибуція;
- пам'ять;
- антиципація.

Ось декілька критеріїв, за допомогою яких можна визначити чи є та чи інша емоція *базовою*:

- базові емоції мають чіткі специфічні нервові субстрати;
- базова емоція виявляє себе за допомогою виразної і специфічної конфігурації м'язевих рухів обличчя (міміки);
- базова емоція тягне за собою чітке і специфічне переживання. Яке усвідомлюються людиною;

- базові емоції виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- базова емоція організує і мотивує людину, допомагає адаптації.

Цим критеріям відповідають емоції: інтересу, радості, здивування, суму, гніву, відрази, презирства, страху, стиду, «застенчивість». Емоція вини не має виразного мімічного і пантомімічного виразу.

Дослідники виділяють і ряд інших характеристик, які необхідно враховувати вирішуючи питання про універсальність тої чи іншої емоції. Зокрема, деякі дослідники (Chevalier-Skolnikoff, 1973) вказують на те, що способи емоційного виразу свідчать про фундаментальність емоції лише в тому випадку, якщо прослідковується їх філогенетичне походження. Чи, говорячи іншими словами, в момент уважного спостереження можна побачити подібність в експресивній міміці людини і тварин. Є також думка, що на користь фундаментальної емоції свідчать такі форми емоційного виразу, що включають в себе чіткі зміни тону голосу чи інші індивідуальні акустичні характеристики.

Мімічно базова емоція виявляє себе протягом обмеженого інтервалу часу. В дорослих цей інтервал від $\frac{1}{2}$ до 4 секунд. Мімічний вираз, що триває до 10 секунд досить рідкісний, вихід за межі цього діапазону свідчить про те, що людина «зображає» емоцію.

Часовий аспект прояву емоцій має свої характеристики. Будь-яка мімічна реакція має латентний період (інтервал від моменту стимуляції до початку видимої реакції), період розгортання (від кінця латентного періоду до досягнення максимального рівня прояву), період кульмінації (емоційний прояв підтримується на максимальному рівні), період спаду (від кульмінації до згасання емоції). Дослідники вказують, що оцінюючи часову характеристику можна відрізнити істинну емоцію від фальшивої. Проте, слід враховувати індивідуальні відмінності в рівні емоційних порогів, а також стан, в якому знаходиться людина. Так, наприклад, голодну людину легше розізлити.

Емоційні прояви мають і інші характеристики, які не мають значення до того. Базовою є емоція чи ні. До таких характеристик відноситься *інтенсивність і контрольованість*. В процесі соціалізації людина вчиться стримувати, пригнічувати емоційну реакцію, хоча в певних умовах буває важко її стримати. Але, незалежно від обставин, є такі емоційні прояви, які майже не піддаються контролю.

Ідеї Ч. дарвіна були сприйняті і розглянуті в іншій теорії. Її авторами були **У. Джемс, К. Ланге**. Джемс вважав, що певні фізичні стани характерні для різних емоцій – інтерес, захоплення. Страху, гніву, хвилювання. Відповідні зміни в організмі були названі органічними проявами емоцій. Ці органічні прояви, за цією теорією, є першопричиною емоцій. Відбиваючись у голові людини через систему зворотніх зв'язків, вони породжують емоційне переживання відповідної модальності. Спочатку під дією зовнішніх впливів проходять зміни в організмі, характерні для емоцій, потім, як наслідок – сама емоція.

Альтернативну точку зору на співвідношення органічних і емоційних процесів запропонував **У. Кеннон**. Від відмітив той факт, що тілесні зміни, що спостерігаються при виникненні емоцій досить подібні, і за різноманітністю недостатні для того, щоб пояснити якісні зміни в вищих емоційних переживаннях людини. Найсильнішим контраргументом був дослід – припинення поступлення органічних сигналів до мозку (штучне) не означає, що емоції не виникають.

Положення **Кеннона** були продовжені **П. Бардом**, який показав, що зміни в організмі і емоційні переживання, що пов'язані з ними, виникають одночасно.

Далі появились теорії, що пояснюють вплив емоцій на психіку і поведінку. Емоції – регулюють діяльність, впливають на неї певним чином, в залежності від характеру і інтенсивності переживання. **Д.О. Хеббу** вдалося експериментальним шляхом отримати криву, що виражає залежність між рівнем емоційного збудження людини і успішністю її практичної діяльності. Для досягнення найвищого результату в діяльності небажане як слабке, так і дуже сильне емоційне збудження. Кожна людина має певний «оптимум» емоційного збудження, який забезпечує максимальну ефективність праці. Оптимальний рівень залежить від багатьох факторів : особливостей і умов діяльності, індивідуальності людини і ін.

Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера свідчить про те що позитивне емоційне переживання у людини виникає тоді, коли її очікування підтверджуються, а когнітивні уявлення (знання) втілюються в життя, тобто, коли реальні результати діяльності відповідають наміченим. Негативні емоції виникають і підсилюються в тих випадках, коли між очікуваними і дійсними результатами діяльності є певна невідповідність. Суб'єктивно стан можна пережити як дискомфорт. Вихід з цього стану може бути подвійним: змінити очікування і плани таким чином, щоб вони відповідали отриманим результатам; отримати інший результат, який близький до очікуваного.

Вітчизняний фізіолог **П.В. Сімонов** намагався в короткій символічній формі представити всю сукупність факторів, що впливають на виникнення і характер емоції. Він запропонував наступну формулу:

$$E = F (P, (I_n - I_c, \dots)), \text{ де}$$

E – емоція, її сила і якість; P – величина і специфіка актуальної потреби; $(I_n - I_c)$ – оцінка можливості задоволення потреби на основі природженого чи життєвого досвіду; I_n – інформація про засоби, необхідні для задоволення потреби за прогнозом; I_c – інформація про засоби, якими володіє людина в даний момент часу.

Відповідно до цієї формули, сила і якість емоції, що виникає в людини в кінцевому рахунку визначається силою потреби і оцінкою здатності до задоволення її в ситуації, що склалася.

Функції емоцій і почуттів

Людські почуття мають тривалу історію розвитку, в ході якого вони стали виконувати цілий ряд специфічних функцій:

Оцінна (відбиваюча) функція – виражається в суспільній оцінці подій. Завдяки тому, що почуття охоплюють весь організм, вони дозволяють визначити корисність чи шкоду факторів, які на них впливають і реагувати лише на шкідливий фактор. Так, наприклад, людина, що переходить дорогу, може відчувати страх різного ступеня, в залежності від ситуації на дорозі. Емоційна оцінка подій формується не стільки на основі досвіду індивідуальних переживань людини, стільки в результаті співпереживання, що виникло в спілкуванні з іншими людьми через засоби масової інформації. Завдяки цій функції людина може орієнтуватися в довколишній дійсності, оцінювати предмети і явища з точки зору їх бажаності.

Сигнальна (перед інформаційна) функція. з величезної кількості подразників, які діють на органи чуття, лише деякі виділяються, справляють враження і зберігаються як забарвлені певним емоційним тоном образи пам'яті.

Переживання, що виникають, сигналізують людині про те, як задовольняються потреби, які перешкоди до цього, на що в першу чергу треба звернути увагу.

Стимулююча функція пов'язана із двома попередніми. Так, в тій же ситуації на дорозі, людина, відчуючи страх перед машиною, що наближається, прискорює рух через дорогу. С.Л. Рубін штейн казав: «емоція в собі містить потяг, бажання. Прагнення, спрямоване до предмету чи від нього». Почуття визначають напрям пошуку для вирішення завдання. Емоційне переживання містить образ предмету задоволення потреб і пристрасне ставлення до нього, що і спонукає людину до дії.

Підкріплююча функція виділена тому, що почуття приймають безпосередню участь в навчанні. Емоції успіху – неуспіху мають здатність привити любов до навчання чи навіки притупити її.

Перемикаюча (мотиваційна) функція – яскраво виражена під час конкуренції мотивів, в результаті чого визначається домінуюча потреба. Так, можливе виникнення протиріччя між природнім для людини інстинктом самозбереження і соціальною потребою наслідувати певні етичні норми, що, по суті справи, реалізується в боротьбі між страхом і почуттям обов'язку, страхом і соромом. Привабливість мотиву, її близькість до установок особистості, направить діяльність людини в ту чи іншу сторону.

Пристосувальна функція за Ч. Дарвіном емоції виникли як засіб, за допомогою якого живі істоти встановлюють значимість тих чи інших умов для задоволення актуальних потреб. Завдяки почуттю, що вчасно виникло, живі організми мають можливість пристосуватися до довколишніх умов.

Комунікативна функція – мімічні і пантомімічні рухи дозволяють людині передати свої переживання іншим людям, інформувати їх про ставлення до предметів і явищ довколишньої дійсності. Міміка, жести, пози, виразні зітхання, зміна інтонацій є «мовою людських почуттів», засобом повідомлення не стільки думок. Стільки емоцій. В рамках комунікативної функції можна виділити і **функцію впливу на довколишніх людей**. діти швидко помічають, що їх емоційні реакції, пов'язані, наприклад, із фізичним нездоров'ям, мають велику силу впливу на людей. Дитина, коли говорить, що буде плакати до тих пір, поки не куплять іграшку – говорить це зовсім усвідомлено.

Діагностична функція. Спонування людини не завжди усвідомлюються адекватно, або ж усвідомлюються взагалі. Наявність певних емоцій може бути важливим засобом ідентифікації спонукань, виявлення їх зв'язку з базовими життєвими потребами і цінностями.

Регулятивна функція – супроводжуючи будь-які прояви активності людини, емоції є важливим механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності і поведінки, спрямованих на задоволення потреб.

Моральна функція – сигналізує про розходження між буттям та свідомістю, між вчинком та його моральним значенням. Совість – формується на основі сигнальної функції про відхилення від нормальної поведінки.

Стабілізуюча функція – емоції і почуття є тим механізмом, який утримує життєві процеси в оптимальних межах, і запобігає руйнуванню через недоліки життєдіяльності.

Почуття

Почуття – ставлення людини до предметів і явищ дійсності, які вона пізнає і змінює.

Почуття не лише відображають ставлення людини до предметів і явищ дійсності, але і несуть деяку інформацію про них. Тому відображення предметів і явищ дійсності є пізнавальним компонентом, а відображення стану людини – суб'єктивним компонентом.

Форми переживання почуттів

Чуттєвий тон (емоційний тон) – найпростіша форма емоційного переживання – емоційне забарвлення, якісний відтінок психічного процесу, що спонукає суб'єкта до його зберігання чи уникнення. Відомо, що деякі кольори, звуки. Запахи можуть самі по собі, незалежно від їх значення, від спогадів і думок, пов'язаних з ними, викликати приємне чи неприємне почуття. Так, тиха музика, запах троянд, смак апельсина приємні, мають негативний емоційний тон. У деяких людей він постає як *ідіосинкразія* – хвороблива відраза до певних подразників.

Чуттєвий тон акумулює в собі відображення загальних ознак позитивних і негативних факторів, що часто зустрічаються. Чуттєвий тон допомагає швидко прийняти рішення про значення нового подразника, замість порівняння її з інформацією, що зберігається в пам'яті.

Чуттєвий тон іноді має суб'єктивне забарвлення: цікава книга. Приємний співрозмовник, художній фільм в людей можуть викликати різні переживання. Чуттєвий тон також залежить від того, як протікає діяльність. Партнер, що постійно поступається вам буде для вас кращим, ніж той, кому ви програєте.

Не дивлячись на свою мало значущість, чуттєвий тон впливає на настрій людини, підвищує інтенсивність праці і навчання.

Настрій – відносно тривалий стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється як позитивний або негативний емоційний фон життя. Настрій може бути радісним, сумним, бадьорим, млявим, тривожним. Джерелом виникнення настрою є стан здоров'я, становище людини серед інших людей, задоволеність чи незадоволеність роллю в сім'ї та на роботі. Настрій впливає на ставлення людини до всього, що її оточує.

Причини настроїв різноманітні: неготовність до діяльності, страх перед невдачею, хворобливі стани, приємні звістки. Особливе місце серед причин посідає марновірство. Віра в прикмети, особливо негативні, викликає страх, пасивність. Міра залежності від настрою має індивідуальний характер. Люди, які мають самовладання, не занепадають духом, коли для цього є певні підстави, а намагаються перебороти труднощі. Легкодухі люди швидко підпадають під настрій, завжди потребують підтримки.

Настрій буває тимчасовим і стійким. Основними причинами стійкого настрою є задоволеність чи незадоволеність людини своїм життям, тим, як формуються стосунки на роботі, в сім'ї. тривалий стійкий поганий чи пригнічений настрій є свідченням певного неблагополуччя в житті. Ясність поставлених цілей і впевненість у реальності їх досягнення допомагає людям долати тимчасові погані настрої, зумовлені тимчасовими життєвими невдачами.

Настрій може мати короткочасний, перехідний характер, що яскраво виражено в дитячому віці. В дітей ієрархія і організація мотивів ще не склалася,

тому в дітей легко змінюється настрій: будь яке враження швидко поширюється і породжує капризи. З віком сфера поширення настрою обмежується – вплив стає значним лише для сфери особистості. Настрій стає стійким.

Афекти – це сильне короточасне збудження, яке виникає раптово, і настільки оволодіває людиною, що вона втрачає здатність контролювати свої дії і вчинки. Афект не передує поведінці, а ніби зміщений на кінець. Це реакція, яка виникає в результаті дії чи вчинку, що вже відбувся. Афекти сприяють формуванню афективних комплексів, що виражають собою цілісність сприйняття певних ситуацій. Розвиток афекту проходить за законом: чим сильнішим є вихідний мотиваційний стимул поведінки, чим більше зусиль необхідно затратити для того, щоб реалізувати його і чим менший результат отриманий, тим сильніший афект. Афекти протікають бурно, швидко, супроводжуються різко вираженими органічними змінами і руховими реакціями.

У основі афекту лежить стан внутрішнього конфлікту, що зумовлений протиріччям між потягами, прагненнями, бажаннями людини, або протиріччям між вимогами, що ставляться до людини і можливостями виконати їх. Афект розвивається в критичних умовах, коли людина не здатна знайти вихід із небезпечних і несподіваних ситуацій, але і нездатна усвідомити цю неможливість, чи не може з нею примиритися (гнів, лють).

Конфлікт полягає також і в підвищених вимогах, що ставляться до людини в даний момент і його переживаннях, невпевненості в своїх силах, недооцінці своїх можливостей.

Афект виникає різко, раптово у вигляді спалаху. При цьому змінюються основні характеристики уваги. В полі зору утримуються лише ті об'єкти, які в зв'язку з переживанням увійшли в комплекс. Всі решта подразники усвідомлюються недостатньо, це одна з причин неможливості керування цим станом.

Крім того, змінюється мислення, людині важко зосередитись, передбачити результати своїх вчинків, адекватна поведінка стає неможливою.

Відмінна риса афекту – послаблення свідомого контролю, вузькість свідомості.

Афект супроводжується сильною руховою активністю.

Афекти негативно відбиваються на діяльності, знижують рівень її організації. Людина втрачає голову, її вчинки нерозумні, здійснюються без врахування обставин. Коли в сферу дії людини потрапляють предмети, що не мають відношення до її стану, людина в люті відкине їх.

Афекти перешкоджають нормальній розумній поведінці. Вони здатні залишати стійкі сліди в довготривалій пам'яті. Емоційна напруженість, що накопичується в результаті виникнення афектогенних ситуацій, може додаватися, і рано чи пізно, якщо не дати виходу, може призвести до бурної емоційної розрядки, яка знижуючи напругу, тягне за собою відчуття депресії.

Розрізняють *фізіологічний* і *патологічний* афект. У стані *фізіологічного* афекту людина, незважаючи на раптове потрясіння, здатна керувати своєю діяльністю і поведінкою і контролювати її. Цей афект виникає як реакція організму на сильний подразник. *Патологічний* афект спричинюється слабким подразником, наприклад незначною образою, супроводжується руховим і мовним збудженням, людина не контролює свої дії, і не усвідомлює своїх вчинків, може образити, скоїти вбивство.

Такий стан викликаний сильним збудженням певних центрів проміжного мозку і кори півкуль. Маючи властивості домінанти, афект гальмує не пов'язані з ним психічні процеси, і нав'язує спосіб поведінки.

Надзвичайно сильне збудження, переходячи межу працездатності нервових клітин, змінюється гальмуванням, виникає емоційний шок. В результаті афект закінчується втомою, ступором, сном і навіть втратою свідомості. Після цього людина не здатна згадати події, що сталися.

Людина у стані афекту говорить і робить те, чого б ніколи не зробила і не сказала у спокійному стані, і про що шкодує, коли афект мине.

Афекти викликаються несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект певною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини – її темпераменту, характеру, вихованості. Афективні люди “спалахують” з будь-яких причин. Людина, виховавши в собі здатність контролювати себе, здатна і контролювати свої афективні реакції.

Було б невірно вважати, що афект повністю не контролюється. Не дивлячись на вдавану раптовість, афект має певні етапи розвитку. І, якщо на кінцевих етапах, коли людина повністю втрачає контроль над собою, зупинитися практично неможливо, то на початку зупинити афект може будь-яка людина. Хоча це вимагає величезного вольового зусилля.

Одним із найбільш поширених видів афектів є **стрес**, це стан надмірного сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає в людини коли її нервова система емоційно перевантажена. Під дією стресу в людини змінюється поведінка, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, помилки в переключенні уваги, сприйманні, пам'яті та мисленні, виявляються неадекватні емоції, що є захистом організму від надто сильного подразника. Лише рішучі і спокійні люди можуть контролювати свою поведінку в стресовій ситуації.

Силу впливу стресового подразнення визначає не лише величина його, а й психічний стан людини. Якщо людина впевнена, що вона здатна контролювати ситуацію, то вплив стресового чинника зменшується.

В даний час в залежності від стресового фактору виділяють різні види стресу:

- фізіологічний
- а) інформаційний;
- б) емоційний
- психічний

Коли людина не може справитися з завданням, не встигає прийняти вірне рішення в темпі, що вимагається, тобто коли виникає перенасичення інформацією, може розвиватися інформаційний стрес. Емоційний стрес – виникає в результаті ситуації загрози, небезпеки, образи.

Г. Сельє виділив у протіканні стресу 3 етапи.

Перший етап – реакція тривоги – фаза мобілізації захисних сил організму, що підвищує стійкість до конкретних травмуючих факторів. При цьому проходить перерозподіл резервів організму: вирішення головного завдання забезпечується за рахунок другорядних завдань. Людина справляється з навантаженням за допомогою функціональної мобілізації, тобто без структурних перебудов.

Другий етап – всі параметри, що виведені на першому етапі з рівноваги, закріплюються на іншому рівні. Зовнішня поведінка мало відрізняється від норми.

Все ніби налагоджується, але внутрішньо проходить перерозподіл адаптаційних резервів.

Третій етап – виснаження – коли стресова ситуація зберігається, спостерігається значне погіршення самопочуття, загострення захворювань і т.п.

Стресові стани впливають на діяльність людини. Люди з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакове психологічне навантаження. В одних – спостерігається підвищення активності, мобілізація всіх сил. Небезпека, ніби підштовхує. В інших людей, проходить дезорганізація діяльності, падіння її ефективності, гальмування.

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить від багатьох умов. Перш за все від психологічної готовності людини, вміння швидко оцінювати ситуацію, навички в орієнтації в небезпечних обставинах, вольову зібраність, рішучість, досвід поведінки в аналогічних ситуаціях.

Однією з форм стресу є **фрустрація** – емоційний стан людини, що виникає внаслідок непереборної перешкоди на шляху до задоволення потреби. Фрустрація виникає в результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, де людина не відчуває підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особисто, загрожує її престижу, людській гідності, – спричинює стан фрустрації. Фрустрація супроводжується негативними емоціями здатними дезорганізувати свідомість та діяльність. В стані фрустрації людини може виявляти злобу, зовнішню чи внутрішню агресію.

Розрізняють такі **види фрустрації**, як *агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани*.

Рівень фрустрації залежить від сили і інтенсивності фактору, що впливає, стану людини і форми реагування людини на життєві труднощі. Стійкість людини до факторів, що викликають фрустрацію залежить від ступеня емоційної збудливості, типу темпераменту, досвіду.

Афекти, стреси, фрустрація, депресія і інші яскраво-виражені емоційні стани з негативним забарвленням загрожують психіці і організму людини. Для подолання їх впливу на організм, необхідно:

- а) вірно оцінювати значимість подій;
- б) прагнути достатньої різнопланової інформованості з певного питання, події;
- в) вжити конкретних заходів для усунення порушення (переживання) які складаються з: 1) переоцінки подій; 2) емоційної розрядки; 3) релаксація – м'язеве розслаблення і т.п.

Особливою формою емоційного переживання є **пристрасть**. За емоційністю пристрасть наближена до афекту, а за тривалістю нагадує настрій. Пристрасть – сильне, стійке всеохоплююче почуття, що визначає напрям думок і вчинків. Пристрасть означає порив, захопленість, орієнтацію всіх намірів і сил особистості в єдиному напрямку для досягнення мети. Причини формування пристрасті різні – вони можуть визначатися свідомими переконаннями (пристрасть до науки), можуть виходити із тілесних потягів. Пристрасть пов'язана з потребою, вибіркова і предметна, охоплює всі думки людини, змушує пригадувати обставини, що пов'язані з предметом пристрасті, обдумувати шляхи досягнення потреби в ній. Все інше, що не пов'язане з предметом пристрасті здається другорядним, таким, що не має значення і випускається чи забувається. Життя має немало прикладів,

коли вчені, які працювали над відкриттям, не надавали значення зовнішньому вигляду, забували про сон і їжу.

Пристрастям, як і всім почуттям людини, дають моральну оцінку. Якщо почуття мають високоморальний характер, відповідають визнаним нормам пануючих взаємин, то їх називають «шляхетними почуттями», «високими пристрастями». Якщо почуття і пристрасті заслуговують морального осуду, то кажуть про «низькі почуття», «мізерні пристрасті».

Близьким за інтенсивністю до пристрасті почуттям є **захоплення**. Однак, захоплення, на відміну від пристрасті, мінливе, короткочасне. Захоплення більше притаманні людям з високим рівнем емоційності. *Емоційність – якість особистості, яка характеризує зміст, якості і динаміку емоцій і почуттів.*

Вищою формою емоційних станів є **почуття**. На відміну від емоцій, афектів, стресів, які мають ситуативний характер, і відтворюють ставлення індивіда до об'єкта в певний момент і в конкретних обставинах, що склалися, **почуття відтворюють ставлення людини до об'єкта його стійких потреб. Які закріплені в спрямованості особистості. Тому почуття характеризуються тривалістю і стійкістю. Почуття мають предметний характер, їх викликають факти, події, люди і обставини, стосовно яких у людини сформувалися стійкі мотиви.**

Яскравим прикладом людських почуттів – є почуття любові.

Поняття любов у психології вживається у двох значеннях:

Любов – це почуття, яке характеризується високим ступенем емоційного позитивного ставлення, яке виділяє його об'єкт серед інших і ставить його в центр життєвих потреб та інтересів. Прикладом таких почуттів може бути любов до музики, спорту, матері, науки.

Любов – це почуття, зумовлене сексуальною потребою і характеризується інтенсивністю. Напруженістю, відносною стійкістю і виражається в прагненні бути з максимальною повнотою представленим своїми багатозначними рисами в житті іншої людини таким чином, щоб спонукати її до відповідного почуття, тієї ж інтенсивності, напруженості і стійкості.

Кохання

Кохання – це не лише почуття, але і здатність любити іншу людину, а також можливість бути коханою. Вона вимагає певних зусиль і бажання, кінцеву мету прикладання яких можна виразити лише одним словом – самоудосконалення, тобто підняття себе до вершин вартості кохання, до здатності дарувати кохання іншій людині. Кохання – це мистецтво, якому треба вчитися і в якому необхідно постійно вдосконалюватися.

Кохання – це такий вид відносин між людьми, який не допускає переваги чи підпорядкування однієї людини над іншою.

В коханні обидві сторони рівні. Жодна із сторін не приносить себе в жертву заради іншої, і кожен нічого не втрачає, лише набуває. Люди в такому типі відносин складають неподільне ціле, кожна сторона чи частина якого служить умовою і передумовою для удосконалення іншої.

Кохання припускає турботу про іншу людину, зацікавленість в покращенні її життя і розвитку. Де немає цього, там немає і справжнього кохання. Це милосердя, відповідальність і повага до коханої людини, але без порушення права мати таємниці і залишатися особистістю.

Еротичне кохання – це кохання психофізіологічного плану до єдиної людини, потреба повного злиття з нею і продовження себе в нащадках. Таке кохання є виключним в тому, що вимагає виділення коханої людини серед інших і виключного ставлення до неї.

Люди закохуються тоді, коли знаходять один в одному втілення ідеалу. Правда, іноді таке бачення ідеалу є одностороннім, і в такому випадку появляється нерозділене кохання. Правда, іноді також і те, що ідеальні риси далеко не завжди видимі з самого початку, а іноді і те, що бачиться, є ілюзією.

Кохання, яке розпочинається із сексуального потягу, чи засноване тільки на ньому, ніколи не буває довготривалим тому, що в ньому немає почуття. Сексуальний потяг скріплює кохання, але при його наявності. Без кохання сексуальний акт створює видимість поєднання людей, насправді розділених бездною незнання один одного.

Особливу форму переживання являють собою **вищі почуття**, в яких все багатство людських відносин. В залежності від предметної сфери, почуття поділяються на:

- моральні;
- естетичні;
- інтелектуальні;
- праксичні.

Моральні – почуття, які виникають при порівнянні явищ дійсності з нормами, укладеними суспільством.

Прояв цих почуттів означає, що людина засвоїла моральні норми і правила, знає, що добре, а що погано; що справедливо, а що ні; моральні норми складаються і змінюються в процесі історичного розвитку суспільства, в залежності від його традицій, релігії та ідеології.

Дії та вчинки людей, що відповідають поглядам моралі, вважаються моральними; вчинки, що не відповідають цим поглядам – аморальні. До моральних почуттів відносяться: *почуття обов'язку, гуманність, доброзичливість, любов, дружбу, патріотизм, співчуття і т.д.*

Окремо виділяють *морально-політичні почуття* – прояв емоційного ставлення до суспільних закладів і організацій, до держави в цілому.

До аморальних – скупість, егоїзм, жорстокість, зловтіха і т.п.

Однією з особливостей моральних почуттів є їх спонукальний характер (до справ і вчинків).

Інтелектуальні почуття – переживання, що виникають в процесі пізнавальної діяльності людини (емоційний відгук на ставлення людини до пізнавальної діяльності). Найтиповіша ситуація, що викликає інтелектуальні почуття – проблемна ситуація. Успішність чи неуспішність, легкість чи важкість діяльності викликає у людини цілу гаму переживань. Інтелектуальні почуття не лише супроводжують пізнавальну діяльність, а стимулюють, підсилюють її, впливають на швидкість і продуктивність мислення, на змістовність і точність знань. Існування інтелектуальних почуттів – *здивування, цікавість, жадоба до знань, почуття радості з приводу зробленого, досягнутого, почуття сумніву в правильності рішення, почуття впевненості в правильності доказів і т.п.* – є

яскравим свідченням взаємозв'язку інтелектуальних і емоційних моментів. Почуття виступають як регулятор розумової діяльності.

До інтелектуальних почуттів відноситься узагальнене почуття нового – що виражається в постійному пошукові, боротьбі за нове, прогресивне, революційне в галузі пізнання і в практичній діяльності.

Естетичні почуття – емоційне ставлення людини до прекрасного в природі, в житті людей і в мистецтві. Спостерігаючи предмети і явища довкола нас, в людини може виникнути особливе почуття – захоплення красою. Особливо гостро проявляється це почуття після сприймання творів літератури, музикальних творів, різних видів мистецтва. Це викликано тим, що в них специфічно переплітаються моральні, інтелектуальні і праксичні почуття. Складність в тому, що естетичні почуття також проявляються через: **захоплення, радість, зневагу, огиду, сум, страждання і ін.** все це дозволило зробити висновок, що естетичних емоцій в чистому вигляді не існує. Але цей погляд є дуже вузьким. Проти нього той факт, що естетичне почуття виникає при розгляді найпростішого предмету чи його властивостей. Естетичні почуття включають в себе *почуття героїчного, високого, трагічного, комічного, проявляються у відповідних оцінках, художніх смаках, зовнішніх реакціях.*

Праксичні почуття – переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відкликається емоційно на різні види діяльності. Це проявляється у захопленні, задоволенні діяльністю, творчому підході до діяльності, радості від досягнутого успіху, незадоволенні при невдачі.

Праксичні почуття розвиваються і пригнічуються в залежності від організації і умов діяльності. Вони розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність цікава для людини, відповідає нахилам і здібностям її. Коли в діяльності виявляються елементи творчості, передбачаються перспективи її розвитку.

Праксичні почуття стають багатшими, коли поєднуються з моральними. Робота. Як справа честі, гуманістичне ставлення до діяльності роблять праксичне почуття фактором боротьби за високу продуктивність і якість роботи. Розглянутий поділ почуттів є достатньо умовним. Зазвичай почуття. Які людина відчуває є настільки складними і багатогранними, що їх важко віднести до якоїсь певної категорії. Так творчість вченого – це сума інтелектуальних, моральних і естетичних почуттів з перевагою інтелектуальних, а творчість художника – сума тих же почуттів з перевагою естетичних. Відмінності в емоційній сфері накладають глибокий відбиток на весь уклад життя людини

Інтимні міжособистісні відносини

Інтимні - відносини, які мають глибоко особистісні, таємні і задушевні переживання. Тому будь-які людські відносини, і таємні, негативні, є інтимними.

Дружба – позитивні інтимні взаємовідносини, що базуються на повній довірі і спільності інтересів, вірності один одному, готовності прийти на допомогу. Дружні відносини некорисливі, в них людина отримує задоволення від того, що робить приємність іншій. Мета – різна: ділова, емоційна, раціональна, моральна. Всі цілі переплітаються, тому дружба має багатоцільову орієнтацію.

Характерним для дружби є глибоке розуміння людини. Психологічно – це означає – спілкування з людиною без слів, за допомогою погляду, жестів, міміки, ледве вловимих рухів.

Дружба займає провідне місце між *знайомством і коханням*. Від першого відрізняється тим, що носить інтимніший характер, від кохання – меншою інтимністю і більшою розсудливістю, строгішими нормативами і правилами поведінки.

Норми і правила, якими керуються люди, коли дружать: рівноправність, повага, вміння зрозуміти, готовність в будь-який момент прийти на допомогу, довіра і відданість. Друзі діляться новинами особистісного характеру, виражають власну думку з приводу того, що бачать довкола, ця думка цілком особиста. Теми для розмов – цікаві і значимі.

В інтимному спілкуванні спостерігається особлива делікатність, піклування про те, щоб не зачепити і не образити один одного.

Дружні відносини pojawiaються в дитинстві тоді, коли в дитини виникають перші проблеми і запитання, в яких вона самотійно розібратися не може. Це – перехід до дорослості.

Спочатку дружні відносини мають характер товаришування, поступово трансформуються в інтимні. Для того, щоб стати повноправним учасником дружніх відносин, людина, як особистість, повинна дозріти морально і інтелектуально.

З віком і підвищенням рівня психологічного розвитку людини змінюються зміст і форми дружніх зв'язків. Від спілкування на особисті теми друзі переходять до спільної діяльності, включаючи інтегральну і творчу працю. Відомо немало прикладів того, що друзі зберегли свої стосунки і перенесли їх в професійну діяльність.

Відносини ворожі – проникнуті взаємною ненавистю і неприязністю. Чому ж ворожість існувала, існує і буде існувати?

Перш – за все тому, що інтереси людей відмінні, а потреби їх такі, що можуть бути задоволені за рахунок порушення чи нехтування інтересами інших людей.

Є і інші фактори – інтелектуальні і особистісні індивідуальні відмінності, які приводять до непорозуміння і конфліктів, значні відмінності в рівні освіти (що призводить до того, що люди стають нецікавими один одному), відмінностями за віком, професійним вибором, життєвими інтересами, індивідуальними відмінностями властивостей темпераменту, рис характеру, мотивами поведінки і нормами моралі.

Виникнення і функціонування ворожих відносин має свої закони і динаміку. Зазвичай, в якості початкового етапу виникнення ворожості виступають індивідуальні відмінності і невирішені проблеми (описані вище). Коли їх не уникнути, чи не блокувати, то протиріччя породять конфлікт, а потім відкрита ворожнеча.

Ворожість, що виникла між людьми, викликає протидію. В результаті поведінка людей спрямована на те, щоб причинити один одному неприємності.

Тоді ворожість між людьми важко подолати тому, що негативні мотиваційні і емоційні установки є дуже стійкими, виникають автоматично і важко контролюються свідомістю. Це не означає, що вороже ставлення неможливо припинити. Це означає, що їх легше попередити, ніж змінити тоді, коли вони виникли. Але навіть коли побороти ворожість вдалося, відносини ніколи не переростають в дружбу чи в кохання, а приводять до ізоляції і до самотності.

Самотність – важлива проблема, коли взаємовідносини між людьми не породжують ні дружби, ні любові, ні ворожості, а лише байдуже ставлення один до одного.

Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми і відчуває дефіцит у спілкуванні.

Самотність – важкий психічний стан, що супроводжується поганим настроєм, важкими емоційними переживаннями.. глибоко самотні люди, дуже нещасні, в них мало соціальних контактів і зв'язки з іншими людьми дуже обмежені. Самотність не завжди поєднана із соціальною ізоляцією індивіда. Можна перебувати серед людей, контактувати з ними і бути психологічно самотнім.

Істинний стан самотності супроводжується симптомами психічних розладів: почуття суму, пригніченого настрою, страху, тривоги, гніву.

Самотність також супроводжується типовими симптомами: психологічна ізоляція, неспроможність побудови нормальних відносин, встановлення інтимних міжособистісних відносин.

Важливим є перелік типових **емоційних станів**, які час від часу охоплюють самотню людину: відчай і сум, почуття власної непривабливості і панічний страх, пригніченість і внутрішня спустошеність, нудьга і бажання переміни місця проживання, втрата надій, скованість і незахищеність і меланхолія, відчуження.

Встановлено, що самотність залежить від того, як людина ставиться до себе, тобто від **самооцінки**. У самотніх людей самооцінка занижена, що породжує відчуття непристосованості і нікчемності.

Спосіб реакції людини на самотність – депресія чи агресія.

На феномен самотності впливають міжособистісні фактори – невідповідність між трьома «Я» індивіда: тим, яким він бачить в даний момент себе (актуальне «Я»), тим, яким хотів би стати (Ідеальне «Я»), тим, яким сприймають його інші (відображу вальне «Я»).

Існує три типи **відносин самотності**:

Хронічна самотність – індивід протягом тривалого періоду життя не може встановити взаємовідносин з людьми, які значимі для нього.

Ситуативна самотність – результат стресових подій в житті (смерть, розрив інтимних стосунків).

Перехідна самотність – тимчасові приступи почуття самотності, які проходять без наслідків.

Загальні властивості почуттів і емоцій

Емоції і почуття характеризуються такими властивостями:

якістю

полярністю

активністю

інтенсивністю

Оскільки почуття є показником того, що задовольняє чи могло б задовільнити певну потребу або, навпаки, що заважає її задоволенню, то виділяють *дві основні якості емоційного ставлення особистості до фактів її життя: позитивну і негативну. Бувають двоїсті (амбівалентні) а також невизначено-орієнтувальні почуття.*

Позитивна емоція – виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, спонукає дії підтримки позитивної події.

Негативна емоція – виникає тоді, коли подія оцінюється як негативна, спонукає дії, спрямовані на усунення контакту з негативною подією. Емоція

дезорганізує ту діяльність, яка приводить до її виникнення, але організує дії, спрямовані на зменшення чи усунення шкідливих впливів.

Емоційні переживання носять неоднозначний характер. Один і той же об'єкт може викликати суперечливе емоційне ставлення. Це явище має назву *амбівалентність (двоїстість) почуттів*. Амбівалентність викликана тим, що окремі особливості об'єкту по-різному впливають на потреби і цінності людини (так, можна поважати людину за працездатність і осуджувати за збудливість). Амбівалентність може бути породжена протиріччям між стійкими почуттями до предмету і ситуативними емоціями до них (поєднання любові і ненависті при ревнощах).

Невизначено-орієнтувальні почуття – виникають під час зустрічі з новим. Людина відчуває хвилювання, здивування, зацікавлення. Це емоційний аспект первинної орієнтації в нових враженнях. Це почуття є нестійким і нетривалим. Воно швидко переходить у позитивне чи негативне ставлення.

Емоціям і почуттям властива *полярність*. Вона виявляється в тому, що кожна емоція, кожне почуття залежно від обставин проявляється протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення». Полярні переживання несуть яскравий позитивний чи негативний відтінок.

Умови життя і діяльності викликають почуття різного рівня *активності*.

Стенічні емоції і почуття – ті, що підсилюють активність, спонукають до діяльності;

Астенічні емоції і почуття – ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Кількісні характеристики:

Сила;

Глибина;

Інтенсивність;

Тривалість.

Емоції і почуття відрізняються за інтенсивністю (від слабких до афекту), за силою і глибиною (пристрасті), за тривалістю (настрої).

Загальними властивостями також виступають:

- *переключення;*

- *передбачення;*

- *просторово-часове зміщення.*

Переключення – можливість перенесення емоційного забарвлення з причин почуттів на другорядні умови. Несподівана зустріч з приємною людиною надає всій ситуації позитивного знаку. На відміну від неї, локалізація звужує позитивний настрій.

Передбачення – виникає на основі емоційної оцінки обставин, котрі сприяли успіху чи неуспіху. Це емоційний сигнал про ймовірні наслідки дій, що передують їх учиненню. Емоції і почуття заглядають у майбутнє і допомагають людині орієнтуватися в ситуації. Ця властивість засвідчує універсальність емоцій – особистісного механізму виділення актуального в практично необмеженому просторі і часі – в минулому і майбутньому, тут і тепер.

Просторово-часове зміщення – властивість зміщатися з самої події у згадку про неї. Пригадуючи, ми можемо переживати інтенсивніше, ніж в момент події.

Специфічні властивості емоцій:

Ситуативність;

Предметність.

Ситуативність – вираження значущого для людини в даний момент часу.

Предметність – виділення актуального предметного змісту.

Вираження емоцій і почуттів

Переживання емоційних станів – радості, любові, дружби, симпатії, болю, горя, страху, ненависті – завжди супроводжується відповідним зовнішнім і внутрішнім виразом.

Варта лише виникнути емоції, як вона моментально охоплює весь організм. Зовнішній вираз емоцій виявляється у виразних рухах: міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) позах, руховій і вокальній міміці (інтонація і тембр голосу), рухах очей і мікро рухах (тремор, реакції зіниць) і т.п. найвиразніше переживання виявляється в очах (існує біля 85 відтінків) і голосі (існує біля 40 інтонацій).

У повсякденному житті ми постійно користуємося зовнішніми виразними рухами для орієнтування в емоційному стані тих, хто нас оточує. Яке співвідношення між емоцією і виразними рухами?

В. Вундт розглядав виразні рухи як *фізичний корелят емоцій*. *Виразні рухи виражають фізіологічну реакцію, яка супроводжує замкнений світ внутрішніх переживань, реально – рухи пов'язані з внутрішніми органічними процесами.*

Ч. Дарвін і І.Сеченов довели, що міміка і інші рухи відображають стан нервової системи і *залежать від емоцій*. Дарвін вважав – *що виразні рухи є рудимент ними проявами раніше доцільних дій.*

Біхевіористи вважають, що *в дії розкривається внутрішній світ особистості та її ставлення до навколишнього світу. Тому дія – є зовнішньою формою існування внутрішнього переживання. Виразні рухи не супроводжують емоції, а є зовнішньою формою їх існування.*

Виразні рухи – це складова, компонент емоційного факту, продовження самих емоцій.

Внутрішній вираз переживань виявляється у серцебитті, диханні, артеріальному тискові, змінах в ендокринних залозах, органах травлення і виділення. Внутрішні переживання бувають *астенічні і стенічні, тобто виявляються через гальмування чи збудження.*

В залежності від обставин і стану людини, його готовності до переживань, емоції і почуття виражаються по різному. Наприклад, почуття страху може викликати скованість і шок, або збудження і біг. Горе – апатію і бездіяльність чи енергійні дії.

Форми і інтенсивність вияву емоцій залежать від виховання, рівня культури, традицій і звичаїв (це відображається на вираженні емоцій зовнішніми способами). Внутрішній вираз емоцій не залежить від соціальних факторів.

Емоції і особистість

С.Л. Рубін штейн вважав, що в емоційних проявах особистості можна виділити три рівні:

- рівень безпредметних емоційних явищ (настроїв) – тобто недиференційованих емоційних станів, які не спрямовані на когось. Виявляються в елементарному задоволенні – незадоволенні, пов'язані з органічними потребами.

- рівень предметних почуттів, що виникають з приводу якогось предмету (інтелектуальні, моральні, естетичні почуття). Виявляються в захопленні одними предметами, людьми і видами діяльності і відразу до інших видів діяльності.

- рівень світоглядних почуттів, що не прив'язані до предмету, а характеризують загальне ставлення людини до життя (почуття гумору, трагічного, комічного).

Люди, як особистості в емоційному плані відрізняються за багатьма параметрами:

- емоційній збудливості;
- тривалості і стійкості емоційних переживань;
- домінуванням позитивних (стенічних) і негативних (астенічних) почуттів.
- Але найбільше емоційна сфера різних особистостей відрізняється за:
 - силою почуттів;
 - глибиною почуттів;
 - змістом почуттів;
 - предметністю почуттів.

Ці обставини, зокрема, використовуються психологами для конструювання тестів, призначених для вивчення особистості. За характером емоцій, які в людини викликають ситуації, що описані в тестах, роблять висновок про якість особистості.

Другий, істотний момент, пов'язаний з особистісним аспектом емоцій, полягає в тому, що сама система і динаміка типових емоцій характеризує людину як особистість. Особливе значення має опис почуттів, типових для людини. Почуття одночасно містять в собі і виражають ставлення і наміри людини, причому одне і друге, зазвичай, є злитим. Вищі почуття, крім того, несуть в собі моральність.

Одним із таких почуттів є *совість*. Совість поєднана з моральною стійкістю людини, прийняттям на себе моральних зобов'язань перед людьми і дотриманням їх. Така людина – послідовна і стійка у своїй поведінці, завжди спів ставляє свої вчинки і рішення з духовними цінностями, глибоко переживає випадки відхилення від них у власній поведінці, в поведінці інших людей. Такій людині соромно не лише за себе, а й за інших людей.

Емоції виявляються у всіх видах діяльності людини, але найбільше в художній творчості. Емоційна сфера художника виражається вибором сюжетів, в манері письма, в способі розробки тем для діяльності.

Емоції входять в складні психологічні стани людини, виступаючи як їх органічна частина. Такими комплексними станами, до яких входять мислення, ставлення і емоції є *гумор*, *іронія*, *сатира* і *сарказм*.

Гумор – емоційний прояв ставлення до чогось чи до когось, що поєднує в собі смішне і добре. Це сміх над тим, що любиш, спосіб прояву симпатії, привертання уваги, створення хорошого настрою.

Іронія – поєднання сміху і зневажливого ставлення. Таке ставлення, однак, ще не можна назвати недобрим чи злим.

Сатира – плямування (викриття), що містить осуд.

Сарказм – знущання і насмішка над людиною (недобра).

Трагізм – емоційний стан, що виникає при зіткненні сил добра і зла і перемозі зла над добром.

Особливе людське почуття – *кохання*.

Людина, яка кохає по-справжньому, не задумується над психологічними чи фізичними характеристиками коханого. Задумується про те, що дана людина є неповторною. Не може бути ніким заміщена, яким би позитивним не був дублікат.

Чи розвиваються емоції і почуття протягом життя? Є дві точки зору на це питання. Одна, стверджує, що емоції не можуть розвиватися, оскільки поєднані з функціонуванням організму і з природженими особливостями. Інша точка зору – виражає протилежну думку – емоційна сфера розвивається. Проте, особливих протиріч між цими поглядами немає.

Удосконалення вищих емоцій і почуттів означає особистісний розвиток їх. Такий розвиток може мати декілька напрямів.

Перший – поєднаний з введенням в сферу емоційних переживань нових людей. Подій, предметів.

Другий – підвищення рівня свідомого вольового контролю своїх почуттів.

Третій – поступове підключення моральної регуляції високих цінностей: совісті. Порядності, відповідальності.

ЛЕКЦІЯ 11

Тема: Класифікація емоцій. Базові емоції за К.Е. Ізардом

ПЛАН:

1. Види емоцій.
2. Основні базові емоції за К. Е. Ізардом.

Основні поняття: емоції

*Я – це перш за все те,
що мене збуджує*
Томкінс

Види емоцій

Емоційна сфера людини нескінченно багата. Перед вченими психологами стоїть досить складне завдання класифікації емоцій.

Найповніша класифікація запропонована **Б.І. Додоновим (в залежності від сфери явищ, що визначають появу емоцій)** :

- *альтруїстичні емоції* – переживання, які виникають на основі потреби в допомозі, підтримці іншим людям: бажання приносити людям радість, почуття занепокоєння долею іншої людини, турбота про неї;
- *комунікативні емоції* – виникають на основі потреби у спілкуванні: бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями;
- *глоричні емоції* – (від лат. «слава») пов'язані з потребою у самоповазі та славі: прагнення завоювати визнання, почуття гордості, переваги, задоволення собою і своїми успіхами;

- *практичні емоції* – викликані діяльністю, змінами в ході роботи. Успішністю та неуспішністю, труднощами здійснення та завершення; бажання дійти успіху в роботі; почуття напруження; захопленість роботою, приємне задоволення від того, що робота зроблена;
- *пугнічні емоції* – (від лат. «боротьба») визначаються потребами в подоланні небезпеки, інтересом до боротьби; жадоба до гострих почувань; почуття ризику; почуття азарту, рішучість;
- *романтичні емоції* – прагнення до всього незвичайного, очікування чогось світлого, доброго; почуття лиховісно-таємного, містичного;
- *гностичні емоції* – (від грецького «знання»), пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії, прагнення зрозуміти те, що відбувається, проникнути в суть явища;
- *естетичні емоції* – пов'язані з ліричними переживаннями, жадоба краси та гармонії, почуття прекрасного;
- *гедоністичні емоції* – задоволення потреб в тілесному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями – від смачної їжі до промінців сонця; почуття безтурботності, веселості;
- *акизитивні емоції* – (від франц. «надбання»), породжуються інтересом, прагненням до накопичення, колекціонування, володіння;
- *фундаментальні емоції* – емоція, яка має власний механізм, виражається особливими мімічними та пантомімічними засобами. Такі емоції вроджені.

До фундаментальних емоцій відносять (за К. Е. Ізардом):

- **Емоція інтересу** – збудження (хвилювання) – позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмій, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість.
- **Емоція задоволення** – радості – позитивна емоція, що виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби.
- **Емоція подиву-здивування** – виникає як різке підвищення нервової стимуляції після якоїсь несподіваної події, звістки і т.п.
- **Гнів** – емоція, що виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики і моралі.
- **Сум** – горе – страждання – емоція, що викликається комплексом причин, пов'язаних з життєвими втратами.
- **Зневага** – емоція що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату її значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ним.
- **Страх** – переживання, що викликане отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну або уявну небезпеку, очікування невдачі.
- **Огида** – емоція, що виникає при бажанні позбутися когось або чогось.
- **Сором** – виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу;
- **Збентеження** – емоція, що виникає при зіткненні з незнайомими людьми., як результат незахищеності в ситуації соціальної взаємодії.

- **Вина** – виникає в результаті неузгодженості між очікуваною та реальною поведінкою. При порушеннях морального або етичного характеру, в ситуаціях, коли людина відчуває відповідальність.

Основні базові емоції за К. Е. Ізардом

Емоція інтересу – збудження (хвилювання) – позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість.

Неможливо переоцінити те значення, яке має емоція інтересу в еволюції людини. Людина налагоджує і зберігає відносини з іншими людьми виключно через те, що це становить для неї інтерес. Людина – найскладніший об'єкт із зовнішнього світу, а складність викликає інтерес. Діяльність також підтримується емоцією інтересу. Ця ж діяльність є засобом формування і підтримання соціальних зв'язків.

Інтерес не лише підвищує сексуальне задоволення, але відіграє важливу роль у підтриманні тривалих відносин між представниками різних статей. Лише те подружжя і сексуальні партнери, які не втратили інтересу один до одного, будуть щасливими в подружньому житті.

Емоція інтересу примушує індивіда протягом тривалого проміжку часу займатися певним видом діяльності чи виробленням певного навичку. Набуті знання і навички поповнюють резервні фонди інтелекту.

Необхідно відрізнити емоцію інтересу і орієнтувальний рефлекс.

Вже в перші тижні і місяці життя дитина реагує на людські обличчя, людський голос, і цей інтерес, має вроджену природу. Людське обличчя, навіть незнайоме, викликає цікавість – це зародковий інтерес. В деяких випадках орієнтувальний рефлекс поєднаний з емоцією інтересу, роль якого зводиться до того, щоб примусити дитину повернути голову і направити свій погляд на об'єкт, що викликав інтерес. Але емоція інтересу відрізняється від орієнтувального рефлексу хоча би тим, що вона може активуватися процесами уяви і пам'яті. Крім того, емоція інтересу може викликати зворотній ефект – іноді вона змушує відвести погляд від предмету, який зацікавив, так як зорова інформація заважає уявити і осмислити об'єкт.

Іноді повсякденне життя починає втомлювати нас своєю монотонністю і одноманітністю, і тоді в нас виникає бажання змін. Не обов'язково це означає відвідати місця, яких людина ще не бачила. Навпаки, можна піти в давно знайоме місце – головне, що людина виринається із звичних обставин і потрапляє в інші, що забезпечують органи чуття новою стимуляцією. Свіже враження можна отримати навіть від добре знайомого і звичного місця – необхідно відвідати його і прийти туди вільним від зобов'язань і проблем, з якими воно було для людини пов'язане. Такого роду зміна обстановки відкриває можливість отримати нові типи чи рівні стимуляції, нові активатори емоції інтересу. Зміна обстановки породжує нові фактори новизни і «душевність»

«Піднесеність» – один із факторів інтересу. Обов'язковим фактором інтересу є новизна об'єкту. Силу фактору новизни можна проілюструвати прикладами з життя. Коли ви живете в великій країні, і їдете в ті місця, де ніколи не були, це, безсумнівно, викликає інтерес.

Мімічний вираз емоції інтересу: вже в перші дні життя дитини її інтерес може виявлятися одним-єдиним мімічним рухом в одній із областей обличчя –

піднятими чи злегка зведеними бровами, переміщенням погляду в напрямку до об'єкту, злегка відкритим ротом чи стиснутими губами. Кожен із цих рухів, як сам по собі, так і в комбінаціях, може свідчити про емоцію інтересу.

Слід відмітити, що мімічний вираз емоції, як правило, короткочасний, він триває $\frac{1}{2}$ до 4-5 секунд, тоді як переживання емоції триває довше. Тобто людина може продовжувати цікавитися, вже не виражаючи це мімічно.

Функції емоції інтересу:

Біологічна функція. Емоції служать джерелом енергії для поведінки. Звичайно, емоції не виробляють цієї енергії, але організують і направляють вироблену енергію, створюють специфічні тенденції до дії.

Це управління енергією здійснюється на біологічному рівні. Працюючи над довготривалим проектом, людина повинна постійно зберігати інтерес до нього, в зворотному випадку така праця приведе до появи негативних емоцій.

Мотиваційна функція інтересу. Будь-яка емоція має мотиваційну функцію. Ця функція буває 2-х типів. Перший тип пов'язаний з внутрішніми процесами, які направляють індивіда в певному напрямку чи до певної мети. Другий тип пов'язаний із соціальною мотивацією, тобто з тим процесом, через який мотивуються поведінка довколишніх і взаємодія з людьми. Люди іноді, коли чимось захоплені, не відчувають голоду, спраги, часу, переборюють всі перешкоди, миряться зі всіма незручностями, коли прагнуть до певної мети.

Соціальна функція емоції інтересу в дитини краще проявляється у грі. Рушійною силою будь-якої форми гри є інтерес. Діти граються іграшками, які збуджують цікавість, і з тими дітьми, які вміють зацікавити грою. Одним дітям від природи властивий високий рівень активності, яка збуджує їх до постійного дослідження довколишнього середовища, іншим – потрібна зовнішня стимуляція – дорослий повинен збуджувати цікавість дитини. В іншому випадку, здатність дитини до дослідження і пізнання довколишнього світу буде послабленою.

Інтерес характеризує активність дитини з початку її життя. Дитина розглядає, слухає, видає звуки і рухається виключно під впливом емоції інтересу. Крім того, емоція інтересу сприяє розвитку координації і відповідних навичок. Форми активності, що мотивуються інтересом, закладають основи для розвитку всіх психічних сфер, відсутність таких форм активності і взаємодії з довколишнім світом може призвести до затримки психічного розвитку.

Завдяки тому, що дитині цікаво, вона навчиться відрізняти обличчя матері від інших. Спостерігаючи за переміщенням матері в просторі, дитина пізнає такі параметри зовнішнього світу, як відстань між предметами і їх просторове розміщення. Інтерес до простору і до його освоєння призводить до того, що дитина вчиться ходити. Цікавість до предметів і їх форм, навчить оперувати предметами. Яскравість предметів, допоможе досягнути їх розміри і т.д.

Інтерес відіграє важливу роль в розвитку артистичних і естетичних форм діяльності чи в інших видів діяльності.

Різноманітність вроджених індивідуальних особливостей, індивідуальні відмінності в порогах емоційної збудливості, різноманітність умов життя індивідів – все це фактори, які при взаємодії, породжують різноманітність орієнтацій, сформованих на основі емоції інтересу. Одну людину більше цікавлять предмети (предметна орієнтація), другу – ідеї (інтелектуальна орієнтація), третю – люди

(соціальна орієнтація). В межах кожного з цих трьох, дуже широких спектрів орієнтації інтереси і діяльність людини може набувати найрізноманітніших форм.

Велика різноманітність людських типів, викликана природженими відмінностями в рівні емоційних порогів, відмінностями в способах і ступенях афектів, але емоція інтересу-збудження відіграє вирішальну роль в виборі індивідом способу життя. Говорячи словами Томкінка: «Я – це перш за все те, що мене збуджує».

Взаємодія з іншими емоціями. Інтерес і біль. Уявіть собі спортсмена, який отримав травму і не помітив цього. Коли відчуття, що виникають у травмованому органі, не досягають рівня свідомості, то людина не відчуває болю. Це може статися з кожним, хто зацікавлений справою чи зайнятий роздумами. Таким чином, людина здатна навіть контролювати інтенсивність болю. Дослідження показують, що емоція інтересу, завдяки своїй силі, може притупити відчуття болю.

Інтерес і радість. Взаємодія емоцій інтересу і радості найкраще виявляється у грі дитини. Ці дві емоції, одна з одною, складають мотиваційну основу гри. Дитина грається, чи навчається гри тому, що їй цікаво це робити. Перемога в грі – основа тих чи інших навичок, викликає радість. Радість дозволяє розслабитись і відпочити, але після відпочинку в дитини знову прокидається інтерес.

У дорослої людини прагнення до цілі і умови, необхідні для її досягнення. Мотивовані інтересом, а досягнення мети, виконання завдань викликає не меншу радість, ніж в дитини. Радість дає можливість передихнути, відновити витрачену енергію. Відкриває перспективи, які викликають інтерес.

Інтерес і страх. Інтерес штовхає нас вперед, на дослідження невідомого. Але іноді, досліджуючи об'єкт, ми опиняємося перед лицем невідомості. Ця невідомість може викликати страх. Страх примушує відступити, але, коли ми сильно збуджені, якщо дослідження обіцяє нам пригоди, виникає бажання продовжити дослідження, докопатися до кінця, який невідомий. Чим ближче до мети, тим сильніший в нас страх, що істина, якої ми прагнемо, буде вище нашого розуміння, цей страх знову примусить відступити. Таке балансування між інтересом і страхом – як в думках, так і в поведінці – значно частіший ніж людина усвідомлює його.

Регуляція інтересу-збудження. Навіщо потрібно регулювати таку позитивну емоцію, як інтерес? В повсякденному житті, як правило, ми не задумуємося про те, але бувають такі моменти, коли нам відкривається одразу декілька можливостей для прикладання інтересу. В таких випадках виникає необхідність в регуляції інтересу, чи в більш чіткому його фокусуванні. Людина повинна вибрати, але вибір буде вдалим в тому випадку, коли вона визначить для себе, настільки інтерес до тої чи іншої сфери діяльності відповідає її цінностям, здібностям і вмінням.

Необхідність в регуляції інтересу може бути викликана іншими причинами. Так, людина може бути настільки захоплена справою, що це відбивається на фізичному і психічному здоров'ї. В таких випадках емоційна регуляція є необхідною.

Систематичні дослідження ролі емоцій в *розвитку особистості нечисленні, лише деякі із них завершені*. Дані досліджень особистості показують, що успішність людської діяльності визначається трьома факторами: силою мотивації (прагнення до успіху), наявністю в цілісній системі людини цінностей досягнення, а також освоєнням необхідних навичок і вмінь.

Мотивація успіху. Емоції відіграють першочергову роль в мотивації. Будь-який мотив можна розглядати як комбінацію думки і почуття. Різноманітність мотивів людської діяльності визначається різноманітністю комбінацій, які утворюються в думках людини. До вимірювання мотивації успіху і прагнення до досягнень, необхідно підходити з точки зору емоції інтересу. Чим більший інтерес ви відчуваєте до справи, тим сильніше прагнення зробити цю справу добре.

Подумайте про справу, якою ви зайняті. Що означає для вас навчання? Що вас цікавить більш за все? Що не викликає цікавості? Чи прагнете ви знайти застосування своєму інтелекту, чи вас цікавлять відносини з однокурсниками? Чи прагнете ви добитися успіху? Що рахуєте важливим в житті?

Цінності досягнення. Емоції відіграють важливу роль в формуванні ціннісної системи людини. Неможливо уявити собі цінність, яка немає емоційного значення для людини. Ми цінуємо те, що пробуджує у нас певні почуття, чим сильніші ці почуття, тим значимішими є для нас цінності.

Як формуються цінності досягнення? Ніхто, напевно, не дасть чіткої відповіді на це питання. Відомо, що різні культури мають різні цінності досягнення, хоча, можливо, що відрізняються не стільки цінності, стільки уявлення про те, що вважати досягненням чи успіхом. Стандарти досягнення успіху змінюються залежно від суспільства і від сім'ї.

Батьки, зорієнтовані на успіх, не завжди можуть виховати такі ж цінності і в дітей. Якщо в свідомості дитини досягнення успіху батьків асоціюється з почуттям радості, інтересу, то вона буде підтримувати такі ж цінності. Якщо успіх сприймається як результат важкої боротьби, жертв і перешкод, то ймовірність засвоєння таких цінностей знижується. В таких випадках дитина з почуття протесту може прагнути до удосконалення протилежного способу життя.

Навички і вміння. Набуття і формування навичок залежить від сукупності умов, головним чином, талант (здібності), інтерес. Є навички, які можуть бути вироблені і вироблені при наявності у людини природжених здібностей; але, яким би талантом людина не володіла, вона повинна відшліфувати її в практичній діяльності. Постійна практика необхідна для професійного знання.

Таким чином, детермінанти успішності – прагнення до досягнень, цінності до досягнення і необхідні навички – пов'язані з емоцією інтересу. Людина, що зайнята справою, але не відчуває інтересу до неї, повинна знайти аспекти, які породять інтерес. Люди зацікавлені, здатні час від часу відчувати збудження від повсякденних і службових обов'язків, мають більше шансів на успіх і досягнення мети.

Емоція задоволення – радості – позитивна емоція, що виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби.

Посмішка і сміх як ознаки задоволення і радості можна побачити ще в новонародженої дитини і зберігаються відносно незмінними протягом всього життя. Людина вчиться посміхатися з різного приводу і різним чином, в залежності від приводу, що викликав посмішку. Але істинна посмішка радості майже завжди одна і та ж, як на обличчі новонародженої дитини так і похилої людини.

Радість, як всяка фундаментальна емоція, має свої унікальні характеристики, і, для того щоб отримати уяву про цю емоцію, зупинимося окремо на кожній характеристиці, і функціях які вони виконують.

Чим радість відрізняється від чуттєвого задоволення. Щоб зрозуміти, що таке емоція радості, треба визначити відмінність від почуття задоволення, що ми отримуємо за допомогою тактильних і смакових відчуттів. Коли ми голодні, вживання їжі приносить нам задоволення, але не приносить радості. Коли ви обідаєте в ресторані, їсте улюблену страву, то ваше задоволення дуже велике. Коли, до того ж довкола приємна компанія, то ці обставини можуть викликати у вас радість. Але, чуттєве задоволення, яке ви отримуєте поглинаючи їжу, відрізняється від почуття радості, яке ви відчуваєте, коли співбесідник повідомляє вам хорошу новину чи ви чуєте слова любові.

Секс – ще одна сфера людського життя, пов'язана з чуттєвим задоволенням. Сексуальне задоволення базується на тактильних відчуттях, воно може виникати незалежно від емоції радості. Сексуальна близькість пов'язана з емоцією інтересу-збудження, може також супроводжуватися переживанням радості, але це переживання доповнює сексуальну насолоду. Відомо, що людина може отримувати задоволення від сексу, навіть коли в неї горе, і це, очевидно, свідчить про те, що чуттєве задоволення відрізняється від переживання радості.

Відмінності між чуттєвою насолодою і переживанням радості дуже важливі для розуміння емоції радості, її причин і наслідків. **Емоція радості – невловима, в буквальному сенсі цього слова, більше, ніж чуттєва насолода.** Плитка шоколаду, чи порція морозива кожен раз приносить нам чуттєве задоволення, але не так просто визначити, що принесе людині радість, запланувати радісне переживання. Деякі дослідники схильні думати, що емоція радості є *побічним продуктом прагнення до певного результату, цілі, ніж прямим наслідком якихось інших дій.*

Причини радості

Коли дорослій людині емоцію радості неможливо спланувати, то у новонародженої і маленької дитини посмішку можна стимулювати. Перша посмішка дитини – це всього лише соціальна посмішка, пов'язана з присутністю іншої людини поряд. Жіночий голос викликає у дитини посмішку вже з 3-го тижня життя. Починаючи з 4-5 тижня дитина відповідає радісною посмішкою на присутність дорослої людини, яка схиляється до неї. Дитина посміхається будь-якій людині, яка нахилиться до неї і киває їй. Іноді складається враження, що дитина володіє безмежним запасом посмішок, і невичерпним арсеналом радісних переживань, і готова поділитися цим з цілим світом.

Коли мати нахилється над дитиною, вона посміхається, дитина чує ласкавий голос. Це позитивно відбивається на здоров'ї і самопочутті дитини. Відсутність чи недостатність такої форми взаємодії викликає у дитини депресію, затримку фізичного і психічного розвитку. Гра є джерелом радості. З віком, навчившись гратися самостійно, дитина починає відчувати радість від своїх маленьких перемог. Це зумовлює впевненість в собі.

Радість – одна з найпростіших емоцій, простіших з точки зору мімічного виразу і можливості розшифрувати його. Посмішка виникає в результаті скорочення всього лише однієї пари м'язів – акульових. Ці м'язи скорочуючись, відтягують і злегка піднімають кутики рота.

Мімічний вираз радості. Радість виражається посмішкою і сміхом. Це завжди свідчить про емоцію радості. Справжня соціальна посмішка викликає

також скорочення кругових м'язів ока. У дорослої людини така посмішка викликає зморшки, які промінчиками розходяться від зовнішніх кутиків ока («гусячі лапки»). Одночасне скорочення акулкових і кругових м'язів ока злегка піднімає щоки. Цей вираз має багато варіантів.

Екман і Фрізен (1982) виділяють 3 типи посмішки: посмішку щиро, фальшиву і нещасну (жалісливу). Ми саме говорили про вираз щирої посмішки. У дорослої людини тривалість емоції від 2/3 до 4 секунд.

Фальшива посмішка має 2 різновиди. Вона виражає не стільки радість, скільки бажання здаватися радісним, а з допомогою фальшивої посмішки людина намагається приховати від довколишніх свої негативні емоції. Ознаки, які відрізняють фальшиву посмішку – відносна пасивність кругових м'язів ока, в результаті чого щоки не піднімаються і відсутні морщинки біля кутиків очей. Якщо потренуватися, посмішку дуже важко відрізнити. Фальшива посмішка буває асиметрична, вона виникає раніше чи пізніше, ніж цього вимагає ситуація, довше триває і зникає раптово, а не поступово, як щира.

Третій тип – нещасна (жаліслива) посмішка, накладена «поверх» негативної емоції коли людина чимось стурбована, а намагається зобразити посмішку. Треба бути лише трошки спостережливим, щоб розпізнати її – вона непереконлива, з-під неї видно інший вираз обличчя.

Сміх. Багато людей сприймає сміх як вираз бурної радості. Сміх, що виникає в результаті інтимного спілкування, може свідчити про інтенсивність емоції радості. Але коли ми сміємося над жартом, словами, такий сміх свідчить про роботу інтелекту.

Соматичні прояви радості

На сьогоднішній день вивчені лише деякі із фізіологічних змін, що супроводжують емоцію радості: підвищення ЧСС.

Суб'єктивне переживання і функції задоволення-радості

Почуття радості не залежить від стимуляції еrogenних зон чи подразнення смакових рецепторів. Воно не викликається приємними для слуху звуками чи красками, які радують погляд. Всі ці подразники можуть сприяти виникненню радісного переживання, але не викликають радості, тим не менше, *радість - приємне, бажане, корисне, позитивне почуття, яке в загальному можна назвати почуттям психологічного комфорту і благополуччя. В момент переживання радості душа і тіло перебувають в стані релаксації.*

Коли ми радіємо, ми стаємо впевненими в собі, починаємо розуміти, що живемо не марно, наше життя стає наповненим змістом. Ми відчуваємо себе коханими, потрібними, ми задоволені собою і світом, повні енергії і впевнені, що переможемо будь-які перешкоди. Радість загострює сприймання світу, дозволяє захоплюватися і насолоджуватися ним. Людина бачить світ в красоті і гармонії, сприймає людей в їх кращих проявах, схильна отримувати задоволення від об'єкту, а не аналізувати і критично осмислювати його. Сприймає об'єкт таким, яким він є, а не прагне змінити його. Радість примушує людину відчувати свою єдність зі світом, загострене почуття власної належності до нього.

Радість супроводжується відчуттям енергії та сили. Взаємозв'язок між радісним переживанням, відчуттям енергії і почуттям компетентності викликає

почуття «свободи» – виходу з «оболонки» власного «Я», почуття дотичності до недосяжного і вічного.

Дослідники, теоретично, розрізняють радість активну і пасивну. Переживання радості – це завжди суб'єктивний процес. Його інтенсивність може бути різною, але якісні характеристики є незмінними. Висока інтенсивність радісного переживання співвідноситься з поняттям активної радості, пасивна – з низькою інтенсивністю.

Функції радості

Емоція радості має позитивне значення не лише для формування взаємного притягання між батьками і дітьми, впливає на розвиток соціальних відносин. Коли спілкування з людиною приносить вам радість, то ви будете довіряти цій людині, зможете на неї покладатися. Формування почуття взаємної довіри між людьми – є важливою функцією радості.

Біологічна функція

Переживання радості корисні для організму людини. Коли ми відчуваємо радість, всі системи нашого організму функціонують легко і вільно, розум і тіло розслаблені, фізіологічний спокій дозволяє відновити енергію.

Взаємодія радості з іншими емоціями

Будь-яка базова емоція впливає на іншу. І радість не є виключенням. Є емоції, на які більш ніж на інші впливає радість. **Взаємодія радості і інтересу** характеризує активність людини в тих видах діяльності, що вимагають від людини певних зусиль. Ці ж емоції, визначають процес формування і підтримки позитивних міжособистісних відносин. Людина, яка день за днем, рік за роком викликає у вас інтерес, є для вас джерелом радості. Комбінація інтересу і радості лежить в основі інтимних стосунків і служить фактором успішного подружнього життя.

Емоція радості іноді вступає в складну **взаємодію з емоцією сорому**. Наприклад, коли батьки просять дитину бути за господаря дому в присутності гостей. Дитині подобається виконувати роль, але вона стидається незнайомих людей.

Радість може бути також тісно **пов'язаною з негативною емоцією – презирства**.

Регуляція радості

Хіба радість може бути надмірною? Коли розглядати сміх як прояв сильної радості, то необхідно погодитися про існування надмірної радості. Найбільш повноцінно радість можна пережити в контексті інших емоцій. І справді, хіба б людина оцінила так високо миттєвості радості, коли б цьому не передували години, дні і роки напруженої праці? Чи коли б людина не відчувала горя, не знала відчаю?

Прагнення до щастя, як знайти радість

Істинно радісне переживання не викликається безпосередньо за допомогою вольового зусилля, воно не може бути ціллю людської діяльності. Але кожна людина знає, що принесе їй радість. Щоб відчути радість людина повинна перебороти перешкоди, які унеможливлюють це переживання, повинна поставити перед собою чітку ціль і прагнути до неї. Досягнення мети, навіть сам процес досягнення приносить радість.

Перешкоди на шляху до радості

В книзі «Радість: розширення людської свідомості»(1967) Уільям Шутц перераховує фактори, які, на його думку, стають перешкодою на шляху до радості.

Він пише: «Радість – це почуття, що виникає в людини внаслідок усвідомлення реалізації своїх можливостей» .

Дійсно, самореалізація майже завжди приносить людині радість. Перешкоди на цьому шляху перешкоджають радості. Ось деякі з них:

- багаточисленні правила і інструкції, надмірний контроль пригнічують творчу активність людини;
- поверхневі, надміру ієрархізовані відносини між людьми;
- догматичний підхід до виховання дітей, до питань сексу і релігії утруднюють процес самопізнання;
- розмитість уявлень про мужність і жіночність, невизначеність статевих ролей;
- фізична неповноцінність обмежує самореалізацію.

Батьки не можуть навчити дитину радості, не можуть вистроїти для дитини модель поведінки, що гарантовано веде до щастя. Вони можуть лише забавляти дитину, заохочувати гратися, читати, тобто сприяти виникненню емоції радості.

Генетичні фактори

Здатність емоції радості, так як і здатність відчувати інтерес – індивідуальні і генетично детерміновані. Одні люди народжуються з високим порогом радості, що безпосередньо впливає на їхнє життя – на те, настільки вони почувають себе щасливими і впевненими. Адже життєрадісність, визначає ставлення до людини інших людей, відбивається на розвитку соціальної «Я» – концепції.

Причини радості (відповіді людей):

Почуття

- задоволення
- можливість відійти від проблем, розслабленість, комфорт
- впевненість в собі, успішність
- відчуття потрібності людям

Думки

- про приємні і щасливі події
- про конкретну людину чи діяльність
- про певні дії інших людей
- про свої можливості і успіхи
- про благополуччя в майбутньому
- про необхідність іншим

Дії

- заняття улюбленою справою
- успішне виконання справи
- допомога людям
- дії, що виконуються разом з іншою людиною
- виконання обов'язку
- стимулююча і збуджуюча діяльність

Наслідки радості

Почуття:

- задоволення-радість
- спокою і розслаблення
- впевненості
- інтересу-збудження

- бажання розділити радість з іншими
- здоров'я, активності і енергійності
- по відношенню до певної людини чи діяльності

Думки:

- приємні і щасливі
- «життя приємне»
- Про улюблені речі і бажання
- Про радісні події
- Про те, що інші розділяють твою радість
- Почуття вдячності
- Про досягнуті успіхи
- Про конкретну людину

Дії:

- заняття улюбленою справою
- вираз радості вербально і фізично
- поділ радості з іншими людьми
- дії, націлені на продовження радості
- безпечність
- зусилля, спрямовані на виконання справи
- дії, сповнені тихою радістю

Емоція подиву-здивування – виникає як різке підвищення нервової стимуляції після якоїсь несподіваної події, звістки і т.п.

Здивування не можна назвати емоцією базовою, бо ця емоція немає набору характеристик, які мають базові емоції.

Активація, вираз і переживання здивування

Здивування породжується різкою зміною стимуляції. Зовнішньою причиною для виразу емоції здивування є раптова, несподівана подія. Цією подією може бути несподівана звістка про щось чи когось, спалах феєрверку і т.п.

Мімічний вираз емоції. Ця емоція легко розпізнається. Брови високо підняті, в результаті чого на лобі з'являються поздовжні зморшки, а очі розширюються і округлюються. Ледей відкритий рот приймає овальну форму.

Почуття здивування знайоме кожному, але його важко описати. Частково це пояснюється тим, що воно недовговічне, але важливішим є те, що в момент здивування наш розум ніби стає «пустим», Всі мислительні процеси ніби призупиняються, тому реакція здивування не отримує достатнього осмислення. Переживання здивування нагадує відчуття легкого поштовху електричним струмом: м'язи раптово скорочуються, людина відчуває поколювання від розряду, що проходить по нервах, який примушує здригнутися. Відчуваючи здивування, ми не знаємо як реагувати на стимул; його раптовість породжує почуття невизначеності. Здивування – розцінюється як позитивне переживання. Коли згадати ситуацію, яка викликала емоцію здивування, то це буде радісна чи приємна подія. Спогади не настільки приємні, як в ситуації радості, але приємніші, ніж спогади ситуацій, що викликають негативні емоції – сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором.

Якщо здивування настільки швидка емоція, немає мотивуючого впливу на мислительні процеси і дії людини, то які **функції цієї емоції?** Основна функція –

підготувати людину до ефективної взаємодії з новою, раптовою подією і її наслідками. Готовність до зустрічі з новим дуже важлива для людини. Основна функція – в момент раптової зміни довколишнього середовища зупинити активність нервової системи, яка заважатиме адаптації.

Здивування не є ні позитивною, ні негативною емоцією по великому рахунку. Емоція здивування – це функція помилки очікування (на відміну від несподіванки). Таке визначення цієї емоції унеможливорює її появу раніше, ніж 5-7 місячного віку, тому що новонароджена дитина ще не здатна до формування очікувань.

Сум, відносять, зазвичай, до негативних переживань. Але емоція суму може відігравати позитивну роль в житті людини. Уявіть собі, яким би був світ без цієї важливої людської емоції. Хіба б ми були здатними до формування стійких зв'язків з людьми, хіба б цінували їх, якби можливість розриву цих зв'язків не викликала у нас суму? І на стільки «людськими» були би ми, коли б не вміли сумувати про смерть близької людини чи співпереживати горю іншої?

Причини суму

Розлука чи відділення, як фізичне так і психологічне, є однією з основних активаторів суму. Вимушена розлука з сім'єю, близьким другом, викликає сум, відчуття самотності навіть в гурті людей. Психологічна ізоляція може приймати різні форми – нездатність до спілкування, щирого виразу своїх почуттів, невміння завойовувати симпатію довколишніх. При цьому відсутнє почуття приналежності, людина почуває себе самотньою і покинутою людьми.

Найглибший сум викликає смерть близької людини чи члена сім'ї. Це незамінна втрата. Ми втрачаємо людину, з якою були пов'язані тривалий проміжок часу, з якою ділили радості і біди. Подібна втрата дружніх чи інтимних відносин викликає у нас горе.

Друга причина – розчарування, особливо коли воно викликане крахом надій. Розчарування призводить до почуття психологічної ізоляції, самотності і втрати.

Невдача в досягненні поставленої мети також викликає у людини сум.

Мімічний вираз суму. Внутрішні кінці брів злегка підняті і зведені до перенісся, очі – звужені, а кутики рота опущені. Іноді – тремор підборіддя, що злегка висунутий вперед. В залежності від віку і інтенсивності суму, його мімічний вираз може супроводжуватися вокальним компонентом – плач чи ридання.

Очевидно, однак, що в сумі наше обличчя не виглядає таким, яке описане вище, і тому є декілька причин. По-перше вираз емоції триває набагато менше часу, ніж її переживання. Мімічно сум проявляє себе протягом декількох секунд, а переживання може тривати роками. Навіть при відсутності мімічного виразу обличчя, сум видає себе, ознаки можуть бути ледь вловимими. В сумі, обличчя людини виглядає тьманим, тонус м'язів відсутній, очі здаються «погаслими». Засмучена людина розмовляє мало і без бажання, темп мовлення сповільнений.

Інша причина – пригнічення виразу суму. Навіть відчуваючи сильний сум, люди здатні посміхатися, прагнуть зберегти спокійний вираз обличчя.

Переживання суму

Сум переживають, як засмученість, пригніченість, хандра, людина скаже, що «йй важко на серці», але це почуття важкості всюди – по всьому тілу, важкість розливається, ніби вся важкість світу звалена на плечі однієї людини. Сумуючи,

ми часто відчуваємо довкола себе темноту і пустоту, життя здається нам без кольору і тепла, немає людини, яка б розділила з нами те почуття.

Переживання суму включає комплекс почуттів, ті почуття супроводжуються конкретними образами, думками і спогадами про сумні події.

Інтенсивне переживання суму викликає біль – не фізичний, а психічний біль, що набагато глибший і гостріший.

Функції суму

Коли сім'я втрачає одного із своїх членів, всі збираються разом, що викликає почуття спільності, зв'язку з родиною – невід'ємна частина життя людини, джерело допомоги і підтримки, яка необхідна для щасливого життя.

Сум, затримуючи загальний темп життя людини. Сповільнення психічних і соматичних процесів, якими супроводжується емоція суму, дозволяє по-новому подивитися на світ, побачити його в іншому ракурсі. Ця перспектива може поглибити сум, може примусити задуматись людину про те, про що перше не задумувався тільки втративши людину, ми по-справжньому оцінюємо її і значення того, що вона була поруч.

Крім того, емоція суму виконує **комунікативну функцію**, сповіщає людині і довколишнім про дисгармонію. Маленька дитина плаче не лише тому, що їй сумно.

Сум виконує також **мотиваційну функцію**. Вона викликає бажання відновити або встановити зв'язки між людьми. Сум, зумовлений розчаруванням чи невдачею, змушує вирішити проблему та відіграє важливу роль в формуванні і розвитку механізмів емпатії. Плач дитини викликає у матері почуття співпереживання, примушує звернути увагу на дитину та заспокоїти її.

Сум і фізіологічні зміни

В процесі розвитку емоційного досвіду емоції можуть супроводжуватися фізіологічними змінами в організмі. Так емоція суму часто поєднана із статевим потягом. Сум, викликаний втратою коханої людини чи розривом з нею. Супроводжується почуттям самотності. В таких випадках природна потреба людини до любові і сексуальної близькості вступає у взаємодію з емоцією суму, і тоді людина, яка ще не пережила цю емоцію, починає шукати інтимних відносин, які б заповнили втрату. Така поведінка може привести до формування стійкого зв'язку між емоцією суму і сексуальним потягом. Зв'язок між сумом і сексуальним потягом зумовлений тим, що емоція суму і сексуальні потреби беруть участь у формуванні почуття прив'язаності.

Якщо людина намагається подолати стан суму і «поїсти чогось смачненького», що викликає тимчасовий підйом, а потім пригніченість і слабкість. Протягом якогось часу людина відчуває поживлення, її не буде пригнічувати ситуація. Проте, регулярне вживання калорійної і смачної їжі, як спосіб звільнення від суму, може привести до формування зв'язку емоції суму з переїданням. Потім людина відчуває гнів, бо набрала більшу вагу.

Втома вносить свою частку в емоцію суму. Коли ви втомилися від роботи і незадоволені її результатом, то ви, природно, відчуваєте втому і пригніченість. Почуття втоми відбивається на фізичній, розумовій і соціальній активності. Будь-яка діяльність, включаючи багаторазове повторення одних і тих же дій, навіть коли вона вам спочатку подобалась, втомлює вас. Якщо така діяльність є

частиною вашої праці, то кінцевий результат праці викликає комплекс «втома – пригніченість – сум».

Соціалізація суму через покарання

Даний тип соціалізації суму має місце тоді коли сльози дитини викликають негативну реакцію у дорослих, коли батьки чи вихователі наказують дитину за те, що вона плаче, відкинувши причину сліз. Прикладом, може бути поведінка батька, який сварить дитину за відмову йти спати, і за сльози, викликані втратою іграшки. Недиференційована сварка і постійне наказування дитини породжує ситуацію замкнутого кола, не дає можливості дитині виразити сум чи гнів, без того, щоб не накликати покарання. Це стає джерелом самоізоляції дитини, надмірної боязливості емоції суму, апатії і втоми. В свідомості дитини формується зв'язок між сумом і страхом. Досвід примушує дитину усвідомити, що плач тягне за собою покарання. І, не дивлячись на спроби розібратися в своїх почуттях, дитина не зможе усвідомити взаємозв'язок між сумом, страхом і покаранням, дитина плаче від болю і образи.

Соціалізація суму через заохочення

Заохочення, як тип соціалізації суму характеризується тим, що батьки намагаються заспокоїти дитину і їхні дії направлені на усунення стимулу, який викликав сум. Коли батьки обмежуються лише ласкавими словами і співчуттям, це створює передумови для розвитку інфантилізму у дитини. Коли батьки реально допомагають, не лише втішають, а шукають шляхи для усунення негативних подразників, то у дитини розвивається здатність виражати сум, боротися з ним і перемагати. Така поведінка приводить до формування почуття довіри, чесності, прагнення до співробітництва і допомоги, виховує мужність і стійкість до фрустрації. Дитина тоді знає, що на зміну суму прийде радість. Її ставлення до життя виражається оптимізмом.

Соціалізація суму через часткове заохочення

Даний тип соціалізації суму може привести до алкоголізму і наркоманії. Він характеризується тим, що батьки просто обнімають і цілують дитину і не прагнуть усунути причину суму чи довести до свідомості дитини те, що з причиною суму треба боротися. Коли дитина стане дорослою, вона буде шукати можливості забутись і відволіктися – фізично, психічно, емоційно чи соціально.

Взаємодія суму з іншими емоціями, когнітивними процесами і поведінкою

Взаємодія суму і гніву

Сум – вроджений активатор гніву. Всі, кому відоме почуття пригнічення і хандри знають, що воно супроводжується переживанням гніву – людина сердиться на себе чи сварить інших за свої нещастя. Гнів батька на сум дитини також зумовлений цим впливом. В даному випадку батько сердиться не на дитину, а на джерело суму. Емоція гніву є протидією страху. Наприклад, батько залишив дитину в машині ввечері, сам пішов в магазин по покупки. Пізній вечір дитині сумно і страшно, самотньо. Дитина плаче, а батько не повертається. Батька довго немає, це викликає гнів. Дитина сердиться на батька, що довго не йде, це послаблює сум і страх. Регулярність таких ситуацій породжує депресію.

Взаємодія суму і страху

Емоція страху мучить людину, послаблює її психічну активність. Зв'язок між сумом і страхом може сформуватися за різних умов. Так, дитина залишитись

вдома одна боїться і плаче, а батьки наказують їй за те, що вона плаче. Але коли сум часто поєднаний з страхом, то це призводить до порушень адаптації. Така людина буде жити в постійному страхові і з жахом чекати, що принесе кожен наступний день, буде боятися всього – незнайомих людей, ситуацій, подій, відносин.

За наявності сильного і тісного зв'язку між сумом і страхом формується ланцюг «біль – сум – страх» в результаті кожна ситуація, що поєднана з болем, викликає паніку.

Взаємодія суму і сорому

Емоція суму може взаємодіяти з емоцією сорому. Коли батьки постійно не звертають увагу на те, що дитина плаче, виявляють байдужість чи презирство до цієї емоції, дитина почне відчувати сором від того, що вона плаче. Таким чином сум буде активувати сором, що призводить до формування риси «боязлива соромливість».

Коли батько говорить дитині, що не потрібно плакати, а треба щось робити, така ситуація викликає у дитини сором. Дитина соромиться не лише того, що вона плаче, а ще й того, що вона нічого не робить, нездатна нічого зробити і змінити ситуацію. Це призведе в майбутньому до того, що головним в житті такої людини буде установка на об'єкті і ситуації, а не на причині суму. Не вміючи відчувати власний сум, людина не здатна до співчуття і співпереживання.

Взаємодія суму з поведінковими актами

Коли людина сумує, світ стає похмурим. Сум призводить до відчуження і ізоляції. Але, є і позитивні сторони суму. В певних випадках сум є прийнята реакція на ситуацію. Це приводить до згуртування людей, встановленню тісніших контактів.

Сум сповіщає людину про те, що щось не так в ній самій і в світі, проте людина в стані усвідомити нещастя чи проблему, що примушує приступити до дії і усунути причину суму. Коли ми виражаємо свій сум адекватно, ми отримуємо допомогу довколишніх людей. Вираз суму на обличчі примушує довколишніх до підтримки допомоги і співпереживання.

Частота і інтенсивність переживання людиною суму впливає на образ «Я» чи «Я» – концепцію. Коли ви часто не маєте настрою, то, природно сприймаєте себе як сумну людину. Переплетення уявлень про самого себе із згадками про самого себе, визначає як ви сприймаєте світ і свої вчинки. Коли сприймаєте себе як сумну людину, таким же буде здаватися і цілий світ. Подібна «Я» – концепція поєднана з пригніченням, низькою самооцінкою, почуттям власної неефективності, переживанням нездатності вирішити проблеми.

Регуляція суму

Існує три способи регуляції суму (без вживання наркотичних і лікарських засобів):

- регуляція через іншу емоцію;
- когнітивна регуляція;
- моторна регуляція.

Перший тип регуляції – направлення зусиль на активацію іншої емоції, яка протилежна тій, що ви переживаєте в даний момент. Когнітивна регуляція – використання процесів уваги, мислення для контролю за емоцією, яка небажана. Моторна регуляція – м'язева і фізична активність, що знижує емоційне переживання. Ефективна емоційна регуляція – результат спільної роботи почуття, думки і дії.

Горе страждання і смуток

Більшість вчених, як теоретиків, так і практиків, згодні з тим, що переважаючою емоцією в горі є сум і головною причиною горя є втрата. Втрата тимчасова (розлука) чи постійна (смерть), реальна чи надумана, фізична чи психологічна.

Біологічні фактори

Оскільки під горем ми розуміємо взаємодію суму з іншими фундаментальними емоціями, ми можемо допустити, що емоція горя детермінована генетично і виконує адаптивну функцію.

Культурні фактори

Аналізуючи поведінковий комплекс, пов'язаний з переживанням втрати, можна виділити два компоненти – горе і скорбота. **Скорбота** – поведінка, яка детермінується соціокультурними нормами. В різних культурах – різний ритуал. Японці, наприклад, посміхаються людям, щоб не перекидати на них своє горе. Найважливішою детермінантою є те, що з втратою близької людини людина втрачає і свою роль (дружини чи чоловіка, матері і т.п.).

Психологічні фактори

Психологічні причини горя поєднані з феноменом прив'язаності – до людей, предметів, ситуацій, ідей. Втрата об'єкту прив'язаності чи розлука з ним, означає втрату джерела радості, любові, безпеки, благополуччя. В основі всіх психологічних причин лежить загальний фактор – відчуття втрати чогось цінного, люблячого і коханого.

Гнів – емоція, що виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики і моралі.

Гнів – одна з найважливіших емоцій, що, як правило, сприймається як небажана реакція, і людина прагне уникнути її. Очевидно, і вашому житті бували випадки, коли згадуючи прояв гніву, ви відчували сором перед людиною, яка стала свідком вашої реакції, особливо, коли від цієї людини щось залежить для вас, вона є важливою чи рідною. Вам соромно, за те що ви втратили контроль над собою. Гнів, як правило, стає причиною втрати відносин між людьми.

Стримуючи гнів, людина страждає через те, що немає можливості виразити свої почуття і усунути перешкоди, які не дають можливості досягнути своєї мети.

Причини гніву – це обмеження свободи – фізичної чи вербальної, що зумовлює емоцію гніву. Перша і безпосередня причина гніву – біль.

Причини і наслідки гніву

Почуття

- почуття, що з тобою вчинили невірною, несправедливо, образили, використали
- почуття гніву-люті
- почуття ненависті, бажання нашкодити довколишнім
- агресивні, мстиві почуття
- почуття розчарування, самоосудження, власної неадекватності
- почуття несправедливого влаштування світу
- сум

Думки

- про те, що інші ненавидять і осуджують тебе
- про обман, приниження, образу,
- про невдачу, провал, неадекватність

- про всезагальну несправедливість
- про бажання помсти
- про те, що все погано складається

Наслідки гніву

Почуття

- гнів
- напруженість
- мстивість
- ненависть, осудження
- сум
- оправ даності гніву

Думки

- про бажання помститися
- про збереження контролю над собою і ситуацією
- ненависть і осудження людей
- пошук способів виразити гнів вербально чи фізично
- негативні думки (взагалі)
- про подію, що викликала гнів
- злі думки про себе

Дії

- прагнення зберегти чи відновити контроль над собою чи ситуацією
- вербальна атака чи фізичні дії направлені на об'єкт гніву
- агресивні дії проти ситуації, що викликала гнів
- імпульсивні і нерациональні дії

В гніві людина відчуває, що в неї «закипає кров», що вона може зірватися, коли не виплесне якимось чином свою злість і не позбудеться причини цього гніву.

Мімічний вираз гніву включає в себе характерні скорочення лобних м'язів і рух брів. Брови опущені і зведені, шкіра лоба стягнута, утворюючи на перенісці потовщення. У дорослої людини між бровами глибокі вертикальні зморшки. Очі звужуються і набувають загостреної форми. Погляд фіксований на джерелі гніву, і є важливим компонентом міміки, оскільки вказує на те, куди спрямована агресія. В гніві часто стискаються зуби і щільно прилягають губи, що допомагає приховати «злобний оскал».

Але в міру соціалізації природжений вираз емоції гніву змінюється. Людина вчиться контролювати скорочення лобних м'язів; погляд не є обов'язково фіксований на джерелі гніву, людина відводить його, щоб знизити інтенсивність гніву. Оскалені зуби щільно прикриті губами коли оскал зникає зовсім, то людина стискає челюсті і скрегоче зубами.

Значення емоції гніву

Людина протягом життя зустрічається з різноманітними перешкодами і небезпеками. Емоція гніву відіграє значну роль в переборенні цих перешкод. Гнів мобілізує енергію людини, вселяє почуття впевненості і сили, підвищує здатність до самозахисту. Тепер науковці, що займаються дослідженням поведінки, схильні розглядати емоцію гніву як перешкоду в поведінці, ніж визнавати її позитивне значення. Однак, повне виключення емоції гніву і пригнічення її є нерозумним. Гнів – частина людської натури. Звичайно, людина повинна вміти контролювати

свій гнів, але вона також повинна мати можливість використати гнів на свою користь і на користь своїх рідних і близьких. Гнів допомагає людині відстояти свої права, настояти на своєму.

Гнів і фізична агресія

Гнів часто розглядають як шкідливу, згубну емоцію, навіть тоді, коли гнів цілком обґрунтований і не приводить до негативних наслідків. Емоція гніву не обов'язково породжує агресивну поведінку.

Можна лише стверджувати, що за певних обставин гнів може підвищити можливість виникнення агресії. Емоція гніву – це імпульс до дії, готовність до дії, мобілізує сили і мужність людини. Ні в якому іншому стані людина не відчуває себе настільки мужньою і сильною, але гнів не примушує нас діяти.

Не дивлячись на взаємозв'язок гніву і агресії, який ще недостатньо вивчений, існують положення, які не викликають сумніву. У більшості людей емоція гніву не призводить до агресивної поведінки. Але в певних випадках – ці випадки повторюються в житті певних людей – гнів приводить до фізичної чи вербальної агресії. Ні прояв гніву, ні прояв агресії не мають тенденції до змін з віком, що свідчить про те, що це риса особистості.

Тріада ворожості

Результати досліджень з вивчення емоції гніву, дозволяють зробити висновок, що *гнів часто активується разом з емоціями відрази і презирства.*

Емоція огиди – виникає разом із бажанням позбутися чогось або когось.

В немовляти реакція огиди може бути активована лише хімічним подразником – гіркою чи зіпсутою їжею. Але в міру дорослішання людина вчиться відчувати огиду до найрізноманітніших об'єктів довколишнього світу, навіть до самого себе. Поняття – огидно використовується в різних ситуаціях. Так, можна охарактеризувати запах зіпсутої їжі, характер і вчинки людини, неприємну подію, манери, що відрізняються від загальноприйнятих.

Причини і наслідки огиди

Почуття

- слабкість, відраза
- провал, некомпетентність, злість, розчарованість в собі
- незадоволеність діями інших людей

Думки

- ненависть, осуд дій
- про неприємні речі
- про самотність, ізоляцію

Дії

- самообвинувачення
- нехороші вчинки, зроблені всупереч власному бажанню
- що осуджуються довколишніми
- порушення юридичних і моральних норм

наслідки

Почуття

- фізична огида, погане самопочуття
- апатія, розчарування
- образи, використання себе

- провал, самоосудження
- все недобре і погано

Думки

- про несприятливу ситуацію
- про подію, що викликала огиду
- про те, як забути ситуацію, що склалася
- про провал, самообвинувачення
- пошук способів вирішення проблеми

Дії

- спрямовані на вихід із ситуації
- вирішення проблеми
- вербальна чи фізична ворожість
- переоцінка власної позиції, бажання стати кращим

Мімічний вираз огиди можна побачити навіть на обличчі немовляти. Окрім нахмурених брів і зморщеного носа, ми спостерігаємо підняту верхню губу і опущену нижню, в результаті рот набуває форми кута. Язик злегка висунутий, так, ніби ви щось виштовхуєте з рота.

З віком людина навчається контролювати свої емоції. Ми не лише вчимося приховувати огиду, прикривати її іншими емоціями, але і набуваємо навичок «виражати» емоцію не відчуваючи її. Крім того, ми можемо за допомогою одного мімічного руху дати зрозуміти, що щось викликає огиду. Діти висовують язик і говорять «Фу». Дорослі – виражають огиду ледь піднімаючи верхню губу і злегка наморщивши ніс. Ці рухи настільки невловимі, що можуть залишитися невпізнаними. Відчуваючи огиду до чогось чи когось, людина прагне уникнути взаємодії з ким небудь чи з чимось.

Біологічна функція – мотивує огиду до неприємних на смак і на запах речовин.

Соціальна функція – огида може бути спрямована не назовні, а на самого себе, що призводить до зниження самооцінки та депресії. Наприклад, порушення харчової поведінки характеризується подвійною симптоматикою – переїданням і голодом, що змінюють один одного. Переїдання зумовлено цілим комплексом причин, емоційних потреб. Голод – виключно є емоцією огиди. Сприймання себе як «повної і потворної» викликає огиду.

Психологічні порушення непомірність в їжі призводить до таких порушень як *булімія і анорексія*, які відбиваються на фізичному і психічному здоров'ї людини. Огида в комбінації з гнівом є основною причиною розвитку такої риси особистості, як підвищена агресивність.

Емоція зневаги – відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їх значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ними. Зневага достатньо виражає себе мімічно. Проте, досить складно визначити в чому полягає адаптивне чи конструктивне значення цієї емоції. Поведінка, якою супроводжується ця емоція, зазвичай, не викликає захоплення. Більше того, ми називаємо таку поведінку недопустимою для суспільства.

Причини зневаги

Перемога, отримана над суперником, може викликати у переможця зневагу. Перемога над суперником – основне джерело емоції зневаги.

Поняття «перемога» – це наявність людини котра перемогла і переможеного. Коли людина перемогла, виникає почуття власної значущості і сили, це призводить до виникнення емоції зневаги до суперника. Зневага виникає не лише під час спілкування між людьми, між командами що змагаються і їх вболівальниками. Зневага може бути також характеристикою окремої сім'ї, класу, групи чи раси.

Мімічний вираз зневаги – комплексний. Виражаючи зневагу, людина буквально стає вищою: випрямляється, відкидає голову назад, і дивиться на об'єкт зневаги ніби згори вниз. Розгорнутий вираз включає також злегка підняті брови і підняту верхню губу (чи стиснуті кутики губ). Деякі автори вважають, що сигналами зневаги є пантомімічні рухи – піднята брова чи відкинута назад і вбік голова. Зневага також може супроводжуватись посмішкою.

Переживання зневаги

Результати досліджень свідчать про те, що зневага характеризується найнижчим рівнем фізіологічного збудження. Зневага – холодна емоція, супроводжується незначними змінами ЧСС, частоти дихання і інших фізіологічних параметрів. Емоція може переповнювати людину, так як переповнює лють і страх.

Відчуваючи зневагу до людини ми відчуваємо ніби перевагу над нею. Зневага – це більше ніж байдужість, бо завжди супроводжується почуттям цінності і значимості власного «Я».

Функції зневаги

Оскільки людина звертає своє зневагу проти людей (чи проти самого себе), важко знайти в цій емоції щось позитивне чи адаптивне. Можливо, що емоція має конструктивні цілі, коли спрямована проти тих, хто дійсно заслуговує цього: хто винен у зникненні природних ресурсів, забрудненні довколишнього середовища, у зростанні злочинності, хто здійснює аморальні вчинки, пригнічує людей, не звертає увагу на норми суспільства.

Зневага – це засіб тиску на індивіда, коли його відчуває більшість в групі. Людина, що стала об'єктом зневаги, відчуває сором, а це мотив до самовдосконалення. Зневага породжує холодність, відчуження, хитрість і підступність. Злочин і вбивство – ознака зневаги до людини.

Все в житті має свою ціну і за все треба платити. Наповнюючи своє життя зневагою, людина розплачується за це свободою мислення. Зневага обмежує розум, не дозволяє сприймати життя у всьому багатстві і красі. Людина, яка відчуває на собі зневагу, живе з хронічним почуттям сорому, в постійному очікуванні чогось поганого і неминучого.

Емоція страху – викликана отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну чи уявну небезпеку, очікування невдачі.

Страх – реальна частина нашого життя. Людина може відчувати страх в різних ситуаціях, але всі ці ситуації мають загальну рису. Вони відчуються і сприймаються людиною як такі, в яких під загрозу поставлено спокій і безпека людини. Страх складається з певних специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки і специфічного переживання, що походить від очікування загрози чи небезпеки.

В маленьких дітей страх – це боязнь фізичного пошкодження. В міру дорослішання змінюється характер об'єктів, що викликають страх. Потенційна можливість фізичного пошкодження не викликає страху. Частіше страшить те, що

поранить і зачепить гордість, знизить самооцінку, невдачі, що можуть привести до психологічних втрат і ін.

Причини страху

В якості причин страху називають емоції і когнітивні процеси. Деякі дослідники розглядають розвиток емоції страху як функцію якості зв'язку дитини з мамою чи як реакцію на специфічні ситуації.

Страх (як і інші емоції) може бути результатом когнітивної оцінки ситуації як потенційно небезпечної. Так, наприклад, страх може бути викликаний згадкою про певний об'єкт, уявою певної ситуації. Часто страх – це уявна загроза, в результаті чого людина боїться не реальної ситуації, а багатьох ситуацій і життя взагалі. Якщо людина помилково сприймає іншу як джерело загрози, вона може відчувати страх не лише під час реальної зустрічі, але і коли думає про цю людину.

Таким чином, людина, предмет чи ситуація можуть стати джерелом страху в результаті:

- формування гіпотез (уявних джерел страху);
- очікування шкоди;
- безпосереднього зіткнення із сконструйованим (уявним) об'єктом страху.

Природні активатори страху

Для кожної базової емоції, очевидно, існують такі активатори, корені яких сягають еволюційно-біологічного успадкування. В якості природних сигналів небезпеки Джон Боулбі (1969) називає лише 4 фактори страху, які не обов'язково є природженими, але людина реагує на них страхом:

- біль;
- самотність;
- раптова зміна стимуляції;
- раптове наближення об'єкта.

Біль і адаптація до неї

Біль – найважливіший із природних активаторів страху. Страх, що викликаний очікуванням болю, прискорює процес навчання. Об'єкт, подія чи ситуація, пов'язані з переживанням болю, можуть стати умовними стимулами, повторна зустріч з якими нагадує про помилку і переживання болю.

Розглянемо ситуацію, коли людині потрібно перейти людне перехрестя дороги, що має безліч світлофорів. Потенційна небезпека опинитися під колесами автомобіля, звичайно, існує, проте більшість людей не відчують страху, переходячи дорогу. Правда, ті, які хоча б раз переходили дорогу і потрапили під колеса автомобіля, відчують страх, коли зненацька появиться машина, що рухається з великою швидкістю.

Для того, щоб відчувати страх в певній ситуації, не обов'язково відчувати біль. Багато людей страждають на *фобії*, не можуть назвати жодного випадку, коли об'єкт страху викликав у них біль. Так, одні люди бояться змій, хоча ніколи змії їх не кусали, інші літаків, хоча ніколи на них не літали і т.п. Таким чином, страхи і фобії виникають не лише на ґрунті реальних переживань болю, можуть бути вимислом людини. Повернемося до перехрестя. Навичка уникнення страху – один із способів регуляції страху і захисту. На особливо багаторядних перехрестях ви відчуваєте невеликий страх, це нагадує вам про небезпеку і уважність.

Самотність

Зазвичай, залишаючись на самоті, людина відчуває загрозу своїй безпеці, але варта лише опинитися серед людей, і страх зникає.

Дитина, що переходить дорогу самотійно, боїться, коли переходить дорогу з дорослим – ні.

В дорослої людини самотність також викликає страх – одиночне кругосвітнє плавання, гори, печери і т.п.

Раптова зміна стимуляції

Діяльність цього фактору вивчена недостатньо, проте його вивчали ще прихильники біхевіоризму на маленьких дітях. Уотсон і Рейнор (1920) виявили, що емоція страху може бути викликана відсутністю опори. Можливо, не страху, а переляку (коли дитина не бачить матері поруч з собою).

Раптове наближення

За певних умов діти реагують на наближення незнайомої людини страхом. Важливими факторами страху в даній ситуації є зовнішність незнайомої людини і швидкість, з якою вона наближається до дитини. В дорослої людини також, за певних умов – виникає не просто страх, а жах.

Незвичайність

Вважається, що стимул, який достатньо відрізняється від звичного, може активувати емоцію страху, за великого ступеня невідповідності стимулу вже баченому. Незвичайність стимулу – в силу його дивності і незрозумілості – джерело загрози. Наприклад, експеримент, показати дитині об'ємні маски викривлених людських облич.

Висота

Висота – як активатор страху, може розглядатися в якості сигналу небезпеки. За певних умов і на певному етапі індивідуального розвитку діти починають боятися висоти.

Мімічний вираз страху, проблема диференціації страху – брови злегка підняті і зведені на переніссі, в результаті чого горизонтальні зморшки в центрі лоба стають глибшими, ніж по краях. Очі широко відкриті, верхня повіка піднята, в результаті чого видно білок ока (вгорі). Кутики рота відтягнуті, рот злегка відкритий. З віком ми вчимося маскувати страх і вираз, що описаний вище, можна побачити за високої інтенсивності його.

Суб'єктивне переживання страху

Страх – сильна емоція, яка помітно впливає на поведінку індивіда і перцептивно-когнітивні процеси. Коли ми відчуваємо страх, наша увага різко звужується, загострюючись на об'єкті чи ситуації, що сигналізує про небезпеку.

Інтенсивний страх створює ефект «тунельного сприймання», тобто обмежує сприймання, мислення і свободу вибору індивіда. Страх також обмежує свободу поведінки. Людина перестає належати собі, вона має один єдиний намір – усунути загрозу, уникнути небезпеки.

Даний ефект має адаптивне значення. Коли страх обґрунтований і людина в стані сконцентрувати всю свою енергію і швидко уникнути небезпеки, то звуження сприймання і обмеження свободи поведінки, не лише оправдані, але і необхідні.

Слабкий страх – тривожне передчуття, неспокій. В міру наростання страху людина відчуває невпевненість у власному благополуччі.

Інтенсивний страх – почуття абсолютної незахищеності, невпевненості у власній безпеці. Виникає відчуття, що ситуація виходить з-під контролю.

Страх – згубна емоція. Згубність її в тому, що страх може привести людину до смерті.

Крайній прояв страху – жах, супроводжується активацією вегетативної нервової системи, що відповідає за роботу органів – вони працюють на межі зриву.

Функції страху

Страх викликає заціпеніння (до сьогодні невідомо чому). Інший ефект страху – здатність мотивувати біг. Страх – хороший вчитель і захисник: немає сильнішої мотивації для пошуку безпечного середовища існування, ніж страх.

У сучасної людини страх може викликати не лише фізичний об'єкт, але і фізична загроза. Ми можемо боятися втратити кохану людину чи роботу, ще страшніше – загроза втрати любові, поваги і самоповаги.

Поки страх не виходить за межі розумного, в ньому немає нічого жахливого чи адаптивного. Він захищає нас від небезпеки, примушує враховувати ризик, сприяє благоустрою і щастю.

Страх виконує соціальну функцію – штовхає шукати допомоги в інших людей. Наприклад, коли обікрали квартиру, всі сусіди приймають додаткових засобів безпеки.

Розвиток соціалізації страху

Прийнятними методами соціалізації страху є наступні:

- батьки не повинні викликати у дитини страх;
- батьки повинні виховувати терплячість до переживання страху;
- вчити дитину протистояти страхам;
- допомогти виробити стратегію контролю над страхом;
- забезпечити контроль і безпеку;
- співчувати дитині і хвалити спроби переборення страху.

Взаємодія страху з іншими емоціями

Страх і сум

переживанням Коли батьки постійно наказують дитину за те, що вона плаче, а плач викликаний суму, то в дитини може виникнути асоціація між страхом і сумом.

Загроза позбавлення батьківської любові – природна причина для суму дитини. Коли дитину карають за сум (плач), то плач асоціюється з очікуванням болю, з переживанням страху через покарання, тому, кожен раз відчуваючи загрозу позбавлення батьківської любові, дитина переживає сум і страх, пов'язаний з почуттям самотності.

В дорослої людини – це загроза життю близького, коханого.

Страх і сором

Коли батьки соромлять дитину кожен раз, якщо дитина відчуває страх, дитина автоматично відчує сором тоді, коли буде налякана.

Люди, використовуючи термін **тривога**, навіть не задумуються над тим, що він означає. Коли просити описати, що люди в даний момент відчувають, то вони скажуть: недобре передчуття, хвилювання, неспокій, тремор і т.п. це свідчить про те, що в основі тривоги лежить переживання страху. Деякі люди згадують про переживання сорому і провини.

Важливо зрозуміти, що в стані тривоги_ми, як правило, переживаємо не одну емоцію, а комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на наші соціальні взаємовідносини, соматичний стан, сприймання, думку і наше сприймання, думки і поведінку.

Емоція збентеження немає жодної поведінкової реакції і жодної *конфігурації міміки*, які можна було б віднести до емоції збентеження. Коли людина ховає очі, відвертається чи опускає голову, її поведінку можна розцінити як прояв збентеження, але така ж поведінка спостерігається в момент емоції сорому. За деякими даними, ці дві емоції, відрізняє посмішка, що з'являється на обличчі при збентеженні, перш, ніж людина відвернеться. Зазвичай, збентежена людина, відвернувши чи опустивши голову, таємно поглядає на співбесідника.

Не дивлячись на те, що дана емоція супроводжується мінімальними змінами мімічно і експресивні характеристики треба відрізнити, кожна людина впевнено відрізнити цю емоцію від іншої. *Коли дитина в міру наближення незнайомої людини відвертається, ховає обличчя, притискається до матері чи батька, ми визначаємо ці реакцію як збентеження.*

Переживання збентеження

Збентеження тільки недавно стало метою наукових досліджень (Jones, Cheek, Briggs, 1986). Автори, поки що не прийшли до єдиного висновку, але ядром переживання збентеження вважають відчуття незахищеності в ситуації соціальної взаємодії. В даному випадку мова про специфічне почуття вразливості «Я» чи образу «Я», втягненого у взаємодію. Це відчуття примушує соромливого індивіда ухилятися від тривожних контактів, але до дійсної відлюдкуватості справа не доходить.

Соромлива людина здатна отримувати задоволення від спілкування з членами своєї сім'ї, близькими, друзями, з добре знайомими людьми. Збентеження стає реальною проблемою, коли людина вимушена контактувати з незнайомими людьми, які є загрозою для його її інтересів. В таких людях, на думку соромливої людини, існує потенційне джерело критики, отже дискомфорт. Соромлива людина сприймає критику так, ніби постійно критикують її особистість.

Напевно збентеження – є суміш негативних і позитивних почуттів по відношенню до суспільної взаємодії. Соромливі люди одночасно тягнуться до людей і задумуються над питанням яке враження вони на них справили. Все це поєднано з переживанням інтересу до людей, і страху перед соціальною взаємодією. Хоча збентеження має, можливо, біологічну основу, сила виразу його залежить від типу сімейних відносин, від методів соціалізації. Нереально високі очікування батьків по відношенню до дитини породжують у неї відчуття неспроможності, нездатності відповідати вимогам батьків.

Узагальнюючи можна сказати, що збентеження напряду пов'язане з почуттям невпевненості, яка виникає в ситуації соціальної взаємодії, почуттям неадекватності, незграбності. В ситуації взаємодії людина напружена, їй здається що в будь-який момент вона може зробити чи сказати щось безглузде і опиниться в дурному становищі.

Коли така ситуація триває довгий час, вона викликає головну біль. **Збентеження** – хронічне почуття неможливості впевнено взаємодіяти з людьми. *Серед таких людей зустрічаються надзвичайно талановиті люди.*

Функція збентеження

Кожна базова емоція виконує адаптивну функцію. Збентеження попереджує зближення і контакт з незнайомими людьми, бо під цим криється реальна небезпека.

Ситуації, які викликають збентеження:

- я – в центрі уваги;
- велика група людей;
- низький статус;
- нові, незнайомі ситуації;
- необхідність відстояти свою думку;
- ситуація оцінки;
- один на один з представником протилежної статі
- при потребі підтримки
- один на один з представниками своєї статі

Люди:

Незнайомі;

Група людей протилежної статі;

Людина, поважана за компетентність;

Людина, поважана за звання;

Група людей своєї статі;

Родичі;

Старші;

Друзі;

Діти;

Батьки.

Збентеження як риса особистості

Збентеженість пов'язана з такою рисою особистості як інтровертність. Вважається, що ця риса детермінована біологічно – збудливість нервової системи. Соромливі люди відрізняються особливою чутливістю і високою збудливістю нервової системи.

Результати досліджень показали, що збентеження може бути детерміноване спадковістю, яка набуває ще більшої схильності через особливості виховання і соціалізації. Біологічна конституція і середовище також мають значення.

Легке чи помірне збентеження не сприймається індивідом чи довколишніми людьми як соціальна чи психологічна проблема. Збентеженість іноді розцінюється як позитивна риса, як свідчення наявності скромності.

Збентеження і проблеми соціальної адаптації

Інтенсивне збентеження негативно впливає на людину, на її психічний стан і може привести до порушень психічного здоров'я. Крайня ступінь збентеження унеможливорює адаптацію індивіда. Наслідки збентеження: збентеження сприяє соціальній ізоляції, людина повністю чи частково відмовляється від спілкування, втрачає не лише розваги, але і соціальну, емоційну підтримку друзів, що може призвести до депресії; відсутність дружньої підтримки і поради тягне за собою вразливість у стресовій ситуації; такі люди не мають досвіду щирого і відвертого спілкування, вони схильні думати про себе, як про ущербну людину.

Збентеження по-різному проявляється у людей. Тому існує поділ на 2 типи збентеження: соціальне і особистісне. Перший тип людей переживає як навколишні

сприймають поведінку. Другий – відчуття дискомфорту в людних місцях. Такі люди чутливі до критики і залежні від думки довколишніх. Часто під тиском ровесників, вони починають вживати спиртні напої і наркотики. Це зумовлено страхом «бути не таким, як всі», страхом соціальної ізоляції.

Ряд дослідників схиляється до думки, що в окремих випадках збентеження може стати причиною агресивної поведінки. Логіка наступна: збентежена людина в ситуаціях соціальної взаємодії переживає стрес, нездатна адекватно протистояти ставленню до себе. В такій ситуації емоція збентеження переростає в емоцію гніву. Коли гнів тривалий час накопичується і не знаходить виходу, людина виходить з-під контролю, виявляючи спалах люті, немотивовані акти жорстокості і насилля.

Крайні прояви збентеження тягнуть за собою сексуальні порушення. Схильність до постійного самоконтролю і самозвиту загострюється в ситуації сексуальної взаємодії. В інтимних стосунках, що несуть фізичне і психологічне розвантаження, перешкодою є думка про неспроможність будь-якого роду.

Емоція сорому – виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або негативної оцінки оточуючих.

Іноді сором, збентеження і провину розглядають як різні прояви однієї емоції, іноді – як різні емоції, що не мають нічого спільного, іноді – як різні емоції, що мають дещо спільне.

Ч. Дарвін користувався цими трьома поняттями, не робив різниці між ними, і використовував як синоніми. Він вважав, що сором належить до великої групи емоцій, в яку окрім сорому входять: збентеження, провина, ревності, заздрість, скупість, мстивість, брехливість, підозріливість, самовпевненість, амбіційність, гордість, приниження, пиха.

Більшість сучасних теоретиків погоджується з тим, що всі ці поняття мають емоційний зміст, деякі не погоджуються з тим, що кожне поняття – базова емоція.

Мімічний вираз сорому - людина ховає очі, відвертається і опускає голову. Рухи голови свідчать про те, що вона прагне стати меншою, ніж є насправді. З фізіологічних атрибутів сорому, цікавим є феномен появи соромливого рум'янця на щоках (мимовільно, як результат діяльності вегетативної нервової системи). Хоча рум'янець з'являється не завжди, а в дорослому віці – не часто). Іноді доросла людина задирає підборіддя і замінює соромливий погляд на зневагу, намагається стати непомітною, не потрапляти на очі.

Переживання сорому

Соромлячись, людина відчуває підвищення самосвідомості, самоусвідомлення і самоконтролю. Вся свідомість людини заповнюється нею. Вона усвідомлює лише себе, лише ті риси, які стають неадекватними в даний момент, так, ніби те, що було глибоко схованим, стало виставленим напоказ іншим. Людина відчуває свою неспроможність, забуває слова, робить невірні рухи.

Детальний опис сорому представлений Хелен Льюїс – людина, що переживає сором, відчуває себе об'єктом зневаги і насмішки, смішною, приниженою і маленькою, відчуває неадекватність, нездатність і неможливість осмислити ситуацію. Сором може спровокувати сум чи гнів і викликати сльози чи рум'янець на обличчі. Доросла людина почуває себе дитиною, слабкість якої виставлена на загальний огляд. Модільяна (1971) визначає сором – як втрату ситуаційної самоповаги.

Причини сорому

Почуття

- розчарування в собі;
 - самоусвідомлення;
 - відчуття, що зробив щось, що шкодить іншим;
 - відчуття, що зробив щось, що є невірним юридично чи морально;
 - відчуття ізоляції;

Думки

- про невдачу, розчарування;
- про те, що зробив щось погане для інших;
- брудні, аморальні;
- проте, що люди насміхаються над вами.

Дії

- вчинок юридично чи морально невірний;
- вчинок дурний і помилковий;
- вчинок шкідливий для довколишніх;
- вчинок, який не потрібно було здійснювати, але він здійснений;

Наслідки

Почуття

- збентеження і інші синоніми сорому;
- неадекватності, розчарованості і невдачі;
- пригніченості, суму, збентеження і суму;
- самотності, ізоляції, знехтування;
- моральної неповноцінності

Думки:

- втрата, розчарування, самообвинувачення;
- про необхідність такого вчинку
- раціональність, небажання користуватися почуттями
- необхідність заглибити провину, вибачитися

Дії

- прагнення бути самотнім;
- прагнення забути про неправильний вчинок
- спроби знайти причини скоєного і зрозуміти чому;
- наказування самого себе.

Найпоширеніші об'єкти, що сприяють появі сорому – власна особистість, самоусвідомлення, тіло, кохання, робота, дружба, інтимні стосунки, невдача в чомусь.

Психосоціальні функції сорому

- сором активує самооцінку;
- усвідомлення поруч з переживанням сорому, сприяє підсиленню «Я» і зменшенню вразливості особистості;
- загострена вразливість змушує переживати сором за іншу людину;
- сором виникає у відповідь на висловлення і вчинки довколишніх, цей факт забезпечує певну ступінь сенситивності по відношенню до думок і почуттів інших людей, з якими ми поєднані і чию думку цінуємо;
- загострений самозвіт і рум'янець пробуджує гостре усвідомлення свого «Я», виконує позитивні функції до фізичного «Я»: догляд за станом тіла і одягом і т.п.;

- стан сорому будить думку і уяву (про перемогу над джерелом сорому);
- почуття сорому загострює критику по відношенню до себе
- переборення сорому – сутність ідентичності особистості і її свободи.

Сором на захисті цілісності особистості

Є декілька способів уникнути сорому:

Перший – заперечення (ситуації сорому) в ролі оборони на шляху до сорому.

Другий спосіб – пригнічення (спалює всі мости і не осмислює ситуації сорому).

Третій – утвердження самого себе (не лише тої частини «Я», яка зумовила емоцію сорому). Утвердження, пошук себе в чомусь іншому.

Соціалізація сорому

Здатність переживати сором розвивається в ранньому віці і зберігається до самої смерті. Дитина прагне вгодити батькам і заслужити їх похвалу, це стає для неї постійним джерелом збудження і радості. Навіть самі спроби порадувати батьків є для дитини джерелом радості. Але, якщо спроби зустрінуті незадоволенням, то інтерес дитини до такої діяльності гасне, і на перше місце виступає сором.

Рік за роком, дивлячись на своїх батьків, спілкуючись з людьми, які заслуговують любові і захоплення, в дитини формується ідеальний образ «Я», і навіть коли потім не буде батьків, образ цей залишиться постійно як символ батьків.

Якщо образ «Я» дитини істотно відрізняється від ідеального, дитина відчуває сором..

Взаємодія з іншими емоціями

Сором і зневага практично завжди поруч. Зневага, спрямована на людину, зі сторони чи на самого себе, природна причина для переживання сорому. Якщо риса, якої людина соромиться відіграє значну роль в структурі «Я», втрата її грозить втратою цілісності «Я», то зневага, спрямована на неї, ще більше загострить сором.

Сором і депресія

Емоційний склад депресії поєднує в собі переживання суму (провідна емоція), агресії, спрямованої на себе, переживання сорому і страху. Страх може перероджуватися в гнів, що спрямований на самого себе.

Ви сердитеся на себе за свою «дурість», «безголовість», «невправність» і «незграбність». Коли це стає звичною вашою реакцією на сором, то можна сказати, що вам пряма дорога до депресії. Депресія стає глибокою, коли ви не утвердилися в думці про себе, як про зовсім неспроможну людину.

Емоція вини – виникає при порушеннях морального або етичного характеру в ситуаціях, коли людина відчуває особисту відповідальність.

Переживання емоції сорому і вини пов'язано з бажанням приховати чи виправити щось, але те, що ми намагаємось приховати чи виправити, відрізняє емоцію сорому від емоції вини.

Мімічний вираз вини – міміка, що супроводжує переживання вини, не настільки виразна, як міміка, що супроводжує іншу емоцію. Тому досить складно за зовнішнім виглядом визначити, відчуває людина вину чи ні, навіть якщо людина молода і не навчилася ще приховувати емоції. Сьогодні наука ще не може визначити зовнішні і внутрішні ознаки вини. Можливість вловити симптоми переживання вини за допомогою детектора неправди – ненадійна.

Суб'єктивні переживання вини

Вина лягає на серце людини важким грузом. Якщо емоція сорому затуманює розум, то емоція вини, навпаки, стимулює мислительні процеси, як правило, пов'язані з усвідомленням провини і з пошуком можливості для виправлення ситуації. Не просто визнати свою провину. Зазвичай, для того, щоб відчувати вину і бажання виправити її, людині необхідно знову і знову в пам'яті і уяві опинитися в тій ситуації. Той, хто набереться сміливості і зустрине вину, одразу шукає шляхи для виправлення ситуації.

Чим ближчою є для вас людина, перед якою ви завинили, тим гостріше ви усвідомлюєте свою втрату, пов'язану з розривом відносин (до якого веде вина). Відчуття втрати викликає сум і страх самотності, невпевненість у майбутньому.

Переживання почуття вини поєднано з ізоляцією від людини перед якою відчуваєте вину.

Детермінанти вини

Осьюбел (1955) стверджував, що емоція вини лежить в основі розвитку соціальних норм, і тому представлена у всіх культурах. Він висунув три передумови розвитку емоції вини:

1. прийняття загальних моральних цінностей.
2. інтерналізація цих цінностей.
3. здатність до самокритики, розвинута настільки, щоб сприймати протиріччя між реальною поведінкою і існуючими цінностями.

Загальнокультурні механізми визнання вини і поведінки, зумовленої виною (за Щсьюбелом, 1955):

1. базові аспекти взаємовідносин батьків і дітей.
2. мінімум навиків соціалізації дитини, що передбачується кожною культурою.
3. певна послідовність етапів когнітивного і соціального розвитку.

Основою для переживання вини є «неправильний» вчинок, який вступив в протиріччя з моральними, етичними і релігійними нормами.

Емоція вини також виникає в ситуаціях, пов'язаних з відповідальністю. Причиною для переживання цієї емоції може стати як дія так і бездіяльність.

Однакову силу для будь-якої нації чи народності мають заборони, пов'язані з сексуальними відносинами (кровозмішування), вбивства і т.п.

Походження функції вини

Специфічна функція емоції вини в тому, що вона стимулює людину виправити ситуацію, відновити нормальний стан речей. Коли ви відчуваєте себе винним, виникає бажання загладити свою вину, або хоча б вибачитись за те, що ви зробили. Така поведінка – ефективний спосіб вирішення внутрішнього конфлікту, що породжений виною. Без вини і сорому люди не дотримувалися б норм моралі і етики. Підтримання норм і законів – одна із функцій емоції вини.

Для того, щоб дитина могла відчувати почуття вини, вона повинна навчитися розуміти, що іноді вчинки приносять шкоду людям. Дитина повинна впевнитися, що здатна управляти своєю поведінкою і що лише вона відповідає за неї.

Вина і ворожість

Мохер своїми дослідженнями показав, що людина, переступаючи моральні і етичні норми, приречена на покарання – реальне, чи зовнішнє (страх) і внутрішнє (вина). Поведінка людини в такій ситуації визначається впливом трьох факторів:

- бажаність мети, для якої зроблений вчинок;
- передчуття зовнішнього осуду вчинку
- соціалізація вини

Мохер запропонував класифікацію різновидів переживання вини:

- вина за ворожу поведінку (що викликана ворожими почуттями і агресивними вчинками);
- вина за сексуальну поведінку (викликана сексуальними відносинами);
- моральна вина (викликана моральними нормами).

Як протистояти переживанню вини

Найкращий спосіб – жити в злагоді зі своєю совістю, але, коли ви зрозумієте, що якесь правило примушує вас часто відчувати вину, перегляньте його.

Існує ряд найважливіших правил поведінки, яких ми повинні дотримуватися – правила, які вимагають від нас поваги до інших людей, до їх прав і свободи.

Коли ви відчуєте вину в тому, що ваш вчинок стоїть на заваді до нормального спілкування з другом, намагайтесь вибрати таку поведінку, щоб відновити стосунки між вами. Взаємна довіра необхідна для того, щоб між людьми панували задоволення і радість.

До тих пір, поки ви не виправите ситуацію, не відновите відносин, вина відчувається як крах всім стосункам.

ЛЕКЦІЯ 12

Тема: Поняття про волю

ПЛАН:

1. Поняття про волю та погляди на неї.
2. Історичний аспект вивчення волі. Теорії волі.
3. Воля та її функції.
4. Методи вивчення вольової активності.
5. Фізіологічна основа волі.
6. Воля і ризик.
7. Стадії вольової дії.

Основні поняття: мимовільна дія, довільна дія, вольове зусилля, вольова дія, бажання, боротьба мотивів, прийняття рішення.

*Воля – це право робити все,
що не заборонено законом
Шарль де Монтеск'є*

*Воля – це ціна перемоги,
яку ми отримали над собою
Карл Маркс*

Поняття про волю та погляди на неї

Воля – це психічний процес, який полягає у свідомій організації і саморегуляції людиною своєї поведінки, спрямований на подолання труднощів при досягненні поставлених цілей.

У вольових діях людина здійснює власну свідому мету. Свідомою діяльністю – це довільна діяльність. Довільне напруження фізичних сил, довільні сприймання, запам'ятовування, довільна увага тощо – це свідомо регульована, свідомо спрямована діяльність фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Отже, воля є однією з найважливіших умов людської діяльності.

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 їх 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. П. Анохін указував, що завдяки вольовим діям 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.

Воля – це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику – умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними сферами 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, що оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод;
- 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» й «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

Історичний аспект вивчення волі. Теорії волі

Три головні сфери психічного: *інтелектуальна, емоційна, вольова* були вперше відокремлені за часів античності – у рамках *спіритуалістичного напрямку*.

За уявленням Платона людська душа складається з таких частин: розумова, гнівна і хтивна. Саме гнівна душа, яка переважає над іншими частинами у людини, яка належить до спільності воїнів, є уособленням волі. Вона забезпечує ефективність дій воїна, обов'язок якого виконувати накази в складних умовах зовнішньої протидії. Така воля є свідомою духовною силою, яка служить утвердженню мети.

Раціональність природи волі вперше заперечив А. Шопенгауер. Він стверджував, що *воля – темна, несвідома ірраціональна сила, яка лежить в основі світу.* Така воля (*тобто воля до життя*) відповідає хтивій частині душі, від неї людина повинна звільнитися, щоб мати якусь надію.

Інше питання про волю **стосується свободи волі.**

За С.А. Левицьким, свобода волі розбивається на:

- ▲ свободу дії (обмежену законами фізики і фізіології);
- ▲ свободу вибору (боротьба між мотивами);
- ▲ свободу хотіння, бажання (можливість вибору).

Усвідомлюючи необхідність діяти і приймати відповідне рішення, людина далеко не завжди переходить до його реалізації. Тільки мотивацією цей перехід пояснити неможливо, як неможливо пояснити і те, чому люди іноді нічого реально не роблять для здійснення своїх планів, задоволення навіть емоційних інтересів.

Поведінка людини зумовлена фізіологічними і психологічними механізмами. Це, з однієї сторони, безумовно-рефлекторні і умовно-рефлекторні механізми, що визначають мимовільну активність людини, і, з другої сторони доволіне керівництво, пов'язане не лише з фізіологічними, але й психологічними механізмами.

Коли після битви біля Бородино у 1812 році маршал Мюрат наголошував на недостатню енергійність проведених атак своїм генералам, один із них відповів: „У всьому виною коні – вони недостатньо патріотичні. Наші солдати воюють блискуче, навіть тоді, коли немає хліба, а коні без сіна з місця не рухаються”.

В цьому діалозі яскраво відбилася основна відмінність управління собою людиною, своєю поведінкою – наявність сили волі і мотивації.

Коли люди, які володіють однаковими знаннями і вміннями, підтримуються однакових поглядів, з різним ступенем рішучості і інтенсивності приступають до вирішення завдань, чи коли при зіткненні з труднощами, одні з них припиняють діяти, а інші діють з подвоєною силою і енергією, це явище пов'язують з проявом **волі.**

Воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражене у вмінні переборювати внутрішні і зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованої діяльності.

Воля – це влада людини над собою, своїми намірами, почуттями пристрастями. Здатність людини управляти собою, свідомо регулювати свою поведінку і діяльність.

Проблема волі вольової регуляції поведінки і діяльності людини давно займає думки вчених, викликаючи гострі дискусії.

Складність вивчення волі – в подвійному її розумінні. В повсякденному розумінні – воля – це свобода (вільний козак вільному – воля), вираз бажання людини (волю першу твою я виконаю як мою), прояв сили характеру (вольовий, безвільний).

Вивчення волі в історичному аспекті, можна поділити на етапи:

♣ воля – механізм здійснення дій, що збуджуються розумом людини без і навіть всупереч бажанню;

♣ виникнення волюнтаризму – як ідеалістичного напрямку філософії;

♣ воля – проблема вибору і боротьба мотивів;

♣ воля – механізм переборення перешкод і труднощів.

В спробі пояснити механізм поведінки людини в рамках проблеми волі виник напрям, що в 1883 році отримав назву „**волюнтаризм**” – **що визнає волю особливою надприродною силою**. Відповідно до цього вчення, вольові акти нічим не визначаються, а самі визначають хід психічних процесів. Таким чином, в крайньому своєму виразі волюнтаризм протиставив вольове „начало” законам природи і суспільства, і стверджував незалежність воля людини від довколишньої дійсності.

Американський психолог У. Джемс вважав головною функцією волі прийняття рішення про дію за наявності в свідомості одночасно двох чи більше ідей. Вибір здійснюється на основі інтересу, полягає в спрямованості уваги на об’єкт, після чого починається рух. **Воля** – самостійна сила душі, що має здатність приймати рішення про дію.

Позитивна роль цього напрямку – відстоювання розуміння волі як самостійної проблеми, як якісно нового психічного явища, що не зводиться до асоціації уявлень і рухів.

Противники „волюнтаризму” стверджували, що свобода воля не що інше. Як можливість приймати рішення зі знанням справи. Ця можливість – пригнічення намірів. А не лише ініціація їх.

Голландський філософ Б. Спіноза боротьбу намірів розглядав як боротьбу ідей. Тому для нього розум і воля – це одне і те ж. Воля виступає як усвідомлення внутрішньої детермінації, яка сприймається як власне добровільне рішення, як внутрішня свобода.

Німецький ідеаліст В. Виндельбант вважав, що вільний вибір є внутрішнім процесом, що містить в собі критерій своєї доцільності. Він відрізняв три етапи вибору:

- виникнення окремих потягів, кожне з яких, коли воно єдине, перейшло би в дію;
- взаємна затримка і рівновага потягів, вибір між якими приводить до рішення;
- вольовий імпульс, за допомогою якого незатримане, чи визначене вибором бажання переходить у відповідну фізичну дію.

Противники „свободи волі” заявляють, що нам лише здається, що людина вільна в своєму виборі. Насправді – все залежить від необхідності „людина вільна, коли вона може те, чого хоче, але не вільна в хотінні: немислимо бажати без причини”.

Франкл вважав, людина не є вільною від зовнішніх і внутрішніх умов, але вільна зайняти позицію по відношенню до них. Умови не зумовлюють поведінки людини повністю, **власне від людини** залежить, покориться вона умовам, чи ні. *Проблема вільного вибору – це проблема мотивації поведінки.*

Поняття про волю як детермінанту поведінки людини зародилося ще в древній Греції і вперше було сформульовано Аристотелем.

Аристотель пов’язував волю з розумом. Він ввів поняття „воля”, щоб відрізнити вчинки, які здійснюються на основі розумного рішення людини (тому, що так потрібно), від вчинків, що викликані бажаннями людини.

Подібний дуалізм зберігся і в наш час. Погляди психологів розходяться. Одні заперечують наявність волі як самостійного психологічного явища, ставлять під сумнів цінність поняття "воля", інші – відстоюють самостійність волі, але бачать лише одну сторону – здатність переборювати труднощі і перешкоди. Часто мимовільна регуляція проходить окремо від волі.

Початок рефлексорному підходу заклав **Декарт**, що відмічав машиноподібний характер поведінки людини і тварин. Проте *машиноподібність* відносив до неусвідомлених тілесних функцій, куди також відносив ряд психічних функцій (відчуття, сприймання, уяву, пам'ять, афекти). Власне психічним, **Декарт** вважав те, що пронизане розумом і усвідомлюється думкою. Наявність двох субстанцій – духовної і тілесної зумовило появу двох незалежних механізмів, що вступають у взаємодію. Місцем зустрічі *Декарт вважав вилючкову залозу- орган думуючої субстанції*.

В поведінці і діяльності людини Декарт виділив три рівні:

- безумовно-рефлексорні акти
- пристрасть душі;
- мислення і волю, з якими поєднано здійснення довільних актів

Г.І. Челпанов виділяв в вольовому акті три елементи: бажання, наміри і зусилля. Він пов'язував вольову дію з боротьбою мотивів, наділяючи волю функцією вибору.

С.Л. Рубінштейн вважав, що зачатки волі приховані в потребах людини, як у вихідних стимулах до дії. Проте, будучи пов'язана з потребами, вольова дія ніколи не витікає з них, вольова дія завжди опосередкована роботою свідомості – усвідомленням стимулів до дії як мотивів, і результату дії – як мети.

Д.Н. Узнадзе вважав, що джерелом діяльності чи поведінки не є імпульс актуальної потреби, а наявність установки – наміру на дію. Ця установка виникає в момент прийняття рішення і лежить в основі вольової поведінки. За вольовими установками приховані потреби людини, які є в даний момент, але лежать в основі прийняття рішення про дію, причому у виробленні такого рішення беруть участь процеси уяви і мислення.

Зв'язок мотивації з волею виділяє три напрями розгляду цього питання:

☺ напрям, що утотожнює мотивацію і волю, тим самим заперечуючи її (американські психологи, які вважають, що коли у людини є мотив, то не потрібно додаткового психологічного механізму для здійснення мети; само бажання організує цю активність;

☺ другий напрям не утотожнює мотивацію і волю, хоча визнає наявність тісного зв'язку між ними (Л.С. Виготський, Л. Божович, П. Іванов – вольові дії, на відміну від мимовільних здійснюються за мотивами. Проте воля –механізм здійснення мотивації);

☺ третій напрям ставить під сумнів зв'язок волі і мотивації (Ш.Н. Чхартишвілі, Д.Н. Узнадзе – вольова поведінка не пов'язана з задоволенням потреби. Воля – збуджуючий механізм поведінки, що задовольняє зовнішні вимоги, які прийнятні для людини. Звідси, **воля не є частиною мотиваційного процесу, а особливий психічний утвір чи здібність особистості.**

І.М. Сеченов вважав, що зовнішня активність людини, включаючи і вищу, довільну, що пов'язана з мотивами обов'язку і любові до Батьківщини,

розглядалась як рефлекс, які починаються з *чуттєвого* збудження, а не з „веління” абстрактної волі. Це означає, що причинність поведінки людини є матеріальною, цілком об’єктивною, оскільки сигнали, що викликають збудження чуттєве також матеріальні. Перший вчений – який ввів розуміння волі, як особливої форми психічної регуляції.

М.Я. Басов розглядав волю, як психічний механізм, через який особистість регулює свої психічні функції, перебудовуючи їх в відповідності з завданням. Влада особистості над своїм станом можлива за наявності регулятивного фактору. Такий фактор людина має завжди, і назва його – воля.

В.К. Калінін ввів поняття *індивідуальний стиль вольової регуляції* спосіб організації вольових дій, що забезпечує можливість спів ставити функціонування психіки з вимогами діяльності.

В свідомості більшості людей, що не є психологами, воля поєднується із здатністю людини переборювати труднощі. Проте, психологи розуміють волю як *психологічний механізм, що сприяє переборенню перешкод*.

П.В. Сімонов розглядав волю – як потребу переборювати перешкоди. Яскраве підтвердження цьому – спорт, адже мета спортивного змагання – перемога.

Проте, далеко не на кожную перешкоду слід реагувати як Олександр Матросов – кидаючись на амбразуру, і намагаючись побороти перешкоду. **Роль розуму в переборенні перешкод важливіша, ніж значення сили волі.** *Адже є прислів’я «Розумний вгору не піде, розумний гору обійде».* Але, є люди – для яких переборення перешкод – хобі. Проте для цього потрібно володіти певними рисами особистості: підвищеним самолюбством і рівнем домагань.

Воля та її функції

Спонукальна функція волі – забезпечується активністю людини. Активність породжує дію і регулює її перебіг через особливості психічних станів людини, які виникають у момент дії. Спонукування до дій створюють систему мотивів – пов’язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів.

Гальмівна функція волі – ситуативне стримування небажаних проявів емоцій, дій, вчинків, які не відповідають світогляду і моральним переконанням особистості.

Вольова діяльність також передбачає:

Оцінку ситуації;

Вибір мети і шляхів її досягнення;

Прийняття рішення і т.п.

Методи вивчення вольової активності

В основі методів вивчення вольової активності – поняття того, що необхідно виміряти – вольові якості чи вольове зусилля. *Це різні речі.*

Вольове зусилля є лише складовою в структурі вольових якостей (проявів), хоча і необхідною складовою.

Наявність вольових якостей визначається:

- тривалістю мотиваційних установок для досягнення успіху;
- моральними принципами особистості;
- нейродинамічними особливостями особистості;
- емоціями;
- енергетичним потенціалом;
- особистісними особливостями.

Складність вимірювання рівня розвитку вольових якостей в нейтралізації ситуативних і виявленні постійних факторів, що зумовлюють стабільний рівень прояву вольової якості.

Труднощі у вивченні вольових якостей:

- ▲ невідповідність ступеня вольової напруги її ефективності;
- ▲ ставлення досліджуваних до діяльності в момент дослідження;
- ▲ оскільки емоції і воля тісно пов'язані між собою, необхідні методики, які дозволили відрізнити прояв вольових якостей і емоцій;
- ▲ для діагностики вольових якостей використовують критерії, що отримані під час опитування, спостереження, використання самооцінки, лабораторне дослідження. Використання окремого критерію – недостатнє.

Використання цих методів в сукупності робить можливим визначення особливості вольової активності.

В основі екстенсивних методів – спостереження за поведінкою в природних умовах, аналіз дій і вчинків особистості, їх оцінка, бесіди, інтерв'ю, анкетування, опитування, самооцінка. Найдоступнішими є метод узагальнення незалежних характеристик і метод взаємних оцінок.

Фізіологічна основа волі

Воля поряд з іншими сторонами психіки має матеріальну основу у вигляді нервових мозкових процесів.

Матеріальна основа довільних рухів – діяльність пірамідних клітин, що розміщені в одному із шарів кори мозку в ділянці *передньої центральної звивини*. В цих клітинах зароджуються імпульси до руху, звідси беруть початок волокна, що утворюють пучок, який прямує в глибину мозку, спускається вниз, проходить в середині спинного мозку, і досягає м'язів протилежної сторони тіла (пірамідний шлях). Але довільні рухи виконуються в системі цілеспрямованих дій. При ураженні ділянок, що розміщені *позаду передньої центральної звивини*, людина перестає відчувати власні рухи, і тому не може здійснити нескладні рухи (наприклад, взяти предмет). Неможливість пояснюється тим, що людина підбирає рухи, які їй потрібні. *Плавність, безперервність дії* забезпечується відділами мозку, що лежать *попереду від передньої центральної звивини*. Коли ця ділянка кори поражена, людина втрачає навички, які мала.

Крім цього, є структури мозку *що дозволяють направляти і підтримувати цілеспрямованість вольової дії*. Коли поражені лобні долі мозку – настає *апраксія* – порушення довільної регуляції рухів і дій, які не підкоряються програмі, тоді вольовий акт неможливий.

На ниві патології може виникнути і *абулія* – хворобливе безвілля, що виявляється в відсутності намірів до діяльності і в неможливості прийняти рішення і здійснити дію, хоча необхідність її усвідомлюється. *Абулія* зумовлена патологічним гальмуванням кори, в результаті якого інтенсивність імпульсів є значно нижчою оптимального рівня.

Особливе значення у виконанні вольової дії має II сигнальна система, що здійснює всю свідому і цілеспрямовуючу регуляцію поведінки людини. II сигнальна система активує не тільки моторну частину поведінки, вона також є **пусковим сигналом** для психічних процесів: мислення, уяви, пам'яті, уваги, почуття.

В цілому, **воля** має умовнорефлекторну природу. На основі тимчасових нервових зв'язків укладаються і закріплюються асоціації. Інформація про дії порівнюється з програмою, яка вже існує. Коли відомості не відповідають програмі, то змінюється або діяльність, або програма.

Рефлекторна природа вольової регуляції поведінки означає створення в корі мозку ділянки оптимального збудження, яка виступає в якості носія мети діяльності. Ділянка оптимального збудження потребує постійного надходження енергії. Таке завдання виконує **ретикулярна формація**, що є своєрідним акумулятором енергії. Людина може виявити велику енергію у виконанні якоїсь справи, прагнути до досягнення мети, тому що ретикулярна формація підтримує ділянку збудженою.

Словесне визначення причин прояву людиною активності можна розділити на:

- ♠ слова, що означають активність і не керуються особистістю;
- ♠ слова, що означають мимовільну активність, що пов'язана з потребами і бажаннями;
- ♠ слова, що означають вимушену активність людини, яку вона проявляє проти свого бажання і за відсутності його (див. таблицю 3).

Таблиця 3

Словесне визначення причин прояву людиною активності

Мимовільно	Довільно	
	самостійно	примусово
спонтанно	з наміром	вимушено
рефлекторно	завбачливо	примусово
керуючись інстинктом	за участі волі	волею-неволею (хочеш-не хочеш)
мимоволі	у відповідності з задумом	з обов'язку
імпульсивно	свідомо	з примусу
невідповідально	добровільно	з потреби
„випадково” (без участі волі)	задумано	„змушено”

Воля – це реальне явище, яке має свої специфічні ознаки. Які ж *ознаки* волі?

Одним із істотних ознак вольового акту є те, що він завжди пов'язаний з прикладанням зусиль, прийняттям рішення і їх реалізацією. Воля – це боротьба мотивів. За цією істотною ознакою вольову дію завжди можна відрізнити від іншої. Вольове рішення приймається в умовах різноманітних захоплень, жодне з яких не в стані остаточно перемогти без прийняття вольового рішення.

Воля являє собою самообмеження, стримування деяких сильних захоплень, свідоме підпорядкування іншим більш значним і важливим цілям, вміння погасити інші бажання і імпульси.

Ще однією ознакою вольового характеру дії чи діяльності, що регулюється волею – є *наявність продуманого плану* для здійснення. Дія, яка не має плану і не виконується за завчасно наміченим планом не є вольовою.

Істотною ознакою вольової дії є *підсилена увага* до такої дії і *відсутність безпосереднього задоволення*, отриманого в процесі і в результаті виконання. Мається на увазі, що вольова дія, зазвичай, супроводжується відсутністю емоційного, а не морального задоволення. З успішним завершенням вольового акту пов'язане моральне задоволення від того, що вдалося здійснити.

Часто зусилля волі направляються людиною не стільки на те, щоб перемогти обставини, стільки на те, щоб перемогти самого себе. Це характерно для людей імпульсивного типу, невірноважених і збудливих, коли їм доводиться діяти всупереч своїм природним даним.

Воля і ризик

Не всяке бажання спонукає до практичних дій, спрямованих на досягнення усвідомленої мети. Воно може обмежитися лише уявленням про мету і шлях її досягнення. В окремих випадках бажання не викликає активності через невизначеність результату і можливі несприятливі наслідки у разі неуспіху. Перед людиною виникає ситуація вибору між двома можливими варіантами дії: неприємним, але надійним і приємнішим, але ненадійним.

Надання переваги «небезпечному» варіанту визначається поняттям «ризик».

Поведінка людини в ситуації ризику є одним із характерних проявів волі.

Причини ризикової поведінки: - розрахунок на виграш, величина якого за умови успіху переважить рівень покарання;

Хоча поведінка людини завжди спрямована на досягнення мети, кінцеві результати діяльності інколи не відповідають сподіванням. Люди відрізняються між собою тим, *кому вони схильні приписувати відповідальність за власні дії*.

Джуліан Роттер ввів поняття локус контролю – індивідуальна якість людини, яка характеризує її схильність приписувати відповідальність за наслідки своєї діяльності зовнішнім силам (*екстернальний локус контролю*) чи внутрішнім станам і переживанням (*інтернальний локус контролю*).

Локус контролю – стійка властивість особистості, яка формується в процесі соціалізації.

Схильність до зовнішньої локалізації контролю пов'язана з такими рисами особистості: невірноваженість, невпевненість у своїх силах, тривожність, підозріливість, конформність, агресивність.

Схильність до внутрішньої локалізації контролю пов'язана з такими рисами особистості: впевненість у собі, наполегливість, послідовність у досягненні мети, схильність до самоаналізу, врівноваженість, товариськість, доброзичливість і незалежність.

Вольова дія за своєю складністю буває:

- проста;
- складна.

Простою вольова дія буде тоді, коли в намірах видно ціль, що безпосередньо переходить в дію, і не виходить за межі ситуації, яка існує.

Складною вольова дія буде тоді, коли між збуджуючим імпульсом і дією вклинюються додаткові складові.

Складний вольовий процес має наступні стадії:

- ♥ виникнення збудження і постановка мети;
- ♥ обговорення і боротьби мотивів;

- ♥ прийняття рішення;
- ♥ виконання.

Основним змістом першої стадії розвитку вольової дії є виникнення збудження і усвідомлення мети. Не кожне збудження має усвідомлений характер. В залежності від того, наскільки усвідомлена потреба, їх поділяють на *потяг і бажання*.

Коли особистість усвідомлює те, що вона не задоволена ситуацією, а сама потреба усвідомлюється неявно, і, відповідно, не усвідомлюються шляхи і засоби досягнення мети, то мотивом діяльності є *потяг*. *Потяг – неяскравий*. Людина усвідомлює, що їй чогось не вистарчає, чи щось потрібно, але що саме, не розуміє.

Зазвичай, люди переживають *потяг* як специфічний стан у вигляді невизначеності, суму. В таких випадках говорять, що людина сама не знає, що їй потрібно. Через свою невизначеність *потяг не може перерости в діяльність*. Тому *потяг* – явище, що проходить, а потреба, що є в ньому гасне, або з часом усвідомлюється і переходить в *бажання, наміри чи мрію*.

Проте бажати – не означає діяти. Відображаючи зміст потреби, *бажання* не містить активного елементу.

Бажання – це знання того, що збуджує до дії. Перш, ніж воно перетвориться в мотив поведінки, а потім в мету, воно оцінюється людиною, яка зважає всі умови, що допомагають і заважають здійсненню. *Бажання* як мотив діяльності характеризується чіткою усвідомленістю, що породжує його потребу. Бажання має збуджуючу силу, загострює усвідомлення мети дії, і побудову плану дії, усвідомлюються також можливі шляхи і засоби досягнення мети.

Далеко не кожне бажання здійснюється. У людини одночасно виникає декілька суперечливих бажань, і тоді вона опиняється в складному становищі, не знаючи що реалізувати першим.

В результаті зміни значення потреби, виникає боротьба мотивів, що включає в себе обговорення основ дій в тому чи іншому напрямі і супроводжується внутрішньою напругою (з переживанням внутрішнього конфлікту між „розумом” і „почуттями”, „мотивами” і „інтересами”, „хочу” і „повинен”).

В традиційній психології боротьба мотивів і прийняття рішення розглядається як **ядро вольового акту**. При цьому внутрішня боротьба, конфлікт зі своєю власною „роздвоєною” особистістю і вихід з конфлікту у вигляді внутрішнього рішення – **другорядна складова вольового акту**.

Існувала також тенденція, коли психологи прагнули виключити з вольової дії, внутрішню роботу свідомості, що пов’язана з вибором, обдумуванням і оцінкою. Відриваючи мотивацію від вольового акту, перетворює волю в імпульс без контролю.

В дійсності боротьба мотивів, як ланка вольового акту, не може бути усунена. Вольова дія – є вибіркоким актом, що включає усвідомлений вибір і рішення. *Затримка дій для обговорення* – істотна для вольового акту. Тоді в вольовий процес долучається *інтелект*. *Моделювання ситуації в думці* виявило, що бажання, яке породжене однією потребою чи інтересом, може здійснитися за рахунок іншого, чи бажана дія може привести до небажаних наслідків.

Прийняття рішення – заключний момент боротьби мотивів: людина діє в певному напрямі, віддаючи перевагу одній меті чи мотиву, на противагу іншим. Приймаючи рішення, людина відчуває, що подальший хід подій залежить лише від неї, і це породжує *почуття відповідальності*.

У. Джеймс виділив декілька типів рішучості:

- *розумна рішучість* – мотиви, що протидіють стираються, залишаючи місце альтернативі, яка сприймається без зусиль. Перехід від сумнівів до впевненості пасивний, і людині здається, що розумна основа для дій виникає сама по собі;

- *коли коливання і нерішучість затягнулися на значний термін*, настає момент, коли людина готова прийняти неправильне рішення, ніж не прийняти ніякого. При цьому якісь випадкові обставини порушують рівновагу, надавши одній перспективі перевагу над іншою, і людина „намірено підкорюється долі”;

- *за відсутності причин, що збуджують до діяльності*, бажаючи уникнути неприємного відчуття нерішучості, людина прагне діяти автоматично, намагаючись рухатися вперед. Те, що буде потім, в даний момент не хвилює. Цей тип рішучості характерний для осіб зі „спалахуючим” наміром до дії і сильним темпераментом;

- *припинити внутрішнє коливання здатна зміна шкали цінностей мотивів*. До цього типу рішучості відносяться всі випадки морального переродження, пробудження совісті і т.п. У людини проходить внутрішній перелом, з’являється бажання діяти в певному напрямі.

- *іноді, не маючи раціональних основ*, людина вважає правильним певний образ дій. З допомогою волі вона сама підсилює мотив, який підкоряє собі все. Воля тут виконує функцію розуму.

Процес прийняття рішення складний, і внутрішня напруга що супроводжує його, наростає. Проте, коли рішення прийняте, людина відчуває полегшення, і внутрішня напруга спадає.

Але прийняти рішення, ще не означає здійснити його. Іноді намір не реалізовується і справа немає завершення. ***Сутність вольової дії не в боротьбі мотивів і не в прийнятті рішення, а в його виконанні.*** Тільки той, хто доводить свої рішення до завершення є людиною сильною волі.

Виконавчий етап вольової дії має складну структуру. Власне виконання рішення поєднане з терміном. Якщо рішення відкладається на тривалий термін, то мова йде про наміри.

Наміри – внутрішня підготовка до дії, зафіксоване рішення, спрямоване на здійснення мети. Проте, одного наміру для здійснення мало.

Планування шляхів досягнення мети – наступний етап – розумова діяльність, пошук раціонального способу реалізації рішення.

Спланована дія не реалізується автоматично – щоб рішення перейшло в дію, **необхідне свідоме вольове зусилля.**

Вольове зусилля – форма емоційного стресу, що мобілізує внутрішні ресурси людини і створює додаткові мотиви до дії з досягнення мети. Вольове зусилля характеризується кількістю енергії, що затрачена на виконання дії чи утримання від небажаних вчинків. Під час вольового зусилля рухи мінімальні, а напруга – величезна для організму. Інтенсивність вольового зусилля залежить від:

- світогляду особистості;
- моральної стійкості;
- суспільного значення мети;
- установки до діяльності;
- рівня самоорганізації особистості.

Розуміння значимості дії недостатньо для переборення труднощів. Для того, щоб розуміння породило прагнення, що пригнічує всі інші бажання, воно повинно підтримуватись гострим переживанням, необхідністю поступити відповідно до почуття обов'язку.

Люди високоморальні гордяться перемогами. Той, хто віддає перевагу чуттєвим насолодам, ніколи не говорить, що переміг ідеальні наміри. **Інтелігентній людині настільки ж важко образити когось, настільки неінтелігентній не зробити цього.**

В процесі реалізації вольового зусилля, після його виконання, слідує **оцінка**. **Оцінка** – виступає як мотив для продовження, виправлення чи припинення діяльності.

У вольовій діяльності розрізняють дії *довільні та мимовільні*.

Мимовільними діями називаються неусвідомлені дії та рухи. Це в першу чергу безумовно-рефлекторні рухи, які викликаються безумовними подразниками. Вони пов'язані із захистом організму від пошкоджень або із задоволенням органічних потреб. Мимовільні рухи можуть бути і умовно-рефлекторними, проте вони не усвідомлюються, і тому, не контролюються. Найчастіше це буває тоді, коли подразники діють раптово, несподівано.

Довільні дії та рухи завжди свідомі. Вони характеризуються цілеспрямованістю та організованістю. У процесі свідомого виконання завдання рухи контролюються і стають довільними. Кожний мимовільний рух, що усвідомлюється, здійснюється цілеспрямовано, стає довільним. Наприклад, такі рухи, як постукування пальцями по столу, можуть бути мимовільними, неусвідомленими, але вони можуть бути і довільними, якщо це робиться навмисно, з певною метою, щоб відбивати такт при співах. Кожний довільний рух в результаті багаторазового повторення стає настільки звичним, що людина виконує його автоматично, не зосереджуючи на цьому своєї уваги. Наприклад, при навчанні письма кожен рух виконується свідомо, але навчившись писати, людина виконує ці рухи автоматично, мимовільно.

У процесі розвитку людина навчилася не лише довільно діяти, але і довільно затримувати свої дії. Довільно діючи і довільно затримуючи свої дії, людина регулює власну діяльність і поведінку.

Важливу роль у здійсненні вольових актів відіграє мова. І.П. Павлов вказував, що слова нашої мови пов'язані з усіма зовнішніми подразненнями, які надходять до кори великих півкуль головного мозку. Через це мова може спричинювати всі дії організму, що викликані подразненням. Слово, замінюючи конкретні подразники відіграє таку саму роль, як і перші сигнали, викликаючи рухи і дії. Отже, вольові рухи та дії базуються на взаємодії першої та другої сигнальної системи.

Друга сигнальна система – мова – у складній вольовій діяльності відіграє провідну роль. Вона є основою свідомого керівництва людиною своєю діяльністю.

Але мовні сигнали стають засобом довільної діяльності не тоді, коли слово замінює собою зовнішній подразник, а тоді, коли воно стає засобом внутрішнього аналізу цього подразника. Аналіз стає предметом “внутрішньої” мови. Така мова відіграє роль внутрішнього сигналу для вольових дій і викликає цілеспрямовані дії. Одні з них затримуються, гальмуються, а інші – спрямовуються на досягнення поставленої мети.

ЛЕКЦІЯ 13

Тема: Вольові якості особистості

ПЛАН:

1. Основні якості волі.
2. Виховання вольових якостей.
3. Стратегія і тактика розвитку „сили волі”.

Основні поняття: якості волі, сила волі, безвілля, абулія

*Воля – це розкіш,
котру не кожен може собі дозволити*
Отто фон Бісмарк

Основні якості волі

В рамках індивідуальних відмінностей вольової сфери, виділяють параметри, що можуть характеризувати вольову сферу в цілому, так і окремі ланки вольового акту.

Однією із інтегральних характеристик волі є її **сила** – яка проявляється в тому, які перепони переборені, і які результати отримані. Перепони є показником прояву сили волі, а також те, від чого відмовиться людина, як вміє стримувати свої почуття, не допускає дій на імпульсі.

Однією із найважливіших вольових якостей особистості є **цілеспрямованість**. Вона визначається принциповістю та переконанням людини і виявляється в усвідомленні нею своїх завдань і необхідності їх здійснювати. Цілеспрямованість виявляється у вмінні людини керуватися в своїх діях не випадковими прагненнями, а стійкими переконаннями і принципами, це основа сильної волі людини. Для ілюстрації цілеспрямованості приводять приклади – пов’язані з тривалістю досягнення мети. *А.С. Макаренко відмічав, що людина, яка визначає свою поведінку найближчою перспективою – є людина слабка.*

Люди без чіткої цілеспрямованості, твердих переконань і принципів, якими б вони не керувалися у своїх діях, часто перебувають під впливом випадкових бажань, підпадають під вплив інших. Поведінка таких людей характеризується слабкою волею.

Терпеливість – одноразова тривала протидія несприятливим факторам (в основному – фізіологічним станам), що викликають втому, гіпоксію, почуття голоду, спраги, болю.

Інша вольова якість людини – **ініціативність** – здатність ставити перед собою завдання самостійно і без нагадувань та спонукань вчасно (до певного терміну) виконувати їх.

Мало, виявивши ініціативу, просто поставити перед собою завдання, треба його здійснити, довести до логічного кінця. Це можливо лише за певної активності в діях.

Рішучість, витриманість і наполегливість є також якостями вольової людини. Ці якості виявляються у вмінні своєчасно та обдуманно приймати рішення у складних ситуаціях, у гальмуванні негативних прагнень і дій, у здатності людини долати труднощі, які, безперечно, виникають на шляху до досягнення мети, якою б вона не була. Ці якості допомагають людині доводити до логічного

кінця кожену розпочату справу, переборовши всі перешкоди, які виникають на шляху до її виконання.

Ще однією вольовою якістю людини є її **самостійність**. Самостійність волі виявляється у здатності людини критично ставитися до своїх вчинків і до вчинків інших людей.

Важливою вольовою якістю є **самовладання**. Воно виявляється у здатності людини володіти собою, керувати власною поведінкою та діями.

Самовладання важлива складова частина такої якості особистості, як **мужність**. Володіючи собою, людина сміливо береться за виконання відповідального завдання, що стоїть перед нею, хоча знає, що на шляху до його здійснення буде немало перешкод.

Зупинимося на деяких негативних якостях волі людини.

Упертість – це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі людини, який полягає в тому, що людина твердо наполягає на своєму недоцільному бажанні, всупереч обставинам. Упертість є проявом не сили, а слабкості волі.

Протилежною до самостійності якістю є **навіюваність**. Навіюваність виявляється в тому, що людина легко підпадає під вплив інших. Навіюваність характерна для тих людей, які не мають стійких переконань, принципів, своєї власної думки. Будь-яка думка, яку людина почує, стає її власною, а згодом замінюється на іншу, теж почуту, а не свою. Люди, які легко піддаються навіюванню – люди зі слабкою волею.

Відсутність самовладання робить людину імпульсивною, нестриманою. Такі люди не володіють собою, “опускають руки” перед найменшими труднощами, що постають на шляху, часто порушують дисципліну і встановлений порядок.

Конформність є своєрідним проявом безвілля. Суть її в тому, що людина, хоча і має свою думку, але водночас піддається впливу, тиску, переконанню групи чи більшості, не відстоює свої позиції.

Сукупність позитивних якостей волі, властивих людині зумовлює її силу волі. Але, як позитивні, так і негативні якості волі розвиваються у процесі життя та діяльності, а не є незмінними, природженими.

Безвілля, його причини і переборення.

Характерною особливістю безвілля є вагання там, де треба діяти. Люди без волі не доводять розпочатої справи до кінця, нездатні перебороти навіть незначні труднощі, при виникненні їх відкладають справу на потім. Вони легко відволікаються від діяльності, беруться за щось незначне, непотрібне, несуттєве. Їм не властиві стійкі цілеспрямовані інтереси, самостійність, критичне ставлення до себе і інших.

Слабохарактерні люди не мають своєї думки. підпадають під вплив інших, невпевнені у своїх діях і вчинках. Вони малоініціативні, нездатні стримувати свої бажання, долати гнів, страх. В екстремальних ситуаціях вони стають безпорадними. Їм властива мрійливість. Безвілля може бути спричинене органічними чи функціональними розладами в діяльності кори великих півкуль головного мозку. Але, у більшості випадків безвілля зумовлюється вихованням. Обмеження дій дітей, прагнення у всьому їм допомагати виховують у них пасивність, яку потім досить важко перевиховати у старшому віці.

Жодна більш-менш складна життєва проблема людини не вирішується без участі волі. Ніхто на Землі ніколи ще не досяг видатних успіхів, не володіючи

силою волі. Людина тим і відрізняється від всіх інших живих істот, що у неї, крім свідомості і інтелекту, є ще воля, без якої здібності залишилися би просто звуком.

Вольові якості формуються протягом життя. Особливо важливим етапом формування є дитячий вік. Воля розвивається не сама по собі, а в зв'язку з загальним розвитком особистості. Фактори, що забезпечують формування вольових якостей – це роль **виховання в сім'ї**.

Більшість недоліків вольового виховання – капризи, впертість в ранньому дитячому віці – помилки у вихованні волі, викликані тим, що батьки:

- *погрожують дитині;*
- *задовільняють кожне бажання;*
- *не ставлять вимог, які повинні виконуватись;*
- *не навчають стримувати себе;*
- *не навчають підкорятися певним вимогам поведінки;*
- *перегружають дітей завданнями, які діти не можуть виконати (не доводяться справи до кінця);*

Яскравим фактором формування вольових якостей є особистий приклад батьків, читання художньої літератури, огляд кінофільмів.

Основа виховання волі – переборення труднощів в повсякденному житті, в переборенні миттєвих бажань, що заважають досягненню мети.

Умова виховання волі – створення певного режиму, виховання свідомої дисципліни дитини, дотримання правил, фізичне виховання.

Правила гри – розвивають у дитини вольові якості – витримку, переборення бажання, вміння рахуватися з намірами партнера, спритність, швидкість в орієнтації, рішучість в діях.

Коли діти живуть в дитячому колективі, то навчаються володіти своєю поведінкою, керуватися інтересами колективу.

Трудова діяльність неможлива без зусиль, переборення перешкод. Ніщо не є таким сильним механізмом формування волі, як трудова діяльність.

Погляди авторів на розвиток (загартування, тренування) волі має загальні недоліки:

- ▲ одностороннє розуміння волі – формування морального компоненту;
- ▲ одностороннє розуміння волі – розвиток вольового зусилля;
- ▲ одностороннє розуміння волі – розвиток вольових якостей.
- ▲ одностороннє розуміння волі – нездатність тривало утримувати увагу на діяльності, завжди добиватися поставленої мети.

Одні автори (В.І. Селіванов, Ф.Н. Гоноболін і ін) вважають, що вольові якості особистості формуються в процесі діяльності. Тому для розвитку вольових якостей (чи „сили волі”) пропонується шлях – створення ситуацій, що вимагають переборення труднощів.

Проте, вольові якості мають багатокомпонентну структуру – моральний компонент, ідеали, світогляд, моральні установки, що закладені в процесі виховання. Особливості нервової системи, генетично обумовлені фактори, які неможливо змінити і т.п., які теж необхідно враховувати. Отже, розвиток вольової якості залежить від того, в якому співвідношенні в структурі якості знаходяться компоненти.

Велике значення для формування вольової сфери мають вимоги, що поставлені до дитини в словах „потрібно” і „не можна” і чітке дотримання цих

вимог. Готовність використати зусилля, щоб досягнути бажаного, також не дається сама по собі, її необхідно розвивати, чи привчати до цього дитину. *Лише сила звички може полегшити труднощі, які необхідно перебороти.*

Необхідно враховувати статеві відмінності.

Самовиховання сили волі – створення і запис програми на рік-два-три і т.д. наперед.

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя та виховання. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний із розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На подальших вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Водночас тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто є самоціллю. Це період складного й суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, чи почнуть виникати збочення, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. У поведінці старшокласників проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів.

Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління: правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини; забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточенням, а також на її ставлення до самої себе; поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до самовиховання волі. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя. Кожну дію можна перетворити у

вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправління і виховання волі (за Р. Ассаджолі):

- зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;
- заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
- продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли ви втомилися і вас почало приваблювати щось інше;
- зробіть що-небудь досить повільно;
- коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні».

Робіть те, що, як ви вважаєте, зараз є найголовнішим;

- у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
- чиніть усупереч усім очікуванням;
- утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;
- відкладіть те, виконанню чого ви віддасте перевагу саме зараз;
- спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;
- виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це здається Вам не вигідним.

ЛЕКЦІЯ 14

Тема: Темперамент – індивідуально-психологічна особливість особистості

ПЛАН:

1. Поняття про темперамент. Сутність темпераменту.
2. Історія розвитку вчення про темперамент.
3. Тип вищої нервової діяльності і темперамент.
4. Психологічна характеристика типів темпераменту.
5. Класифікації темпераменту.
6. Взаємозв'язок темпераменту з екстраверсією-інтраверсією.
7. Темперамент і стиль діяльності.
8. Харчування людини і її темперамент.

Основні поняття: темперамент, лабільність, сила, рухливість, сенситивність, реактивність, активність, темп реакцій, пластичність, ригідність, екстраверсія, інтроверсія, емоційність

*Меланхолік прийме за трагедію те,
в чому сангвінік побачить лише цікавий інцидент,
а флегматик щось, що не заслуговує уваги
Артур Шопенгауер*

Поняття про темперамент. Сутність темпераменту

Проблема про яку буде йти мова цікавить людство вже більше 25 століть. Цікавість до неї пов'язана з очевидністю індивідуальних відмінностей між людьми. Психіка кожної людини є унікальною. Її неповторність пов'язана як з особливостями біологічної і фізіологічної будови і розвитку організму, так і з

єдиною в своєму роді композицією соціальних зв'язків і контактів. До біологічно обумовлених підструктур особистості відноситься перш за все темперамент. Коли говорять про темперамент, то мають на увазі численні психічні відмінності між людьми – відмінності за глибиною, інтенсивністю, стійкістю емоцій, емоційною вразливістю, темпом, енергійністю дій і іншими динамічними індивідуально-стійкими особливостями психічного життя, поведінки і діяльності. Тим не менше темперамент і сьогодні залишається багато в чому спірною і невирішеною проблемою. Але при всій різноманітності підходів до проблеми вчені визнають, що темперамент – біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота, відображає динамічні аспекти поведінки, переважно вродженого характеру, тому властивості темпераменту стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини. Специфічна особливість темпераменту полягає в тому, що різні властивості темпераменту даної людини не випадково поєднуються одна з одною, а закономірно пов'язані між собою, утворюючи певну організацію, структуру, що характеризує темперамент.

Темперамент – сукупність стійких індивідуально-психологічних особливостей людини, які виявляються в динаміці її поведінки та діяльності, незалежно від мотивів і мети, залишаються незмінними в дорослому віці і за взаємозв'язком характеризують тип темпераменту.

Перш ніж перейти до розгляду різних видів і особливостей темпераменту, необхідно зазначити, що немає кращих чи гірших темпераментів – кожен з них має позитивні сторони, тому головні зусилля повинні бути направлені не на його виправлення, а на розумне використання в конкретній діяльності переваг. Людина давно намагалася виділити і усвідомити типові особливості психічного складу різних людей, намагалася звести всю їх різноманітність до малої кількості узагальнених портретів. Такі узагальнені портрети називали типами темпераменту. Така типологія була практично корисною, тому що з її допомогою можна було передбачити поведінку людей з певним темпераментом в конкретних життєвих ситуаціях.

Історія розвитку вчення про темперамент

Творцем вчення про темперамент вважається давньогрецький лікар **Гіпократ** (630-377 р.р. до н.е). Він стверджував, що люди відрізняються співвідношенням чотирьох основних „соків організму” – крові, флегми, жовтої жовчі і чорної жовчі. Співвідношення цих „соків організму” грецькою переводились словом „*красис*”, яке пізніше замінили латинським словом *temperamentum* – „спів розмірність”, „правильна міра”.

Опираючись на вчення Гіппократа, лікар **Клавдій Гален** (130-200 р. до н.е) розробив типологію темпераментів, яку виклав у відомому трактаті „*De temperamentum*”. Відповідно до цього вчення, тип темпераменту залежить від переваги в організмі одного з соків. Він виділив 13 типів темпераменту, які потім звів до чотирьох. Ці чотири типи всім добре відомі: лат. **Sanguis** – **кров**; грецьке **phlegma** – **слиз, мокрота**; грецьке **chole** – **жовч**; грецьке **melas chole** – **чорна жовч**. Ця концепція мала велике значення для вчених протягом багатьох століть. Підтвердженням є той факт, що до теперішнього часу назва темпераментів, що запропонована Клавдієм Галеном є найпоширенішою.

Еммануїл Кант (22.06.1724 – 12.02. 1804) говорив, що з фізіологічної точки зору, коли мова йде про темперамент, мають на увазі *фізичну конституцію*

(будову тіла) і *комплекцію* (рідке, за допомогою життєвої сили і рухоме тіло, а також *тепло чи холод* – відчуття в тілі під час „обробки” соків).

Проте з точки зору **психології** тобто як **темперамент душі** (здібності, почуття і бажання), цей вираз стосується властивостей крові, визначені лише по аналогії гри почуттів і бажання з тілесними рухомими причинами (з них кров – основна).

Головний поділ вчення про темперамент: темперамент почуттів і темперамент дії в сукупності дає чотири типи темпераменту. До темпераменту почуттів належить – сангвінік і меланхолік. Сангвінік на відчуття відкликається сильною і швидкою дією, але воно проникає неглибоко (не буває тривалим). Меланхолік на відчуття немає яскравої реакції, але проникає глибоко і є тривалим.

В подальшому дослідники, спостерігаючи різноманітність поведінки, що співпадала з відмінностями в будові тіла і фізіологічними функціями, намагалися впорядкувати і згрупувати відмінності. В результаті виникли численні концепції і типології темпераментів. В основу цих концепцій покладені риси особистості. в деяких концепціях властивості темпераменту вважалися спадковими чи вродженими і пов’язувались з індивідуальними відмінностями в особливостях будови тіла. Такі типології отримали назву **конституційних типів**.

Серед них типологія **Е. Кречмера**, який в 1921 р. опублікував свою працю „Будова тіла і характер”. Головна ідея цієї праці в тому, що люди з певним типом будови тіла мають певні психічні особливості. Е. Кречмер проводив вимірювання частин тіла, і виділив чотири конституційних типи:

лептосоматик – характеризується високим зростом, плоскою грудною кліткою, вузькими плечами, довгими і худими нижніми кінцівками;

пікнік – людина з вираженою жировою тканиною, надмірно повна, характеризується малим і середнім зростом, тулубом, що розплився, великим животом і округлою головою на короткій шії;

атлетик – людина з розвинутою мускулатурою, міцною будовою, характерний високий чи середній зріст, широкі плечі, вузькі стегна;

диспластик – людина з безформною, неправильною будовою. Різні деформації будови тіла (надмірний ріст, непропорційна будова).

З назвами типів будови тіла **Е. Кречмер** співставив три типи темпераменту, що ним виділені – **шизотимик** (має астенічну будову, замкнутий, характеризується коливанням настрою, впертістю і неохайністю змінювати установки і погляди, важко пристосовується до нових обставин, ситуацій); **іксотимик** (має атлетичну будову, спокійна, мало емоційна людина зі стриманими жестами і мімікою, з невисокою гнучкістю мислення, часто дріб’язкова); **циклотимик** (має пікнічну будову тіла, емоції швидко змінюються між радістю і смутком, легко контактує з людьми і реалістичний у поглядах).

Теорія **Е. Кречмера** поширилася в Європі. В США найпопулярнішою в 40-х роках ХХ століття була концепція **У. Шелдона**. В основі його концепції лежить припущення про те, що тіло і темперамент два взаємопов’язаних між собою параметри людини. На думку автора, структура тіла визначає темперамент, який є його функцією. **Шелдон** виходив з гіпотези про існування основних типів будови, описуючи їх термінами, які запозичив з ембріології: **ендоморфний** (із ендодерми утворюються внутрішні органи) – людям характерна слабка будова тіла з надлишком жирової тканини; **мезоморфний** (із мезодерми утворюється м’язева

тканина) – людям характерне гарне і міцне тіло, велика фізична сила; **ектоморфний** (із ектодерми утворюється шкіра і нервова тканина) – людям характерна „слабка” будова тіла, плоска грудна клітка, довгі тонкі кінцівки і слабка мускулатура.

За **У. Шелдоном**, цим типам будови тіла людини відповідають певні типи темпераменту, що названі ним в залежності від функцій певних органів тіла людини: **вісцеротонія** (від лат. viscera – нутрощі), **соматотонія** (від грецького soma – тіло) і **церебротонія** (від лат. cerebrum – мозок). Осіб з перевагою певного типу будови тіла Шелдон називає, відповідно, **вісцеротоніками, соматотоніками і церебротоніками**, і вважає, що кожна людина володіє всіма названими групами властивостей. Проте відмінності між людьми визначаються перевагою тих чи інших властивостей (дивись таблицю 3).

Таблиця 3

Відмінності в типах темпераменту за У. Шелдоном

Типи темпераменту		
Вісцеротонік	Соматотонік	Церебротонік
Розслаблена постава і рухи	Впевненість в поставі і рухах	Не поспішність в рухах, скованість постави
Любов до комфорту	Схильність до фізичної діяльності	Надмірна фізична активність
Повільна реакція	Енергійність	Підвищена швидкість реакції
Жадоба до їди	Потреба в рухах і задоволення в них	Схильність до самотності
Соціалізація потреби в їжі	Потреба в домінуванні	Схильність до роздумів, виключна увага
Насолода від процесу травлення	Схильність до ризику в грі	Скритність почуттів, емоційна заторможеність
Любов до компаній і посиденьок в колі друзів	Рішучі манери	Самоконтроль міміки
Любов до суспільного життя (соціофілія)	Хорообрість	Страх перед суспільними контактами (соціофобія)
Привітність зі всіма	Сильна агресивність	Заторможеність у спілкуванні
Жадоба любові і підтримки довколишніх	Психологічна нечутливість	Уникання стандартних дій
Орієнтація на інших	Страх замкнутого простору (клаустрофобія)	Страх відкритого простору (агорафобія)
Емоційно рівний	Відсутність співчуття	Непередбачуваність установок і поведінки
Терплячий	Важко говорити тихо	Тихий голос, уникання шуму
Спокійна задоволеність	Значна витривалість до болю	Надмірна чутливість до болю
Хороший сон	Шумна поведінка	Поганий сон, хронічна втома
Відсутність „спалаху” емоцій і вчинків	Зовнішній вигляд відповідає старшому вікові	Юнацька рухливість

М'якість, легкість у спілкуванні і виразі почуттів	Об'єктивне і широке мислення, спрямоване назовні, самовпевненість	Концентроване, приховане і суб'єктивне мислення
Жадоба до спілкування і розслаблення під впливом алкоголю	Агресивність під впливом алкоголю	Стійкість до дій алкоголю
Потреба в людях у важку хвилину	Потреба в діях у важку хвилину	Потреба в самотності у важку хвилину
Орієнтація на дітей і сім'ю	Орієнтація на заняття юнацького віку	Орієнтація на старший вік

В сучасній психології більшість **конституційних концепцій** критикуються через недооцінку в них ролі середовища і соціальних умов у формуванні психічних властивостей людини. Більшої уваги заслуговують концепції, що базуються на **особливостях функціонування ц.н.с.**, що виконує домінуючу роль в організмі. Теорія зв'язку загальних властивостей нервових процесів з типами темпераменту запропонована **І.П. Павловим** і отримала розвиток і експериментальне підтвердження в працях послідовників.

Завдяки дослідженням Павлова в вітчизняній психології склалась уява про темперамент, як про властивість особистості, що в значній мірі зумовлена вродженими характеристиками людини.

Найбільший вклад в розвиток теорії темпераменту в вітчизняній психології **Б.М. Теплова**. Його праці щодо властивостей темпераменту, визначили не тільки сучасний погляд на проблему темпераменту, але і стали основою для розробки подальших експериментальних досліджень. *Теплов відніс до властивостей темпераменту стійкі психічні властивості, що характеризують динаміку психічної діяльності.* **Індивідуальні** особливості темпераменту він пояснив різним рівнем розвитку тих чи інших властивостей темпераменту. До найбільш значимих властивостей темпераменту віднесені наступні:

1. емоційна збудливість – здатність реагувати на дуже слабкі зовнішні і внутрішні впливи;

2. Збудливість уваги – властивість темпераменту, що зумовлює функцію пристосування психіки, яка полягає в здатності помічати досить малі зміни інтенсивності подразника;

3. сила емоцій – „енергія діяльності”. Зараз цю властивість називають інтенсивністю і модальністю емоційних проявів;

4. тривожність – емоційна збудливість в ситуації загрози;

5. реактивність мимовільних рухів – збільшення інтенсивності пристосування до ситуацій, подразників, що діють в даний момент;

6. активність вольової цілеспрямованої діяльності – підвищення активності пристосування шляхом перетворення ситуації у відповідність з метою;

7. пластичність – ригідність – пристосування до умов діяльності, що змінюються;

8. резистентність – здатність чинити опір внутрішнім і зовнішнім умовам, що послаблюють чи гальмують діяльність;

9. суб'єктивізація – підсилення ступеня опосередкування діяльності суб'єктивними образами і поняттями.

Із приведених вище характеристик властивостей темпераменту, що запропоновані **Тепловим**, слід зробити висновки:

- властивості темпераменту проявляються в динаміці психічних процесів і активності особистості;
- темперамент тісно пов'язаний з діяльністю.

Психофізіолог **В.М. Русалов** на основі концепції властивостей нервової системи запропонував в кінці 1980 р.р. своє трактування властивостей темпераменту. **Русалов**, виходячи з теорії функціональної системи П.К. Анохіна, що включає чотири блоки – зберігання, циркуляції, переробки інформації і програмування (прийняття рішень), виконання і зворотного зв'язку виділив **чотири властивості темпераменту що відповідають за ступінь напруженої взаємодії організму з середовищем**: легкість переключення з однієї програми поведінки на іншу; швидкість виконання програми поведінки; чутливість; не співпадання реального результату з бажаним.

Відповідно до цього, традиційна оцінка темпераменту психофізіологами змінилася: замість двох параметрів – **активності і чутливості** введено ще два компоненти – **ергічність (витривалість), пластичність, швидкість і емоційність**. **Всі ці компоненти, за Русаловим, біологічно і генетично зумовлені.**

З точки зору цієї концепції **темперамент – психо-біологічна категорія** – його властивості не є повністю вродженими, також повністю залежними від середовища. Вони являють собою „системне поєднання” генетично заданих індивідуальних біологічних властивостей людини, які „включаючись в різні види діяльності” поступово трансформуються і утворюють незалежно від змісту самої діяльності узагальнену, якісно нову, стійку систему інваріативних властивостей.

У відповідності з двома основними видами діяльності людини – **предметною діяльністю і спілкуванням** – кожна властивість темпераменту повинна розглядатися окремо, оскільки припускається, що в різних видах діяльності вона проявляється по-різному. Так, психологічною характеристикою темпераменту **за Русаловим**, є не самі властивості нервової системи, чи їх поєднання, а типові особливості протікання психічних процесів і поведінки, яку вони породжують. Так, **активність**, як властивість темпераменту, в пізнавальних психічних процесах проявляється в тому, наскільки людина в стані сконцентруватися на певному об'єкті. **Темп** проявляється в тому, наскільки швидко протікають відповідні психічні процеси.

Збудливість, загальмованість, здатність до переключення характеризують швидкість виникнення і припинення того чи іншого пізнавального процесу. Так, деякі люди повільно включаються в інтелектуальну діяльність чи переключаються з однієї теми на іншу. Другі – швидко запам'ятовують інформацію.

Фізіологічні основи темпераменту

І.П. Павлов, вивчаючи особливості вироблення умовних рефлексів у собак, звернув увагу на індивідуальні відмінності в їх поведінці і протіканні умовно рефлекторної діяльності. Ці відмінності проявлялися, перш за все, в таких аспектах поведінки, як швидкість і точність утворення умовних рефлексів. Ці обставини дали можливість висунути гіпотезу про те, що вони не можуть бути

пояснені лише різноманітністю експериментальних ситуацій, і що в їх основі лежать фундаментальні *властивості нервових процесів* – збудження і гальмування.

До таких властивостей нервових процесів відносяться **сила збудження і гальмування, їх врівноваженість і рухливість**.

Сила збудження відображає працездатність нервової клітини. Вона проявляється в функціональній витривалості, тобто в здатності витримувати тривале чи короткочасне, але сильне збудження, не переходячи в стан гальмування.

Сила гальмування – це функціональна працездатність нервової системи при реалізації гальмування, яка проявляється в здатності до утворення гальмівних умовних реакцій, таких як гальмування і диференціювання.

Під **врівноваженістю** нервових процесів розуміють рівновагу процесів збудження і гальмування. Відношення сили процесів збудження і гальмування вирішує, чи є дана людина врівноваженою чи ні, коли сила одного процесу переважає над силою іншого.

Рухливість нервових процесів виявляється в швидкості переходу одного нервового процесу в інший, в здатності до зміни поведінки у відповідності із зміною умов життя. Мірою цієї властивості є швидкість переходу від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки.

Протилежністю до рухливості є **інертність** нервових процесів. Нервова система тим більше інертна, чим більше часу і зусиль потрібно, щоб перейти від одного процесу до іншого.

Виділені І.П. Павловим властивості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які, на його думку, утворюють тип нервової системи, чи тип вищої нервової діяльності. Він складається із характерної для окремих індивідів сукупності основних властивостей нервової системи – сили, врівноваженості і рухливості процесів збудження і гальмування.

Виділено **чотири** основних типи нервової системи, базуючись на силі нервових процесів, розрізняючи сильні і слабкі типи. Подальшою основою для поділу служить врівноваженість нервових процесів, але тільки для сильних типів, які поділяються на врівноважених і невраїноважених, при цьому невраїноважений тип характеризується перевагою збудження над гальмуванням. І, на кінець, сильні врівноважені типи поділяються на рухливі і інертні, коли основою для поділу є рухливість нервових процесів.

Виділені І.П. Павловим типи нервової системи не лише за кількістю, але й за основними характеристиками відповідають чотирьом класичним типам темпераменту:

Сильний, врівноважений, рухливий – *сангвінік*;

Сильний, врівноважений, інертний – *флегматик*;

Сильний невраїноважений тип – *холерик*;

Слабий тип – *меланхолік*.

І.П. Павлов розумів **тип нервової системи** як вроджений, відносно незмінний під впливом навколишнього середовища і виховання. Властивості нервової системи утворюють фізіологічну основу темпераменту, який є психічним проявом загального типу нервової системи. Типи нервової системи, встановлені в дослідженнях на тваринах, І.П. Павлов запропонував перенести на людей.

Але нашому спостереженню доступні не фізіологічні процеси, які можна досліджувати лише в лабораторних умовах, а поведінка, конкретна діяльність. Ті аспекти поведінки, в яких виявляються властивості нервових клітин, складають темперамент. **Тип нервової системи** – це поняття, яким оперує фізіолог, психолог користується терміном **темперамент**. По суті, це аспекти одного і того ж явища, що розглядається з двох сторін – з точки зору фізіології і поведінки. Власне в цьому розумінні можна сказати, що темперамент людини є щось інше, як психічний прояв типу вищої нервової системи.

Безперечно, що кожна людина має певний тип нервової системи, прояв якого, тобто особливості темпераменту, складають важливу сторону індивідуальних психологічних відмінностей.

Конкретні прояви типу темпераменту різноманітні. Вони не лише помітні в зовнішній манері поведінки, а й неначе пронизують всі сторони психіки, істотно виявляючись в пізнавальній діяльності, сфері почуттів, спонукань і вчинків людини, а також в характері розумової праці, особливостях мовлення і т.п.

Взаємозв'язок темпераменту з екстраверсією – інтроверсією

Айзенк показав, що фундаментальними параметрами структури особистості є фактори „нейротизм” і „екстраверсія – інтроверсія”. Намагався визначити фізіологічну основу цих параметрів та виявив експериментальні ознаки, на основі яких проводиться ділення людей на **екстравертів і інтровертів** (дивись таблицю 4).

Таблиця 4

Взаємозв'язок темпераменту з екстраверсією – інтроверсією

Ознаки	Інтроверт	Екстраверт
Ригідність сприймання	Сильна	Слабка
Наполегливість	Велика	Мала
Рівень домагань	Високий	Низький
Любов до спілкування	Низький	Підвищена
Утворення умовних зв'язків	Швидке	Повільне
Константність сприймання	Низька	Висока

К. Юнг поділяв людей за складом особистості на:

- „екстравертів (повернутих назовні) – люблять спілкуватися, активні, оптимістичні, рухливі, в них сильний тип ВНД за темпераментом – сангвініки чи холерики;

- „інтровертів (повернутих в себе) – мало спілкуються, стримані, віддалені від усіх, в своїх вчинках орієнтуються на власну уяву, серйозно ставляться до прийнятого рішення, контролюють свої емоції. За темпераментом – флегматики і меланхоліки.

Представники **факторного аналізу** – виявляли **фактори (рисни особистості)**. Наприклад:

Фактор А – описує особливості динаміки емоційних переживань. Людей з високою оцінкою відрізняє багатство і яскравість емоційних проявів, природність і невимушеність поведінки, готовність до співробітництва, уважне ставлення до довколишнього, доброта, сердечність. Добре вписуються в колектив, активні в

контактах. З низькою оцінкою за фактором – в'ялість, відсутність живих емоцій. Люди холодні, жорстокі, формальні в контактах, цураються людей, спілкуються з книгами і речами, працюють одні, уникають колективних заходів, точні, обов'язкові, не гнучкі.

Фактор Е – домінантність, наполегливість, напористість, конформність – (покірність, залежність). Високі оцінки свідчать про – прагнення самостійності і незалежності, владність, ігнорування авторитетів. Люди діють сміло, енергійно і активно, живуть за своїми власними законами, агресивно відстоюють свої права на самостійність і вимагають прояву самостійності від довколишніх. Низька – послухна, не вміє відстоювати думки, йде за сильним, поступається дорогою, не вірить в себе і свої здібності, бере на себе провину, підкоряється обставинам.

Фактор І – прагнення до дотримання вимог моралі. Високі оцінки – почуття відповідальності, обов'язковість, стійкість моральних принципів, ригідність, застійність оцінок. Точність, акуратність в справах, порядок, не порушують правил і виконують їх навіть тоді, коли вони чисто формальні. Низька оцінка – схильність до непостійності, зміна оцінок, кидає розпочату справу.

Виділення рис особистості означає існування кінцевого набору базових якостей, а індивідуальні відмінності визначаються ступенем їх вираження.

Характеристика основних типів темпераменту

В даний час наука має достатню кількість фактів, щоб дати повну психологічну характеристику всіх типів темпераменту за певною програмою. Але для того, щоб створити ці психологічні характеристики традиційних чотирьох типів темпераменту виділено наступні основні властивості темпераменту:

Сензитивність визначається тим, яка найменша сила зовнішніх впливів, що необхідна для виникнення будь-якої психічної реакції людини, і як швидкість виникнення цієї реакції.

Реактивність характеризується ступенем мимовільності реакцій на зовнішні чи внутрішні впливи однакової сили (критичне зауваження, образливе слово, різкий тон).

Активність свідчить про те, наскільки енергійно людина впливає на зовнішній світ і долає перешкоди в досягненні мети (наполегливість, цілеспрямованість, зосередження уваги).

Співвідношення реактивності і активності визначає, від чого в більшій мірі залежить діяльність людини: від випадкових зовнішніх і внутрішніх обставин (настрою, випадкових подій) чи від мети, намірів, переконань.

Пластичність і ригідність свідчать, наскільки легко і гнучко пристосовується людина до зовнішніх впливів (пластичність) чи наскільки інертна і дотична її поведінка.

Темп реакцій характеризує швидкість протікання різних психічних реакцій і процесів, темп мови, динаміку жестів, швидкість розуму.

Екстраверсія і інтроверсія визначає, від чого переважно залежать реакції і діяльність людини – від зовнішніх вражень, що виникають в даний момент (екстраверт), чи від образів, уявлень і думок, що пов'язані з минулим і майбутнім (інтроверт).

Емоційна збудливість характеризується тим, наскільки слабкий вплив необхідний для виникнення емоційної реакції і з якою швидкістю вона виникає.

Враховуючи всі перераховані властивості темпераменту можна привести наступні психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту:

Сангвінік – людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність і реактивність врівноважені. Така людина збуджено відгукується на все, що привертає її увагу, має живу міміку і виразні жести. З незначного приводу голосно сміється, а неіснуючий факт може сильно її розсердити. По обличчю легко вгадати настрій, ставлення до предмету чи людини. Має високий поріг чутливості, тому не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Така людина підвищеної активності, сильно енергійна і працездатна, активно береться за нову справу і може довго працювати не втомлюючись. Здатна швидко зосередитися, дисциплінована, за бажанням може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Такій людині властиві швидкий рух, гнучкість розуму, винахідливість, швидкий темп мовлення, швидке включення в нову роботу. Висока пластичність виявляється у зміні почуттів, настроїв, інтересів і намірів. Сангвінік легко знаходить контакт з новими людьми, швидко звикає до нових вимог і обставин. Без зусиль не лише переключається з однієї роботи на іншу, але і переучується, оволодіває новими навиками і знаннями. Як правило, сангвінік відгукується на зовнішні враження більше, ніж на суб'єктивні образи і уявлення про минуле і майбутнє – екстраверт.

Холерик, як і сангвінік, відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю і активністю. Проте у холерика реактивність переважає над активністю, тому він нестриманий, нетерплячий, агресивний, запальний, прямолінійний в стосунках з іншими людьми, енергійний в діяльності. Це бойовий тип, завзятий, легко і швидко роздратовуються, менше пластичний і більше інертний, ніж сангвінік. Звідси – більша стійкість намірів і інтересів, більша наполегливість, можливі утруднення при переключенні уваги. Людина з цим типом темпераменту відзначається різкою зміною почуттів, які характеризуються глибиною і супроводжуються сильними емоційними переживаннями, останні завжди знаходять зовнішнє вираження в міміці, жестах, швидкій і уривчастій мові. Люди з цим темпераментом продуктивні за умови неодноманітної роботи, там, де треба швидко приймати рішення, ризикувати, виявляти ініціативу. Холерик – екстраверт.

Флегматик володіє високою активністю, що значно переважає реактивність, малою чутливістю і емоційністю. Флегматика важко розсмішити і засмутити – коли навколо голосно сміються, флегматик навіть не посміхнеться, коли має великі неприємності – залишається спокійним. Флегматиків за будь-яких умов вивести з себе майже неможливо. Зазвичай, у нього бідна міміка, невиразні і повільні жести і мовлення. Людина в міру товариська, настрої завжди рівний і відзначається стійкістю, неспритна, важко переключає увагу і пристосовується до нових обставин, повільно перебудовує навички і звички, при цьому енергійна і працездатна, ніколи не витрачає марно сил, розраховує їх наперед, справу доводить до кінця. Відрізняється терпеливістю, витримкою і самовладанням. Важко контактує з новими людьми, слабо відгукується на зовнішні враження, інтроверт.

Меланхолік – людина з високою чутливістю і малою реактивністю. Підвищена чутливість і велика інертність призводить до того, що незначний привід може викликати сльози, він дуже образливий і хворобливо чутливий.

Міміка і жести невиразні, голос тихий, рухи бідні. Звичайно невпевнений в собі, несміливий, найменша перешкода змушує опускати руки. Важко переживає невдачі, кожному з яких сприймає як особисту трагедію. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється і мало працездатний. Йому властиві легке відволікання і нестійкість уваги, сповільнений темп всіх психічних процесів. Більшість меланхоліків – інтроверти.

Вважають уже твердо встановленим, що тип темпераменту у людини – природжений, а от від яких властивостей його природженої організації він залежить, ще не відомо (дивись таблицю 5).

Таблиця 5

Типи темпераментів і видатні особистості

Флегматик	Пасивний, дуже працездатний, повільно пристосовується, емоції проявляються слабо	Спокійний, сильний, врівноважений, малорухливий	І.А. Крилов, М.І. Кутузов, І. Ньютон
Сангвінік	Активний, енергійний, легко пристосовується	Живий, сильний, врівноважений, рухливий	М.Ю. Лермонтов, Наполеон І, В.А. Моцарт
Холерик	Активний, дуже енергійний, наполегливий, емоції не керуються	Легко збудливий, сильний, невірноважений, рухливий	Петро І, А.С. Пушкін, А.В. Суворов, М. Робесп'єр
Меланхолік	Пасивний, легко втомлюється, важко пристосовується, дуже чутливий	Слабкий, невірноважений, стриманий, рухливий чи малорухливий	Н.В. Гоголь, П.І. Чайковський

Існує інша система типів темпераментів людини. Це, так звані, **домінуючі інстинкти**. В цій системі сім типів темпераменту:

1. егофільний – з раннього дитинства відрізняється підвищеною недовірою. Для цього типу характерний „симбіоз” із матір'ю (не відпускає ні на крок, проявляє невротичні реакції, коли матері немає), схильний до страхів, нетерплячий до болю, тривожний у відношенні до нового і невідомого, схильний до консерватизму, недовіри, підозріливості.

2. генофільний – від лат. Genos – рід – „Я” замінюється поняттям „Ми”. В дитинстві фіксованість на сім'ї приводить до нервових зривів, якщо в сім'ї проблеми. Люди, які тонко вловлюють погіршення самопочуття рідних, швидко відгукуються. Кредо – „Мій дім – моя фортеця” та „Інтереси сім'ї перш за все”. За несприятливих обставин формується тривожна особистість з фіксацією тривоги на дітях і сім'ї. Перевага кольорів – коричневий.

3. альтруїстичний - в дитинстві характерна доброта, емпатія і щирість, розуміє стан людей і готовий поділитися останнім. Не може вдарити людину. Кредо – „Доброта врятує світ”. Насилля над іншими людьми переживають більше, ніж над собою. Перевага кольорів – синій.

4. дослідницький – з раннього дитинства бажання «добратися до суті», дитина розбирає на частини все. Спочаку все цікавить, потім коло інтересів звужується. Перевага кольорів – червоний.

5. домінантний – з раннього дитинства прагнення до лідерства і якості лідера: вміння організувати, ставити мету, проявляти волю для її досягнення. Це мужні люди з логікою мислення, критичністю, відповідальністю, здатністю виділяти основне. В спілкуванні для них характерна орієнтація на лідерів і зневажливе ставлення до слабких. Схильні враховувати інтереси всього колективу. Кредо – «Справа і порядок – перш за все». Перевага кольорів – червоний, зелений.

6. лібертофільний – від лат. Libertas – свобода. Діти протестують проти того, щоб їх пеленали, довго утримували на одному місці. Схильні до протесту проти любого обмеження свободи. Для них характерна „відсутність авторитетів”, терплячість до болю і наміри до самостійності. Кредо – „Мій дім – цілий світ”, „Свобода – перш за все”. Покидають рідну домівку. В поведінці – вперті, авантюрні, оптимістичні, схильні до переміни місця роботи і образу життя. Перевага кольорів – жовтий, червоний.

7. дигнітофільний – лат. dignitas – достоїнство. З раннього дитинства здатний зловити іронію, насмішку, нетерплячий до такої форми приниження. Домовитися про щось можна лише ласкою відстоюючи свої права поступається багато чим. Кредо – „Честь – перш за все”. Чутливий до фамільної честі. Перевага кольорів – зелений і сірий.

Темперамент і діяльність

Динамічні риси особистості людини виявляються не лише в зовнішній манері поведінки, в рухах, а й в розумовій сфері, сфері намірів, загальної працездатності. Природно, особливості темпераменту відбиваються в навчальних заняттях і праці. Але головне в тому, що різниця за темпераментом – це різниця не за рівнем можливостей психіки, а за своєрідністю її проявів.

Встановлена відсутність залежності між рівнем досягнень, тобто кінцевим результатом дії, і особливостями темпераменту, якщо діяльність відбувається в нормальних умовах. Таким чином, незалежно від ступеня рухливості чи реактивності особистості в звичайній ситуації результати діяльності, в принципі, будуть однаковими, оскільки рівень досягнень залежить головним чином від інших факторів, а саме від рівня мотивації і здібностей. Разом з тим, дослідження показують, що в залежності від особливостей темпераменту змінюється спосіб здійснення самої діяльності. Формування певного стилю діяльності залежить від типу нервової діяльності і, перш за все, від сили і рухливості нервових процесів.

Природжені особливості темпераменту виявляються у людини в таких психічних процесах, які залежать від виховання, соціального середовища і здатності керувати своїми реакціями. Конкретна реакція на ситуацію може визначатися як впливом характерних відмінностей нервової системи, так і бути наслідком навчання і професійного досвіду. Наприклад, висока швидкість реакції у досвідченого водія – не обов’язково природна властивість нервової системи, вона може бути досягнута в результаті тренування і навчання. Але межа можливого розвитку швидкості реакції визначена вродженими властивостями нервової системи.

Продуктивність праці людини тісно пов'язана з особливостями її темпераменту. Так, особлива рухливість (реактивність) сангвініка може мати додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду занять, частого переходу від одного ритму життя до іншого. Може складатися хибна уява про те, що люди флегматичного типу темпераменту не мають переваг у жодному виді діяльності. Це невірно: лише їм особливо легко вдаються повільні і плавні рухи, в них є переважно стереотипний спосіб дії, вони пунктуально дотримуються один раз встановленого порядку. Люди із слабкою нервовою системою – меланхоліки, сильно мотивовані на виконання більш простих дій, вони менше втомлюються і роздратовуються від монотонної роботи.

Особливості темпераменту виявляються і в розумовій праці. Вони надають своєрідності стилю і манері діяльності. Люди з високими розумовими здібностями можуть мати різний темперамент, а люди з однаковим темпераментом – різні рівні розумових здібностей. Таким чином, розумові можливості людини можуть бути умовою для компенсації недоліків темпераменту, а особливості темпераменту зумовлюють шляхи і способи роботи, але не впливають на рівень досягнень.

Темперамент людини зумовлює індивідуальний стиль діяльності. Індивідуалізація прийомів роботи характерна для творчих особистостей. Ці особистості частіше застосовують такі способи виконання роботи, які найбільше відповідають їхньому темпераменту. Індивідуальним стилем людина оволодіває не відразу. Він виробляється, вдосконалюється, якщо людина активно шукає ті прийоми, які допомагають їй досягти найкращих результатів з урахуванням свого темпераменту. Риси темпераменту людей справляють найкращий вплив на результати, якщо разом працюють люди різних темпераментів і якщо підібрано сприятливе поєднання їх, і навпаки. Так, діяльність холерика стає більш ефективною, коли він працює разом з флегматиком або сангвініком. При роботі з меланхоліком і холериком, його результати набагато гірші.

Кожна людина повинна не тільки знати свій темперамент, враховувати його в житті та діяльності, а й займатися самовихованням. Це необхідно, бо інакше вона не може стати високоморальною, гармонійною особистістю. Важливо, щоб оцінка своєї особистості була об'єктивною, а ставлення людини до себе – самокритичним.

Існує **чотири типи** пристосування темпераменту до вимог діяльності:

Перший шлях – професійний відбір – не допустити до даної діяльності осіб, які не мають необхідних властивостей темпераменту. Реалізується під час відбору на професію, що вимагає підвищених вимог до властивостей особистості.

Другий шлях – пристосування темпераменту до діяльності – полягає в індивідуалізації вимог до діяльності, умов і способів роботи (індивідуальний підхід).

Третій шлях – переборення негативного впливу темпераменту через позитивне ставлення до діяльності і відповідні мотиви.

Четвертий шлях – пристосування темпераменту до умов діяльності – формування індивідуального стилю (для досягнення найкращих результатів).

Темперамент накладає відбиток на **способи поведінки і спілкування**. Так, **сангвінік** – ініціатор спілкування, невимушено почуває себе в компанії, нова ситуація збуджує його, а **меланхолік** – навпаки, лякає, він губиться в новій ситуації і серед нових людей. **Флегматик** – погано сходиться з людьми, свої

почуття проявляє мало і не помічає того, хто хоче познайомитися з ним. Має сповільнений ритм почуттів, тому відносини починає з дружби. В **холерика**, навпаки любов з першого погляду „спалахує” часто.

Продуктивність праці також пов’язана з темпераментом. Так, **рухливість сангвініка** приносить додатковий ефект, коли робота вимагає переходу від одного виду діяльності на інший, оперативності в прийнятті рішень, а повільність і одноманітність приводить до втоми, а **флегматики і меланхоліки, навпаки, стають продуктивнішими**).

І.П. Павлов виділив три типи вищої нервової діяльності (ВНД):

Мислительний – переважає активність II сигнальної системи, вдумливі, схильні до детального аналізу, до абстрактно-логічного мислення. Цікавляться математикою, філософією і наукою;

Художній тип – переважає активність I сигнальної системи, мислення образне, люди емоційні, яскрава уява, безпосередність у сприйманні дійсності. Їх цікавить мистецтво, театр, поезія, музика, художня творчість і письменство. Прагнуть до широкого кола спілкування, лірики.

Середній тип (80%) – переважає раціональне чи емоційне „начало”, що залежить від виховання і життєвих обставин. Перевага – або література, музика, мистецтво, або шахи, фізика, математика.

Харчування людини і її темперамент

Спеціалістами медиками розроблені основи харчування людей кожного типу темпераменту. Отримані дані носять більше статистичний характер, ніж науково-підтверджуючий.

Холерикам і сангвінікам корисні:

- спеції – коріандр, кориця, кріп, селера, насіння соняшника, дині, ревінь, ізюм, маслини, чорнослив, гриби;
- фрукти – чорний виноград, солодкі яблука, груші, сливи, гранат, фіги, інжир, ананас, диня;
- овочі – зелений горошок, салат, брюссельська капуста, спаржа, кабачки, огірки цвітна капуста, редька, молода картопля, шпинат, помідори, горох басоля і боби (крім сочевиці);
- продукти – білий і сірий хліб, манна і вівсяна каші, лапша і макарони;
- крупи – ячмінна і рисова;
- масла – несолене вершкове, оливкове, соєве;
- молочні продукти – сир, молоко;
- м’ясо – баранина, козлятина, куряче, індиче, гусяче;
- риба – оселедець, морська риба.
- Крім того – цибуля, часник, горіхи, гречка свинина, ковбаса, лимони, кисла капуста, морква і мед.

Флегматики і меланхоліки

- Спеції – гвоздика, імбир, шафран, тмин, лавровий лист, червоний і чорний перець, гірчиця хрін, зелений чай, ізюм, чорнослив, сухофрукти, гриби, петрушка, цибуля, часник;
- Солодке – мед;
- Фрукти – яблука, груша, гранат, хурма, абрикоси, вишня;

- Овочі – брюссельська і цвітна капуста, кабачки, морква, баклажани, картопля, редиска, шпинат, буряк, горох, сочевиця;
- Зернові – ячмінь, жито;
- Продукти – манна каша, лапша, макарони, пшоно, вівсяне печиво, гречка, кукурудза, рис, яєчний жовток
- М'ясо – баранина, молода телятина, печінка, кури;
- Риба – оселедець, ікра;
- Масло – топлене, несолене, соняшникове, кукурудзяне
- Сир – любий, але свіжий
- Кисло-молочні продукти – бринза.

ЛЕКЦІЯ 15

Тема: Зв'язок темпераменту і характеру

ПЛАН:

1. Суспільна зумовленість характеру.
2. Структура характеру (властивості та компоненти).
3. Риси характеру.
4. Типологія характерів.
5. Акцентуації характеру.
6. Формування характеру.

Основні поняття: характер, ступінь глибини, активність, рівень стійкості (мінливості), пластичність, акцентуація.

„У людини є три характери: той, який їй приписують, той, який вона сама собі приписує, і, нарешті, той, який в неї є насправді”

В. Гюго

Суспільна зумовленість характеру

Характер, як і темперамент, залежить від фізіологічних особливостей індивіда. І насамперед – від типу нервової системи.

Водночас, варто зазначити, що він не є вродженим, а формується під впливом життєвих обставин. Основна відмінність між характером і темпераментом полягає в тому, що останній визначається головним чином природженими біологічними властивостями нервової й ендокринної систем людини, у той час як у становленні характеру відіграють головну роль середовище й виховання. Характер людини формується упродовж життя, у процесі діяльності та спілкування.

В психологічній науці **характер** (від грецького слова *charakter* – риса, чеканка, печатка) розглядається як сукупність істотних, стрижневих і найбільш стійких індивідуальних якостей особистості, що виявляються в діяльності, спілкуванні людини та її поведінці, включає в себе те, що надає поведінці людини специфічний, характерний для неї відтінок. Про людину з характером часто

можна почути: "Вона повинна була вчинити тільки так, вона не могла вчинити по іншому, такий вже в неї характер".

Характер особистості є індивідуальним для кожної людини. Пізнання характеру дозволяє прогнозувати досить точно поведінку людини, можливі вчинки її та дії.

Характер може виражатися в **особливостях діяльності**, якій людина надає перевагу. Одні люди займаються переважно складними і важкими видами діяльності, для них є задоволенням шукати і переборювати труднощі; інші – вибирають найбільш прості і безпроблемні шляхи. Для одних є істотним, з якими результатами вони виконали ту чи іншу роботу, чи вдалося їм перевершити інших. Для останніх – це немає істотного значення, і вони задоволені тим, що справилися з роботою не гірше, ніж інші і добилися посередньої якості виконання.

В спілкуванні з людьми характер людини виявляється в манері поведінки, в способах реагування на вчинки і дії людей. Манера спілкування може бути більш-менш делікатною, тактовною чи безцеремонною, привітною чи грубою. Характер, на відміну від темпераменту, зумовлений не стільки властивостями нервової системи, скільки культурою людини і її вихованням.

Характер людини – **це те, що визначає її вчинки**, а не випадкові реакції на обставини, що склалися. Вчинки людини з характером майже завжди усвідомлені і обдумані, можуть бути пояснені і оправдані, в крайньому випадку з позицій особистості. Говорячи про характер, ми вкладаємо в уяву про нього здатність людини поводити себе самостійно, послідовно, незалежно від обставин, виявляючи свою волю, наполегливість, цілеспрямованість і впертість. Безхарактерна людина в цьому розумінні – та, яка не виявляє подібних якостей ні в діяльності, ні в спілкуванні між людьми, пливе за течією, залежна від обставин і керується ними.

Існує поділ рис особистості людини на мотиваційні і інструментальні. Мотиваційні – спонукають, направляють діяльність, підтримують її. А інструментальні – надають їй певного стилю. Характер можна віднести до інструментальних властивостей особистості. Від характеру більше залежить манера виконання діяльності, а не зміст її. Правда, характер виявляється також і в виборі мети діяльності. Мета в житті – головна умова наявності характеру. Безхарактерній людині властива відсутність мети, чи розкидані цілі. Коли мета визначена, характер виступає засобом досягнення мети.

Перерахуємо основні риси особистості, які входять в склад характеру людини. **По-перше**, це ті властивості особистості, які визначають вчинки людини у виборі мети діяльності. Тут певними рисами, які можуть виявитися, є **раціональність, розрахунок**, чи риси, протилежні їм. **По-друге**, в структуру характеру входять риси, які відносяться до дій, що направлені на досягнення поставленої мети: **наполегливість, цілеспрямованість, послідовність і альтернативні до них**. **По-третє**, в склад характеру входять риси, безпосередньо пов'язані з темпераментом: **екстраверсія-інтроверсія, спокій-тривожність, стриманість-імпульсивність, здатність переключатися-ригідність**.

Структура характеру визначається не тільки взаємозв'язком окремих властивостей, але і властивостями, притаманними характеру загалом. Таких структурних властивостей характеру виділяють **чотири**:

1) *ступінь їх глибини*: глибшими є ті властивості, які зумовлюються найважливішими, головними ставленнями особистості і тому пов'язані з широкою системою інших властивостей.

2) *активність* – визначається ступенем протидії зовнішнім обставинам. Одні люди при зустрічі з несприятливими обставинами посилюють свою активність і долають труднощі, інші пасують перед ними. Тому виділяють слабкий і сильний характер.

3) *рівень стійкості-мінливості* – необхідна умова пристосувальної діяльності.

4) *пластичність* – зміна дії залежно від зміни ситуації (середовища).

Характер складається з таких важливих компонентів, як:

1. **Спрямованість** – проявляється у вибіркового позитивному чи негативному оцінному ставленні людини до вчинків, діяльності інших та до самої себе.

2. **Переконання** – проявляються у принциповості, правдивості, вимогливості людини до себе; це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, які визначають її поведінку, вчинки та ставлення до дійсності.

3. **Інтелект** – проявляється у теоретичному чи практичному складі розуму, у розсудливості, спостережливості, поміркованості, умінні аналізувати явища і факти, робити висновки.

4. **Воля** – зумовлює силу і твердість характеру, що проявляється в енергійних діях, завзятті, ентузіазмі, активності в діяльності, доведенні справ до кінця, подоланні труднощів.

5. **Почуття** – зумовлюють пристрасне або холодно-розсудливе ставлення до явищ дійсності і показником якісних особливостей характеру.

6. **Темперамент** – це природна основа й динамічна форма прояву характеру. Ця складова визначає у характері врівноваженість або неуврівноваженість поведінки, велику рухливість або інертність, підвищений або понижений тонус активності, легкість або складність пристосування до нових обставин.

Риси характеру

Формування характеру відбувається в різноманітних соціальних групах, зокрема: у сім'ї, навчальному класі, компанії друзів, спортивній команді, студентській групі, трудовому колективі тощо. Залежно від того, яка група є референтною для особистості та які цінності вона культивує, у людини розвиваються відповідні риси характеру.

Риси характеру – це психічні властивості людини, які визначають її поведінку в типових обставинах та ситуаціях.

У структурі характеру виділяють декілька груп рис, які виражають різне ставлення людини до дійсності. У вітчизняній психологічній літературі існує два підходи до класифікації рис характеру. Відповідно до першого підходу, риси характеру розглядаються у співвідношенні зі спрямованістю особистості. Це виявляється у:

– ставленні людини до суспільства, до колективу, до інших людей (чуйність, гуманність, агресивність, товариськість, колективізм, тактовність, ввічливість, правдивість, доброзичливість, безпринципність тощо);

– ставленні до діяльності (працелюбність, працездатність, активність, ініціативність, діловитість, організованість, наполегливість, старанність, сумлінність тощо);

- ставленні до речей (охайність, бережливість, марнотратство тощо);
- ставленні до самого себе (скромність, пихатість, самокритичність, вимогливість, суворість, самовладання, зарозумілість, хвалькуватість тощо).

Згідно з іншим підходом, риси характеру розглядаються у співвідношенні з психічними процесами, і тому виокремлюють такі риси характеру:

- інтелектуальні: допитливість, кмітливість, критичність розуму, глибина думок, принциповість, упевненість, самостійність;
- емоційні: рвучкість, вразливість, гарячковість, байдужість;
- вольові: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самовладання.

Специфічність поєднання всіх рис характеру у однієї людини дозволяє віднести її до певного типу.

Типологія характерів

Протягом всієї історії психології були спроби побудови типології характерів. Однією з найбільш відомих і ранніх є та, яка ще на початку нашого століття запропонована німецьким психіатром і психологом Е. Кречмером, пізніше У. Шелдон, а в наші дні – Е. Фромм, К. Леонгард, А.Е. Личко і інші вчені.

Всі типології характерів виходили з ряду загальних ідей. *Основні з них наступні:*

1. Характер людини формується досить рано в онтогенезі і протягом життя виявляє себе як більш чи менш стійкий.

2. Ті поєднання рис особистості, які входять в характер людини, не є випадковими. Вони утворюють чітко розмежовані типи, що дозволяють виявити і будувати типологію характерів.

3. Більша частина людей у відповідності з цією типологією зможе бути поділена на групи.

Типологія характерів, запропонована К. Леонгардом, відноситься до дорослих осіб і базується на оцінці стилю спілкування людини з навколишніми людьми, відношення до людей.

За цією класифікацією виділені наступні **типи характерів**:

Гіпертимний тип. Його характеризує надмірна контактність, говірливість, виразність жестів, міміки і пантоміміки. Він часто спонтанно відхиляється від початкової теми розмови. В такої людини виникають епізодичні конфлікти з навколишніми людьми через недостатньо серйозне ставлення до своїх службових і сімейних зобов'язань. Люди такого типу досить часто самі викликають конфлікти, але ображаються коли навколишні вказують їм на це. Із позитивних рис, що привертають увагу, таких людей характеризує енергійність, жадоба діяльності, оптимізм, ініціативність. Разом з тим, вони мають і деякі негативні риси: легковірність, нахил до аморальних вчинків, підвищену подразливість, несерйозне ставлення до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонну працю і вимушену самотність.

Дистимний тип. Його характеризує низька контактність, мовчазність, домінує песимістичний настрій. Такі люди люблять дім, їм важко перебувати в гамірному просторі, вони рідко конфліктують з навколишніми людьми, ведуть замкнутий спосіб життя. Вони високо цінують тих, хто товаришує з ними, і готові їм підкорятися. Риси особистості, які привертають увагу людей – серйозність,

добросовісність, загострене почуття справедливості. Є в них і негативні риси – пасивність, сповільненість мислення, індивідуалізм.

Циклоїдний тип. Йому властиві часті зміни настрою і, як результат, змінюється манера спілкування з навколишніми людьми. В період підвищеного настрою такі люди товариські, а в період пригніченого настрою – замкнуті. Під час душевного підйому вони будуть поводити себе як люди з гіпертимною акцентуацією характеру, а в період спаду – з дистимною.

Збудливий тип. Даному типові характерна низька контактність в спілкуванні, повільність вербальних і невербальних реакцій. Часто вони занудливі і похмурі, схильні до хамства і до конфліктів, в яких самі є активною і провокуючою стороною. Вони не вписуються в колектив, володарюють в сім'ї. В спокійному стані такі люди добросовісні, акуратні, люблять тварин і маленьких дітей. Але в стані емоційного збудження вони бувають подразливими, запальними, погано контролюють свою поведінку.

Застрагаючий тип. Його характеризує помірна товариськість, схильність до читання моралей, мовчазність. Така людина ініціює конфлікти, намагається добитися високих показників у будь-якій справі, за яку береться, ставить підвищені вимоги до себе. Особливо чутлива до соціальної справедливості, разом з тим образлива, підозрілива, мстива. Іноді надмірно честолюбна, ревнива, ставить непомірні вимоги до близьких і підлеглих на роботі.

Педантичний тип. В конфлікти вступає не часто, виступає в них пасивною стороною. На службі ставить до навколишніх багато формальних вимог. Разом з тим, охоче віддає владу іншим людям. Іноді виводить домашніх надмірними претензіями на акуратність. Його позитивні риси: добросовісність, акуратність, серйозність, надійність в справах. Негативні – формалізм, занудливість.

Тривожний тип. Людям даного типу властиві низька контактність, несміливість, невпевненість в собі, мінорний настрій. Вони не часто вступають в конфлікти з навколишніми, відіграючи пасивну роль, в конфліктних ситуаціях шукають підтримки. Позитивні риси: товариськість, самокритичність, виконавчість. Внаслідок своєї беззахисності служать мішенями для жартів.

Емотивний тип. Ці люди надають перевагу спілкуванню в вузькому колі вибраних, з якими встановлюються добрі стосунки, яких вони розуміють з “півслова”. Не часто самі вступають в конфлікти, відіграють в них пасивну роль. Образи носять в собі і не “виплюскують” назовні. Позитивні риси: доброта, співчутливість, співпереживання і радість чужим успіхам, загострене почуття обов'язку, виконавчість. Негативні риси: надмірна чутливість, слізливність.

Демонстративний тип. Цей тип людей характеризується легкістю встановлення контактів, прагненням до лідерства, жадобою влади і похвали. Він демонструє високу пристосованість до людей і, разом з тим, схильність до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Такі люди дратують навколишніх самовпевненістю і високими вимогами, систематично самі провокують конфлікти, але при цьому активно захищаються. Риси, що привертають партнерів по спілкуванню: артистичність, здатність зацікавити інших, неординарність мислення і вчинків. Негативні риси: егоїзм, лицемірство, хвалькуватість, лінощі в праці.

Екзальтований тип. Йому властиві висока контактність, говірливість, закоханість. Такі люди часто спорять, але не доводять справу до відкритих

конфліктів. В конфліктних ситуаціях виступають як активною, так і пасивною стороною. Поряд з тим, уважні до друзів і близьких. Вони альтруїстичні, мають почуття співпереживання, хороший смак, виявляють щирість почуттів. Негативні риси: панікерство, схильність до зміни настрою.

Екстравертований тип. Відрізняється високою контактністю, у таких людей маса друзів і знайомих, вони говірливі і відкриті для будь-якої інформації. Не часто конфліктують з навколишніми і відіграють в конфлікті пасивну роль. В спілкуванні на роботі, з друзями і в сім'ї поступаються лідерством, люблять підкорятися і ховатися в тіні. Мають такі позитивні риси: уважно вислуховують людей і роблять те, що їх попросять, виконавчість. Негативні риси – впливовість, легковірність, необдуманість вчинків, пристрасть до розваг, до участі в поширенні пліток і слухів.

Інтровертований тип. Його характеризує низька контактність, замкнутість, відірваність від реальності, схильність до філософства. Такі люди люблять самотність. Конфліктують з навколишніми, лише при спробі втрутитися в їхнє особисте життя. Мають такі позитивні риси, як стриманість, наявність твердих переконань, принциповість. Негативні риси – впертість, ригідність мислення, вперте відстоювання своїх ідей. На все вони мають свою точку зору, яка може бути помилковою і відрізнятися від думки інших, тим не менше, вони продовжують її відстоювати.

Приведемо іншу цікаву спробу уявлення типології характерів, в основу якої покладено ставлення людини до життя, суспільства і моральних цінностей. Її вивів **Е. Фром** і визначив, як **соціальну типологію характерів**. Соціальний характер визначає мислення, емоції і дії індивідів, що належать до даного суспільства. Різні класи і групи людей, які існують в суспільстві, володіють своїм соціальним характером. На його основі розвиваються і набувають сили певні соціальні, національні і культурні ідеї. Ці ідеї самі по собі пасивні і можуть стати реальною силою лише тоді, коли будуть відповідати особливим людським потребам.

Узагальнюючи дані спостереження за соціальною поведінкою людей, автор вивів наступні **типи**:

“Мазохіст-садист”. Це тип людини, яка схильна бачити причини своїх життєвих успіхів і невдач, а також причини соціальних подій не в обставинах, що склалися, а в людях. Намагаючись усунути ці причини, цей тип людей направляє свою агресію на людину, яка, як уявляє собі, є причиною невдачі. Якщо мова про самого себе, то агресивні дії направлені на себе; якщо в якості причини виступають інші люди, то вони стають жертвами його агресивності. Така людина займається самоосвітою, самоудосконаленням. Своїми діями і непомірними вимогами доводить себе і навколишніх до стану виснаження. Такий тип стає загрозою для навколишніх, коли отримує владу. Він починає тероризувати, виходячи із “добрих намірів”.

Характеризуючи таких людей як лікар-психіатр Е. Фромм писав, що найбільш часто тенденції до мазохізму виявляються в почутті власної неповноцінності, беззахисності і мізерності. Люди-мазохіти виявляють тенденцію до власного приниження, втішаються самокритикою і «самоїдством», накладають на себе звинувачення навіть тоді, коли не винні.

Поряд з тим, мазохісти мають тенденцію до садизму. Вона проявляється в прагненні ставити людей в залежність від себе, мати над ними повну владу, експлуатувати їх, заподіювати біль і страждання, насолоджуватися баченням того, що люди страждають. Подібними рисами особистості володіли відомі в історії деспоти Гітлер, Сталін і ряд інших відомих осіб.

“Руйнівник”. Характеризується вираженою агресивністю і активним прагненням руйнувати і знищувати об’єкт, який викликав фрустрацію, крах надій у даної людини. До руйнування, як до засобу вирішення своїх життєвих проблем звертаються люди, які відчують тривогу і безсилля, обмежені в реалізації своїх інтелектуальних і емоційних можливостей. В період великих соціальних потрясінь, революцій, вони виступають в якості основної сили, що руйнує все, навіть культуру.

“Конформіст-автомат” Такий індивід, зіткнувшись із труднощами у соціальному і особистому житті перестає “бути самим собою”. Він підкоряється обставинам, суспільству любого типу, вимогам соціальної групи, швидко засвоюючи той тип мислення і спосіб поведінки, який властивий більшості людей в даній ситуації. В такої людини ніколи не буває ні власної думки, ні чітко вираженої соціальної позиції. Вона фактично втрачає своє власне “Я”, свою індивідуальність і настільки звикає пізнавати ті почуття, які від неї вимагають в певних ситуаціях, що лише як виключення може побачити в своїх почуттях дещо “не своє”. Така людина завжди готова підкоритися новій владі, швидко і без зайвих проблем змінює свої переконання, якщо вимагають обставини, особливо не задумуючись над моральною стороною своїх вчинків і поведінки. Це тип свідомого чи несвідомого пристосування.

Виведена типологія реальна в тому розумінні, що дійсно нагадує поведінку людей під час соціальних подій, що проходять у країні зараз і мали місце в минулому.

Акцентуації характеру – це крайні варіанти його норми, при яких окремі риси характеру підсилені надміру, в результаті чого виявляється вибіркова уразливість по відношенню до певного роду психогенних впливів при хорошій і навіть підвищеній стійкості до інших.

При акцентуаціях характеру його особливості можуть виявлятися не завжди і не всюди. Вони можуть виявлятися лише в певних умовах. **І головне** – особливості характеру або взагалі не перешкоджають задовільній соціальній адаптації, або її порушення бувають тимчасовими і проходять. Ці порушення можуть виникнути в силу біологічних змін під час пубертатного періоду (“пубертатні кризи”) чи під впливом психічних травм особливого роду, чи важких ситуацій в житті, які ставлять підвищені вимоги до дитини.

Кожному типові акцентуації характеру властиві свої “слабкі місця”. Наприклад, психічною травмою і важкою ситуацією для *гіпертичного* характеру може бути ізоляція від ровесників, вимушене неробство в розміреному режимі, для *шизоїдного* характеру – необхідність швидко встановити глибокі емоційні контакти. Коли психічна травма досить важка і не прикладається до місця найменшого опору, коли ситуація не ставить підвищених вимог, то все обмежується адекватною реакцією особистості, істотно і на тривалий час соціальна адаптація не порушується.

Необхідно ще раз підкреслити, що **акцентуація характеру** – це крайні варіанти норми. Тому “акцентуація характеру” не може бути *психіатричним діагнозом*. Констатація акцентуації характеру – це визначення фону, на якому можуть виникнути різні розлади – гострі афективні реакції, неврози і інші реактивні стани, непсихотичні порушення поведінки, реактивні психози – тільки вони можуть бути діагнозом. Але в більшості випадків акцентуацій характеру справа до подібних розладів не доходить.

По відношенню до акцентуацій існують **2 класифікації типів**. *Перша* – запропонована **К. LEONHARD** в 1968 р., *Друга* – запропонована **О. ЛИЧКО** в 1977 р.

**типи акцентуацій характеру
по К. Leonhard**

демонстративний
педантичний
застрягаючий
збудливий
гіпертимічний
дистимічний
афективно-лабільний
афективно-екзальтирований
емотивний
тривожний (боязливий)
екстравертований
інтровертований
інтровертований

**типи акцентуацій характеру
по О. Личко**

істероїдний
психастенічний
—
епілептоїдний
гіпертимний
—
циклоїдний
лабільний
лабільний
сенситивний
гіпертимно-конформний
шизоїдний
сенситивний
нестійкий
конформний
астено-невротичний

Гіпертимний тип

Відомості отримані від родичів свідчать, що з дитинства підліток відрізнявся рухливістю, товариськістю, говірливістю, надмірною самостійністю, схильністю до недотримання почуття дистанції у ставленні до дорослих. З перших років життя такі діти всюди вносять багато шуму, люблять компанії ровесників і намагаються керувати ними. Вихователі дитячих садків скаржаться на їх невгамовність.

Перші труднощі виникають при поступленні в школу. Дитина має добрі здібності, живий розум, вміння все “хватати на льоту”, але при цьому вона непосидюча, часто відволікається і недисциплінована. Тому вчиться дуже нерівно – то найвища, то найнижча оцінка. В пубертатному віці рухова активність дещо згладжується, але особливості характеру виступають яскравіше.

Головна риса *гіпертимних* підлітків – завжди добрий, піднесений настрій. Лише іноді ненадовго цей сонячний настрій змінюється спалахами подразливості, гніву і агресії. Причиною такого є протидії зі сторони навколишніх, прагнення з їх

сторони притиснути бажання і наміри підлітків, підкорити їх чужій волі. Іноді приводом для дратування стає усвідомлення своїх власних промахів і невдач. Спалахи дратування і гніву частішають і підсилюються в ситуації строгого регламентованого, дисциплінарного режиму, який погано переноситься, а також самотність, без суспільства, контактів з ровесниками, можливості кудись потратити свою енергію.

Хороший настрій гармонійно поєднується з прекрасним самопочуттям, високим життєвим тонусом, квітучим зовнішнім виглядом. У них завжди добрий апетит і здоровий сон. Сплять мало, але зранку завжди встають бадьорими. За умови важких фізичних навантажень, недосипання, в напруженій ситуації, яка вимагає активності, енергії, винахідливості, довго зберігають свої сили, але душевна напруга в поєднанні з вимушеним неробством переноситься погано.

Акселерація по відношенню до загального фізичного і статевого розвитку буває різко виражена. До 15-16 років часто можна бачити добре сформовану фігуру дорослої людини.

Специфічна підліткова поведінка у *гіпертимних* підлітків виражена сильно. В силу реакції емансипації, з батьками, педагогами, вихователями, легко виникають конфлікти. До цього призводить дріб'язковий контроль, повсякденна нав'язлива опіка, безперервні “навчання” в сім'ї. Ці міри викликають “підсилення боротьби за самостійність”, непослух, порушення правил і порядку. Намагаючись вирватися з-під опіки сім'ї, підлітки охоче ідуть в туристичні походи, але і там зустрічаються з встановленим режимом і певною дисципліною. Як правило вони схильні до самовільних відлучок, іноді тривалих. Справжні втечі з дому у *гіпертимних* підлітків зустрічаються не часто, але коли вирішують втікати, то схильні підбивати до втечі своїх товаришів, щоб мати супутника. Під час втечі стають невтомні, здатні не губитися в незнайомих місцях і ситуаціях, швидко встановлюють контакти з незнайомими людьми, вміло уникають труднощів. На ставлення до правил і законів не впливає реакція емансипації. Вона більше визначається легкодумністю, ніж наміром їх порушити.

Реакція групування проходить не лише під знаком постійного прагнення компанії ровесників, але і прагнення до лідерства в компанії. Їх вміння бути попереду, готовність в будь-який момент до опору, вступити в бійку, ризикувати, грати з небезпекою цінується ровесниками. Вони бувають на висоті і в організації розваг, в будь-яких ситуаціях, де вимагається швидкість, сміливість і винахідливість – все це створює сприятливі можливості до розкриття позитивних сторін характеру.

Нестримна цікавість до всього робить підлітків нерозбірливими в виборі знайомств. Контакт з випадковими зустрічними людьми для них – не проблема. Прагнуть туди де “кипить життя”, іноді опиняються в несприятливому середовищі, попадають в асоціальну групу. Всюди адаптуються швидко, переймають манери, звичаї, поведінку, стиль одягу, модні “хобі”. Але енергія і емоційність не дозволяють підліткам замкнутися в рамках інтересів і життя однієї групи.

Підлітки схильні до групових форм деліквентної поведінки. Часто вони підбивають до групових правопорушень, на які їх штовхає жадаба розваг чи бажання отримати засоби для задоволення – елемент ризику також приворожує їх. Ще більше значення має престиж серед асоціальних ровесників.

Алкоголізація – являє собою серйозну небезпеку з підліткового віку. Випивають завжди в компаніях з приятелями. Віддають перевагу ейфоричній стадії сп’яніння, легко стають на шлях частих і регулярних випивок.

Коли трапляється випадок, можуть виявити цікавість до інших “ засобів”, особливо до “модних сурогатів”, заспокоюючи себе думкою, що “алкоголіком чи наркоманом від цього не станеш”. І дійсно, вони довго утримуються на “рівні групової психічної залежності”, що не досягає ступеня токсикоманії, як у відношенні алкоголю, так і інших наркотичних речовин.

Реакція захоплення відрізняється багатством і різноманітністю проявів, але головне – крайньою непостійністю хобі. Колекції змінюються азартними іграми, одне спортивне захоплення іншим, один гурток на інший. Хлопці захоплюються технікою, дівчата – художньою самодіяльністю. Не дивлячись на бажання керувати, хобі лідера (ролі офіційних організаторів) також захоплюють ненадовго. Офіційне лідерство в формальних групах поєднано з командними функціями, необхідністю виконання повсякденної дріб’язкової роботи, що вимагає акуратності і старанності, яка не вдається.

Акуратність не притаманна ні в заняттях, ні в виконанні обіцянок, ні в грошових справах. Розраховувати вони не вміють і не хочуть, охоче беруть в борг і відсувають подалі думку про віддачу. Люблять “шикувати”, легко пускаються в сумнівні авантюри. Незаконна справа, дрібна крадіжка в їхніх очах не є серйозним проступком.

Реакції, пов’язані з формуванням сексуального захоплення проявляються досить яскраво. Статеве почуття рано пробуджується і буває досить сильним. Це, а також відсутність сором’язливості і легкість контактів штовхають їх на ранні сексуальні зв’язки. Хоча романтична закоханість і зустрічається, вона нетривала. Швидко виникає бажання статевого зв’язку. Коли це не вдається, закоханість зникає, а потяг вирішується через випадкові знайомства.

Завжди добрий настрій і високий життєвий тонус створює сприятливі умови для переоцінки своїх здібностей. Надмірна впевненість в своїх силах, примушує показати себе навколишнім у вигідному світлі. *Обман* – риса для них нехарактерна – необхідність вивернутися в важкій ситуації. Все нове – нові люди, нові місця, нові предмети привертають увагу і бажання перевірити свої можливості. Погляд на власне майбутнє повний оптимізму, навіть коли основи для цього відсутні, а невдачі довго з колії не вибивають.

Самооцінка відрізняється достатньою щирістю. **Але навіть при психопатії** зберігається здатність бачити в собі основні характерні риси – товариськість, піднесений настрій, непереносимість самотності і критичних зауважень у свою адресу, схильність малювати своє майбутнє в райдужних кольорах, пристрасть до ризику, до першої ролі в ситуації. Підлітки зізнаються в легкості, з якою можуть порушувати суспільні правила і навіть закони для “цікавих” і “заманливих” справ. Добросовісно відмічають деякі риси, що поєднують їх з типом нестійких – випивки в веселій компанії, прогулянки з метою розважитися. В оцінці грошових справ виявляється намір показати себе правильнішим, ніж це є насправді.

Гіпертимність не досягає ступеня явної психопатії (за даними П.Б. Ганнушкіна). За даними О.Личко, гіпертимні акцентуації і психопатії зустрічаються часто. (8% підлітків чоловічої статі і 3% – жіночої).

Циклоїдний тип

Типові циклоїди в дитинстві нічим не відрізняються від своїх ровесників, чи справляють враження гіпертимів. З настанням пубертатного періоду, коли статеве дозрівання завершується, настає перша *субдепресивна фаза*. Вона проявляється апатією і подразливістю. З ранку відчувається втрата сил, все валиться з рук, те що раніше вдавалося досить легко і просто, вимагає тепер неймовірних зусиль. Важче стає вчитися, людське суспільство починає бути тягарем. Шумні компанії ровесників, які раніше привертали увагу, тепер не мають значення. Ризик втрачає всяку привабливість. Підлітки шумні раніше, тепер більше сидять вдома. Втрачається апетит, страви, які колись подобалися, перестають викликати задоволення. Замість безсоння, властивого депресії, спостерігається сонливість. Відповідно до настрою, все набуває песимістичного забарвлення. Дрібні неприємності і невдачі, які починають сипатися через втрату працездатності, пережити вкрай важко. На зауваження, докори, відповідають подразливістю, грубістю, гнівом, в глибині душі впадають від них в ще більше песимістичний настрій. Серйозні невдачі і нарікання навколишніх ще більше заглиблюють субдепресивний стан, викликають *гостру афективну реакцію з суїцидними намірами*.

В *типових циклоїдів* фази нетривалі – 1-2 тижні. Субдепресія змінюється звичайним станом чи періодом підйому, коли циклоїд знову перетворюється в гіпертима, прагне в компанію, заводить знайомства, претендує на лідерство, і повертає все, що було втрачено в навчанні, в праці під час субдепресивної фази. Періоди підйому трапляються рідше, ніж субдепресивні фази, і бувають не такими яскравими.

У циклоїдних підлітків є свої місця “найменшого опору”. Вони різні в субдепресивній фазі і в період підйому. В період підйому – це такі ж слабкі місця, як і при гіпертимному типі: непереносимість самотності, одноманітності розміреного життя, важкої праці, нерозбірливість в знайомствах. В субдепресивній фазі “ахілесовою п’ятою” стає корінна ломка життєвого стереотипу. Цим пояснюються затяжні субдепресивні стани на перших курсах вищих навчальних закладів. Різка зміна характеру навчального процесу, оманлива легкість перших студентських днів, відсутність щоденного контролю зі сторони батьків і викладачів, змінюється необхідністю засвоїти в короткий термін заліково-екзаменаційної сесії набагато більше, ніж у школі, матеріалу – все це змінює навчальний стереотип. Пропущене приходиться повертати назад посиленими заняттями, а в субдепресивній фазі це не дає бажаного результату. Перевтома зтягує субдепресивну фазу, з’являється відразу до навчання взагалі.

В субдепресивній фазі виявляється вибіркова чутливість до докорів, звинувачень, до всього, що сприяє думці про власну неповноцінність і непотрібність.

Лабільні циклоїди наближаються до лабільного (емоційно-лабільного) типу. Фази тут коротші – 2-3 “добрих дні” змінюються “декількома поганими”. Погані дні відрізняються “дурним” настроєм більше, ніж в’ялістю, втратою сил, незадовільним самопочуттям. В межах одного періоду можливі короткі зміни настрою, що викликані відповідними відомостями чи подіями, але на відміну від лабільного типу, немає надмірної емоційної реактивності, постійної готовності до легкої зміни настрою від незначних причин.

Як у типових, так і у лабільних циклоїдів реакції емансипації і групування з ровесниками підсилюються в періоди підйому. Захоплення відрізняються нестійкістю – в субдепресивні періоди їх закидають, в період підйому повертаються до них, або знаходять нові. Помітного зниження сексуальних потягів в субдепресивній фазі підлітки не помічають, хоча, за спостереженням родичів, сексуальні інтереси в “погані дні” гаснуть. Виражені порушення поведінки (деліквентність, втечі з дому) циклоїдам не властиві. Але в періоди підйому вони схильні до алкоголізації в компаніях. Суїцидна поведінка в вигляді афективних (але не демонстративних) спроб чи істинних замахів на самовбивство можлива в субдепресивній фазі, якщо в цей час підлітка чимось травмувати, що викличе думку про неповноцінність.

Самооцінка характеру у циклоїдів формується поступово, в міру того, як накопичується досвід “хороших” і “поганих” періодів. У підлітка такого досвіду ще не може бути, тому самооцінка недосконала.

Циклоїдна акцентуація зрідка потрапляє під спостереження психіатра (в випадку суїцидних спроб), але її вдається виявити у 2-5% здорових підлітків, причому половина з них відноситься до типових, а половина – до лабільних циклоїдів.

Лабільний тип

В дитинстві лабільні підлітки, як правило, особливо не відрізняються від ровесників. Безперервні простуди, часті ангіни, хронічні пневмонії і інші захворювання протікають у важких формах, але відрізняються схильністю до затяжного протікання.

Головна риса лабільного типу – крайня мінливість настрою. Як відомо, мінливість настрою взагалі властива підліткам. В якійсь мірі всі вони наділені емоційною лабільністю. Тому діагностика даного типу в підлітковому віці – важке завдання. Про формування лабільного типу можна говорити, коли настрої змінюється досить часто і надміру круто, а привід для таких перемін – дріб’язковий: недобре слово, кимось сказане, непривітний погляд співрозмовника, дощ, що почався на вулиці, здатні викликати поганий настрої, коли відсутні навіть серйозні неприємності і невдачі. Приємна бесіда, цікава новина, вдало одягнутий костюм, оманлива перспектива піднімуть настрої, відвернуть від дійсних неприємностей, поки вони знову не нагадають про себе.

Настрою властиві не лише часті і різкі зміни, але і значна глибина їх. Від настрою на даний момент залежить самопочуття, сон, апетит, працездатність, бажання побути одному чи разом з рідною людиною, в компанії ровесників чи просто на людях. Відповідно до настрою змінюється і ставлення до майбутнього – воно то розцвітає райдужними кольорами, то стає сірим і пригніченим. І минуле, то стає ланцюгом приємних споминів, то здається складеним з невдач, помилок і неприємностей. Одні і ті ж люди сприймаються як цікаві і привабливі, і як скучні, наділені всякими недоліками.

Немотивована зміна настрою іноді створює враження поверховості і легковажності. Насправді підлітки здатні на глибоке почуття і на щирі прихильності. Це відбивається в їх ставленні до родичів, близьких, але тоді, коли вони самі відчувають піклування, ласку і участь, до тих людей прихильність зберігається, не дивлячись на легкість і частоту мимовільних сварок.

Властива лабільним підліткам щира дружба. В другові вони шукають психотерапевта. Шукають дружби з тим, хто в хвилини смутку і незадоволення, здатний відвернути, втішити, розповісти щось цікаве, впевнити, що “все буде добре”. В хвилини емоційного підйому відгукується на радість і веселощі, вміє співпереживати.

Лабільні підлітки чутливі до знаків уваги, вдячності, до похвали – все це приносить їм щирю радість, але не зарозумілість. Осуд, нотації здатні змінити настрій на пригнічений. Дійсні неприємності, втрати, нещастя переносяться дуже важко, схильні до гострих афективних реакцій, реактивних депресій, важких невротичних зривів.

Реакція емансипації виражена помірно. Їм добре в сім’ї, якщо вони відчують любов, тепло і затишок. Активність виявляється у вигляді коротких спалахів, зумовлених перепадами настрою, які трактуються дорослими, як прості капризи. Реакція емансипації стає більш вираженою і стійкою, якщо її підігріває несприятлива сімейна ситуація, з такої сім’ї лабільні підлітки прагнуть вирватися.

Групування з ровесниками також залежить від зміни настрою: в добрі хвилини підлітки шукають компанії, в погані – самотності.

В групі ровесників не претендують на роль лідера, шукають емоційних контактів. Охоче приймають положення “любимчика”, якого всі опікають і захищають.

Реакція захоплення обмежується типами хобі. Не привертає увагу азарт гри, чи занудливе колекціонування, удосконалення сили, швидкості вмінь і висоти, інтелектуально-естетична насолода, не претендують на лідерство. Спілкування з ровесниками, художня самодіяльність і домашні тварини (собака) – ось основні захоплення, які наповнюють енергією в моменти перепаду настрою, але жодне з захоплень не триває довго і швидко змінюється іншим.

Самооцінка відрізняється щирістю. Підлітки добре знають особливості свого характеру, знають, що вони – “люди настрою”, і що від настрою в них залежить все. Розуміючи слабкі сторони своєї натури, вони не намагаються приховати щось, а пропонують навколишнім сприймати їх такими, якими вони є. Вони мають добру інтуїцію – одразу ж при першому контакті відчують хто до них прихильно ставиться, а хто байдуже, в кому криється хоч крапля нещирості і непривітності. Відповідне ставлення виникає одразу і без будь-яких спроб приховати його. Ступінь вираження емоційної лабільності не перевищує рівня явної акцентуації. Психопатії зустрічаються не часто.

“Слабким місцем” даного типу є знехтування зі сторони близьких осіб, втрата близьких, вимушена розлука з ними.

В загальній популяції підлітків *лабільний тип* акцентуації характеру зустрічається у 8% підлітків чоловічої і в 12% жіночої статі.

Астено-невротичний тип

Астено-невротичний тип може розглядатися як різновидність акцентуацій, яка сприяє невротичним реакціям, особливо неврастенічного кола.

Серед здорових підлітків цей тип встановлений у 2%. Виявленню його сприяє наявність хронічно-соматичних захворювань – туберкульозу легень (11-13%), хронічної пневмонії (25%).

Іноді з дитинства виявляються ознаки невропатії – неспокійний сон, поганий апетит, капризність, плаксивість, нічні страхи, нічний енурез, заїкання і т.п.

З настанням статевого дозрівання невропатичні риси згладжуються, трансформуються в астено-невротичну акцентуацію.

Головними рисами астено-невротичної акцентуації є підвищена втомлюваність, подразливість і схильність до іпохондрії. Втомлюваність особливо виявляється при розумовій роботі. Фізичні навантаження переносяться краще, але фізичне напруження, наприклад, спортивні змагання – погано. Подразливість подібна до *афективних спалахів при лабільній акцентуації*. Роздратування з будь-якого приводу виливається на навколишніх, часто таких, хто випадково попався під гарячу руку, і досить легко змінюється сльозами і покаванням.

Схильність до іпохондрії є *типовою рисою*. Підлітки уважно прислуховуються до своїх тілесних відчуттів, охоче лікуються, вкладаються в постіль, обслідуються, оглядаються. Найчастішим джерелом переживань стає серце.

При цьому типові акцентуації не зустрічається ні деліквентної поведінки, ні втеч з дому, ні алкоголізації. Але це не означає, що специфічні підліткові реакції поведінки відсутні. Прагнення до емансипації від старших чи тяга до групування з ровесниками, не отримуючи прямого виразу через втомлюваність, можуть підігрівати мало мотивовані спалахи роздратування на батьків, звинувачення близьких в тому, що вони не приділяють достатньої уваги їхньому здоров'ю чи породжувати глибоку ворожість до ровесників, у яких реакція поведінки виражається прямо і відкрито.

До товаришів тягнуться, сумують без компанії, але швидко втомлюються і шукають відпочинку, самотності чи спілкування з близьким другом. Сексуальна активність обмежується короткими спалахами, що швидко проходять.

Самооцінка відображає іпохондрію. Підлітки помічають залежність поганого настрою від самопочуття, сну розбитості зранку. Центральне місце займає хвилювання про власне здоров'я. Але не всі особливості ставлення помітні достатньо добре.

Сенситивний тип

З дитинства виявляються такі риси характеру, як боязливість і полохливість. Діти часто бояться темноти, тварин, бояться залишитися самі. Вони стороняться шумних ровесників, не люблять рухливих ігор, ризикованих вчинків, уникають великих дитячих компаній, почувають неспокій і сором'язливість серед незнайомих людей, нових обставин і взагалі не схильні до легкого спілкування з незнайомими людьми. Все це іноді створює враження відлюдкуватості, відгородження від навколишнього. Але з тими людьми, до кого діти звикли, вони є товаришескими. Такі діти переважно граються з меншими за віком, почуваючи себе серед них впевненіше і спокійніше. Люблять гратися, малювати, ліпити. Вони дуже прихильні до рідних, навіть коли ставлення з боку дорослих холодне і суворе. Відрізняються слухняністю і часто виглядають "домашньою дитиною".

Школа лякає їх величезною кількістю ровесників, шумом, бійками на перервах, звикнувши до одного класу вони неохоче переходять в інший колектив. Навчаються старанно, бояться перевірок, контрольних і іспитів. Іноді соромляться відповідати перед класом, бояться збитися, викликати сміх, чи навпаки, відповідають менше, ніж знають, щоб не називали ровесники надміру активним учнем.

Початок пубертатного періоду проходить без ускладнень. Важкість адаптації починається в 16-19 років – в період зміни звичного шкільного стереотипу на трудовий чи на навчання в вищому навчальному закладі, тобто в період, коли треба активно встановлювати відносини з багатьма людьми. В цьому віці виступають на перший план головні риси типу характеру – **“різко виражене почуття власної неповноцінності”, “надмірна вразливість”**.

Реакція емансипації виражена слабо. До рідних зберігається дитяча прихильність. До опіки зі сторони старших ставляться не лише терпляче, але і підпорядковуються їй. Нотації і наказування зі сторони близьких викликають сльози, розкаяння і навіть відчай, більше ніж протест. Ніколи не виникає бажання заперечувати духовні цінності, інтереси, звичаї, смаки старшого покоління. Іноді дотримуються ідеалів і образу життя дорослих. В підлітків рано формується почуття обов’язку, високі моральні і етичні вимоги до себе і навколишніх. Ровесники часто дивують грубістю, жорстокістю і цинізмом. В собі бачать багато недоліків серед вольових і морально-етичних якостей.

Почуття власної неповноцінності робить виразною реакцію *гіперкомпенсації*. Вони шукають самоутвердження не в стороні слабких місць своєї натури, не в ділянці, де можуть розкрити себе як особистість, а там, де відчують свою неповноцінність. Дівчатка намагаються показати себе веселими, товариськими. Сором’язливі і соромливі хлопчики натягують на себе обличчя “розв’язливості”, намагаються продемонструвати енергію і волю, але як тільки ситуація вимагає від них сміливості і рішучості, вони пасують. Якщо вдається встановити з ними контакт, то за “маскою” видно життя повне докорів сумління, чутливості і непомірно високих вимог до себе, а участь і співчуття змінюють браваду на сльози.

Через ту саму реакцію гіперкомпенсації підлітки опиняються на суспільних постах (старости), їх висувають вихователі через послух і старанність. Проте підлітків вистарчає лише на те, щоб з великою особистою відповідальністю виконувати формальну сторону роботи, неформальне лідерство їм недоступне. Наміри викоренити в собі боязнь і слабку волю, штовхають хлопчиків на заняття силовими видами спорту – боротьбою, гімнастикою. Заняття спортом приносить їм певну користь, але істинного задоволення вони не отримують бо помітних успіхів не досягають.

Реакція групування з ровесниками, як і реакція емансипації, отримує мало зовнішніх проявів. Підлітки не відвертаються від товаришів, не живуть у фантастично створених групах, але вони не здатні також бути “білою вороною” в звичайному середовищі підлітків. Вони розбірливі у виборі товаришів, віддають перевагу близькому другові, а не великій компанії, дуже прихильні в дружбі, деякі з них люблять мати старших за віком друзів. Звичайна підліткова компанія жахає їх шумом, грубістю.

Захоплення підлітків можна поділити на істинні, що гармоніюють з характером і на контрастні до їх натури. Перші стосуються інтелектуально-естетичного хобі – розбірливі, залежать від рівня інтелектуального розвитку, визначаються прикладами старших, індивідуальними нахилами і здібностями. Зустрічається захоплення різними видами мистецтва: музикою (класичною), малюванням, ліпленням, шахами, розведення домашніх квітів, співучих пташок, акваріумних рибок, приручених мілких тварин. Задоволення приносить сам

процес заняття: можливість прочитати цікаву книжку на іноземній мові, послухати музику, намалювати, вирішити задачу в шахах, полюбуватися квітами, погодувати рибок. Ці захоплення не мають бажання повернути до себе увагу навколишніх, а лише одне прагнення – добитися результатів. Навіть реальні успіхи підлітки оцінюють досить скромно.

Соромливість виявляється з подвійною силою, коли спалахує перше кохання.

Часто об'єкт закоханості навіть не знає про викликане почуття, настільки воно таємне, або навпаки, визнання можливе настільки рішуче і несподіване, що лякає і відвертає. Відхилене кохання призводить до відчаю і загострює почуття власної неповноцінності, а докори сумління доводять до думок піти з життя.

Така поведінка відрізняється двома особливостями: по-перше, повторними спалахами думок позбавитись життя без здійснення будь-якої проби. Поява подібних думок зумовлена ситуацією – ударами життя по слабких місцях, що підігривають уявлення про власну неповноцінність. По-друге, в критичних ситуаціях – істинними діями, які не мають жодного елемента демонстративності, а здійснюються під впливом невдач, розчарувань, останньою краплею може бути дріб'язковий привід.

Підлітки не схильні ні до алкоголізації, ні до токсикоманії, юнаки навіть не курять, алкоголь викликає відразу.

Сенситивний тип визначений у 8% здорових підлітків, 4% чоловічої, 4% – жіночої статі, але виявляється також латентна сенситивна акцентуація в ситуації, коли підліток стає об'єктом несприятливо-підозріливого ставлення навколишніх, особливо ровесників у випадку, коли підліток хворий і ровесники уникають його.

Психастенічний тип

Психастенічні прояви в дитинстві незначні і обмежуються полохливістю, несміливістю, схильністю до “розмірковувань” і ранніми “інтелектуальними інтересами”. Іноді в дитинстві виявляються *фобії* – боязнь незнайомих людей і нових предметів, темноти, боязнь залишитися за закритими дверима і т.д.

Критичним періодом, коли психастенічний характер розвертається повністю, є перші класи школи. В ці роки дитинство змінюється першими турботами – першими вимогами до почуття відповідальності. В минулому, можливо, “найважливішим фактором”, що сприяє розвитку психастенії було “*виховання в умовах підвищеної відповідальності*”, коли через важкі умови життя батьки покладали на дитину турботу по нагляду і догляду за меншими дітьми чи безпомічними членами родини, коли в важких матеріальних і побутових умовах підліткові доводилося опинятися в положенні старшого серед братів і сестер.

В наш час можна зустрітися з іншою формою виховання в “*умовах підвищеної відповідальності*”. Батьки виношують велику надію на успіхи свого чада, вимагаючи лише відмінного навчання чи помітних досягнень в престижній галузі – в заняттях музикою чи мовами, чи новій моді – фігурному катанню на ковзанах. Схильна до психастенії дитина не залишається байдужою до батьківських надій, сприймає ці високі вимоги і намагається їх оправдати, щоб не втратити повноти батьківської уваги і любові.

Одноманітно регламентоване шкільне життя, відсутність необхідності самостійно приймати рішення, навантаження, що стали звичними і легко виконуються сприяють задовільній адаптації до всього. Декомпенсації можуть

наступати в момент особливо високих вимог до почуття відповідальності, наприклад під час іспитів.

Головними рисами психастенічного типу характеру в підлітковому віці є нерішучість і “схильність до розмірковувань”, тривожна помисливість і любов до самоаналізу і легкість у виникненні нав’язливих страхів, переживань, дій, ритуалів, думок, уявлень.

Тривожна помисливість відрізняється від подібної риси *астено-невротичного і сенситивного типів*. Якщо *астено-невротичний тип* хвилюється за своє здоров’я (*іпохондрична направленість помисливості і тривоги*), а *сенситивний тип* хвилюється з приводу ставлення навколишніх, можливих насмішок, пересудів, несприятливої думки про себе (*релятивна направленість помисливості і тривоги*), **то страхи і переживання психастеніка** адресуються до можливого, хоча і майже неймовірного в його майбутньому (***футуристична направленість помисливості і тривоги***) – як би чогось не сталося жахливого і непоправного, як би не сталося непередбаченого нещастя з ними, а ще страшніше – з тими близькими, до яких вони страшно, *патологічно* прихильні.

Психологічним захистом від постійної тривоги за майбутнє стають спеціально придумані *прикмети і ритуали*. Якщо, наприклад, ідучи до школи, обходити всі каналізаційні люки і не наступати на кришки, то не провалишся, відповідаючи на іспиті і т.п.; коли не доторкатися до ручок дверей, то не захворієш; коли від страху за маму пошепки повторювати видумане “заклинання”, то з нею нічого не станеться.

Іншою формою захисту буває вироблений *формалізм і педантизм*. Усвідомлено чи не усвідомлено, підліток виходить з постулату, що коли завчасно все передбачити і діяти у відповідності з визначеним планом, то нічого неочікуваного і поганого статися не повинно. *Педантизм психастеніка відрізняється від педантизму при епілептоїда*. За педантизмом епілептоїда завжди стоїть любов до себе, піклування про власні інтереси і благополуччя, примушування навколишніх до дотримання в дрібницях вигідного для нього порядку. *Педантизм психастеніка* надуманий і формальний, не несе в собі “ніякої вигоди”.

У психастенічних підлітків можна бачити реакцію *гіперкомпенсації по відношенню до своєї нерішучості і схильності до сумнівів і коливань*. Ця реакція проявляється неочікуваними самовпевненими і безапеляційними судженнями, показною рішучістю і швидкістю дій в моменти, коли треба виявити обачливість і обережність, а невдачі в результаті цього підсилюють нерішучість і сумніви.

Схильність до самоаналізу поширюється на розмірковування з приводу мотивів своїх вчинків і дій, виявляються в “копанії” у своїх переживаннях і відчуттях.

Підліткові реакції поведінки бувають виражені слабо і специфічно. Замість реакції емансипації – патологічна прихильність до когось із членів сім’ї – у хлопчиків до матері. Можливо, що вона зумовлена нерішучістю і служить захистом. Тяга до ровесників виявляється в специфічних формах – місця в групі ровесників їм не знаходиться, якщо тільки вони не попадуть в команду “юних інтелектуалів”.

Захоплення відносяться до “інтелектуально-естетичних хобі. Навіть збирання колекції у підлітків цього типу визначається потребою більше, ніж просто захопленням.

Самооцінка далеко не завжди буває вірною. Часто підлітки знаходять в себе різноманітні риси характеру прямо протилежні.

Шизоїдний тип

Найбільш характерними рисами цього типу є замкнутість, відгородження від навколишнього, нездатність чи небажання встановлювати контакти, зниження потреби в спілкуванні. Поєднання протилежних рис в особистості і в поведінці – холодності і витонченої чутливості, впертості і податливості, настороженості і легковіри, апатичної бездіяльності і цілеспрямованості, товариськості і настирливості, соромливості і нетактовності, немотивованих антипатій, раціональних розмірковувань і нелогічних вчинків, багатства внутрішнього світу і безбарвності зовнішніх проявів – все це говорить про відсутність “*внутрішньої єдності*”.

Шизоїдні риси виявляються в ранньому віці, раніше, ніж особливості характеру всіх інших типів.

З дитячих років дитина вражає тим, що любить гратися одна, не тягнеться до ровесників, уникає шумних ігор, тримається серед дорослих, іноді мовчки слухає їх бесіди. До цього додається недитяча стриманість в виявленні почуттів, яка сприймається як холодність.

Підлітковий вік є найважчим. В період статевого дозрівання всі риси характеру виявляються особливо яскраво. Замкнутість і відгородження від ровесників кидаються в очі. Іноді духовна єдність навіть не обтяжує життя в *своєму світі і своїми інтересами*. Неудачні спроби заприятелювати з кимось, чутливість в моменти пошуку, швидка втомлюваність в контакті (“не знаю про що говорити”) часто ще більше “*заглиблюють в себе*”.

Недостача інтуїції виявляється відсутністю “*почуття дійсності*”, *не вмінням проникнути в чужі переживання, вгадати бажання іншого, відчутти неприязне ставлення до себе, чи навпаки, симпатію, вловити момент, коли не потрібно нав'язувати своєї присутності і коли, навпаки, потрібно вислухати і поспівчувати*.

До недоліку інтуїції додається нездатність до співпереживання – не вміння розділити радість і смуток, зрозуміти образ, відчутти хвилювання і неспокій. Недостатність інтуїції і нездатність до співпереживання зумовлюють, очевидно, те, що називають *холодністю*. Вчинки здаються жорстокими, але вони – результат “*невмінням відчувати страждання інших*”, а не з бажанням отримати насолоду. До всіх недоліків додається ще один – не вміння переконати своїми словами інших.

Внутрішній світ завжди закритий від сторонніх поглядів. Лише іноді і перед небагатьма людьми “шторка” піднімається, але ніколи не до кінця, і також раптово може знову опуститися. Підліток відкривається перед малознайомими людьми, випадковими, які імпонують його вибору, але він може назавжди залишитися незрозумілим для близьких чи тих, хто знає його багато років. Багатство внутрішнього світу не властиве і поєднане з певним інтелектом чи талантом, але у всіх випадках внутрішній світ шизоїдних типів заповнений захопленнями і фантазіями.

Фантазують про себе і для самих себе. Не люблять поширюватися про свої мрії перед навколишніми. Не схильні змішувати щоденне життя з прикрасами своїх мрій. Фантазії служать втіхою своєї гордості або ж носять еротичний характер. Вони грають роль психологічного захисту – в важких ситуаціях схильність до фантазії збільшується.

Неприступність внутрішнього світу і стриманість у виявленні почуттів роблять вчинки незрозумілими і неочікуваними для навколишніх, бо все, що їм передувало – залишилося закритим. Деякі вчинки дійсно здаються дивними, але це зовсім не вистава, яка розігрується з метою привернути увагу.

Реакція емансипації виявляється специфічно. Підлітки можуть довго витримувати дріб'язкову опіку в побуті, підпорядковуватись встановленому розпорядку життя, не реагувати на спроби вникнути без дозволу в світ його інтересів і фантазій, захоплень. Реакція емансипації легко обертається *обуренням з приводу істотних правил і порядків, насмішок над поширеними ідеалами, інтересами, бурчанням з приводу “відсутності свободи”*. Такі думки можуть довго виношуватися і реалізовуватися не очікувано для навколишніх в виступах і діях. Зазвичай вражає прямолінійна критика других осіб без врахування самого себе.

Реакція групування ззовні виражена слабо, замкнутість не дозволяє вступити в групу, а їх неподатливість загальному впливові, загальній атмосфері, їх не конформність не дозволяє ні злитися з групою, ні підпорядковуватися їй. Потрапивши в підліткову групу випадково, вони завжди залишаються в ній на особливому положенні. Іноді над ними насміхаються і жорстоко переслідують, іноді, завдяки своїй незалежності і стриманості, вмінно постояти за себе, вони викликають повагу і змушують дотримуватися дистанції. Але успіх в групі ровесників може залишитися лише найбільшим бажанням. В своїх фантазіях підліток створює такі групи, де займає положення “любимчика” і лідера, де відчуває себе вільно і легко, отримує ті емоційні контакти, яких йому в реальному житті не вистарчає.

Захоплення підлітків виступають яскравіше, ніж всі інші реакції поведінки. Захоплення відрізняються *силою, стійкістю і незвичністю*. Частіше всього зустрічається інтелектуально-естетичне хобі. Більшість підлітків любить книги, читають їх запоем. Вибір для читання строго вибіркового – лише певний жанр з літератури, певна епоха з історії, певний напрямок в філософії, пристрасть до вивчення біографій. У сучасних підлітків зустрічаються захоплення – санскритом, китайськими ієрогліфами, змальовуванням соборів і церков, генеалогією царського дому Романових, співставленням конституцій різних держав і різних часів. Все це ніколи не робиться напоказ, а лише для себе. Захопленнями діляться з небагатьма, лише коли бачать справжню цікавість і розуміння співрозмовника. Часто захоплення приховують, бояться нерозуміння і насмішок. Коли рівень інтелекту невисокий, захоплення стають не такими вишуканими, але вони також дивні. Колекції підлітків іноді унікальні, іноді зовсім прості і примітивні.

На другому місці хобі мануально-тілесного типу. Незграбність, невправність, негармонійність рухів зустрічається далеко не завжди. Систематичні заняття гімнастикою, плаванням, їзда на велосипеді, вправи йогів поєднуються з відсутністю інтересу до колективного спорту. Місце захоплень тоді займають

прогулянки пішки на самоті. Деяким шизоїдам добре вдаються тонкі ручні навички: – гра на музикальних інструментах, мистецтво.

Реакції, пов'язані з формуванням статевих захоплень, на перший погляд, можуть зовсім не виявлятися. Зовнішня “асексуальність”, демонстративне презирство до питань статевого життя поєднується з еротичними фантазіями. Ці фантазії зумовлені випадковими відомостями. Хвороблива чутливість в компанії, нездатність на флірт, на залицяння, невміння добитися сексуальної близькості в ситуації, де вона можлива, викликає сексуальну активність в грубих і неприродних формах. Алкоголізація не зустрічається, більшість не люблять спиртних напоїв, оп'яніння не викликає вираженої ейфорії. Не меншу загрозу ніж алкоголь для підлітків являють собою інші речовини, токсичні, летючі.

Суїцидна поведінка не властива. Очевидно, таким чином життєві труднощі у підлітків такого типу не вирішуються. На психічні травми, конфліктні ситуації реакцією є ще більше “заглиблення в себе”, свій внутрішній світ глибоко потаємних фантазій. Іншим виявом подібної реакції може бути зосереджування на захопленні в таких обставинах, які здаються навколишнім зовсім дивними. Деліквентність зустрічається нечасто, при цьому в поведінці явно виступають шизоїдні риси. Підлітки намагаються красти самі, вибирають “злочинську професію”, що вимагає певних навичок (наприклад, крадіжка грошей з внутрішніх кишень, вміння влізати в квартиру через кватирку). Підлітки не мають нахилу до групової деліквентності, можуть здійснювати правопорушення “в ім'я групи”, бажаючи, щоб “група визнала його своїм”. на самоті здійснюються сексуальні порушення (ексгібіціонізм, сексуальна агресія, розпутні дії над неповнолітніми). Крадіжка носить особливий характер (“в ім'я відновлення справедливості”). Іноді такій поведінці і правопорушенню передують прийом невеликої кількості алкоголю як “допінгу”, але справжнього алкогольного сп'яніння ніколи не буває.

Самооцінка відрізняється визнанням того, що пов'язано із замкнутістю, самотністю, важкістю контактів, нерозумінням зі сторони навколишніх. Ставлення до інших проблем оцінюється набагато гірше.

Протиріч своєї поведінки шизоїди не помічають, не надають цьому значення. Люблять підкреслювати свою незалежність і самостійність.

Соматичні ознаки, які були властиві такому типові (астенічна будова, погано розвинута мускулатура, сутула фігура, довгі ноги і високий таз) у сучасних підлітків зустрічається далеко не завжди. Акселерація розвитку і ендокринні зрушення, можуть викручувати ці риси, зумовлюючи надлишкову вагу чи раннє статеве дозрівання.

Шизоїдні акцентуації не ведуть за собою ні соціальної дезадаптації, ні важких порушень поведінки. Тому ці підлітки не часто потрапляють під спостереження. З загальної популяції підлітків чоловічої статі *шизоїдна акцентуація* виявлена в 9%.

Прихована шизоїдна акцентуація виявляється в ситуації, коли ставляться непосильні вимоги – швидко встановити неформальні і емоційні контакти, шизоїди зриваються, коли їм хтось “лізе в душу”.

Недоліки виховання в розвитку шизоїдних рис мають допоміжне значення. Вважається що *домінуюча гіперпротекція* посилює шизоїдні риси, але часто неправильне виховання зумовлює нашарування на шизоїдне ядро рис іншого

типу: – при *гіперпротекції* – *істероїдного*, при *жорстокому ставленні* – *епілептоїдного*, при *гіпопротекції* – *нестійкого*.

Епілептоїдний тип

Головними рисами цього типу є схильність до дисфорії і тісно пов'язана з ними афективна спалахуваність, напруга, що іноді досягає аномалії потягів, а також інертність, що накладають відбиток на всю психіку – від моторики і емоційності до мислення і цінностей особистості.

Дисфорії, що тривають годинами і днями, відрізняє злісно-нудьгуючий настрій, роздратування, що накопичується, пошук об'єкта на якому можна зірвати зло, але чим спокійніша обстановка навколо, тим легше протікають дисфорії і в самотності досягається заспокоєння.

Афективні “розрядки” епілептоїда лише на перший погляд здаються раптовими. Їх можна порівняти із спалахом, який попередньо довго і поступово закипає. Привід для спалаху випадковий і грає роль останньої краплі. Афекти відрізняються не лише великою силою, але і тривалістю – довго не може “*остигнути*”.

З перших років діти можуть довго, годинами плакати, їх неможливо ні втішити, ні відволікти, ні заспокоїти. В дитинстві дисфорії виявляються капризами, намаганням спеціально виводити навколишніх з себе. Рано виявляються садистські наміри – діти люблять мучити тварин, дразнити і бити молодших і слабших, знущатися над безпомічними і нездатними дати відсіч. В дитячій компанії вони претендують не просто на лідерство, а на роль “*повелителя*”, що встановлює свої правила гри і стосунків, диктує всім все, що вигідно для себе. Можна бачити також недитячу бережливість одержі, іграшок і всього “свого”. Будь яка спроба заволодіти їх дитячою власністю викликає злобу.

В перші шкільні роки виступає дріб'язкова скуппульозність в веденні зошитів, але ця акуратність перетворюється в самоціль і може повністю замінити суть справи – навчання. Пишуть вони чисто, гарним почерком.

В більшості випадків риси розвертаються в період статевого дозрівання – 12-19 років. На перший план виступають дисфорії. Підлітки самі бачать свою спонтанність (“на мене наводить”), а виявляється вона лише злобою, роздратуванням і сумом, апатією, неробством сидінням з пригнічено-хмурым виглядом. Такий стан розвіюється поступово і поступово слабне.

Афективні розряди можуть бути наслідком дисфорії – підлітки в такому стані самі шукають приводу для сварки. Афект може бути викликаний конфліктами, які легко виникають, в результаті їх влади, впертості, жорстокості і любові до себе. Привід для сварки дуже малий, проте завжди супроводжується незначним обмеженням інтересів. В афекті виступає нестримний гнів – цинічна лайка, жорстокі бійки, байдужість до слабості і безпомічності противника, і навпаки, нездатність враховувати свою силу. Підліток в гніві здатний вдарити по обличчю стареньку бабусю, зіштовхнути з драбини малюка, який показав язика. Вегетативний компонент афекту яскраво виражений – лице наливається кров'ю, виступає піт.

Сексуальний потяг пробуджується з великою силою. Але підвищене піклування про своє здоров'я, “страх зарази” до пори до часу стримує випадкові зв'язки, і примушує віддавати перевагу більш-менш постійним партнерам. Кохання у представників цього типу забарвлене ревностями. Зради, як дійсної так і надуманої вони ніколи не прощають. Невинний флірт трактується як зрада.

Ревнощі загострюються в період дисфорії – тоді без основи вони виводять своїми ревностями сексуального партнера. Не дивлячись на ревниве ставлення до інших, підлітки схильні до зради.

Епілептоїдні підлітки схильні до сексуальних ексцесів, а статевий потяг поєднаний з садизмом, а іноді з садомазохізмом. В ситуаціях, де нормальна статева активність неможлива (в умовах закритого виховного закладу), підлітки мають гомосексуальні зв'язки, виступають в активних ролях, штовхають партнера до грубих збочень. Деякі з них надалі здатні сумістити нормальні стосунки з гомосексуальними. Іноді на перший план виступають мазохістські бажання – вони завдають собі болю опіками, уколами, укусами. В крайніх випадках спостерігається жадоба до самокаліцтва – *ковтання чужорідних тіл, введення голок в власне тіло*. Статевим збудженням, оргазмом больові відчуття можуть не супроводжуватися, але вони приносять підліткові насолоду таку, від якої важко стриматися.

Нечастою, але яскравою формою порушення потягів є патологічна пристрасть до незавершеного само – задушення. Підліток затягує на шиї петлю, чи здавлює шию руками до помутніння свідомості, чи до появи легких судом – в цей момент відчуває насолоду. Іноді ці дії трактуються неправильно, як спроби суїциду.

Напруга і незвичайність потягів виявляється в особливій манері алкоголізації. Після першого оп'яніння настає потреба “пити до відключення”. Підлітки люблять пити горілку і інші міцні спиртні напої, палять папіроси з міцним тютюном. Можуть спостерігатися амнестичні форми оп'яніння, але під час них здійснюються вчинки, які не залишаються в пам'яті. Іноді дії здійснюються автоматично, викликають здивування і підлітка і навколишніх. Алкоголь здатний спровокувати дисфоричний стан, з афективними розрядами – що виявляється диким збудженням і прагненням все бити і нищити.

Підлітки мають нахил до вживання неалкогольних токсичних засобів. Їх трохи стримує страх стати наркоманом, піклування про своє здоров'я, а можливо, ці засоби дають відчуття, які приємні. Лише деякі летючі речовини, що викликають стан, подібний до алкоголізації, іноді вживаються ними.

Такі форми порушення потягів, як дромоманія і піроманія зустрічаються не часто. Втечі з дому бувають зумовлені ситуацією, викликаються реакцією емансипації. Істинна дромоманія поєднана з дисфорією. В тих випадках втеча здійснюється без причини, на самоті, підліток прагне в дальні краї за стереотипним маршрутом. Нахил до піроманії виявляється любов'ю розводити багаття, влаштовувати зриви.

Труднощі для аналізу – нахил до суїциду. У дорослих описані істинні спроби суїциду під час важких дисфорій. У підлітків істинний суїцид – рідкісний. Частіше доводиться зустрічатися з *демонстративною поведінкою*, що має характер шантажу. Демонстрації спровоковані докорами, які трактуються як несправедливі і викликані почуттям помсти, і прагненням спричинити серйозні неприємності людині, котра образила.

Іншою причиною демонстрацій бувають ревнощі до об'єкта закоханості. Спроба здійснюється під час сцени ревнощів “на очах” і страх на обличчі приносить задоволення.

Витончена помста підлітків виявляється не лише в суїцидних демонстраціях. Образ вони не прощають, а помста відрізняється можливістю насолодитися спостереженням за муками.

Реакція емансипації протікає важко. Діти здатні повністю розірвати контакти з родичами, вимагають не лише “свободи”, “самостійності”, але і “прав на частку майна”, матеріальних благ. Реакція групування поєднана з прагненням влади. Тому шукають компанію молодших, слабших, які не здатні протистояти. В групі підлітки встановлюють свої порядки, вигідні для них. Симпатією не користуються, а влада їх тримається на страхові. Часто почувають себе на висоті строгого дисциплінарного режиму, вміючи догодити керівництву, добитися переваг, заволодіти положенням, що дає в руки певну владу над іншими, встановити над ними жорсткий диктат і мати з цього вигоду. Їх бояться, але поступово проти них зріє бунт, в якийсь момент їх “підводять” і вони опиняються внизу.

Реакція захоплення виражена достатньо яскраво підлітки люблять азартні ігри. В них пробуджується тяга до легкого збагачення. Азарт їх оп’яняє, грають вони запоєм, втрачають контроль над собою. Колекціонування їх привертає матеріальною цінністю зібраного. В спорті захопливим здається те, що дозволяє розвинути фізичну силу (важка атлетика, боротьба, бокс). Рухливі колективні ігри їм не вдаються. Удосконалення навичок, якщо це принесе певні матеріальні блага (мистецтво, ювелірна робота), також може бути захопленням. Люблять музику і спів, це приносить насолоду.

Самооцінка носить однобокий характер. Як правило, вони помічають схильність до похмурого настрою, свої соматичні особливості – сон, любов смачно і багато їсти, силу і напругу сексуального потягу, ревності, свою осторогу перед незнайомим, прагнення акуратності і порядку, перевагу жити реальним життям. Все решта, особливо відносини з навколишніми – уявляється їм значно кращим, ніж є насправді.

Епілептоїдний тип характеру, очевидно, один із найбільш несприятливих для соціальної адаптації. В загальній популяції епілептоїдний тип визначений у 11% підлітків хлопців, серед акцентуацій характеру – 26 %.

Прихована акцентуація за епілептоїдним типом виявляється в ситуації, що сприяє розкриттю рис того типу (конфлікти з приводу інтересів, деспотична влада по відношенню до інших).

Окремі типи акцентуацій:

Епілептоїдно істероїдний тип – поєднання епілептоїдних рис з егоцентризмом, схильністю до демонстративної поведінки, претензійності. Під час афективних спалахів і задоволення потягів виступає демонстративність. Наприклад, самопошкодження наносяться на очах глядачів. В сексуальному житті віддають перевагу партнерам, що потрапляють в рабську залежність від них, живуть за їх рахунок.

Епілептоїдно-нестійкий тип – тут поєднуються на перший погляд несумісні риси влада і прагнення до легкого, бездумного, святкового образу життя, що властиве нестійкому типові. Крім епілептоїдних рис і установки на святковий образ життя, бажання жити лише теперішнім, помітна відсутність емоційної прихильності. Підлітки рано прогулюють школу і рано вживають алкоголь, втікають з дому з метою випити і вести розгульне життя, повертаються

додому, пригрожують повторною втечею, і таким чином добиваються від рідних всяких благ. Стають “повелителями” асоціальних груп, встановлюють в групах жорстокі порядки, використовують підлітків з корисною метою і для задоволення своїх сексуальних збочених бажань, безпощадно розправляються з непослушними.

Підлітки переходять межу між делікventністю і криміналом. Найчастіші порушення – нанесення важких ушкоджень, особливо ран гострими предметами, сексуальна агресія, грабунки і крадіжки. Правопорушення здійснюються спільниками, яким відводиться небезпечна роль, а самі вони намагаються отримати “лев’ячу долю” здобутого. При загрозі схильні до симуляції різних захворювань.

Істероїдний тип

Головна риса – егоцентризм, ненаситна жадоба постійної уваги до своєї особи, захоплення, подиву, співчуття, пошани, на кінець, ненависть навколишніх на свою адресу, але аж ніяк не байдужість, не перспектива залишатися непомітним. Всі решта якості викликані і зумовлені цією рисою. Обман і фантазії направлені на прикрашення своєї персони. Вдавана емоційність в дійсності обертається відсутністю глибоких і щирих почуттів, театральності, схильності до позування.

Риси виявляються з ранніх років, діти не виносять, коли в їхній присутності хвалять інших, коли іншим приділяють більше уваги. Іграшки їм швидко надідають, бажання привертати до себе погляди, слухати захоплення і похвалу стає потребою. Вони охоче читають вірші, танцюють і співають перед глядачами, багато з них дійсно має артистичні здібності, успіхи в навчанні в перших класах визначаються тим, чи ставлять їх в приклад іншим.

В пубертатному періоді спостерігається ще більше загострення рис. Риси характеру виявляються, перш за все, в поведінці, суїцидні демонстрації спостерігаються в 15-16 років. Способи “суїциду” вибираються лише безпечні (*порізи вен на передпліччі, ліки з аптечки*), чи розраховані на те, що спроба буде застережена навколишніми (*приготування до повішання, спроба викинутися з вікна, кинутися під транспорт на очах у присутніх*). Суїцидна “сигналізація” передуює демонстрації чи супроводжує її (*прощальні записки, таємні признання, запис останнього слова на магнітофон*).

В якості причини, що штовхає на суїцид “невдале кохання”, але, це лише романтична “шторка” чи фантазія направлена на те, щоб “облагородити” свою особистість і створити довкола себе ареал “виключності”. Дійсною причиною є уразливе самолюбство, втрата уваги, страх опуститися в очах навколишніх, особливо відвернуте кохання, а особливо поява суперника чи суперниці боляче б’є по егоцентризму, якщо до того ж події розвертаються на очах приятелів чи подруг.

Іншою причиною демонстрації суїциду є необхідність виплутатися із небезпечної ситуації, уникнути показування, викликати співчуття, жалість, співпереживання.

Сама демонстрація суїциду з переживаннями навколишніх, швидкою допомогою, цікавістю випадкових свідків приносить задоволення егоцентризму. Зустрічаються також гострі афективні реакції, що викликані самолюбством, приниженням на очах навколишніх. Афективні спроби суїциду містять елементи демонстративності, націлені на те, щоб привернути загальну увагу, але вони не лише вистава – на фоні сильного афекту, може бути істинна мета здійснити

суїцид чи бажання вручити свою долю *“справі випадку”* (*“хай буде, що буде”*). На фоні афекту, навіть коли відсутні істинні наміри померти, межу безпечного в діях легко можна перейти, і демонстративна дія може закінчитися завершеним суїцидом – ***таку силу афект має при змішаному істеро-епілептоїдному типі.***

Властива таким натурам і *“втеча в хворобу”* в важких ситуаціях, зображення тасмних невідомих захворювань, набуває нової форми виразу, наприклад, бажання потрапити в психіатричну лікарню і цим викликати репутацію незвичайності. Для досягнення цього використовують не тільки шантаж, але і розігрування ролі наркомана, скарги, вичитані із книг з психіатрії, користуються популярністю.

Алкоголізація носить демонстративний характер, але в асоціальних компаніях, де вміння випити багато викликає *“повагу”*, підлітки, бажаючи створити враження що можуть *“всіх перепити”* стають жертвою своїх претензій і дійсно можуть вживати алкоголь. *“Сіре життя”* не вабить, а зайняти видне місце в навчанні чи в праці, таке, яке б тішило їхнє самолюбство, заважає відсутність здібностей і наполегливості. Втечі з дому починаються з перших класів школи, навіть з дошкільного віку. З віком втечі стають тривалішими і набувають романтичного змісту. Причини ті ж самі, що штовхають на суїцидну демонстрацію – втрата уваги, крах надій на положення, необхідність виплутатися з історії, яка грозить насмішкою і втратою авторитету.

В підлітків зберігаються риси дитячих реакцій опозиції, імітації. Частіше спостерігається реакція опозиції на втрату чи зменшення уваги зі сторони рідних, на втрату ролі *“сімейного кумира”*. Вияви реакції – ті самі, що й в дитинстві – *“втеча в хворобу”* спроби звільнитися від того, на кого переключилася, але найчастіше дитяча реакція опозиції виявляється порушеннями поведінки – випивки, прогули.

Реакція групування з підлітками поєднана з претензіями на лідерство, в крайньому випадку на *“виключне положення”* в групі. Не маючи достатньо рис на лідерство – готовності в любий момент силою утвердити собі роль, вміння підкоряти інших, підліток намагається отримати лідерство всіма доступними шляхами. В пориві, коли бачить звернуті на себе погляди, вони здатні повести за собою інших, виявити сміливість, але стають лідерами лише на певний час – перед труднощами пасують, друзів зраджують, коли не бачать поглядів, звернутих на себе, то втрачають весь запал. Приятелі розпізнають за зовнішніми ефектами внутрішню пустоту. Особливо швидко втрачається позиція лідера, коли вона досягнута шляхом *“запилювання очей” своїми пригодами*. Тому підлітки довго не затримуються в одній групі і прагнуть до іншої, і все починається спочатку.

Захоплення обмежується егоцентричним хобі. Привертає увагу лише те, що дає можливість похизуватися перед іншими. Якщо є здібності – художня самодіяльність, вибираються види мистецтва, які або модні, або незвичні. Іноді вибране захоплення не здається егоцентричним хобі, але, насправді захоплення іноземними мовами, наприклад, зводиться до засвоєння діалогів, щоб похизуватися перед подругами бесідою з іноземними туристами, а захоплення філософією обмежується поверхневим знайомством з модними філософськими течіями, для того, щоб справити враження. Спортивне хобі вибирається рідше, тому що вимагає наполегливості для досягнення престижного положення. Лідерське хобі (організатор чи керівник) можливе, так як дозволяє бути на виду у всіх.

Сексуальне захоплення не відрізняється ні силою, ні напругою. В сексуальній поведінці багато театральної гри. Підлітки чоловічої статі приховують сексуальні переживання, відчувають, що тут їм “вразити немає чим”. Дівчатка схильні афішувати свої дійсні зв’язки і придумувати неіснуючі, розігрують роль дівчат “легкої поведінки”, насолоджуючись враженням.

Самооцінка далеко не об’єктивна – виставляються риси характеру, які в даний момент можуть привернути увагу.

Істероїдна акцентуація встановлена у 2-3% підлітків-хлопчиків і дещо частіше у дівчаток.

Нестійкий тип

Власне, в формуванні соціально-прийнятних норм поведінки виявляється недостатність даного типу. Їх безвілля чітко виявляється коли діло стосується навчання і праці, виконання обов’язків, досягнення мети, яку ставлять перед ними рідні, старші, суспільство. В пошукові розваг представники цього типу також не виявляють наполегливості, а плывуть за течією.

В дитинстві вони відрізняються непослухом, непосидючістю, всюди і у все пхаються, але при цьому боягузливі, бояться, підпорядковуються іншим, елементарні правила поведінки засвоюються ними важко, за ними доводиться слідкувати.

З перших класів школи не мають бажання вчитися. Лише при строгому, безперервному контролі, неохоче підпорядковуючись, вони виконують завдання, але завжди шукають випадку полінуватися.

Рано виявляється підвищена тяга до розваг і задоволення, святковості, неробства, втікають з уроків в кіно, чи погуляти на вулиці, днями нічого не роблять, можуть втікати з дому. Все погане липне до них, схильність до імітації у нестійких підлітків відрізняється вибірковістю. Взірцями служать ті моделі поведінки, які приносять насолоду, зміну вражень, розваги. Ще дітьми вони починають курити, легко йдуть на дрібні крадіжки, тягнуться до вуличних компаній. Коли стають підлітками, то прагнуть гострих відчуттів – хуліганські вчинки, алкоголь і інші засоби, що «дурманять».

Деліквентність цих підлітків – це перш за все бажання розважитися, особливо в компанії.

Випивки починаються рано – з 12-14 років. В пубертатному віці намагаються вивільнитися від опіки батьків. Реакція емансипації поєднана з бажанням задоволення і розваг. Істинної любові до батьків немає. До нещастя в сім’ї відносяться байдуже, а рідні для них – джерело засобів для насолоди.

Нездатні самі зайняти себе. Вони погано переносять самотність і прагнуть компанії. Боягузливість і недостатня ініціативність не дозволяє їм зайняти положення лідера, стають послушною зброєю для групи. В правопорушеннях їм доводиться *“витягувати каштани з вогню”*, а плоди пожинає лідер.

Захоплення обмежуються інформативно-комунікативним типом хобі і азартною грою. До спорту вони відчувають відразу – наполегливість викликає її, лише автомашина захоплює їх. Художня самодіяльність не привертає. Всі види хобі, що вимагають хоча б якоїсь праці – для них недосяжні.

Сексуальний потяг не відрізняється силою. Раннє знайомство з асоціальними групами приводить до сексуального досвіду, включаючи знайомство з збоченнями. Сексуальне життя стає джерелом насолоди, так само, як випивки і пригоди.

Романтична закоханість проходить мимо, для них є недосяжним як можна закохатися. На щире кохання вони не здатні, так само як і на дружбу.

Навчання легко закидається, а жодна праця не приваблює. Працюють вони лише за крайньої необхідності. Вражає їх байдужість до свого майбутнього, вони не будують планів, не мріють про якусь професію, чи положення для себе, цілком живуть теперішнім і прагнуть отримати максимум вигоди і задоволення. Труднощі, неприємності – все це викликає однакову реакцію – втеча подалі.

Втечі з дому нерідкі для таких підлітків. Під час втечі вони шукають асоціальні компанії, супутника, під чий вплив підпадають. Перші втечі – примітивний засіб уникнути неприємностей (*імунітивні втечі*). Повторні втечі зумовлені пошуком розваг, бажанням уникнути праці і прагненням вільного життя (*емансипаційні втечі*). Суїцидна активність нестійка і невластива. Серед нестійких зустрічаються афективні спроби суїциду.

Існує ряд різних точок зору на сутність нестійкого типу – нестійкість емоцій, слабкість волі, порушення потягів, патологічна рухливість нервових процесів, неможливість виробити стійкий життєвий стереотип. Слабкість волі є, очевидно, одною з *основних рис* нестійких, що дозволяє утримувати їх в суворому і жорстко регламентованому режимі. Коли безперервно слідкувати, не дозволяти ухилятися від роботи, коли безвілля грозить суворим наказуванням, а ухилитися немає куди і втікати неможливо, навкруги всі працюють, вони змиряються з цим до пори до часу, але, як тільки контроль слабшає, прагнуть в компанію.

Самооцінка нестійких відрізняється тим, що вони приписують собі або конформні або гіпертимні риси.

Окрім явної акцентуації по нестійкому типу, коли всі особливості характеру і поведінки наявні, доводиться зустрічатися з прихованою акцентуацією.

В тих випадках порушення поведінки властиві типу нестійких, виявляються раптово на фоні попереднього благополуччя. Виявляються тоді, коли поєднуються два фактори – положення без строгого контролю зі сторони старших і пагубного впливу товаришів.

Значна частина нестійких підлітків, в дорослому віці поповнюють ряди алкоголіків. Діагноз “хронічний алкоголізм” характерний для акцентуації нестійкого типу. Серед підлітків чоловічої статі, особливо учнів ПТУ, на жаль, нестійкий тип найпоширеніший. Природньо, всюди, де вимагається напружена праця, де навчання складне, нестійкі підлітки не зустрічаються (в математичній школі, іноземні мови). Їх мало там, де вимагається дисципліна (військові). Зате їх багато серед деліквентних підлітків, але менше серед підлітків з кримінальною поведінкою.

Конформний тип

Головні риси – постійна готовність підкоритися голосу більшості, шаблонність, банальність, схильність до читання моралі, до консерватизму, недовіра по відношенню до незнайомих людей. Як відомо, *конформність – підпорядкування індивідууму думці групи в протилежність незалежності і самостійності*. В різних умовах кожна людина має ту чи іншу ступінь конформності. Але конформність головна риса, що властива цьому типові акцентуації.

Це люди свого середовища.. їх головне життєве правило – **“жити, як всі”, думати “як всі”, діяти “як всі”, намагатися, щоб все було так, “як у всіх”. – від одягу до світогляду і думки. Під “всіма” вони розуміють оточення. Від**

нього вони не хочуть відставати, але і не люблять виділятися. Це стосується всього в житті, особливо моди на одяг. Коли появляється нова одяг, вони її оговорюють, але як тільки з'являється така мода, то вони самі одягаються так, забуваючи про те, що говорили недавно. У важких ситуаціях схильні не шукати втіхи (того, що втрачено, не повернеш). Намагаються завжди відповідати навколишнім. Конформність – продукт “мікросередовища”. В хорошому середовищі – це непогані люди, хороші працівники, але в поганому середовищі, вони засвоюють звичаї, манери поведінки, якими б поганими вони не були.

Адаптація в новому середовищі протікає важко, але коли люди адаптувалися, нове середовище стає диктатором поведінки, як раніше було попереднє. Тому конформні підлітки “за компанію” легко спиваються, звикають до асоціальних компаній і втягуються в правопорушення.

Конформність поєднується з некритичністю. Все, про що говориться в оточенні, все що дізнаються через звичний канал інформації, – це для них істина. І коли через цей канал поступають відомості, що не відповідають дійсності, вони приймають їх на віру.

Конформісти – консерватори за натурою. Вони в душі не люблять нового, не люблять змін тому, що не можуть швидко до них пристосуватися, важко пристосовуються в новій ситуації. Правда, вони відкрито це визнають – тому, що в невеликих колективах, почуття нового офіційно і неофіційно цінується, новатори також, проте позитивне ставлення до нового в них на словах. На ділі вони прагнуть стабільного оточення і раз і назавжди встановленого порядку. Нелюбов до нового проривається неприязню до чужого. Це стосується новачка, який є в групі, представника іншого середовища, іншої манери себе тримати.

Ще від однієї якості залежить їх професійний рівень і успіх в роботі. Вони – не ініціативні. Можуть досягати добрих результатів при роботі різної кваліфікації, на будь-якому щабелі соціальної драбини, коли робота і посада не вимагає постійної особистої ініціативи. Якщо цього вимагає ситуація, вони зриваються на будь-якій навіть незначній посаді, витримуючи значно вищої кваліфікації роботу і навіть роботу, яка вимагає постійної напруги, коли вона чітко регламентована, коли завчасно все відомо.

Дитинство, що проходить під опікою дорослих не дає ніяких надмірних навантажень для конформного типу. Можливо тому, риси конформної акцентуації кидаються в очі з підліткового віку. Всі підліткові поведінкові реакції проходять під знаком конформності.

Підлітки цінують своє місце в групі ровесників, стабільність в групі, постійність оточуючого. Вони не схильні змінювати за своєї ініціативи одну групу на іншу. Переїзд на друге місце проживання, зміна школи – для них великий стрес. Часто визначним фактором у виборі навчального закладу є те, куди іде більшість товаришів; неможливість іти “за всіма” сприймається як психічна травма. Але одна із найважчих психічних травм, очевидно, для них існує, – це коли звична підліткова компанія виганяє їх. Безініціативні підлітки легко втягуються в алкогольні компанії, в групові правопорушення, підбиваються на втечу з дому чи на якусь розправу.

Реакція емансипації яскраво виявляється лише в тому випадку, коли батьки, педагоги, старші викидають підлітка із звичного середовища ровесників, якщо

вони протидіють його бажанню “бути як всі” його ровесники, перейняти поширену в групі моду, захоплення, манери і наміри. Захоплення цілком визначаються групою і модою часу.

Самооцінка характеру може бути непоганою. Але багато з них любить приписувати собі риси, які захоплюють в середовищі підлітків.

Конформна акцентуація серед підлітків в віці 14-15 років зустрічається в 10%. Але в віці 16-17 років зустрічається набагато рідше.

Така акцентуація є підґрунтям для нашаровування рис іншого типу (*особливо нестійкого, епілептоїдного*) і ін., в умовах неправильного виховання і несприятливого середовища.

Конформно-гіпертимний тип

Таких підлітків відрізняє підвищена вітальна самооцінка. Вони завжди дещо ейфоричні, підкреслюють своє здоров'я, хороший сон і апетит. Їм властива також надмірно оптимістична оцінка свого майбутнього, впевненість, що сповняться всі бажання, але немає ні великої активності, ні швидкості, ні передбачуваності, ні ініціативи, ні вміння керувати, нічого немає. Вони податливі дисципліні і строго регламентованому режиму, особливо коли всі цього дотримуються. Представники даного типу можуть скласти контингент підвищеного ризику відносно нервово-психічних розладів.

Представники даного типу схильні до реактивних станів – іпохондрії після “страшного діагнозу”, реактивної депресії – при втраті близьких, реактивного параноїду – при загрозі арешту. Слабке місце – надмірна податливість впливові і прив'язаність до всього звичного. Ломка життєвого стереотипу, втрата звичного для них суспільства можуть бути причиною реактивних станів, а “дурний” вплив навколишнього середовища – штовхнути на шлях алкоголізації і вживання інших токсичних засобів. Тривалий несприятливий вплив середовища в підлітковому віці є причиною *психопатичного розвитку за нестійким типом чи навіть епілептоїдним типом*.

Формування характеру

Важливу роль у формуванні й розвитку характеру дитини відіграє її спілкування з оточенням. У вчинках і поведінці дитина наслідує близьких дорослих людей. За допомогою наuczіння через наслідування й емоційне підкріплення дитина засвоює форми поведінки дорослих.

Основним періодом для становлення характеру вважають вік від 2-3 років до 9-10 років, коли діти багато й активно спілкуються як з дорослими, так і однолітками.

Стиль спілкування дорослих один із одним на очах у дитини, способи ставлення до самої дитини надзвичайно важливі для становлення характеру. Одними з перших у характері людини закладаються такі риси: доброта, товариськість, чуйність, егоїстичність, байдужість. На думку науковців, формування саме цих рис починається у перші місяці життя дитини і залежить від поведінки та ставлення до малюка мами.

У ранньому дошкільному дитинстві формуються такі риси: як охайність, сумлінність, відповідальність, наполегливість, працелюбність. Вони формуються й закріплюються в дитячих іграх та різноманітних видах домашньої праці. У цей

період важливими є позитивні підкріплення батьків у вигляді схвалення та заохочення вчинків і поведінки дитини.

У початкових класах школи оформлюються риси характеру, що проявляються у ставленні до інших людей. Якщо в школі існує підтримка рис, набутих дитиною в умовах сім'ї, то вони закріплюються і, як правило, зберігаються упродовж життя. Якщо отриманий досвід не схвалюється однолітками, учителями та іншими дорослими, відбувається перебудова характеру, яка супроводжується вираженими внутрішніми й зовнішніми конфліктами.

У підлітковому віці активно розвиваються й закріплюються вольові риси характеру, а в ранньому юнацькому віці – базові моральні й світоглядні риси.

Варто зазначити, що характер не є сталим утворенням. Він формується і трансформується протягом життєвого шляху людини, тому після завершення навчання у школі або іншому навчальному закладі характер людини продовжує формуватися та змінюватися залежно від світогляду, переконань, звичок, моральної поведінки. Цей процес у психологічних джерелах розглядається як самовиховання особистості. Він передбачає, що людина здатна позбутися зарозумілості, здатна критично подивитися на себе, побачити власні недоліки. Це дозволить визначити напрямки й цілі подальшої роботи над собою.

ЛЕКЦІЯ 16

Тема: Поняття про здібності

ПЛАН:

1. Поняття про здібності.
2. Задатки як природжені передумови розвитку здібностей.
3. Види здібностей.
4. Рівні здібностей.
5. Розвиток здібностей.

Основні поняття: задатки здібності, талант, обдарованість, геніальність .

Всяка людина здібна, та не для всяких справ

Хуан Мануель

*Якщо ви має намір і збираєтеся стати менш значною особою,
ніж дозволяють ваші здібності, я попереджаю,
що ви будете глибоко нещасною особою*

Абрам Маслоу

*Вірте в себе! Вірте в свої здібності!
Без скромної, але розумної впевненості у своїх силах,
ви не зможете бути успішним чи щасливим*

Норман Вінсент Піл

Поняття про здібності

Здібності – це властивості особистості, що існують тільки відносно тієї або іншої, але обов’язково визначеної, діяльності. Вони проявляються в діяльності, і тому, доки не визначено, якою діяльністю займатиметься людина, не можна говорити про її здібності.

Здібність проявляється у тому, наскільки людина за інших однакових умов швидко і ґрунтовно, легко й міцно засвоює способи організації та її виконання. У зв’язку з цим сутність здібностей становлять якості психічних процесів, що лежать в основі оволодіння знаннями, навичками й уміннями, визначають успіх діяльності. Таким чином, *здібності* – це те, що не зводиться до знань, навичок і вмінь, але забезпечує їх швидке набуття, закріплення й ефективне застосування на практиці.

Отже, *здібності* – це сукупність індивідуально-психічних особливостей особистості, які забезпечують успіх у будь-якій діяльності, легкість і швидкість оволодіння нею. При цьому не кожна особливість є здібністю, а тільки така, яка має безпосередній стосунок до успішної діяльності. Крім того, здібності – це не просто знання і вміння, а й можливості, сприятливі передумови успішного досягнення результатів у будь-якій діяльності.

Кожна людина має певні здібності, але різні види здібностей у різних людей розвинені не однаково. Від чого це залежить?

По-перше, від природних задатків, різноманітність яких, визначена генетично.

По-друге, від типу вищої нервової діяльності (наприклад, художній, розумовий, проміжний).

По-третє, від того, які задатки конкретна людина розвиває в собі.

Дослідження, проведені в спеціальних, суворо контрольованих експериментальних умовах, дають підставу для висновку про те, що на розвиток здібностей сильніше впливають соціально-культурні чинники, ніж біологічні. Середні відмінності між групами людей, що вирости в різних культурах, частіше на багато більші тих, які існують між людьми різної статі.

Задатки як природжені передумови розвитку здібностей

Задатки – це тільки природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку людини, які становлять природну основу розвитку здібностей. Наприклад, до задатків належать деякі природжені особливості слухового аналізатора, які сприяють успішному розвитку музичних здібностей.

Задатки не визначають здібності та не характеризують їх розвиток. Вони відображають лише одну з умов розвитку здібностей. Істотною їх характеристикою є багатозначність, оскільки на основі тих самих задатків (наприклад, гарних слухових задатків) можуть розвиватися різні здібності, залежно від характеру вимог, спричинених діяльністю (можуть розвиватися здібності співака, налаштувальника музичних інструментів, композитора, зв’язківця тощо).

Характеризуючись як багатозначні, задатки можуть бути більш чи менш загальними. Більш загальними є задатки, зумовлені загальним типом нервової системи. Але, окрім загальних властивостей нервової системи, існують і *парціальні*, що характеризують особливості діяльності окремих аналізаторів. Ці задатки пов’язані з відмінностями слухової, зорової, нюхової, смакової чутливості в різних людей. Вони безпосередньо пов’язані зі спеціальними можливостями. Задатки – це співвідношення першої і другої сигнальних систем. З цією ознакою І.

Павлов пов'язував існування трьох типів людей – **художнього, мислительного і проміжного.**

Властивістю «художнього» типу є яскравість образів, вразливість, емоційність. Такі люди мають схильність до діяльності художника, скульптора, музиканта тощо. У них переважає перша сигнальна система. У «мислительного» типу переважає друга сигнальна система. Людина «мислительного» типу виявляє вміння оперувати абстрактними поняттями, математичними залежностями. Рівновага обох систем дає «**проміжний**» тип.

Задатки переходять у спеціальні здібності лише в результаті їхнього розвитку в процесі навчання, виховання та діяльності. Вони можуть залишатися невикористаними, не розвинутими в здібності, якщо людина живе в несприятливих умовах або якщо вона не працює над удосконаленням своїх здібностей. Навіть за наявності геніальних здібностей вирішальну роль відіграє активна діяльність. Видатний американський винахідник Т. Едісон говорив: «Геній – це на один відсоток натхнення, а на дев'яносто дев'ять – пітіння». Сам Т. Едісон умів «потіти». Його робочий день тривав, у середньому, 19 годин 30 хвилин. Спав він не більше 2-3 годин на добу. Коли йому минуло 50 років, він дозволяв собі розкіш зменшити свій робочий день на 30 хвилин. Після 70 років він працював близько 18 годин щодня.

При цьому здібності можуть проявлятися в різному віці. Так, В.-А. Моцарт почав писати музику в п'ять років, у композитора М. Римського-Корсакова музичний слух і музична пам'ять сформувалися в два роки, В. Серов та І. Рєпін з шести років малювали фарбами, у О. Пушкіна літературний талант проявився в дев'ять років. Але відомі випадки дуже пізнього прояву здібностей: письменник С. Аксаков написав першу книжку в 56 років, І. Крилов почав складати байки в 40 років. Водночас для виявлення задатків необхідно створювати умови, усіляко допомагати їхньому розкриттю. Інакше можна потрапити в казусні ситуації, які мали місце у житті геніальних людей. Наприклад, І. Ньютон у школі вважався тупим і його повернули додому як нездатного до навчальної діяльності. В. Скотту професор університету дав таку характеристику: «Він дурень і залишиться дурнем». Л. Пастер у школі не встигав з хімії. Також Ч. Дарвіна, Д. Менделєєва, А. Ейнштейна у школі вважали нездібними учнями.

Виявилася неспроможною гіпотеза про залежність задатків від розміру мозку, його маси. Мозок дорослої людини важить в середньому 1400 г. Мозок І.С. Тургенєва мав вагу 2012 г, мозок Д. Байрона трохи менше – 1800 г, аналогічні результати дало зважування мозку низки видатних людей. Проте мозок знаменитого хіміка Ю. Лібіха мав вагу 1362 г, письменника А. Франса – всього 1017 г. Незабаром з'ясувалося, що найбільший і найважчий мозок виявився у людини розумово неповноцінної. Не підтвердилися припущення і про те, що задатки людини визначаються числом звивин мозку.

Види здібностей

Для класифікації здібностей використовують різні критерії. Наприклад:

на основі *розвитку конкретних психічних процесів* виокремлюють сенсомоторні, перцептивні, мнемічні, імажинативні, мислительні, комунікативні здібності;

на основі *тієї чи іншої предметної галузі* розрізняють *наукові* (математичні, лінгвістичні, гуманітарні), *творчі* (музичні, літературні, художні), *інженерні* тощо.

Пізнавальні здібності поділяють на здібності до:

- набування знань (навчальність);
- перетворення знань (креативність);
- застосування знань (інтелект).

Розрізняють *загальні* та *спеціальні* здібності. Під *загальними* здібностями розуміють такі властивості індивідуальності, які забезпечують відносну легкість оволодіння знаннями, навичками, уміннями й ефективність у різних видах діяльності. Саме загальні здібності демонструє учень у процесі вивчення таких далеких один від одного предметів, як математика, мова, історія, географія. У цьому випадку говорять про «здібність до навчання».

Задатками загальних здібностей є *активність* і *саморегуляція*. Активність зумовлює різноманітність дій, успішність виконання завдань, що потребують швидкого темпу, напруженості. Саморегуляція виявляється в методичності, організованості в діях, систематичності.

До загальних здібностей, необхідних для успіху майже у всіх видах діяльності, відносять *інтелект*, *креативність*. Спроби психологів виміряти розумові здібності привели до розробки поняття «*інтелект*». Воно було ідентифіковане з коефіцієнтом інтелекту (КІ), що отримується за допомогою тестів розумових здібностей. Такі тести щонайменше частково вимірюють різні аспекти загальних розумових здібностей, важливих для адаптації в тому культурному середовищі, де ці тести розроблялися. За змістом тести розумових здібностей – завдання, що допускають тільки одну правильну відповідь. Правильною вважається та відповідь, яка використовує всю інформацію, що міститься в умові завдання.

Це положення добре ілюструє відоме завдання англійського психолога Р. Айзенка. Карлик живе на 20-му поверсі хмарочоса. Щоранку, йдучи на роботу, він входить у ліфт, натискає кнопку і спускається на 1-й поверх. Увечері, повертаючись з роботи, він входить в ліфт, піднімається на 10-й поверх, а з 10-го поверху до 20-го йде пішки. Чому він відразу не їде на 20-й поверх? Відповіді: «тренується», «зганяє вагу», «відвідує знайому на 10-му поверсі» – цілком правдоподібні, але не правильні. Правильна відповідь: «Карлик не може дотягнутися до кнопки 20-го поверху», так як тільки в цій відповіді використовується вся інформація, яка є в умові задачі. В інших відповідях не використана інформація про зріст.

Дослідження переконливо показали, що *творчі здібності* не зводяться до поняття «інтелект» і не можуть бути зміряні за допомогою КІ.

Поняття «*інтелект*» відповідає *конвергентному* типу мислення, яке приводить до правильного рішення, яке впливає зі всього різноманіття безлічі наявних фактів.

Поняття «*креативність*» відповідає *дивергентному* типу мислення, тобто такому, що йде у різних напрямках, продукує безліч різних рішень. Дивергентне мислення менш обмежене заданими фактами і умовами завдання, допускає зміну шляхів вирішення проблеми, приводячи до несподіваних висновків і результатів.

При оцінці творчих здібностей використовуються такі категорії, як «*легкість*», «*гнучкість*» і «*оригінальність*».

Легкість оцінюється за швидкістю виконання завдань.

Гнучкість вимірюється кількістю переключень з одного класу об'єктів на інші.

«Гнучкість» і «легкість» – не тотожні категорії. Наприклад, у завданні, де потрібно вигадати різноманітні способи використання консервної банки, можуть бути наступні відповіді: чашка, каструля, скарбничка... При оцінці *легкості* це три різні відповіді, а при оцінці *гнучкості* – тільки два, тому що каструля і чашка, – це посуд, тобто предмети одного класу.

Оригінальність оцінюється за частотою даної відповіді в популяції. Якщо 15% (і більше) випробовуваних дають такі відповіді, то він відноситься до категорії тривіальних. Оригінальність виконання завдань загалом узгоджується з творчими здібностями, але лише тоді, коли вона не перетворюється на химерність. Люди, що вигадують рішення, частота яких менше 0,5%, не належать до особливо обдарованих.

Між дітьми різної статі ніякі істотні відмінності за рівнем загального інтелектуального розвитку не виявляються. Водночас невеликі відмінності вікового характеру в прояві здібностей між ними все ж таки є.

Дані, отримані в деяких дослідженнях, показують, що у віці між 10 і 11 роками у дівчат дійсно є трохи більший словниковий запас, ніж у хлопців, і вони краще орієнтуються в письмових текстах, досконало володіють мовою. У цьому ж віці хлопчики перевершують їх в здібностях до просторової орієнтації, в читанні креслень, географічних карт, в геометричних здібностях. Після 13-річного віку математичні здібності у хлопчиків розвиваються дещо швидше, ніж у дівчаток, проте не настільки, щоб пізніше призвести до значущих відмінностей.

Проте з віком, через вплив життєвого досвіду і професійної діяльності деякі міжстатеві відмінності можуть зростати. Дані проведених досліджень показують, що в середньому дорослі чоловіки, зайняті фізичною працею, можуть перевершувати жінок в координації рухів, орієнтації в просторі, розумінні механічних технічних з'єднань, математичних міркуваннях. Жінки у свою чергу можуть випереджати чоловіків у спритності рук, швидкості сприймання, рахування, пам'яті, швидкості мови й інших здібностях володіння мовою.

Спеціальні здібності людини свідчать про її здатність до успішного виконання певної діяльності; вони формуються і розвиваються у процесі підготовки до виконання цієї діяльності та в процесі цілеспрямованого діяння. Вони ґрунтуються на відповідних задатках, потребують систематичних і наполегливих вправ, що зумовлюють їх розвиток.

Саморозвиток спеціальних здібностей є складним процесом. Кожна здібність має свій шлях розвитку, в ході якого вона диференціюється, формується і відпрацьовується.

Специфічність шляху розвитку спеціальних здібностей позначається і на *часі їх виявлення*. Можна емпірично встановити певну хронологічну послідовність виявлення творчих здібностей. Рано насамперед виявляється обдарованість у мистецтві, у музиці. Тому істотне значення має виявлення і розвиток юних художніх обдарувань, зокрема музичних. Прикладами дуже раннього прояву музичної творчості можуть бути 3-річний В.-А. Моцарт, 4-річний Ф. Гайдн, 5-річний Ф. Мендельсон, С.С. Прокоф'єв, що виступив композитором у 8 років, Ф. Шуберт – у 11 років, К.-М. Вебер – в 12, Л. Керубіні – 13 років. Але, за зовсім рідкісними виключеннями, самотійна творчість, що має об'єктивне значення, виявляється лише до 12-13 років.

У пластичних мистецтвах покликання і здібність до творчості виявляються дещо пізніше – у середньому близько 14 років. У С. Рафаеля і Ж. Греза вони виявилися в 8 років, у А. Ван-Дейка і Джотто – в 10 років, у Б. Мікеланджело – в 13 років, у А. Дюрера – в 15 років.

У поезії схильність до віршування виявляється дуже рано, але поетична творчість, що має художню цінність, виявляється дещо пізніше.

У науці, де творчість виявляється пізніше, ніж у мистецтві, найбільш раннім є технічне винахідництво. Так, Ж. Понселе, у 9 років, розібрав годинник, вивчив його механізм і зібрав. О. Френель – французький фізик, у тому ж віці за допомогою дослідів з'ясував, при якій довжині і якому калібрі снаряд з іграшкових гармат летить найдалі.

У науці творчість взагалі виявляється значно пізніше, зазвичай лише після 20 років. Найраніше виявляються математичні обдарування. Майже всі учені, що проявили себе до 20 років, були математиками. Як приклади можна назвати творчість Б. Паскаля, Р. Лейбніца, І. Ньютона, Ж. Лагранжа, К. Гауса, Е. Галуа та інших.

Теоретичні й практичні здібності відрізняються тим, що перші визначають здатність людини до абстрактно-теоретичних міркувань, а другі – до конкретних, практичних дій. Такі здібності на відміну від загальних і спеціальних, навпаки, практично не поєднуються, лише в обдарованих, різнобічно талановитих людей.

Вивчаючи професійні здібності людини, треба з'ясувати: по-перше, наскільки в людини розвинуті такі риси характеру, як працьовитість, організованість, зосередженість, витримка, самоконтроль, необхідні для досягнення стійких успіхів у будь-якій діяльності; по-друге, виявити професійні інтереси і схильності у людини; по-третє, наскільки у людини розвинуті необхідні для даного фаху спеціальні елементарні здібності. Ця робота допомагає вихователю в цілеспрямованій роботі з формування і розвитку здібностей у вихованців. Існують різні методи вдосконалення здібностей, але головне в усіх цих методах – систематичне тренування.

Рівні здібностей

За рівнем розвитку здібностей розрізняють людей *обдарованих, талановитих і геніальних*. Люди, спроможні швидко оволодівати конкретною діяльністю, досягають у ній високих результатів, вносять у свою працю елементи творчості.

Коли рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей високий, говорять про загальну або ж спеціальну *обдарованість* – передумову творчих досягнень. При цьому, як правило, мають на увазі інтелектуальну обдарованість. Часто її виявляють *обдаровані діти* – діти, у яких рано виявляються здібності і які набагато випереджають своїх однолітків. Вони характеризуються актуалізованою пізнавальною потребою, яка забезпечує мимовільне пізнання довколишнього середовища, перетворення невідомого на відоме, породження образів уяви, і відповідною активністю. У міру психічного розвитку – до трьох-п'яти років – остання виявляється у самостійній постановці оригінальних запитань і пошукові відповіді на них, захопленому і вдумливому читанні. Далі відбувається інтенсивне становлення *мислення*, яке полягає у відкритості новому, чутливості до і суперечностей, явно не заданих елементів і відношень, нестандартних методів розв'язання складних завдань. При цьому, за даними Н. Лейтеса, обдаровані діти є

«справжніми маленькими трудівниками», які відчують «задоволення працюючи», їх схильність до праці він вважає «виявом самої обдарованості». Проте ця категорія дітей неоднорідна. Серед них є діти з прискореним розумовим розвитком, з ранньою розумовою спеціалізацією та з окремими ознаками непересічних здібностей.

Обдаровані діти з *прискореним розумовим розвитком* нерідко з двох-трьох років виявляють величезну пізнавальну потребу і вражаючу розумову активність. У три-чотири роки вони вміють читати і рахувати, на кілька років випереджаючи однолітків, що чітко простежується вже під час їх вступу до школи. Подекуди такі діти «перескакують» через класи, закінчують школу екстерном і вже в підлітковому віці стають студентами.

Обдаровані діти з *ранньою розумовою спеціалізацією* на тлі звичайного загального рівня *інтелекту* демонструють виразний *інтерес* до певної галузі знань, легко засвоюють і творчо використовують потрібний їм матеріал. Найчастіше це відбувається у *підлітковому віці*.

Обдаровані діти з *окремими ознаками непересічних здібностей* не випереджають однолітків за розвитком інтелекту і не мають високих успіхів у вивченні того чи іншого навчального предмета, проте в них дуже розвинені окремі *пізнавальні процеси* (наприклад, надзвичайна пам'ять, багата уява чи особлива спостережливість). Це, власне, потенційні ознаки обдарованості, які згодом можуть перерости у *спеціальні здібності*.

Отже, *обдарованість* – це рівень розвитку загальних здібностей, який визначає діапазон діяльності, у якій людина може досягнути значних успіхів.

Талант – це високий рівень розвитку здібностей, передусім спеціальних, що особливо успішно втілюються в певному виді діяльності. Талановита людина створює щось нове, оригінальне, певною мірою неповторне. Однак вона творить у межах ідей, які вже склалися. Таким чином, розвиток таланту передбачає наявність, з одного боку, здібностей, а з іншого – схильності до певного виду діяльності, великого інтересу, бажання й напруженої праці. Схильність і здібності до праці – найважливіші складові справжнього таланту. Прикладом може бути життя багатьох видатних особистостей.

«Мене вважають улюбленцем долі, – писав Й. Гете. – Я не хочу скаржитись і нарікати на свій талан. Але насправді в моєму житті нічого не було, крім тяжкої праці, і я можу сказати нині, у 75 років, що за все життя і чотирьох тижнів не прожив для свого задоволення. Ніби я весь час тягнув на гору камінь, який знову котився донизу, і треба було знову тягнути його на гору».

Найвищий рівень розвитку здібностей, творчої обдарованості особистості, яка реально проявляється у видатних наукових і філософських відкриттях, технологічних чи технічних винаходах, соціальних перетворюваннях, у створенні художніх картин, що мають віддалені результати в багатьох галузях культури, називається *геніальністю*. Геній неповторний і незрівнянний. Ідеї, концепції, результати праць генія відкривають людству нові обрії, випереджають епоху, час.

Розвиток здібностей

Будь-які задатки, перш ніж перетворитися на здібності, мають пройти тривалий шлях розвитку. Для багатьох людських здібностей цей розвиток починається з перших днів життя і, якщо людина продовжує займатися тими видами діяльності, у яких відповідні здібності розвиваються, не припиняється.

У процесі розвитку здібностей можна визначити низку етапів. На одних із них відбувається підготовка анатоμο-фізіологічної основи майбутніх здібностей, на інших – відбувається становлення задатків небіологічного плану, на третіх – створюється і досягає відповідного рівня певна здібність. Усі ці процеси можуть паралельно відбуватися у певній мірі накладатися один на одного.

Первинний етап у розвитку будь-якої здібності пов'язаний із дозріванням необхідних для неї органічних структур чи з формуванням на їх підґрунті потрібних функціональних органів. Він зазвичай відноситься до дошкільного дитинства, що охоплює період життя дитини від народження до 6-7 років. Тоді відбувається вдосконалення роботи всіх аналізаторів, розвиток і функціональна диференціація окремих ділянок кори головного мозку, зв'язків між ними і органів руху, перш за все рук. Це створює сприятливі умови для початку формування і розвитку в дитини загальних здібностей, певний рівень яких передумовою (задатками) для подальшого розвитку спеціальних здібностей.

Становлення спеціальних здібностей активно починається вже в дошкільному дитинстві і прискореними темпами продовжується в школі, особливо в молодших і середніх класах. Спочатку розвитку цих здібностей допомагають різні ігри дітей, потім істотно впливати на них починає навчальна й трудова діяльність. В іграх дітей початковий поштовх до розвитку отримують рухові, конструкторські, організаторські, художні та інші творчі здібності. Заняття різними видами творчих ігор в дошкільному дитинстві набувають особливого значення для формування спеціальних здібностей у дітей. Важливим моментом у розвитку здібностей у дітей є комплексність, тобто одночасне вдосконалення декількох здібностей, що взаємно доповнюють одна одну. Розвивати будь-яку одну зі здібностей, не турбуючись про підвищення рівня розвитку інших, пов'язаних з нею здібностей, практично не можливо. Наприклад, хоча тонкі й точні ручні рухи самі по собі є здібністю особливого роду, але вони ж впливають на розвиток інших, де потрібні відповідні рухи.

Уміння користуватися мовою, досконале володіння нею також може розглядатися як відносно самостійна здібність. Але те ж саме уміння як органічна частина входить в інтелектуальні, міжособистісні, творчі здібності, збагачуючи їх.

Багатоплановість і різноманітність видів діяльності, до яких одночасно включається людина, є як однією з найважливіших умов комплексного й багатогранного розвитку її здібностей.

Набуваючи нових знань, оволодіваючи навичками, уміннями, дитина вдосконалює операції аналізу та синтезу матеріалу, що є об'єктом її діяльності. З ускладненням діяльності і її операції стають складнішими. При цьому, що дуже важливо, удосконалюється також процес їх застосування. Він виходить з-під контролю свідомості, узагальнюється і, зрештою, визначає успішність діяльності. Це залежить від внутрішніх і зовнішніх, сприятливих чи несприятливих, умов, а також від того, як організована діяльність дитини. За умови правильної організації навчальної діяльності здібності до навчання виявляють майже всі здорові діти. Цікаве явище: тут предметом особливого ставлення є не власні здібності, а здібності іншого.

Розвиток здібностей пов'язаний із виникненням у дитини інтересу. Це форма пізнавальної потреби, спонукувана відповідними цій потребі предметами

та явищами, яка допомагає усвідомленню як цілей діяльності, так і способів її ефективного виконання. Інтерес має тенденцію переходити у схильність – потребу в здійсненні діяльності, яка становить інтерес. Що більше дитину приваблює певна діяльність і що активніше вона її виконує, то більше це позначається на її здібностях. До того ж, така діяльність дає позитивні емоції, що підсилює спонуку до неї.

Проте ця залежність передбачає певні умови. Так, інтерес часто не переростає в схильність тому, що в дитини погано розвинені такі властивості характеру, як працьовитість, відповідальність, самостійність. Йдеться про недостатньо активне ставлення до привабливої діяльності, що перешкоджає розвитку здібностей. Є підстави вважати, що в такий спосіб заявляє про себе особистісний рівень здібностей. Це пояснює, чому в шкільному віці інтереси та схильності не завжди збігаються з відповідними здібностями і впливають на успішність. Ще очевидніше цей рівень виявляється в підлітковому та юнацькому віці, коли, у зв'язку з інтенсивними процесами самосвідомості, учні починають ставитися до своїх здібностей як до засобу пізнавальної діяльності.

Важливим моментом розвитку людських здібностей є можливість їх компенсування, причому це відноситься навіть до тих здібностей, для успішного розвитку яких необхідні природжені фізіологічні задатки. О. Леонтьєв показав, що певного рівня розвитку музичного слуху можна досягти й у тих людей, вуха яких з народження не дуже добре пристосовано для забезпечення звуко-висотного слуху (такий слух традиційно розглядається як задаток до розвитку музичних здібностей). Якщо за допомогою спеціальних вправ навчити людину інтонувати звуки, тобто відтворювати їх частоту за допомогою свідомої контрольованої роботи голосових зв'язок, то в результаті різко підвищується звуко-висотна чутливість і людина виявляється в змозі розрізняти звуки різної висоти набагато краще, ніж вона робила до цього. Правда, таке розрізнення відбувається не на тональній, а на тембральній основі, але результат виявляється одним і тим же: навчений таким чином індивід демонструє майже такий музичний слух, як і люди, що мають чутливий від народження до висоти звуку орган слуху.

ЛЕКЦІЯ 17

Тема: Особистість та її структура

ПЛАН:

1. Біологічне, соціальне й культурне в людині.
2. Взаємозв'язок понять індивід, особистість, індивідуальність.
3. Психологічна структура особистості.
4. Спрямованість особистості.
5. Активність особистості та самоуправління.
6. Розвиток і формування особистості.
7. Сучасні концепції дослідження особистості.

Основні поняття: індивід, індивідуальність, особистість, спрямованість особистості, безособистість, активність особистості, структура особистості

Ти знаєш, що ти – людина?

Ти знаєш про це чи ні?

Усмішка твоя – єдина,

мука твоя – єдина,

очі твої – одні

В. Симоненко

Біологічне, соціальне й культурне в людині

На межі соціально-біологічних наук серед учених точилися заповзятливі суперечки щодо поглядів на роль біологічних і соціальних факторів у розвитку людини. Найбільш узагальнено цю проблему відображає дискусія про співвідношення природного (біологічного) та соціального в людині. У процесі непростих методологічних змагань вирізнилися окремі концепції. Розглянемо деякі з них докладніше.

З ідеалістичних позицій людина уявляється «за образом і подобою Божою», при цьому пріоритетними виступають духовні (божественні) засади її існування; матеріалісти – однозначно й безальтернативно наголошували на домінації «природного» людського начала. Іншої точки зору, як правило, прихильники зазначених підходів не визнавали.

У більшості філософських побудов альтернатива душі та тіла вирішувалася, зазвичай, на користь душі як вічної (божественної) субстанції, що залишає смертне тіло й переселяється в інший світ для вічного існування. Ця ж альтернатива присутня і у творах Р. Декарта, Ж. Ламетрі і навіть І. Канта, які віддавали перевагу духовному в людині (у І. Канта – моральному) як більш суттєвому й визначальному у порівнянні з природними засадами її існування та розвитку.

Соціологічна концепція була обґрунтована англійським філософом і педагогом Дж. Локком (1632-1704). Прихильники цієї концепції заперечували вплив на розвиток людини біологічних факторів і надавали перевагу соціальним. На їх думку, душа новонародженої дитини подібна до чистої дошки і формується лише під впливом соціального середовища й виховання.

Починаючи з XVIII ст. утверджує свої погляди *теорія преформізму*. Преформісти Вейсман, Т. Морган, А. Стертевант, Г. Дж. Меллер стверджували, що духовні якості людини, закладені в зародковій речовині, передаються спадково, а тому фізичний та психічний розвиток людини є проявом кількісного зростання спадкових задатків.

Перебільшення ролі біологічних чинників притаманне *соціобіологізму*. Його сповідують такі відомі вчені, як Нобелівський лауреат Ж. Моно, неофрейдисти Е. Уілсон, Р. Тріверста.

Представники *біологізаторської концепції* Дж. Дьюї (1859-1952) і Е. Торндайк (1874-1949 р.р.) стверджували, що соціально-психічні якості детерміновані біологічними факторами і їх розвиток не залежить від соціального впливу, а відтак і процесу виховання.

Із розвитком біологічної науки, і генетики зокрема, у середині XX ст. з'явилась *генетико-соціальна концепція* розвитку людини. Прибічники цієї концепції – генетик Т. Добжанський та біолог-еволюціоніст Е. Майр, фізіолог К.

Лоренц, психологи Е. Фромм, Б. Скіннер – вважали, що на розвиток людини впливають як біологічний, так і соціальний фактори.

Вплив біологічного фактору виявляється у передачі через генну інформацію (спадковість) певних задатків, які становлять потенційні можливості для психічного й соціального розвитку особистості.

Спадковість характеризується здатністю біологічних організмів передавати своїм нащадкам задатки. Вирішальну роль у подальшому розвитку особистості на ґрунті успадкованих задатків має соціальне середовище й виховання.

Окрім біологічного успадкування, на розвиток людини, й становлення як особистості значний вплив здійснює *соціальне успадкування*, завдяки якому народжена дитина активно засвоює соціально-психологічний досвід батьків і всього оточення (мову, звички, особливості поведінки, морально-етичні якості та ін.).

Важливе місце в процесі розвитку й формування особистості посідає й безпосередня діяльність. Діяльність дитини може мати різні форми: ігрову, навчально-пізнавальну, трудову, художньо-естетичну, спортивну тощо. Вона є внутрішнім психофізичним рушієм активності особистості, а відтак суттєвим чинником фізичного, психічного й соціального розвитку. У процесі безпосередньої діяльності знаходить своє вираження дія рушійної сили розвитку як результат суперечностей між реальними потребами, що їх висуває перед особистістю життя, і рівнем фізичного, психічного та соціального розвитку.

Отже, з метою розв'язання зазначеної проблеми вітчизняні науковці схильні до розуміння людини як біосоціальної істоти: людина є живою системою – єдністю фізичного та духовного, природного й соціального, успадкованого та набутого. Як живий організм людина включена у природний зв'язок явищ і підпорядковується біологічним (фізіологічним, біофізичним, біохімічним) закономірностям. Фізична та морфологічна організація людини є найвищим рівнем організацій матерії у відомій людству частині Всесвіту.

Водночас, як зазначає І. Фролов, людина містить в собі весь досвід суспільної життєдіяльності, накопичений у ході цивілізаційного розвитку. Проте природні задатки людини розвиваються і реалізуються лише за умов соціального способу життя. Біологічні закономірності життя людини мають соціально зумовлений прояв.

Таким чином, соціальному належить пріоритетна роль. Саа́ме залучення індивіда до соціуму (норм права та моралі, побуту, правил спілкування та граматики, естетичних смаків тощо) формує мислення та поведінку людини, робить із неї представника певного способу життя, культури і психології.

Сучасні вчені наголошують, що потрібно відмовитись від категоричності зазначених підходів насамперед відмовою від визнання первинності (чи вторинності) біологічного та соціального в людині. Як зазначають Л. Губерський, В. Андрущенко, М. Михальченко, природа людини не біосоціальна, а більш специфічна. Біологічне в людині відрізняється від природно-біологічного, хоч і не є чимось надприродним. Таке біологічне-соціалізоване, точніше, окультурене змінило свою суть у процесі історичної еволюції живої матерії. Висновок може бути лише таким: у ході антропосоціогенезу формується нова істота – людина, що виокремившись із природи, несе в собі всі притаманні їй ознаки, які проте не вичерпуються природними.

Поняття «людина» співвідноситься із поняттям «культура», де біологічне і соціальне знаходяться в перетвореному (соціалізованому, окультуреному) вигляді. Людське реалізується і через соціальне, і через біологічне. Воно знаходить прояв у психологічному, моральному, естетичному, релігійному, політичному. При цьому всі згадані форми прояву людського співіснують в органічній єдності, взаємодії, взаємопроникненні. Просторове поле нашого існування – природно- соціальне, тобто – культурне. Людське реалізується через індивідуальне й суспільне, групове та колективне, особисте та загальне. Воно може зберегти свою «самість» навіть за умови тривалої ізоляції від суспільного (згадаймо долю відомого героя повісті Д. Дефо «Робінзон Крузо») і втратити її в найтісніших контактах з ним (загубленість у натовпі тощо).

Таким чином, проблема співвідношення біологічного (природного) й соціального начал у структурі особистості людини є однією з найскладніших і дискусійних у сучасній психології.

Взаємозв'язок понять індивід, особистість, індивідуальність

У науковому вжитку щодо людини широко побутують поняття «індивід», «особистість», «індивідуальність». Вони деякою мірою синонімічні стосовно біологічної істоти «людини мислячої». Але ці поняття містять певні відтінки з погляду різних підходів до характеристики людини як до біологічної істоти. Наука про особистість – *персонологія* – це дисципліна, що прагне закласти фундамент для розуміння людської індивідуальності шляхом використання різноманітних дослідницьких стратегій.

Людина народжується вже людиною. У маляти, яке з'являється на світ, конфігурація тіла забезпечує можливість прямого ходіння, структура мозку забезпечує можливість розвитку інтелекту, будова руки – перспективу використання знарядь праці тощо, і цим малятко – людина за сумою своїх можливостей – відрізняється від дитяти тварини, яке за жодних обставин не може набути подібного фонду якостей.

Сказаним стверджується факт належності маляти до людського роду, що фіксується в понятті «індивід». Отже, в понятті «індивід» утілено родову належність людини. Цим поняттям широко оперують фізіологія, анатомія, медицина.

Поняття «особистість» має кілька різних значень. Англійське слово «personalite» (особистість) походить від латинського «persona». Спочатку воно означало маски, які надягали актори під час театральних дійств у давньогрецькій драмі. По суті, цей термін споконвічно вказував на комічну або трагічну фігуру в театрі. Таким чином, із самого початку в поняття «особистість» був закладений зовнішній, поверхневий соціальний образ, що індивідуальність приймає, коли грає певні життєві ролі – якась «личина», суспільна особа.

Щоб сформувані уявлення про різноманітність значень поняття «особистість» у психології, звернемося до поглядів деяких визнаних теоретиків. Наприклад, К. Роджерс описував особистість у термінах «самості»: як організовану, довгострокову, суб'єктивно сприйману сутність, складову серцевину наших переживань. Г. Олпорт визначав особистість як те, що індивід представляє собою насправді – внутрішнє «щось», що детермінує характер взаємодії людини зі світом. А в розумінні Е. Еріксона індивід протягом життя проходить через низку психосоціальних криз, і його особистість з'являється як функція результатів

кризи. Дж. Келлі розглядав особистість як властивий кожному індивіду унікальний спосіб усвідомлення життєвого досвіду. Зовсім іншу концепцію запропонував Р. Кеттел, на думку якого, ядро особистісної структури утворюється шістнадцятьма вихідними рисами. Нарешті А. Бандура розглядав особистість як складний патерн безперервного взаємовпливу індивіда, поведінки й ситуації. Очевидна несхожість наведених концепцій недвозначно свідчить, що зміст особистості з позиції різних уявлень багатогранний. Учені сходяться на тому, що особистість є соціальним поняттям; людину з соціально-психологічного погляду характеризує рівень розвитку психіки, здатність до засвоєння соціального досвіду, можливість спілкування з іншими людьми. Особистість – категорія суспільно-історична.

Особистість – діяч суспільного розвитку, свідомий індивід, який посідає певне становище в суспільстві та виконує певну соціальну роль.

Роль – це соціальна функція особистості; наприклад, роль матері та батька – виховання дітей; роль директора школи – управління колективом учителів та організація процесу навчання учнів.

Позиція особистості – це система її відносин. Суттєвими відносинами особистості є ставлення до матеріальних умов життя, до суспільства й людей, до себе, до власних обов'язків – трудових, громадських та ін. Ці відносини характеризують моральне обличчя особистості й соціальні установки.

Індивідуальність – особистість, яка характеризується унікальними, неповторними соціально-психічними якостями, що помітно вирізняють її серед інших особистостей.

Індивідуальність – це особистість у її своєрідності. Коли кажуть про індивідуальність, то мають на увазі оригінальність особистості.

Зазвичай, словом «індивідуальність» визначають якусь найголовнішу особливість особистості, яка робить її відмінною від решти людей. Індивідуальна кожна людина, але індивідуальність одних проявляється дуже яскраво, а інших – непримітно. Індивідуальність може проявлятися в інтелектуальній, емоційній, вольовій сферах або відразу в усіх сферах психічної діяльності. Оригінальність інтелекту може полягати у здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях обробки інформації, а саме: в умінні ставити проблеми й вирішувати їх.

Своєрідність почуттів може знаходити прояв у надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального), у великій рухомості емоцій, у переважанні чуттєвого чи раціонального у винесенні рішень.

Особливість волі виявляється в силі волі, надзвичайній мужності або володінні собою в критичних ситуаціях.

Людина – це не пасивний продукт обставин, а суб'єкт своєї життєдіяльності. Вона народжується і живе в історично сформованому середовищі, за умов історичної необхідності, Але людина тому і є людиною, що сама визначає своє ставлення до того, що її оточує: природи, держави, власності, моралі, культури, зрештою до самої себе. Саме людина приймає остаточне рішення щодо своїх дій та поведінки, які залежать як від об'єктивних обставин існування, так і від рівня її свідомості, почуттів та волі. Рішення може бути правильним, неправильним або суперечливим.

Дії особистості також мають різний ступінь адекватності щодо об'єктивного плину історичної необхідності. Це позначається на суспільному визнанні особистості. І хоч безпомилкове суспільне визнання має суперечливий, історично зумовлений характер, сучасна соціальна теорія поділяє особистості різного соціального типу, психологічного складу, характеру, темпераменту, етнонаціонального походження і раси на три відносно самостійні категорії: *рядову, історичну, видатну*.

Рядова особистість – це одиничний представник народу. Вона має свою індивідуальність, унікальність, неповторність. Вона живе «родовим життям», тобто так, як її народ – працює, створює сім'ю, виховує дітей, шанує закони, сподівається на краще тощо і, водночас, вносить у це життя свою неповторність. Не претендуючи на унікальність, рядова особистість, створює культурні блага, разом з усіма переживаючи всі ті аспекти життя, з яких воно складається.

Історична особистість – це людина, що залишила певний слід в історії життя народу й культури, держави й людства. Особистість може мати позитивний, негативний і суперечливий характер завдяки чому вона залишає про себе як світлу чи ганебну пам'ять або ж таку, однозначне визначення якої не вдається жодному наступних поколінь

Видатна особистість – це людина, яка відзначилась своїм вчинками, творчістю, практичними справами, здобула історично-позитивну суспільну оцінку, прискорила прогресивний рух об'єктивного суспільно-історичного процесу. Вона присвятила життя служінню загальнолюдським пріоритетам. Видатно особистістю людина *не народжується, а стає завдяки прогресивній діяльності* у тій чи іншій сферах суспільного життя. Наприклад, А.Ейнштейн є видатною особистістю в науці, Т. Шевченко в живописі й літературі, А. Вівальді в музиці, М. Пирогов у медицині.

Видатними особистості стають завдяки об'єктивним обставинам і відповідним особистісним якостям. Видатні особистості, зазначає Г. Плеханов, бачать далі за інших, бажають більше, пізнають глибше. Це, як правило, вольові, цілеспрямовані люди. Вони знають, чого хочуть, впевнено йдуть до своєї мети, розуміють суспільні потреби й уміють сформулювати завдання соціально-практичних дій. Вони можуть швидко розібратися в суперечливих обставинах, володіють фундаментальною базою знань, суспільним досвідом, надбаннями культури. Видатні особистості беруть на себе відповідальність за нові підходи до суспільного творення. Статус видатної особистості суперечливий. Не відразу видатна особистість визнається як така. Діяльність видатної особистості спочатку може бути незрозумілою і не підтриманою народом. Її світогляд не вкладається в стандарти звичного.

Психологічна структура особистості

До розгляду структури особистості існують різні підходи. Згідно з концепцією персоналізації А. Петровського, у структурі особистості можна виокремити три складові:

1) *внутрішньоіндивідуальна (інтеріндивідуальна)* підсистема, що представлена темпераментом, характером, здібностями людини та всіма характеристиками її індивідуальності;

2) *інтраіндивідна* підсистема, яка виявляється у спілкуванні з іншими людьми і в якій особистісне виступає як прояв групових взаємовідносин, а групове – у конкретній формі проявів особистості;

3) *надіндивідна (метаіндивідна)* підсистема, у якій особистість виноситься як за межі органічного тіла індивіда, так і поза зв'язки «тут і тепер» з іншими індивідами. Цей вимір особистості визначається «внесками», що їх робить особистість в інших людей. Оскільки діяльність кожного індивіда та його участь у спільній діяльності зумовлює зміни в інших особистостях.

Петровський А. метафорично трактує справжню особистість як джерело могутньої радіації, що перетворює пов'язаних з нею людей (радіація, як відомо, може бути корисною і шкідливою, може лікувати й калічити, прискорювати й сповільнювати розвиток, бути причиною різноманітних мутацій тощо). Індивіда, обділеного особистісними характеристиками, він порівнює з частинкою, яка, пронизуючи будь-яке середовище, не спричинює в ньому змін.

Безособистісність – це характеристика особи, яка байдужа до інших людей, нічого не змінює в їхньому житті й поведінці, не збагачує і не збіднює їх.

Платонов К. у межах системно-діяльнісного підходу вирізняє в структурі особистості чотири основні підструктури:

1) *підструктура спрямованості*, яка об'єднує спрямованість, ставлення та моральні якості особистості. Елементи особистості, що входять до цієї підструктури, не породжуються природними задатками і відображають індивідуально заломлену класову свідомість. Формується ця підструктура шляхом виховання і є соціально зумовленою;

2) *підструктура досвіду* – охоплює знання, навички, уміння і звички, набуті в індивідуальному досвіді шляхом навчання, але вже з помітним впливом біологічно зумовлених властивостей особистості, її називають ще індивідуальною культурою, підготовленістю;

3) *підструктура форм відображення*, яка охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів чи психічних функцій як форм відображення; вплив біологічно зумовлених особливостей у цій підструктурі проявляється ще більш чітко;

4) *біологічно зумовлена підструктура*: темперамент, статеві й вікові особливості, патологічні зміни. Ці елементи залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

Платонов К. називає запропоновану структуру особистості *загальною* – оскільки вона властива кожній особистості, але кожна конкретна особистість має свою індивідуальну структуру; *динамічною* – тому, що не залишається незмінною в жодній конкретній особистості: із дитинства й до смерті вона змінюється; *функціональною* – тому, що вона як ціле та її складові елементи розглядаються як психічні функції; *психологічною* – оскільки узагальнює психічні властивості особистості.

Спрямованість особистості

Головним структурним компонентом особистості є її *спрямованість* як система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активності особистості. Основними проявами спрямованості є потреби та мотиви, ціннісні орієнтації, рівень домагань, перспективи та цілі особистості.

Мотиви – це пов’язані задоволенням певних потреб спонукання до діяльності. Мотиви розрізняють за їх усвідомленістю. *Неусвідомлюваними мотивами* є установки і потяги.

Установка – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до певної діяльності чи поведінки. Установка часто є результатом недостатньо обґрунтованих висновків з фактів особистого досвіду або некритичного засвоєння стереотипів мислення (стандартизоване судження, усталене в певній групі).

Потяг – це спонукання до діяльності, що є недиференційованою, недостатньо чітко усвідомленою потребою, невиразна потреба в чомусь. Він швидкоплинний: потреба або згасає, або перетворюється в прагнення. Потяги характерні для юнацького віку як провісники майбутніх прагнень усвідомлюваних мотивів.

Усвідомлюваними мотивами є інтереси, переконання, прагнення. *Інтерес* – це емоційний вияв пізнавальних потреб особистості. Суб’єктивно інтереси розкриваються на позитивному емоційному фоні, у бажанні глибше пізнати об’єкт, зрозуміти його.

Роль інтересів у тому, що вони є спонукальним механізмом пізнання, змушують особистість шукати шляхів, засобів задоволення того чи іншого бажання.

Розрізняють інтереси за змістом, метою, шириною, глибиною, за стійкістю і дієвістю. Так, за *метою* інтереси поділяються на *безпосередні* й *опосередковані*. Безпосередні інтереси зумовлює емоційна привабливість об’єкта. Наприклад, інтерес до розв’язання задач, кросвордів, до спілкування з друзями тощо. За *глибиною* інтереси поділяють на *поверхові* і *глибокі*. За *широтою* – на *широкі* й *вузькі*. Широкі інтереси розподілені між багатьма об’єктами; вузькі сконцентровані в одній галузі. Цінна риса особистості – багатофокусність інтересів у кількох не пов’язаних одна з одною сферах діяльності. Багатофокусність інтересів особливо сприятлива для зміни видів діяльності – кращого засобу відновлення затраченої в ході роботи енергії. Отже, оцінка вузькості чи широти інтересів визначається зрештою їх змістом.

За *стійкістю* інтереси поділяються на *стійкі* й *нестійкі*. Стійкість інтересу зумовлює тривалість збереження його інтенсивності. Стійкий інтерес є сигналом, показником здібностей людини. Інколи інтерес до чогось не згасає все життя, наприклад, захоплення професією. Нестійкість інтересів, коли вони набувають характеру пристрасних, але короточасних захоплень, є віковою особливістю, яка стимулює пошук покликання й допомагає виявити здібності.

Переконання – система усвідомлюваних потреб, які спонукають діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду; це система знань, пропущених через почуття. Переконана та людина, у якої ідеї поєдналися з почуттям і волею.

Прагнення. Усвідомлюваним мотивом є також прагнення особистості, тобто мотиви поведінки, у яких виявлена потреба в чомусь, що може бути досягнуто вольовими зусиллями. Оскільки прагнення не задовольняються інакше, ніж через спеціально організовану діяльність, вони здатні підтримувати активність особистості протягом тривалого часу.

Прагнення набирають різних психологічних форм. Одна з них – *мрія* як створений фантазією образ бажаного майбутнього. Мрія підтримує і посилює енергію людини. Прагнення виявляються і в *пристрастях*, тобто мотивах і

відповідних потребах, що мають непереборну силу, котра відсуває на задній план усе, не пов'язане з пристрастю.

Формою прагнень є також *ідеал* як потреба наслідувати приклад, взятий особистістю за зразок поведінки. Ідеалом може бути конкретна особа, збірний образ чи суспільні цінності. Ідеали завжди відбивають життя: не можна уявити щось, елементів чого не було б у реальності.

Водночас є два типи ставлення до ідеалу: споглядально-захоплене, пасивне і пристрастно-діяльне, коли ідеал є планом життя, породжує бажання до самовиховання.

Активність особистості та самоуправління

Активність особистості – здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення нею довколишнього середовища й самої себе на основі засвоєння нею багатств матеріальної і духовної культури.

Активність особистості проявляється у творчості, вольових актах, спілкуванні. Інтегральна характеристика активності особистості – активна життєва позиція людини, яка виявляється в її принциповості, послідовному відстоюванні своїх поглядів, ініціативності, діловитості, психологічній настрійності на діяльність.

Людина не автоматично переключається з однієї справи на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, оцінки значущості імпульсів, наслідків дій тощо. Вона може вибирати, і в цьому полягає свобода її волі. У малої дитини ще немає уяви про власне «Я», тому вона знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх умов життя. Із утворенням «Я» дитина починає виділяти себе з предметного світу і людського оточення, а в окремих випадках навіть протистоїть їхнім діям. Це і є початок *формування особистості* – перехід від індивіда до власне особистості.

З подальшим розвитком система саморегуляції зміцнюється, і людина стає господарем своїх сил. Уявлення про власне «Я» визначає рівень домагань, відповідну міру активності особистості, міру розвитку здібностей (здебільшого прогностичну). Здатність до самоуправління змінюється з віком і в зв'язку з патологічними змінами особистості. Найвищий рівень самоуправління досягається у зрілому віці, коли знання вже апробовані життям, а сама особистість досягла піку всіх сил і здібностей, пройшовши всі випробування.

Особистість, як самоуправна система, здійснює:

виклик, затримку процесів (дій, вчинків);

переключення психічної діяльності;

її прискорення чи сповільнення;

підсилення чи послаблення активності;

узгодження спонукань;

контроль за діяльністю через зіставлення наміченої програми зі здійснюваними діями;

координацію дій.

Для вирішення цих завдань формуються такі основні механізми «Я»:

контролю;

узгодження;

санкціонування;

підсилення.

«Я» входячи до структури особистості, має і власну структуру, що містить: уявлення про те, який «Я» є і яке «Я» повинно бути в ідеалі;

сумління, або совість, яка у моральної людини має тенденцію наближення реальної поведінки до ідеальної. Так, якщо реальна поведінка помітно відрізняється від ідеальної, особа відчуває докори сумління, що сприяє закріпленню позитивної поведінки.

Самоуправління особистості має два види:

оперативне, або повсякденне;

перспективне, що визначається далекими цілями.

Саморегуляцію як прояв волі розрізняють за типами:

морально-вольовий;

аморально-вольовий;

абулічний, або слабкий;

імпульсивний.

Перші два типи характеризуються високорозвиненою саморегуляцією, але відрізняються між собою моральними якостями. Решта – зі слабкою саморегуляцією і нестійкою мораллю.

Морально-вольовий тип саморегуляції – позитивний тип, здатний на пориви та значні звершення. Така людина – господар своїх слів, вона здатна домогтися соціально і особистісно значущих цілей попри будь-які труднощі, її здібності використовуються на повну силу і завдяки цьому розвиваються. Це – цільна особистість у повному розумінні слова.

Аморально-вольовий тип – це індивідуаліст, який переслідує егоїстичні цілі. Він є цілісним у своїй аморальності, розумним у визначенні способів досягнення намірів, але це – асоціальний тип.

Людина *абулічного типу* характеризується в'ялістю й пасивністю, байдужістю до всього. Вона легко піддається навіюванню, легко погоджується з іншими, піддається їхньому впливу, залишаючись бездіяльною. Така людина не може змусити себе працювати, а надто – долати труднощі, боротися з перепонами, домагатися реалізації поставленої мети. Це – *інертна людина*. Такий тип виникає внаслідок слабкості внутрішніх спонукань, через що кора мозку не отримує потрібного тону, і слабовілля, тобто нездатності до зусилля. Такі люди можуть бути від природи обдарованими, але їхні здібності не розвиваються і не використовуються через пасивність. У деяких випадках апатичні типи є наслідком сформованого почуття власної неповноцінності, коли людина гадає, що вона ні до чого не здатна і нічого не може досягнути в житті. Відтак опускаються руки, «засинають» здібності.

І нарешті, існує *імпульсивний тип* поведінки. У людини цього типу багато сильних імпульсів, захоплень, але вона діє нерозважно через недосконалість механізму зіставлення імпульсних спонукань із реальною ситуацією та особистими переконаннями.

Розвиток і формування особистості

Поняття «розвиток» – досить складне й неоднозначне. Найбільш загальною поняття розвитку можна визначити так: *розвиток* – специфічний процес зміни, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного.

Відомий український психолог Г. Костюк, підкреслюючи складність механізму розвитку зазначав, що розвиток – це безперервний процес, який виявляється у кількісних змінах людської істоти, тобто збільшення одних і зменшення інших ознак (фізичних, фізіологічних, психічних тощо). Однак все не зводиться до кількісних змін, до зростання того, що вже є, а включає ще й якісні зміни. Кількісні зміни зумовлюють виникнення нових якостей, тобто ознак, властивостей, які утворюються в ході самого розвитку, і зникнення старих. Можна виділити три види розвитку людини – фізичний, психічний соціальний. Фізичний розвиток передбачає ріст організму, певні кількісні та якісні зміни на основі біологічних процесів. Психічний розвиток характеризується процесами зміни і становлення психіки людини. Соціальний розвиток вирізняється процесом оволодіння людиною соціальним досвідом (мовою, моральними якостями та ін.).

У педагогіці та інших науках про людину вживають також поняття «формування». Поняття «формування особистості» вживається у двох значеннях.

Перше – формування особистості як розвиток, процес і результат. У цьому значенні формування особистості є предметом психологічної науки, завдання якої – з’ясування того, що є в наявності (експериментальне виявляється, знаходиться) і що може бути в особи в умовах цілеспрямованих виховних і навчальних дій. Це є, власне, *психологічний підхід* до формування особистості.

Друге значення – формування особистості як її цілеспрямоване виховання. Це – *педагогічний підхід* до значення завдань і способів формування особистості. Педагогічний підхід передбачає необхідність з’ясування, що і як повинно бути сформовано в особистості, аби вона відповідала соціально зумовленим вимогам, що їх висуває до неї суспільство.

Педагогічний і психологічний підходи до формування не тотожні, а складають нерозривну єдність. Немає сенсу вивчати формування особистості з позиції психолога, якщо не знати, якими методами користувалися педагоги і які цілі вони переслідували.

Не менш безперспективною була б робота педагога, якби він не використовував можливості психолога, який має специфічний інструментарій для виявлення реальних інтелектуальних, особистісних, психофізіологічних характеристик школярів і знає причини виникнення та можливі засоби впливу на формування психічних явищ.

Формування – це складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку і виховання; цілеспрямований процес соціалізації особистості, який характеризується завершеністю. Проте про завершеність цього процесу можна говорити лише умовно.

Розвиток людини – процес надзвичайно складний, багатогранний. Він підпорядкований певною мірою дії рушійної сили як результату суперечності. Особистість формується в умовах конкретно-історичного існування людини, в діяльності (трудовій, навчальній та ін.). Провідну роль у процесах формування особистості відіграють *навчання і виховання*, що здійснюються переважно в групах і колективах.

Формування особистості засобами навчання й виховання: у процесі формування особистості відділити засоби навчання від засобів виховання вельми проблематично, бо вони виступають у єдності.

Умовно процес виховання поділяють на: розумове, трудове, моральне, естетичне, фізичне.

Розумове виховання. Завдання розумового виховання полягає в тому, щоб сформуванню у молоді правильне уявлення про навчання як про складний процес, пов'язаний з постійним напруженням волі, необхідністю долати труднощі, виробляти в собі такі позитивні якості, як працелюбство, дисциплінованість, високу свідомість, відповідальне ставлення до праці тощо. Але водночас навчання приносить задоволення й насолоду, якщо воно (і викладання, і учіння) творче, себто вміло кероване викладачем і самокероване учнем.

Трудове виховання. Трудове виховання – це виховання працею, практичною діяльністю. Упродовж довгого часу під цим розуміли скерованість підростаючого покоління на оволодіння, в основному, робітничими спеціальностями, причому не завжди достатньо кваліфікованими, творчими.

Але праця вченого і в фізичному розумінні не менш тяжка, ніж праця робітника, бо вимагає величезних енергетичних затрат. Не так важливо, якою буде праця – розумовою чи фізичною, вона має бути творчою. У праці продовжуються, закріплюються і формуються нові знання – нова особистість. Людина повинна бути, як ріка, в яку не можна увійти двічі. Завтра – більш знаючою, творчою.

Моральне виховання. Мораль – одна з форм суспільної свідомості, яка означає сукупність певних принципів і правил, норм поведінки людей, регулює їхні стосунки між собою та визначає їхнє ставлення до суспільства й держави.

Результат морального виховання – формування ідеалу, у якому відображено кращі якості людини. Це – складний процес формування моральних понять, поглядів, переконань, зрештою – моральної свідомості, а відтак – системи навичок і звичок моральної поведінки.

Усі чули вислів «Риба гниє з голови». Навряд чи хтось досліджував, звідки гниє риба, але кожен знає, що означає цей вислів.

Мораль існує в суспільстві та залежить від того, яке суспільство, хто його очолює, яка в керівників мораль, яку музику вони замовляють. Адже:

вихованець наслідує вчителя, його мораль;

дитина наслідує батьків;

підлеглий пристосовується і наслідує керівництво тощо. Звідси висновок: найкращий засіб формування людини мораллю – це самому бути високоморальною особистістю.

Естетичне виховання. Основні завдання у сфері естетичного виховання є такими:

виховувати естетичні почуття через правильне сприйняття прекрасного; глибоке розуміння прекрасного у природі, праці, спілкуванні, особистому житті, мистецтві;

формуванню естетичні погляди, смаки, які досягають своєї завершеності в ідеалі; з цією метою варто збагачувати вихованців естетичними й художніми знаннями в царині мистецтв, знарядь праці, побуту;

розвивати вміння й потребу бачити, знаходити прекрасне в навколишньому житті, помічати красу повсякденного;

розвивати творчі здібності, уміння й навички; множити красу посиленою участю в художній творчості, прикладних видах мистецтва;

сформувати звичку оцінювати всі факти і явища дійсності під кутом зору краси, гармонії та доцільності (предмети, явища, поведінку, вчинки тощо).

Фізичне виховання. Джерела фізичного виховання – у самій природі людини, у необхідності фізичного розвитку організму, усіх його складових – кістяка, мускульної й нервової систем та системи внутрішньої секреції. Фізичне виховання є формою реалізації об'єктивних законів природи в людському організмі. Завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб сприяти фізичному розвитку людини, водночас справляючи позитивний вплив на вироблення й закріплення моральних і вольових рис характеру виховання таких якостей особистості, як організованість, свідомо дисципліна, наполегливість у процесі долаття перешкод, витривалість, мужність та ін.

Окрім занять фізкультурою і спортом, фізичне виховання містить у собі санітарно-гігієнічні норми, спеціальні вправи, режим харчування й відпочинку, профілактику захворювань, аутотренінг тощо.

Фізично розвинена людина матиме позитивні установки до навколишніх. Через фізичне виховання формуються естетично-художні смаки (фігурне катання, гімнастика, спортивний рок-н-рол тощо).

Сучасні концепції дослідження особистості

Теорії особистості – це ретельно вивірені умовиводи або гіпотези про те, що являють собою люди, як вони поведуться і чому вони це роблять. Теорії особистості виконують дві основні функції: *пояснювальну* та *попереджувальну*. Пояснювальну в тому розумінні, що теорія забезпечує певний каркас або схему, що дозволяє зрозуміти й інтерпретувати деякі події або поведінку людей. При цьому теорія повинна не тільки пояснювати минулі й теперішні події, а також прогнозувати появу нових взаємозв'язків.

Основною ознакою будь-якої теорії особистості є *структурні концепції*, що мають справу з відносно незмінними характеристиками, які люди демонструють у різних обставинах й у різний час. Ці стабільні характеристики виконують роль основних будівельних блоків людської психіки.

Для пояснення того, що представляють собою люди, персонологи запропонували певну «мозаїку», складену з концепцій.

Один із найпопулярніших прикладів структурних концепцій – це концепція *рис особистості*. Риса розглядається як стійка якість або схильність людини поводитися певним чином у різноманітних ситуаціях. Розповсюджені приклади рис особистості – імпульсивність, чесність, чутливість і боязкість. Г. Олпорт, Р. Кеттел і Г. Айзенк, троє ведучих авторитетів у сфері вивчення рис особистості, пропонують структуру особистості схематично представити в термінах гіпотетичних якостей, що лежать в основі поведінки.

На іншому рівні аналізу структура особистості може бути описана за допомогою концепції *типу особистості*. Тип особистості описується у вигляді сукупності безлічі різних рис, що утворить самостійну категорію із чітко окресленими кордонами. У порівнянні з концепціями, що мають справу з рисами особистості, подібні концепції мають на увазі більш постійні й більш узагальнені

поведінкові характеристики. Наприклад, К. Юнг дотримувався думки, що люди поділяються на дві категорії: інтровертів і екстравертів.

Теорії особистості розрізняються залежно від концепцій, використаних при описанні структури особистості. Запропонований З. Фройдом поділ особистості на три рівні – Ід, Его й Супер его є ілюстрацією надзвичайно складного опису структури і її організацій.

Інші теоретики, навпаки, пропонують більш прості організовані системи, з обмеженим набором складових частин і малою кількістю зв'язків між ними. Прикладом може служити концепція особистісних конструктів, запропонована видатним теоретиком когнітивної психології Дж. Келлі.

Відповідно до системно-діяльнісного, історико-еволюційного підходу, який склався у вітчизняній психології (Б. Ананьєв, Л. Виготський, С. Рубінштейн, Г. Костюк, О. Леонтьєв, А. Петровський та ін.) властивості людини розглядаються як «безособові» передумови розвитку особистості, які в процесі життєвого шляху можуть стати продуктом цього розвитку. Отже, будь-який підхід до особистості так чи інакше розглядає питання стабільних, незмінних аспектів поведінки людини.

Розглянемо деякі теорії особистості детальніше:

Психодинамічний напрямок у теорії особистості: З. Фройд. Психодинамічна теорія особистості підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людської поведінки. Важко оцінювати сучасні теорії особистості не віддавши належного поглядам З. Фрейда (1856-1939 р.р.), оскільки вплив його концепцій на західну цивілізацію ХХ ст. був досить значним. Фройд З. окреслював три рівні свідомості – свідоме, перед свідоме й несвідоме. Найзначніші психічні події відбуваються у несвідомому (яке за своєю природою є інстинктивним і відділеним від реальності).

У теорії З. Фрейда важливе місце посідає структурна модель особистості. Дана модель представлена поділом “структури” особистості на: *Ід*, *Его*, *Супер его*. На думку З. Фрейда, сфера *Ід* повністю несвідома, тоді як *Его* й *Супер его* діють на трьох рівнях свідомості.

Ід (від лат. – воно). Функціонує виключно в несвідомому й тісно пов'язане із примітивними, інстинктивними і вродженими аспектами особистості (їжа, сон, дефекація (фізіологічний акт очищення кишечника, випорожнення), копуляція (з'єднання двох особин при статевому акті)). *Ід* – хаотичне, не знає законів і правила, вільне від всяких обмежень. *Ід* підкорюється «принципу задоволення» – обов'язкова розрядка психічної енергії (імпульсивність, ірраціональність, нарцисизм), – не зважаючи на наслідки для інших і всупереч самозбереженню.

Его (від лат. – Я). Відповідає за прийняття рішення та задовольняє бажання *Ід* у відповідності з обмеженнями, які існують у зовнішньому світі. Це досягається шляхом дій, які дають можливість узгодити свої бажання із нормами й етикою оточення. На відміну від *Ід*, *Его* підкорюється «принципу реальності», сутність якого – збереження організму шляхом відкладання задоволення інстинктів до того моменту, коли виникне необхідна нагода або обставини. Тому, *Его* забезпечує самозбереження організму.

Супер его (від лат. – понад-Я). Це інтернаціоналізована версія суспільних норм та стандартів поведінки. Людина не народжується із Суперего, воно

формується шляхом навчання, виховання, спілкування. З'являється тоді, коли дитина починає розуміти різницю між «правильно» й «неправильно».

У теорії психоаналізу розрізняють дві категорії інстинкту: інстинкт життя (Ерос) й інстинкт смерті (Танатос).

Фройд З. також сформулював теорію психосексуального розвитку, що обґрунтовує розвиток особистості через зміни в біологічному функціонуванні індивіда. Соціальний досвід на кожній стадії залишає свій внесок у вигляді настанов, рис особистості й цінностей, набутих на даній стадії. Пояснення стадій психосексуального розвитку З. Фройдом ґрунтується на положенні про те, що сексуальність (лібідо) дається від народження, охоплюючи низку біологічно визначених ерогенних зон, які розвиваються аж до досягнення зрілості. За уявленнями З. Фройда, у розвитку особистості можна виокремити такі стадії: оральну, анальну, фалічну й генітальну. Перші три стадії розвитку охоплюють віковий період від народження до п'яти років і називаються прегенітальними стадіями, оскільки зона статевих органів ще не набула провідного значення в становленні особистості. Генітальна ж стадія співпадає з початком пубертатного (від лат. *pubertatis* – статева зрілість) періоду.

Фройд З. припускав, що в процесі психосексуального розвитку невирішені конфлікти призведуть до фіксації й утворення певних типів характеру. Так, дорослі з фіксацією на оральній стадії характеризуються пасивністю, залежністю й довірливістю (орально-пасивний тип) або негативізмом, прагненням експлуатувати інших і сарказмом (орально-садистичний тип); особистість із фіксацією на анальній стадії розвитку є скупкою, впертою, (анально-утримуючий тип) або ворожою й жорстокою (анально-агресивний тип); фіксація на фалічній стадії розвитку призводить до розвитку в дорослої людини зухвалості, ексгібіціонізму, надмірної гордості й суперництва з іншими; фіксація на генітальній стадії свідчить про нормальну сексуальність та здатність до інтимних стосунків.

На думку З. Фройда, головною психологічною проблемою життя людини є стан тривоги., який викликається очікуванням або передбачуванням посилення напруги і незадоволення, коли загроза для тіла і психіки надзвичайно велика, щоб її проігнорувати, ліквідувати або подолати. Вчений виокремлював три типи тривоги:

реалістичну (емоційна відповідь на загрозу чи розуміння небезпеки зовнішнього світу; синонім страху, що допомагає самозбереженню);

невротичну (зумовлена побоюваннями щодо нездатності Еґо контролювати інстинктивні прагнення, особливо сексуальні чи агресивні);

моральну (Еґо відчуває загрозу з боку Суперєґо; виникає, коли Ід прагне до активного вираження аморальних думок і вчинків – Суперєґо відповідає на це почуттям провини, сорому та самозвинувачування). Учений припускав, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджає Еґо про небезпеку. У відповідь Еґо використовує психологічні захисні механізми.

Психологічний захист – реакції, які людина використовує не усвідомлено з метою захисту внутрішніх психічних структур, власного «Я» від переживання тривоги, сорому, провини, гніву, а також конфліктів, фрустрацій та інших особистісно небезпечних ситуацій.

Функція захисних механізмів – збереження психічного здоров'я особистості в умовах зовнішньої або внутрішньої загрози з метою\ збереження власної цілісності.

За допомогою захисних механізмів людина може:

- ігнорувати ситуацію;
- спотворювати сприймання;
- уникати загрози.

Виокремлюють такі види захисних механізмів:

Раціоналізація – псевдо виправдання власної поведінки; цей захист пов'язаний із усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, завдячуючи якій власна поведінка постає як добре контрольована і така, що не суперечить об'єктивним обставинам. Захист реалізується за допомогою переконливих аргументів, для виправдання своїх особистісних або соціально неприйнятних якостей, бажань і дій. Це відбувається у формі пояснення поведінки або виправдання невдач і недосягнення мети. Так, людина може виправдовувати свою агресивність тим, що, як сильна людина, не може дозволити нікому «сісти собі на шию». Наприклад: я не запізнився, а затримався; людина втратила роботу з власної провини, хоча переконує інших, що пішла за власним бажанням; переживаючи страх відмови дівчини прийти на побачення, хлопець пояснює друзям, що він сам не хотів її запрошувати; жінка з надмірною вагою трактує її як перевагу й ознаку жіночності.

Інтелектуалізація – виявляється в тому, що Людина здогадується про наявність придушених імпульсів, але вони витісняються. Наприклад: людина знає, що гнівається, але не проявляє гнів.

Заперечення – виявляється в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій. Це прагнення уникнути нової інформації, що не співпадає з існуючими уявленнями про себе. Захист проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Заперечення призводить до того, що певний зміст ні відразу, ні пізніше не може дійти до свідомості людини. При запереченні переорієнтовується увага, тобто людина стає неуважною до тих сфер життя і подій, які можуть її травмувати або бути неприємними. Наприклад: твердження – я не кричу, а пояснюю; я – не алкоголік; присутні всі ознаки зради, однак людина не помічає цього (не хоче).

Придушення – проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, вступає в дію лише тоді, коли небажані дії досягають певної сили. Ця інформація зберігається у пам'яті, однак подальше мимовільне пригадування блокується. Найчастіше придушуються переживання сексуальних потягів, страху, власної слабкості, агресивних намірів проти батьків тощо. Оскільки інформація зберігається в пам'яті, вона може проявлятися в обмовках, описах, незграбних рухах, нав'язливих станах. Все це у символічній формі відображає зв'язок між реальною поведінкою і придушеною інформацією.

Регресія – виявляється в тому, що людина поведінково «повертається» на більш ранні стадії психосексуального розвитку. Наприклад: довбання у носі; щоб не вирішувати проблеми, Людина спить удень; прояв дитячої поведінки дорослою людиною.

Витіснення – відсторонення й утримання поза свідомістю певних психічних змістів, це вигнання зі свідомості травмуючі моменти. Виключення подібних переживань зі свідомості призводить до забування, причиною якого є бажання уникнути невдоволення, яке викликає це переживання. Найчастіше витісняються уявлення, пов'язані з потягами, які складно, неможливо або небезпечно задовольнити. Наприклад, витіснення травматичного досвіду може на певний час забезпечити умови для відновлення психіки людини. Типовим є витіснення складних переживань, пов'язаних зі страхом смерті.

Проекція – виявляється в тому, що людина виокремлює й локалізує в інших якості, почуття, бажання, дії тощо, які сама не визнає і заперечує у собі. Це відлуння неусвідомлюваних настанов, яке вивільняє людину від тривоги виявлення тієї чи іншої тенденції у себе самої. При виявленні небажаних якостей в інших послаблюється почуття провини і це приносить полегшення. Побічним продуктом проекції є іронія, сарказм, ворожість. Наприклад, суб'єкт наділяє інших якостями, яких не помічає у собі (така людина може стверджувати «Усі люди – брехуни»; проектувати образ батька на начальника, образ матері – на жінок, з якими спілкується); зла людина не вірить в доброту і щирість інших людей).

Інтроекція – виявляється в тому, що людина наповнює себе цінностями і нормами поведінки іншої людини, і це починає керувати її поведінкою. Наприклад: «Усі чоловіки – зрадники», – говорить доньці мама, у якої не склалося особисте життя.

Ідентифікація – злиття з групою, коли людина у висловлюваннях і поведінці ототожнює себе з іншими, використовує займенник «ми» замість «я». Наприклад: ми вважаємо (підемо), а не – я вважаю (піду). Ідентифікація пов'язана з процесом, у якому людина мовби включає іншого у власне «Я», привласнює думки, почуття і дії іншої людини. Розвивається ідентифікація у дитячих рольових іграх: доньки-матері, пожежники, космонавти, виступаючи одним із механізмів самопізнання. Саме так дитина засвоює зразки поведінки інших, значущих для неї людей.

Реактивне утворення – це психологічна настанова або звичка, які є діаметрально протилежними витісненим бажанням, реакцію на них у вигляді інверсії бажання, тобто виявляється в тому, що людина діє в протилежність тому, чого хоче. Найбільш характерним є для підліткового віку у формі прояву реакцій протесту. Реактивні утворення обмежують здатність людини гнучко реагувати на події. Водночас позитивним є те, що за допомогою цього механізму встановлюються психічні бар'єри (огида, сором, мораль). Наприклад, сором на протигагу неусвідомленому витісненому бажанню демонструвати себе.

Заміщення – зміна об'єкта, на який спрямована дія. Це захист від нестерпної ситуації шляхом переносу реакції з недоступного об'єкта на інший – доступний або заміни неприйнятної дії на прийнятну. За рахунок такого переносу відбувається розрядка напруження, що створюється незадоволенням потреби.

Сублімація – це захист шляхом переведення сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних або соціальних норм в інше русло, прийнятне для суспільства, – творчість. Це – суттєва трансформація первинного потягу. Проявляється у формах діяльності людини, що не має

очевидного зв'язку із сексуальністю, але породжується силою сексуального потягу. Як основні форми сублімації виступають художня й літературна творчість, наукова діяльність, релігія, спорт, ігрова діяльність, політика. Малювати легше, у малюнку травматичні переживання уявляються без переживання почуття провини. Цим пояснюють ефективність малювання в психотерапії, при лікуванні наркоманії, заїкання. Наприклад, проблеми в особистому житті – успішна кар'єра; нереалізовані сексуальні бажання – написання літературних творів, картин, наукових праць тощо.

Результати перегляду психодинамічного напрямку: А. Адлер і К. Юнг.

Адлер А. (1870-1937) і К. Юнг (1875-1961), представники раннього психоаналітичного напрямку, розійшлися із З. Фройдом в основних питаннях і переглянули його теорію із принципово інших позицій.

Індивідуальна теорія особистості А. Адлера підкреслює унікальність кожної особистості, і тих процесів, які покликані долати певні недолік індивіда й сприяти у прагненні досягнення життєвої мети. Основні принципи його системи наступні: індивід трактується як самоузгоджена цілісність, творча сутність; соціальна належність індивіда; людське життя розглядається як динамічне прагнення до вищості.

Згідно з А. Адлером, люди намагаються компенсувати почуття власної неповноцінності, яке вони відчували в дитинстві. Переживаючи неповноцінність, вони протягом всього життя борються за власне визнання. Кожна людина випрацьовує свій унікальний стиль життя, у межах якого вона прагне досягнення фіктивних цілей, орієнтованих на перевагу або досконалість. Стиль життя особистості найбільш чітко проявляється в її настановах і поведінці, спрямованих на вирішення трьох основних життєвих завдань: робота, дружба й любов. Останнім конструктом, на якому робиться акцент в індивідуальній психології, є соціальний інтерес – внутрішня тенденція людини до участі в створенні ідеального суспільства. З позиції А. Адлера, ступінь виразності соціального інтересу є показником психологічного здоров'я. Спираючись на оцінку ступеня виразності соціального інтересу й ступеня активності щодо цих трьох завдань, А. Адлер розрізняв чотири основних типи настанов, що супроводжують стиль життя особистості: *керуючий тип* (самовпевнені люди із незначною соціальною цікавістю, плани вирішують в антисоціальній манері); *отримуючий тип* (паразитичне ставлення до оточення); *уникаючий тип* (відсутність соціальної цікавості та активності у вирішенні власних завдань, страх невдач та уникнення вирішення життєвих планів); *соціально-корисний тип* (поєднання високого рівня соціальної цікавості з активністю; праця, дружба і любов розцінюються як соціальні проблеми, для вирішення яких необхідне співробітництво та особиста мужність).

Виходячи з важливої ролі соціального контексту в розвитку особистості, А. Адлер звернув увагу на порядок народження, як основну детермінанту установок, що супроводжують стиль життя.

За А. Адлером, порядок народження (позиція) дитини в родині має вирішальне значення. Учений розрізняв чотири порядкові позиції: первісток, єдина дитина, середня дитина й остання дитина в родині.

Первісток (старша дитина). Становище первістка можна вважати заздрісним – він одержує безмежну любов і турботу від батьків. Але це триває доти, доки наступна дитина не позбавить його своєю появою привілейованого стану. Ця подія драматичним чином змінює стан дитини і її погляд на світ. Адлер А. часто описував ситуацію первістка при народженні другої дитини, як стан «монарха, позбавленого трону», і відзначав, що цей досвід може бути надзвичайно травматичним. Однак бій за повернення колишньої центральної позиції в родині приречений на невдачу, яких би зусиль первісток не докладав. Згодом дитина усвідомлює, що батьки занадто зайняті, щоб терпіти його інфантильні вимоги. У результаті подібної сімейної боротьби первісток «привчає себе до ізоляції» й засвоює стратегію виживання наодинці, не маючи потреби в прихильності або схваленні. А. Адлер вважав, що старша дитина буде наділеною прагненням до влади й схильністю до лідерства, тому часто стає берегинею сімейних настанов і моральних стандартів.

Друга (середня) дитина. Другій дитині із самого початку задає темп його старший брат або старша сестра: ситуація стимулює її бити рекорди старшого сиблінга. Завдяки цьому нерідко темп її розвитку є вищим, ніж у старшої дитини. У результаті друга дитина виростає честолюбною. Стиль життя такої людини полягає у постійному прагненні довести, що вона краща за свого старшого брата або сестру. Отже, для середньої дитини характерна орієнтація на досягнення.

Остання дитина. Ситуація останньої дитини унікальна в багатьох аспектах. По-перше, вона ніколи не переживає шоку «позбавлення трону» іншим сиблінгом; будучи «малям» завжди оточена турботою й увагою з боку не тільки батьків, але й старших братів і сестер. По-друге, якщо батьки обмежені в коштах, у неї практично немає нічого свого, і їй доводиться користуватися речами інших членів родини. По-третє, вона відчуває сильне почуття неповноцінності, поряд із відсутністю почуття незалежності. Незважаючи на це, молодша дитина має одну перевагу: у неї висока мотивація перевершити старших сиблінгів.

Єдина дитина. А. Адлер вважав, що позиція єдиної дитини унікальна, оскільки у неї немає інших братів або сестер, з якими доводиться конкурувати. Ця обставина, поряд з особливою чутливістю до материнської турботи, часто спонукає єдину дитину до сильного суперництва з батьком. Дитина занадто довго й багато перебуває під контролем матері й очікує такого ж захисту й турботи від інших. Головною особливістю цього стилю життя стає залежність та егоцентризм.

Аналітична психологія К. Юнга. Іншим прикладом перегляду психодинамічної теорії З. Фрейда є аналітична психологія К. Юнга, яка описує особистість як результат взаємодії спрямованості в майбутнє й вродженої схильності, а також надає значення інтеграції протилежних психічних сил для підтримки психічного здоров'я. Головна розбіжність між обома вченими стосується природи лібідо. З. Фрейд вбачав в останньому, переважно, сексуальну енергію, у той час як К. Юнг розглядав лібідо як творчу життєву енергію, що може сприяти постійному особистісному зростанню індивіда.

Юнг К. виокремлював в особистості три взаємодіючі структури: Его, особисте несвідоме й колективне несвідоме. В Его представлене все, що людина усвідомлює. Особисте несвідоме – це сховище витісненого зі свідомості певного матеріалу та психологічних комплексів. Колективне несвідоме складається з

архаїчних, споконвічних елементів – архетипів. В архетипах відображений досвід усього людства, починаючи від найдавніших предків, що зумовлює наш досвід. Найбільш значними архетипами юнгіанської теорії є персона, тінь, аніма, анімус і самість. Символом архетипу самості є *мандала* – символічне вираження цілісності «Я», самості в теорії К. Юнга. Юнг К. увів поняття двох типів особистісної орієнтації, або життєвих установок: екстраверсія й інтроверсія.

Екстраверти рухливі, швидко утворюють зв'язки й прихильності; рушійною силою для них є зовнішні фактори. Інтроверти, як правило, споглядальні, прагнуть до самотності, їхній інтерес зосереджений на самих собі. К. Юнг виокремив також чотири психологічних функції: мислення, почуття, відчуття й інтуїція. Мислення й почуття є раціональними функціями, відчуття й інтуїція – ірраціональними. Результатом комбінації двох видів особистісних орієнтації й чотирьох психологічних функцій є вісім різних типів особистості (наприклад, екстравертний розумовий тип).

Розглядаючи питання про розвиток особистості, К. Юнг особливу увагу зосереджує на розвитку в напрямку самореалізації за допомогою інтегрування різних елементів особистості – *індивідуацію*.

Архетип, у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі суперечливі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації, що допомагає індивіду досягти самореалізації, називається *самістю*. На думку вченого, далеко не всі досягають цього найвищого рівня розвитку особистості.

Его-психологія і деякі пов'язані з нею напрямки в теорії особистості: Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Хорні.

Еріксон Е., Е. Фромм та К. Хорні надавали великого значення соціальним культурним впливам у формуванні особистості. Зокрема Е. Еріксон розглядав особистість як об'єкт впливу соціальних й історичних сил. На відміну від З. Фрейда, Е. Еріксон трактує Его як автономну особистісну структуру. Його теорія побудована на якостях Его, що з'являються в певні періоди життя.

Згідно з його *епігенетичним принципом*, людина у своєму розвитку проходить через незмінну послідовність стадій, універсальних для людства. Кожна стадія супроводжується кризою, зумовленою біологічним дозріванням і соціальними вимогами.

З позиції Е. Еріксона, життєвий цикл людини охоплює вісім психосоціальних стадій. Для кожної з них характерний певний тип *психосоціальної кризи* – критичний період у житті індивіда, обумовлений фізіологічним дозріванням і соціальними вимогами; може завершитися як позитивно, так і негативно. Учений при цьому розглядає поняття *психосоціального мораторію* – період пізнього підліткового віку, протягом якого індивіду дається деяка відстрочка в прийнятті ролей і відповідальності дорослого.

Фромм Е. продовжив постфрейдистську тенденцію в персонології. *Гуманістичний психоаналіз* – сформульована Е. Фроммом теорія особистості, у якій підкреслюється роль соціологічних, політичних, економічних, релігійних і антропологічних факторів у розвитку й формуванні характеру індивіда. Він стверджував, що прірва між волею й безпекою дійшла до такої межі, що сьогодні самотність, відчуття власної незначущості й відчуженість стали визначальними ознаками життя сучасної людини. Людьми рухає бажання втечі від волі, що

здійснюється за допомогою механізмів авторитаризму, деструктивності, конформності автомата. Здоровий шлях звільнення полягає в пошуку позитивної свободи завдяки спонтанній активності.

Фромм Е. описав п'ять екзистенційних потреб, властивих винятково людині. Ці потреби базуються на конфліктуючих між собою прагненнях до волі й безпеки: потреба у встановленні зв'язків, потреба в подоланні, потреба в коріннях, потреба в ідентичності й потреба в системі поглядів і відданості. Фромм Е. вважав, що основні орієнтації характеру є наслідком способу задоволення екзистенційних потреб, які створюються соціальними, економічними й політичними умовами. Непродуктивні типи характеру – рецептивний, експлуатуючий, нагромаджуючий і ринковий. Продуктивний характер, відповідно до теорії Е. Фромма, представляє собою мету розвитку людства; у його основі лежать розум, любов і праця.

Хорні К. відкинула постулат З. Фрейда про те, що фізична анатомія визначає особистісні відмінності між чоловіком і жінкою. Вона стверджувала, що соціальні стосунки між дитиною й батьками є вирішальним чинником у розвитку особистості. Згідно з К. Хорні, у дитинстві основними потребами є задоволення й безпека. Якщо поведінка батьків не сприяє задоволенню потреби дитини в безпеці, це призводить до базальної ворожості, а та, у свою чергу, веде до базальної тривоги. Базальна тривога – відчуття безпорадності у ворожому світі – є основою неврозу. Гарне ставлення батьків до дитини сприяє виникненню у неї базальної довіри – внутрішнього відчуття, відповідно до якого соціальний світ – це безпечне й стабільне місце, а люди, які піклуються, турботливі й надійні.

Хорні К. описала невротичні потреби людини як основні стратегії міжособистісної поведінки: орієнтація «від людей», «проти людей» і «до людей».

Орієнтація від людей (відособлений тип) – стратегія оптимізації міжособистісних стосунків, спрямована на приборкання базисної тривоги за допомогою емоційної відособленості від інших людей.

Орієнтація на людей (поступливий тип) – стратегія оптимізації міжособистісних стосунків, спрямована на приборкання базисної тривоги за допомогою надмірної залежності від інших людей.

Орієнтація проти людей (ворожий тип) – стратегія оптимізації міжособистісних стосунків, спрямована на приборкання базисної тривоги за допомогою домінування й експлуатації інших людей.

Соціально-когнітивний напрямок в теорії особистості: А. Бандура.

Бандура А. (1925) описує психологічне функціонування людини в термінах безперервних взаємовпливів факторів навколишнього середовища і біхевіоральних когнітивних компонентів, які мають провідне значення в організації й діяльності людини. Основна теоретична концепція А. Бандури – моделювання або научіння через спостереження. Ключове положення про те, що моделювання генерує научіння в основному за допомогою своєї інформативної функції, яскраво відображає когнітивну орієнтацію мислення А. Бандури. Далі, научіння через спостереження регулюється чотирма взаємозалежними факторами – процесами уваги, збереження, рухового відтворення й мотивації.

У соціально-когнітивній теорії зовнішнє підкріплення часто має дві функції – інформативну й спонукальну. А. Бандура також підкреслює роль непрямого

підкріплення, тобто спостереження за тим, як інші одержують підкріплення, і самопідкріплення, коли люди підкріплюють свою власну поведінку.

У соціально-когнітивній теорії важливою частиною є саморегуляція особистості. У саморегуляції важливе значення надається процесам самоспостереження та самооцінки.

Когнітивний напрямок в теорії особистості. Когнітивний напрямок персонології підкреслює вплив інтелектуальних або розумових процесів на поведінку людини. Дж. Келлі (1905-1967) був одним із основоположників цього напрямку (теорія особистісних конструктів). Він заснував свій підхід на філософії конструктивного альтернативізму, згідно з яким, будь-яка подія для людини відкрита для багаторазового інтерпретування.

Дж. Келлі порівнював людей з ученими, які постійно висловлюють і перевіряють гіпотези про природу речей для того, щоб можна було дати адекватний прогноз майбутніх подій. Келлі Дж. вважав, що люди сприймають свій світ та інтерпретують свій досвід за допомогою чітких систем або моделей – *особистісних конструктів*. Принаймні три елементи необхідні для формування конструкта – два з них повинні сприйматися як схожі, а третій елемент повинен сприйматися як відмінний від цих двох. Кожна людина володіє унікальною конструктивною системою, яку використовує для інтерпретації життєвого досвіду. Учений описав різні типи особистісних конструктів: попереджувальний, констеляторний, припускаючий, усебічний, приватний, стрижневий, периферичний, твердий і вільний.

Келлі Дж. стверджував, що особистість еквівалентна особистісним конструктам, які використовуються людиною для прогнозу майбутнього. Він наголошував, що не потрібно ніяких спеціальних концепцій (потягу, заохочення, потреби) для пояснення мотивації людини – люди мотивовані просто очевидністю факту свого життя і бажанням прогнозувати події, які вони переживають.

Гуманістичний напрямок у теорії особистості: А. Маслоу.

Гуманістична психологія, або рух третьої сили, перебуваючи під впливом екзистенційної філософії, свої основні принципи вбачає в трактуванні особистості як єдиного цілого, сприйняття людини як істоти позитивної і творчої у своїй основі, і наголошує на вивченні психічного здоров'я.

Теорія А. Маслоу (1908-1970) описує людську мотивацію в термінах ієрархії потреб – від нижчих біологічних до вищих соціальних. Нижчі (основні) потреби в ієрархії повинні задовольнятися перш, ніж потреби високого рівня стануть домінантою спонукальних сил у поведінці людини (рис.).

Ієрархія потреб, за А. Маслоу, в порядку їхнього домінування представлена так:

1) *фізіологічні* (їжа, кисень, фізична активність, сон, захист від екстремальних температур);

2) *безпека й захист* (організація, стабільність, закон, порядок, гарантія захисту від загрози хвороби, страху, хаосу);

3) *належності і любові* (групова належність стає домінуючою в прагненні людини – задоволення цієї потреби знаходять у друзях, сімейному житті й членстві в групах й організаціях);

4) *самоповага* (потреба в самоповазі поділяється на два типи:

самоповагу (компетентність, упевненість, досягнення, незалежність, свобода) і *повагу іншими* (престиж, визнання, репутація, статус, оцінка і прийняття);

5) *самоактуалізація*. Гуманістична природа теорії А. Маслоу особливо яскраво проявляється в концепції самоактуалізації – прагненні до найвищої реалізації свого потенціалу.

Маслоу А. також розрізняв мотиви дефіциту та мотиви росту. Мотиви дефіциту спрямовані на зниження напруги, тоді як мотивація росту – на підвищення напруги за допомогою пошуку нових і хвилюючих переживань. А. Маслоу акцентує увагу на існуванні мета-потреб людини (істина, краса, справедливість), за допомогою яких він описав людей, що прагнуть самоактуалізації і висунув теорію, що ці потреби біологічно закладені в людях так само, як і інші потреби. Незадоволення метапотреб викликає метапатологію – апатію, цинізм і відчуження.

Системно-діяльнісний, історико-еволюційний підходи склалися у вітчизняній психології (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Е. Ільєнков, С. Рубінштейн, Г. Костюк, О. Леонтьєв, А. Петровський та ін.).

Властивості людини як індивіда розглядаються прихильниками цього підходу як «безособові» передумови розвитку особистості, які в процесі життєвого шляху можуть стати продуктом цього розвитку.

Соціокультурне середовище становить лише джерело розвитку особистості, а не чинник, що безпосередньо визначає поведінку. Як умова реалізації діяльності людини воно є носієм тих суспільних норм, цінностей, ролей, знарядь, системи знаків, з якими індивід має справу. Справжня основа й рушійна сила особистості – спільна діяльність і спілкування. Взаємовідносини між індивідом як продуктом антропогенезу, особистістю, що засвоїла суспільно-історичний досвід, і індивідуальністю, що перетворює світ, можуть бути передані формулою: «Індивідом народжуються. Особистістю стають. Індивідуальність відстоюють».

Акцент на суспільно-історичній природі особистості є визначальною ознакою праць вітчизняних психологів. Сааме трактування поняття «особистість» представлене вченими в широкому та вузькому його розуміннях. Автори, котрі дотримуються більш широкого розуміння особистості, включають у її структуру також індивідуальні, біофізичні характеристики організму, наприклад, інертність-рухливість нервових процесів (Б. Ананьєв) або такі «природно зумовлені» властивості, як властивості зору (С. Рубінштейн).

У вузькому розумінні особистість – особливе утворення, «особлива цілісність», яка виникає на порівняно пізніх етапах онтогенетичного розвитку (О. Леонтьєв). Це утворення породжується специфічно людськими стосунками. Як основну для аналізу особистості О. Леонтьєв запроваджує категорію діяльності.

Структура та компоненти особистості розкриваються через мотиваційно-потребнісну сферу. Потреби є вихідним пунктом будь-якої діяльності та опредметнюються в мотивах.

Наприкінці 70-х років склався *системний підхід* до вивчення проблем особистості. У межах цього підходу особистість розглядається як відносно стійка, структурована сукупність психічних властивостей, як результат входження індивіда в простір між-індивідуальних зв'язків.

ЛЕКЦІЯ 18

Тема: Діяльність

ПЛАН:

1. Поняття про діяльність.
2. Мета і мотиви діяльності.
3. Структура діяльності.
4. Способи діяльності та процес їх опанування.
5. Перенесення та інтерференція дій.
6. Види діяльності.
7. Діяльність і творчість.

Основні поняття : діяльність, мотив, ціль, інтеріоризація, екстеріоризація, зворотна аферентація, дія, вміння, навички, вправи, автоматизація навичок, перенос навичок, інтерференція, гра, навчання, праця.

Єдиний шлях, що веде до знання – це діяльність

Джордж Бернард Шоу

Є тільки одне благо – знання

і тільки одне зло – нещастя

Сократ

Важлива не кількість знань, а якість їх.

Можна знати дуже багато, не знаючи найпотрібнішого

Л. Толстой

Поняття про діяльність

Основна чисто зовнішня відмінність живої матерії від неживої, вищих форм життя від нижчих, більш розвинутих живих істот від менш розвинутих полягає в тому, що живим істотам від природи властива активність, яка забезпечує життєво-важливі зв'язки організму з середовищем.

Життя у всіх його формах пов'язане з рухом, в міру розвитку рухова активність набуває все більш досконалих форм. Елементарні найпростіші живі істоти набагато активніші, ніж рослини, що мають найскладнішу будову. Це відноситься до різноманітності і швидкості руху, можливості переміщуватися в просторі на певну віддаля. Найпростіші можуть жити лише в водному середовищі, земноводні виходять на сушу, птахи піднімаються в небо. Людина здатна створити собі умови і жити в будь-якому середовищі і в будь-якому місці земної кулі. Жодна жива істота не може зрівнятися з людиною різноманітністю, поширеністю і формами активності.

Активність рослин обмежена обміном речовин з довколишнім середовищем. Активність тварин включає елементарні форми дослідження середовища і наочності. Активність людини найрізноманітніша. Окрім всіх видів і форм, що характерні для тварин, вона містить особливу форму, що називається *діяльністю*.

Діяльність – специфічний вид активності людини, що спрямований на пізнання і творче перетворення довколишнього світу, включаючи самого себе і умови свого існування. В діяльності людина створює предмети матеріальної і

духовної культури, удосконалює свої здібності, зберігає і удосконалює природу, будує суспільство, створює те, що без її активності в природі би не існувало.

Діяльність людини – складне явище. Різні сторони діяльності вивчаються різними науками: її суспільна сутність є предметом вивчення суспільних наук; фізіологічні механізми – предметом фізіології; *психологія вивчає психічну сторону діяльності*. Коли мова заходить про психологічне вивчення діяльності, зазвичай маємо на увазі діяльність окремої особистості, хоча останнім часом під впливом запитів практики об'єктом психологічного дослідження стає сумісна чи групова діяльність.

Результатом людської діяльності є певний продукт. Більшу частину того, що робить людина, вона робить не для себе, а для суспільства. В свою чергу, безліч інших людей, членів даного суспільства, задовільняють потреби кожної особистості. Навіть тоді, коли людина щось робить для себе особисто, вона в своїй праці використовує досвід інших людей, користуючись отриманими від них знаннями.

Діяльність – категорія суспільно-історична. Поза суспільними зв'язками і відносинами індивідуальна діяльність не може існувати. Навіть Робінзон Крузо, опинившись на острові, де немає людей, організував своє життя в відповідності з тими нормами, правилами і принципами, які сформувалися в нього в процесі життя в суспільстві. Оскільки індивідуальна діяльність є лише складовою частиною діяльності суспільства, то й аналіз її повинен починатися з *вивчення функцій індивідуальної діяльності* в системі суспільного життя. Тому основним є вивчення індивідуальної діяльності в системі суспільних відносин, що складаються в даному суспільстві, на даному ступені історичного розвитку. Види діяльності, які існують в даному суспільстві, визначаються рівнем розвитку його виробничих сил і системою суспільних відносин, що склалися. В діяльності індивід виступає як суспільна істота.

Що ж в індивідуальній діяльності цікавить психологію? Об'єктом її аналізу є індивід як суб'єкт діяльності.

З точки зору А.Н. Леонтьєва діяльність – це реальний зв'язок суб'єкту з об'єктом, в який певним чином входить психіка. Виконуючи ту чи іншу діяльність, індивід може сприймати, запам'ятовувати, думати, бути уважним; в процесі діяльності виникають ті чи інші емоції, виявляються вольові якості, формуються установки, відносини. Діяльність, під час виконання якої людина не сприймає, не мислить, не переживає, така діяльність існувати не може. Якщо в індивіда немає мотивів, що збуджують до діяльності, якщо немає мети, якщо немає тих предметів чи моделей з якими, чи за допомогою яких діє, якщо не пам'ятає що і як потрібно робити, то діяльність не здійснюється. *Простіше кажучи*, в діяльності формується, розвивається, виявляється так чи інакше вся система процесів, станів і властивостей індивіду, які прийнято визначати, як психічні.

Психологія якраз і вивчає в діяльності той аспект, який пов'язаний з вивченням різних форм, видів і рівнів суб'єктивного відображення об'єктивної дійсності людиною, що діє. В дослідженні діяльності психологію цікавлять мотиви, мета, воля, емоції і т.д., які являють собою специфічні форми суб'єктивного відображення суспільних відносин. Діяльність, що розглядається окремо від суб'єкта, ніякими психологічними характеристиками не володіє. Ними володіє тільки суб'єкт діяльності.

Що ж примушує людину діяти певним чином? Джерелом активності людини, як і будь-якої іншої живої істоти, є її *потреби*, тобто стан індивіду, що виражає його залежність від конкретних умов існування і розвитку.

Людські *потреби*, що є джерелом активності, є дуже різноманітні. У процесі їх задоволення вони постійно змінюються, їх кількість зростає. Причиною цього є незавершеність форм продуктів людської діяльності, що постійно вдосконалюється. Це спричинює зміну потреб, які породжують нові форми активності.

Потреби людини мають і особистий і суспільний характер. Навіть у задоволенні суто особистої потреби внаслідок суспільного поділу праці опосередковано бере участь багато людей. Так, при задоволенні потреби в їжі, хліб виступає як уречевлена праця агрономів, трактористів, мельників, пекарів і т.д.

Усю різноманітність людських *потреб* класифікують за:

- походженням;
- характером предмета.

За походженням потреби бувають:

- природні (ті, що є життєво необхідні для людини, незадоволення яких протягом тривалого часу може призвести до загибелі організму – їжі, сні, питті, одязі, житлі, особі протилежної статі і т.д.

Хоча перелік природних потреб людини залишається сталим протягом усього періоду її історичного розвитку, за своєю психологічною суттю вони докорінно відрізняються від природних потреб тварин. До того ж змінюються способи і знаряддя їх задоволення, а також самі потреби.

- культурні виявляється залежність активної діяльності людини від продуктів культури.

Наприклад, удосконалення знарядь праці (комп'ютер, робототехніка) вимагає більшої активності, ставить вищі вимоги до психологічних, інтелектуальних особливостей. До об'єктів культурних потреб відносять предмети, необхідні як для задоволення природних потреб (тарілка, ложка), так і для спілкування і громадського життя людини (книга, радіо, телевізор і т.п.). культурні потреби з розвитком суспільства також змінюються.

За характером предмета потреби поділяють на:

- матеріальні (виявляється залежність людини від предметів матеріальної культури (потреба в житлі, одязі і т.п.);
- духовні (залежність від продуктів суспільної свідомості).

Обидва види потреб пов'язані між собою. Так, для задоволення духовних потреб використовують матеріальні предмети (газети, книги) і навпаки – для виготовлення речей, що задовольняють, наприклад, матеріальну потребу в одязі відповідно до традицій певної культури, потребує знань, які можна здобути, читаючи книги і т.д.

Отже, природна за походженням потреба може бути за предметом матеріальною, а культурна за походженням – матеріальною чи духовною.

На життєвому шляху людини бувають такі вузлові моменти, в які досить різко змінюється напрям життєвого шляху. Це залежить від особистості і від обставин, частково незалежних від людини. досвідчений художник, щоб окреслити ролі діючих особистостей художнього твору і їх характер, зазвичай самостійно підбирає ті ситуації, в яких він їх послідовно вводить так, щоб в різноманітності

різних проявів, властивих реальній живій особистості виявити стержневу лінію. Мистецтво композиції в тому, головним чином, і полягає, щоб дібрати ситуації адекватні до виявлення основного стержня особистості як діючої особи.

В житті ніхто спеціально не підбирає для людини таких ситуацій. Людина протягом життя повинна пройти шлях крізь різні ситуації і обставини, які не співпадають з характером і поведінкою її і штовхають на інший шлях.

Діяльність людини має наступні основні характеристики:

- мотив;
- мету;
- предмет;
- структуру;
- засоби

Єдність діяльності виступає як єдність тих цілей, на які вони спрямовуються і мотивів з яких вони випливають. Мотиви і цілі діяльності як такої, на відміну від мотивів і цілей окремих дій, носять узагальнений інтегрований характер, виражаючи загальну спрямованість особистості, яка в ході діяльності не лише виявляється, але і формується.

Поняттям *мотиву і цілі* належить визначне місце в психологічному аналізі діяльності. Немотивованої діяльності, так як і нецілеспрямованої просто не може існувати. *Мотив і ціль* створюють свого роду вектор діяльності, що визначає її спрямованість, величину зусиль, які розвиває особистість для її здійснення. Цей вектор організує всю систему психічних процесів і станів, що формуються і розвиваються в ході діяльності.

Коли мова йде про *мотиви діяльності людини (її поведінку в цілому)*, то мається на увазі стимул до діяльності. Для особистості її *мотив* виступає як внутрішня збуджуюча сила, що спонукає її до діяльності і спричинює ту чи іншу поведінку. в загальному – *мотив* це відображення потреби, що діє як об'єктивна закономірність, виступає як об'єктивна необхідність.

А.А. Фрайзуллаєва вважає, що мотив має кілька послідовних етапів свого формування:

- **етап усвідомлення побуджень**, на якому мотиваційне збудження усвідомлюється і виконує спрямовуючу функцію. Відсутність цього етапу приводить до сліпого пошуку і імпульсивної поведінки;
- етап прийняття мотиву означає перетворення усвідомленого побудження в мотив особистості. При цьому проходить співставлення і підключення побудження в ієрархію суб'єктивно-особистісних цінностей. Коли мотив внутрішньо не приймається, виникає почуття роздвоєння, невпевненості, нерішучості. Можливе також формування другої паралельної системи мотивів;
- **етап реалізації мотиву**, на якому проходить насиченість його змісту. Неможливість реалізації мотиву викликає фрустрацію побудження;
- **етап закріплення мотиву** зумовлений тим, що багаточисленне повторення призводить до перетворення мотиву в рису характеру, в постійну збуджуючу силу. Коли закріплення мотиву не відбувається, то формується нецілеспрямованість характеру, виникає відчуття соціально-рольової неадекватності;

- **етап актуалізації побудження** закладається в рисах характеру людини. з нього може розпочинатися новий цикл формування мотиву.

Мотиви людської діяльності можуть бути:

Органічні – спрямовані на задоволення природних потреб організму (в людини – на створення умов, що сприяють цьому). Ці мотиви також пов'язані з ростом, самозбереженням і розвитком організму. Це виробництво продуктів харчування, житла, одєжі.

Функціональні – можна задовільнити за допомогою різного роду культурних форм активності, наприклад гра та заняття спортом.

Матеріальні – збуджують людину до діяльності, яка спрямована на створення предметів домашнього вжитку, речей і інструментів безпосередньо в вигляді продуктів, що обслуговують природні потреби.

Соціальні – породжують види діяльності, що спрямовані на те, що зайняти певне положення в суспільстві, отримати визнання й повагу навколишніх людей.

Духовні – лежать в основі видів діяльності, що пов'язані з самоудосконаленням особистості

Мотиви людської діяльності найрізноманітніші, оскільки впливають з різних потреб і інтересів, які формуються у людини в процесі суспільного життя. В своїх вершинних формах вони базуються на усвідомленні людиною своїх моральних обов'язків, завдань, які ставить життя в суспільстві, так що в своїх найвищих, найбільш усвідомлених проявах поведінка людини регулюється усвідомленою необхідністю, в якій набуває істинної свободи.

З суспільною природою мотивації людської діяльності пов'язаний вплив оцінки, зумовленої суспільними нормами, навколишніх, особливо тих, думка яких для людини є дорогою.

Було б невірно думати, що оцінка має лише позитивний чи негативний знак, плюс чи мінус, реєструє те, що людина робить. Оскільки людина – істота свідомо – очікує і передбачує оцінку, оцінка впливає на її діяльність, направляє її в той чи інший бік, підвищує чи знижує рівень. Але оцінка все ж здійснюється на основі результатів діяльності, досягнень чи провалів, недоліків чи переваг і тому сама *оцінка повинна бути результатом, а не метою діяльності. Там, де оцінка стає метою діяльності, до якої прагне людина, де установка на оцінку зміщує мету, в діяльності настають порушення і відхилення.*

Вплив установки на оцінку як мотиву діяльності залежить від характеру ставлення між діючим суб'єктом і оцінюючим оточенням. Відомо, настільки легше робити якусь справу в сприятливому доброзичливому оточенні. Недоброзичливість оточуючих сковує, паралізує, особливо чутливих і нестійких людей. відчувши сприятливу атмосферу, вони одразу знаходять себе, оволодівають своїми силами, і проявляють себе з позитивної сторони.

У деяких людей ці особистісно-соціальні моменти оцінки перевищують об'єктивні, пов'язані з самою діяльністю. Наприклад, часто приходить спостерігати, як надміру самолюбива дитина виходить з гри в якій програла; гра, яка тільки що захоплювала її, втрачає свій зміст через програш; щоб не програвати, дитина вважає за краще взагалі не грати.

Вплив оцінки зумовлений рядом обставин. Так, оцінка, спрямована на особистість діючого суб'єкту, сприймається по-іншому. Ніж оцінка спрямована

лише на дії. Зовсім інший психологічний ефект на людину, в тому числі і на дитину, поведінка якої оцінюється має фраза: “така-то дія невдала, чи твій вчинок не добрий” ніж “ти не хороший”. Різка негативна і жорстка критика дії чи вчинку не так зачепить людину, коли не буде сприйнята нею як посягання на особистість.

Одна і та ж негативна оцінка тої чи іншої дії чи вчинку сприймається по-різному, в залежності від того, чи буду вона на фоні загального позитивного чи негативного ставлення, чи буде виходити від людини з якою встановилися хороші стосунки.

Негативна оцінка вчинку людиною, чиє ставлення є позитивним, дієва, оскільки не ображаючи особистості, вона дозволяє оцінити свої дії з іншої позиції.

Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане в найближчий час) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час).

Розрізняють *мотиви і за рівнем усвідомлення*. Бувають – *яскраво і чітко усвідомлені мотиви* – обов’язки перед колективом, відповідальність, дисциплінованість. Але в багатьох випадках діють *неусвідомлені мотиви*, наприклад звички, упереджене ставлення до певних фактів життя, людей. Проте, *незалежно від ступеня усвідомлення мотиву діяльності. Він є вирішальним чинником у досягненні поставленої мети.*

Мета діяльності – це ідеальна уява її майбутнього результату, яка як закон визначає характер і способи дій людини. мета є, таким чином, феноменом попереднього відображення.

Цілі людської діяльності виникли і розвивалися історично, в процесі праці. Їх зумовлюють суспільне життя, умови, в яких живе людина. вони залежать від ролей, які виконує людина, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей.

При цьому важливо мати на увазі, що мета не входить в індивідуальну діяльність ззовні, вона формується індивідом. В цей процес обов’язково входить досвід, накопичений людством, який даний індивід засвоює в процесі навчання і виховання.

Мета, що сформувалася, реалізується в індивідуальній діяльності. При цьому, складність діяльності залежить від того, наскільки ціль віддалена від предмета, а також від тих засобів (чи рівня володіння ними), якими людина володіє.

Зазвичай в процесі діяльності людина має не одну ціль, а цілу систему цілей. Які підпорядковуються одна одній. Якщо школяр розв’язує приклад з алгебри, то найближча його мета – виконати дію так, щоб отримати вірний результат. Але за цим безпосереднім завданням стоїть подальша ціль – навчитися алгебраїчним перетворенням. Дана мета підпорядковується, в свою чергу ще більш віддаленій меті – вивчити математику. Але і це не є кінцевою метою школяра. За цим завданням стоїть загальна головна мета – прагнення стати освіченою людиною і знаючим спеціалістом.

Таким чином, можна виділити цілі *близькі і далекі*.

Віддалена мета реалізується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до здійснення віддаленої мети в перспективі.

Коли людина керується тільки близькими цілями, в неї може не бути перспектив діяльності. Це говорить про обмеженість її інтересів чи відсутність необхідних принципів. Люди, які керуються тільки близькими цілями, часто

примітивні, не схильні відмовляти собі в чомусь, вони не звикли переборювати перешкоди. Людина, що керується далекою мотивацією, розглядає найближчі цілі тільки як етап, як шабель на шляху до досягнення головної мети в своїй діяльності. Труднощі не лякають таких людей. віддалені невдачі не послаблюють, а лише підсилюють їх прагнення до вирішення поставленого завдання, яке є метою всього життя.

Суспільно важлива, змістовна мета стає джерелом активності особистості. Тільки велика мета народжує велику енергію. Така мета викликає єдність розумової, емоційної та вольової діяльності, цілеспрямовану зосередженість свідомості на поставлених цілях. “Рефлекс мети”, писав І.П. Павлов, має велике життєве значення, він є головною формою життєвої енергії людини.

Життя тільки в того красиве і сильне, хто весь час прагне до певної мети. Як тільки зникає мета, воно стає безбарвним і непривабливим.

Проблеми, що зачіпалися вище, відносяться до особистісного аспекту діяльності. Інший аспект – *це вивчення динаміки сенсомоторних, перцептивних, інтелектуальних і інших психічних процесів в реальній діяльності суб’єкта*. Сучасна психологія має багато даних, що показують особливості протікання психічних процесів в реальній діяльності суб’єкта. Той же вектор – *ціль – мотив*, який є вищим регулятором діяльності, певним чином організує і включені в неї психічні процеси. **Власне ціль і мотив визначають вибірковість сприймання, особливості уваги, попадання інформації в пам’ять і т.п.**

Завдання психологічного аналізу діяльності вивчення того:

- як предмет, умови і засоби відображаються в голові людини;
- яким чином це відображення здійснює регулюючу функцію по відношенню до тих рухів органів людського тіла, за допомогою яких дана діяльність виконується;
- які форми, рівні і динаміка суб’єктивного відображення дійсності;
- який механізм психічної регуляції діяльності;
- який вплив діяльності на розвиток психічних процесів, станів і властивостей людини, психічного складу особистості в цілому;

Як відображаються в психіці результати дії, яка ще нездійснена?

Зовнішня предметна діяльність відбувається після внутрішньої діяльності таким чином, що предметні дії замінюються психічними операціями.

Процес переходу від зовнішньої реальної дії до внутрішньої (ідеальної) – **інтеріоризація**.

Прикладом є процес оволодіння рахунком у дітей: спочатку дитина вчиться рахувати на палочках, перекладаючи їх, потім переходить до рахунку, поставивши їх перед собою, не здійснюючи дії (перекладання), потім настає момент, коли для рахунку палочки непотрібні, дії здійснюються подумки.

Науці поки невідомо як проходить інтеріоризація, якісних змін психічної діяльності.

Таким чином, в діяльності людини нерозривно поєднані зовнішня (фізична) і внутрішня(психічна) сторони.

Зовнішня сторона – рух – за допомогою якого людина впливає на зовнішній світ, визначається і регулюється **внутрішньою (психічною) стороною діяльності**.

Зовнішню предметну діяльність можна розглядати як **екстеріоризацію** внутрішньої, психічної діяльності, тому що людина в діяльності завжди реалізує її ідеально представлений план.

Схематично процес діяльності внутрішнього плану виражається в такій послідовності:

потреба → мотив → ціль → завдання;

Схематично процес діяльності зовнішнього плану виражається в такій послідовності:

діяльність → дія → операція → рух.

Перші спроби аналізу будови (структури) діяльності пов'язані з уявленнями про її елементи.

Під елементами розумілись найпростіші рухи (взяти, підняти, покласти) – **Ф. Тейлор, Д. Джільберт** запропонували описувати діяльність як послідовність елементів.

Підходи до психологічного аналізу діяльності:

- **Діяльність розглядається** як послідовність операцій чи дій;
- **Діяльність розглядається** в плані аналізу динаміки мотивів, що направляють її.
- **Діяльність розглядається** зі сторони аналізу механізмів діяльності, що регулюють її.

Діяльність – це динамічна система взаємодії людини зі світом, в процесі якої проходить виникнення і відтворення в об'єкті психічного образу. Даний образ виступає як усвідомлена ціль діяльності. Власне наявність цілі дозволяє визначити активність – як діяльність.

Всі інші сторони діяльності – мотив, планування, переробка інформації і прийняття рішення – можуть усвідомлюватися чи ні.

Діяльність людини має певну ієрархічну будову. Вона складається з декількох рівнів:

- I рівень – рівень особливих видів діяльності;
- II рівень – рівень дій;
- III рівень – рівень операцій;
- IV рівень – рівень психофізіологічних функцій.

Людина займається різними видами діяльності. Основні види діяльності відповідають потребам. Такими видами є *гра, навчання, праця*.

Центральне місце в ієрархічній будові діяльності займає дія – що є основною одиницею аналізу діяльності.

Дія – кожен відносно закінчений елемент діяльності, спрямований на виконання простого завдання.

Дія – це процес, який направлений на реалізацію мети, що може бути визначена як образ бажаного результату.

Кожна дія може виконуватися по-різному, тобто різними способами.

Операція – спосіб виконання дії. Головна властивість операцій в тому, що вони не усвідомлюються зовсім, чи усвідомлюються мало, це складова частина із яких складається дія.

Найнижчий рівень структури діяльності – психофізіологічні функції – фізіологічні механізми забезпечення таких процесів, як *здатність до відчуття*,

моторні здібності, можливість фіксації відбитків минулих впливів, вроджені механізми.

Коли людина виконує діяльність протягом певного проміжку часу – виконання її стає досконалішим (діяльність виконується швидко, точно і без помилок).

Вправа – багаторазове виконання певних дій чи видів діяльності, метою яких є засвоєння, що опирається на розуміння і корекцію, яка супроводжується свідомим контролем.

Вправа має певні ознаки:

- уявлення про те, що треба здійснити – утримання в свідомості еталону – взірця;
- знання результатів кожної окремої вправи і її недоліків.

Вміння – обов’язковий компонент діяльності. Одні дослідники вважають, що вмінню передують навички, інші – що вміння виникає раніше, ніж навичка.

Причина розходження – багатозначність слова **вміння**.

Вміння – перетворення знань і навичок в реальні дії.

Вміння – засвоєний людиною спосіб виконання діяльності.

Вміння – ширші, ніж навички, вони знаменують різні варіанти дій. Формування вмінь – оволодіння системою операцій з переробки інформації, що міститься в знаннях і інформації, яка отримана за допомогою предмета операцій із засвоєння інформації і співставлення її з діями.

Коли операції, що лежать в складі діяльності, добре засвоєні, то вони виконуються автоматично без контролю свідомості.

Навички – повністю автоматизовані компоненти вмінь, які реалізуються на рівні неусвідомленого контролю, подібно до інстинкту.

Основні етапи формування навичок:

- ♦ **ознайомчий етап** – осмислення дій і ознайомлення з прийомами їх виконання;
- ♦ **підготовчий (аналітичний) етап** – свідоме, проте невміле виконання, неповне оволодіння окремими елементами дій;
- ♦ **стандартизуючий (синтетичний) етап** – автоматизація елементів діяльності, підвищення її якості, усунення зайвих рухів;
- ♦ **варіюючий (ситуативний)** – гнучко і довільно регулює виконання дій, що дозволяє пристосовуватися до окремих ситуацій.

Види навичок:

- моторні;
- рухові;
- інтелектуальні.

Змішані:

- сенсорно-рухові (письмо, малювання, креслення);
- сенсорно-мислительні (задачі з алгебри і геометрії).

Кожна нова навичка формується в системі навичок, якими людина в даний момент вже володіє. Ці навички або допомагають, або ж заважають формуванню нової навички.

Інтерференція – гальмівна дія навиків, якими людина володіє, що проявляється в утрудненні утворення нових.

Тоді можливо два варіанти:

- перебудова навичок – при виконанні дії замінюють раніше засвоєний спосіб її виконання іншим, удосконаленим чи відповідним до умов діяльності. Новий спосіб при цьому засвоюється важко (*асоціативне гальмування*);
- після оволодіння новим навиком виникає затримка в його використанні чи повторне використання старого навичу (*репродуктивне гальмування*).

Причина інтерференції –

- міцність зв'язків, що утворені раніше, на противагу тим, що тільки що утворюються та збереження старих зв'язків разом із формуванням нових,;
- наявність в нових діях компонентів старих дій (в умовах і способах виконання) і недостатня специфічність кожної дії.

Перенос навичок – позитивний вплив засвоєних навичок на оволодіння новою дією. Відбувається тоді, коли нова дія має багато спільного з тією, що вже засвоєна. Під час виконання нових дій людина опирається на свій попередній досвід, більша кількість вмінь сприяє швидшому оволодінню новими навиками. За тривалої відсутності вправ навичка ламається. Чим складнішою є навичка, тим суттєвішим для виконання є перерва. В результаті виникає **деавтоматизація навичу** – стан дій, коли необхідним є свідомий контроль.

Звичка – тенденція чи потреба здійснювати ті чи інші автоматизовані акти. Звички спонукають людину діяти певним чином, тому можуть *бути корисні чи шкідливі*.

Засвоєння дитиною навичок і звичок розпочинається з перших днів життя. Спочатку вони досить прості і базуються на безумовних рефlekсах і афективних станах.

Види діяльності генетично змінюють одна одну і здійснюються протягом життя:

- ✓ гра;
- ✓ спілкування;
- ✓ навчання;
- ✓ праця.

Спілкування (мовлення) – заміна гри з предметами мовою.

Гра – осмислена діяльність, сукупність осмислених дій, що поєднані одним мотивом. Тобто **гра як діяльність** – це вираз певного ставлення особистості до довколишньої дійсності.

С.Л. Рубінштейн – гра – зародження діяльності через яку людина змінює дійсність і світ.

Сутність гри – здатність відображаючи перетворювати світ. В грі формуються і виявляються потреби дитини впливати на довкілля.

Відмінність між ігровою і трудовою діяльністю – в мотивації їх. Працюючи людина робить не тільки те, в чому відчуває безпосередню необхідність чи інтерес, а й те, що не хоче робити, проте вимушена через необхідність. Ігрова діяльність не залежить від необхідності чи обов'язку.

Особливості гри:

- мотиви ігрової діяльності відображають ставлення особистості до довколишнього. В грі здійснюються дії, мета яких має значення для особистості;

- ігрова діяльність реалізує мотиви людської діяльності, проте вони не пов'язані із метою, засобами чи умовами дії, які здійснюються в практичному плані. В ігровій діяльності дії повинні виражати смисл діяльності, що ж в мотиві, а не реалізувати мету в предметному значенні.

Гра – це спосіб реалізації потреб і запитів дитини в межах можливостей дитини. гра починається з перетворення реальної ситуації в уявну. Чи значить це, що гра – це втеча від реальності? І так, і ні. В грі є втеча від дійсності і проникнення в неї. Все, чим гра живе, вона бере з дійсності, виходить за межі ситуації і проникає в інші. Чи є реальними ті почуття, бажання і помисли, які розігруються в грі? Все реальне, і дитина, яка грається реально все відчуває.

Коли дитина грає якусь роль, вона не просто переноситься в якусь особистість фіктивно: приймаючи на себе роль і входячи в неї, дитина розширяє, збагачує і поглиблює свою власну особистість. **Значення гри** – не лише розвиток уяви, мислення і волі, але і особистості в цілому.

Етапи розвитку гри:

- рольова гра;
- гра за правилами.

Спілкування (мовлення) – заміна гри з предметами мовою.

Навчання – засвоєння узагальнених результатів праці інших людей. Люди виділили для цього особливий період в житті підростаючого покоління і створили спеціальні форми існування за яких **навчання є основним видом діяльності**.

Мета навчання – підготовка до майбутньої самостійної трудової діяльності. Засіб – засвоєння узагальнених результатів того, що створено працею людських поколінь.

Навчання складається із :

- засвоєння інформації про властивості довколишніх предметів і явищ (знання);
- прийомів і операцій, з яких складаються основні види діяльності (навички);
- оволодіння способами використання інформації для правильного вибору прийомів і операцій відповідно до мети (вміння).

Про навчання можна говорити лише тоді, *коли дії людини керуються свідомою метою* – засвоїти певні знання, навички і вміння. Наявність свідомих *мотивів* передумова навчання.

Навчання можливе лише для людини на етапі свідомої регуляції своєї поведінки (6-7 років).

Процес спрямування діяльності і поведінки дитини на засвоєння суспільного досвіду людства – **научіння**.

Праця – соціальна категорія. Предметом вивчення психології є – психологічні компоненти трудової діяльності.

Праця – свідомо цілеспрямована діяльність на здійснення результату, що регулюється волею у відповідності до мети. **Праця** – шлях формування особистості.

Специфічність психологічної сторони трудової діяльності в тому, що за своєю сутністю праця – діяльність, спрямована на створення суспільно корисного продукту. Тому мета діяльності – не в праці, а в її продукті. *Оскільки одна людина не може створити всі предмети, необхідні для задоволення потреб, то мотивом діяльності людини стає продукт не її діяльності, а діяльності інших людей.*

Мотиви трудової діяльності виражаються у ставленні до праці. В нормі праця – потреба людини.

Кожен вид діяльності є характерним для певних вікових етапів розвитку дитини. текучий вид діяльності є підготовкою до наступного, так як в ньому розвивається потреба, і дитина має можливості для здійснення.

Тому в психології існує поняття про **провідний вид діяльності**. Хоча в кожному віці існує всього три види діяльності, в різні вікові періоди потреба в них різна.

Так, для дошкільника провідним видом діяльності є гра. В школярів – навчання, в юнаків – праця.

Будь яка праця за певних умов стає творчою діяльністю.

Творча діяльність розпочинається з виникнення замислу. Замислу **передую** підготовча робота, що складається з обдумування її змісту, вияснення деталей, шляхів реалізації і збору матеріалу.

Тоді – **реалізація творчого замислу** – триває довгий час і залежить від змісту завдання, його складності, підготовки і умов праці. Здійснення творчого замислу – напружена праця, яка вимагає затрати сил та максимальної концентрації свідомості на предметі творчості. Тоді виникають моменти творчого підйому, напруження всіх сил організму, що виявляється у емоційному захопленні предметом творчості і продуктивній праці над ним.

Успіх творчої діяльності залежить від того настільки людина володіє прийомами і технікою роботи і як ставиться до результатів.

ЛЕКЦІЯ 19

Тема: Засоби, сторони і види спілкування

ПЛАН:

1. Дослідження проблеми спілкування.
2. Спілкування як обмін інформацією.
3. Засоби комунікації. Мова.
4. Функції мови.
5. Функції спіл
6. Види спілкування.
7. Види мовної діяльності.
8. Спілкування як взаємодія (інтерактивна сторона спілкування).
9. Дружба і дружнє спілкування.
10. Спілкування як сприймання людьми один одного (перцептивна сторона спілкування).
11. Механізми і феномени сприймання людини людиною.
12. Сім'я в формуванні механізмів спілкування.
13. Засоби спілкування.
14. Розвиток спілкування.

Основні поняття: спілкування, вербальне спілкування, невербальне спілкування, комунікативна функція спілкування, інтерактивна функція спілкування, рефлексія, перцептивна функція спілкування, інтерпретація, стереотипізація, міжособистісне спілкування, особистісно-групове спілкування, міжгрупове спілкування, опосередковане спілкування, неопосередковане спілкування.

*У спілкуванні найважливіше –
чути те, що не сказано*
П. Друкер

*У гніві дурні гострі на язик,
але багатшими від цього не стають*
Ф. Бекон

Дослідження проблеми спілкування

Категорія спілкування в якості самостійного об'єкту дослідження виділилася зовсім недавно. Проте її значення надзвичайно велике.

У вітчизняній психології виділяють три періоди розробки проблеми спілкування:

а) **дослідження В.М. Бехтерева** – він перший підняв питання про роль спілкування як фактору психічного розвитку людини. Проте сам процес спілкування не був об'єктом самостійного дослідження. Аналізувалася лише результативна сторона впливу спілкування на психічні процеси і функції.

б) до 70-х років XIX століття в розробці проблеми спілкування переважав теоретико-філософський підхід. Поняття спілкування використовувалося для обґрунтування положення про соціальну обумовленість опосередкованості психіки людини. Наприклад, в концепції **Л.С. Виготського** спілкування займає центральне місце – як фактор психічного розвитку особистості, умова саморегуляції. Ідея опосередкування системи відносин людини до буття з його відносинами з іншими людьми отримує філософсько-теоретичне підґрунтя в **працях С.Л. Рубінштейна**. Роль спілкування як засобу приєднання особистості до суспільних знань, засвоєння суспільного досвіду, розвитку мислення підкреслював **А.Н. Леонтьєв**. В працях **Б.Г. Ананьєва** спілкування виступає як одна з форм життєдіяльності, умова соціальної детермінації розвитку особистості, формування психіки людини. В цей період залишилися невивченими питання, що стосуються психологічної структури спілкування, специфіки її процесуальних характеристик.

в) в 70-ті роки XIX ст. спілкування розглядається як самостійна галузь психологічного дослідження. Досліджувався сам процес. Найбільшої гостроти досягла дискусія. Суть її – в різних підходах. **А.А. Леонтьєв** трактував спілкування як діяльність, як окремий випадок діяльності, як один із видів діяльності. Прибічники цього підходу розглядали ці процеси – процеси спілкування як предметно-практичну діяльність. **Б.Ф. Ломов** вважав, що між спілкуванням і діяльністю зв'язок набагато складніший. Коли діяльність сприймати як активність, то тоді спілкування можна віднести до діяльності. На його думку спілкування виступає обмін способами діяльності, результатами, інтересами, почуттями і т.п. Отже, **спілкування** виступає як специфічна форма активності людини.

Спілкування – багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, що породжується потребами спільної діяльності.

Спілкування включає в себе обмін інформацією між учасниками, який може бути охарактеризований **як комунікативна сторона спілкування**.

Інша сторона спілкування – взаємодія людей, що спілкуються – обмін в процесі мовлення не лише словами, але діями і вчинками.

Третя сторона спілкування – сприймання один одного в процесі спілкування.

Таким чином в процесі **спілкування** виділяють три сторони:

- **комунікативну** – передача інформації;
- **інтерактивну** – взаємодія;
- **перцептивну** – взаємне сприймання один одного.

Існує зв'язок діяльності і спілкування. **Діяльність** – частина, **сторона спілкування**, а **відчуття** – частина, **сторона діяльності**, разом вони утворюють єдність у всіх випадках без виключення.

Спілкування – як обмін інформацією

Функції спілкування:

- а) інформаційно-комунікативна – обмін інформацією;
- б) регуляційно-комунікативна – міжособистісна взаємодія;
- в) афективно-комунікативна – розуміння людьми один одного.

Коли говорять про комунікацію, мають на увазі той факт, що в процесі спільної діяльності люди обмінюються між собою уявленнями, ідеями, інтересами, настроями. Все це можна розглядати як інформацію. Проте такий підхід не є методологічно коректним, тому що деякі важливі характеристики комунікації не зводяться лише до обміну інформацією. Тому необхідно точно розглянути акценти спілкування, виявити специфіку обміну інформацією, яка присутня в процесі спілкування людей.

Спілкування не можна розглядати як прийом обміну інформацією, тому що тут ми маємо справу з відносинами між людьми; взаємна інформація означає налаштування спільної діяльності.

В **комунікативному процесі** проходить не лише «**рух інформації**» але і «**активний обмін**» нею. Особливу роль відіграє значимість інформації для учасника, як вона буде прийнята, зрозуміла і осмислена.

По-друге – характер обміну інформацією між людьми визначається тим, що через систему знаків люди можуть впливати один на одного. Другими словами, обмін такою інформацією беззаперечно означає вплив на особистість. Саме **комунікативний вплив** є психологічним впливом однієї людини на іншу.

По-третє – комунікативний вплив як результат обміну інформацією можливий лише тоді, коли обидва учасники спілкування володіють **єдиною системою кодування**. Проте, навіть знаючи значення одних і тих жестів, люди не завжди розуміють їх однаково: причиною тому – соціальні, політичні, вікові особливості. Ще **Л.С. Виготський відмічав**: «Думка ніколи не є рівною прямому значенню слів».

По-четверте – можуть виникати специфічні комунікативні бар'єри, які мають соціальний і психологічний характер. Виникають через те, що відсутнє єдине розуміння ситуації спілкування, викликане глибинними відмінностями, що існують між партнерами. Відмінності – політичні, соціальні, психологічні, професійні, релігійні. Вся ситуація значно ускладнюється завдяки їх наявності. З іншої сторони,

бар'єри часто носять психологічний характер через індивідуальні психологічні особливості осіб, що спілкуються, чи в силу особливих відносин, що склалися.

Засоби комунікації. Мова

Передача інформації можлива лише через **знаки, точніше – через знакові системи.**

Зазвичай, розрізняють **вербальну** та **невербальну** комунікацію. **Невербальна** поділяється ще на декілька форм – **кінесика, паралінгвістика, проксемика, візуальне спілкування.**

Кожна з них утворює окрему знакову систему.

Проблему мови зазвичай пов'язують з мисленням.

Дійсно з мислення мова пов'язана тісно. Генетично мова виникла разом з мисленням і розвивалася в єдності з ним культурно-історично. Значну роль у мові відіграють і **емоційні моменти.** Свідомість людини формується у спілкуванні між людьми. Основна **функція свідомості** – усвідомлення буття, його відображення, і язик і мова виконують її, специфічно відображаючи буття. Проте, **мова** – це діяльність спілкування – виразу, впливу, повідомлення – через язик. **Мова** – це язик в дії, це форма існування свідомості для іншої людини, що служить засобом спілкування з нею, і форма узагальненого відображення дійсності, чи **форма існування мислення.**

Таким чином, мова – особлива, найдосконаліша форма спілкування, що властива лише людині. У мовному спілкуванні беруть участь дві сторони – особа, що говорить, і особа, що слухає. **Людина, що говорить,** підбирає слова, необхідні для виразу думки, пов'язує їх за правилами граматики і вимовляє їх завдяки артикуляції органів мовлення. **Людина, що слухає,** сприймає мову, так чи інакше розуміє думку, що висловлена. У двох цих особистостей повинно бути щось спільне – **повинні бути однакові засоби і правила передачі думки – національна мова.**

Національна мова – строго нормалізована система засобів спілкування (мовлення),

Мова – їх використання в процесі спілкування для передачі думок і почуттів.

Функції мови (Мова) виконує цілий ряд різних функцій:

Ми знаємо, що основним в слові є його значення, **його семантичний зміст.** Наша увага, зазвичай, налаштована на **смисловий зміст мови.** **Кожне слово людської мови** означає якийсь предмет, вказує на нього, викликає у нас образ того чи іншого предмета. Тим мова людини відрізняється від «мови» тварини, яка виражає в звуках свій афективний стан, але не позначає звуками предмети. **Ця основна функція слова – сигніфікативна.** Вона дозволяє людині довільно викликати образи відповідних предметів і мати справу з предметами за їх відсутності.

Слово має і іншу функцію – воно дає можливість аналізувати предмети, виділяти істотні ознаки і відносити їх до певної категорії. Таким чином, **слово** – є засобом абстракції і узагальнення, відображає глибокий зв'язок між предметами зовнішнього світу. **Ця інша функція визначається терміном значення слова.** Володіючи словом, людина автоматично засвоює складну систему зв'язків, в яких знаходяться предмети. **Ця здатність аналізувати предмет, виділяти в ньому істотні ознаки і відносити до певної категорії – значення слова.**

Комунікативна функція мови включає:

– засоби вираження;

– засоби впливу.

Мова, як засіб вираження включається в сукупність рухів – поряд з жестом, мімікою, наявністю емоційно-виражених моментів – ритм, пауза, інтонація, модуляція голосу і інших моментах, які є в мові усній, писемній – відстань між словами, розміщення слів.

Функція впливу мови – людина говорить не для того щоб вплинути на поведінку, думки і почуття. Мова має соціальне значення **засіб спілкування**. **Мова є засобом свідомого впливу і повідомлення на основі її семантичного змісту, – в цьому специфіка мови людини.**

Функції спілкування

1. *Комунікативна функція* – зв'язок людини з світом у всіх формах діяльності.

2. *Інформаційна функція* виявляється у відображенні засобів оточуючого світу. Вона здійснюється завдяки основним пізнавальним процесам. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації.

3. *Когнітивна функція* полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії. Ця функція пов'язана з суб'єктивними характеристиками партнерів, з особливостями їх прагнення до взаємопізнання, до необхідності розкрити психологічні якості особистості.

4. *Емотивна функція* полягає в переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом. У процесі спілкування ці переживання вторинно відображаються у вигляді взаємовідносин: симпатій – антипатій, любові – ненависті, конфлікту – злагоди тощо. Дані взаємовідносини визначають соціально-психологічний фон взаємодії.

5. *Когнітивна функція* пов'язана з індивідуальними прагненнями людини до тих чи інших об'єктів, які виступають в формі побуджувальних сил. Завдяки цій функції відносини реалізуються в конкретній поведінці.

6. *Креативна функція* пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

Б. Ломов виділяє три групи функцій – інформаційно-комунікативну, регуляційно-комунікативну та афективно-комунікативну.

Інформаційно-комунікативна функція охоплює процеси формування, передання та прийому інформації. Реалізація цієї функції має кілька рівнів. На першому здійснюється вирівнювання розбіжностей у вихідній інформованості людей, що вступають у психологічний контакт. Другий рівень – передання інформації та прийняття рішень. На цьому рівні спілкування реалізує цілі інформування, навчання та ін. Третій рівень пов'язаний із прагненням людини зрозуміти інших. Спілкування тут спрямоване на формування оцінок досягнутих результатів (узгодження – неузгодження, порівняння поглядів тощо).

Регуляційно-комунікативна функція полягає в регуляції поведінки. Завдяки спілкуванню людина здійснює регуляцію не тільки власної поведінки, а й поведінки інших людей, і реагує на їхні дії. Відбувається процес взаємного налагодження дій. Тут виявляються феномени, властиві спільній діяльності, зокрема сумісність людей, їх спрацьованість, здійснюються взаємна стимуляція і корекція поведінки. Регуляційно-комунікативну функцію виконують такі феномени, як імітація, навіювання та ін.

Афективно-комунікативна функція характеризує емоційну сферу людини. Спілкування впливає на емоційні стани людини. В емоційній сфері виявляється ставлення людини до навколишнього середовища, в тому числі й соціального.

Однією з особливостей спілкування є формування міжособистісних стосунків.

Види спілкування. В психологічній літературі види спілкування поділяються на підставі різних ознак.

1. За змістом спілкування може бути: матеріальним, когнітивним, кондиційним, мотиваційним, діяльнішим.

Матеріальне спілкування – це обмін предметами і продуктами діяльності. При матеріальному спілкуванні суб'єкти здійснюють обмін продуктами своєї діяльності, які виступають засобами задоволення потреб.

Когнітивне спілкування – це обмін знаннями (наприклад, у ході навчального процесу).

Кондиційне спілкування – це обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати настрій партнеру).

Мотиваційне спілкування – це обмін цілями, потребами, інтересами. Таке спілкування спрямоване на передачу іншому певних установок або готовності діяти певним чином.

Діяльнісне спілкування – це обмін діями, навичками, вміннями тощо.

2. За метою спілкування можна поділити на біологічне та соціальне.

Біологічне спілкування необхідне для підтримки та розвитку організму (пов'язане з задоволенням біологічних потреб).

Соціальне спілкування задовольняє ряд соціальних потреб особистості (наприклад, потреба в міжособистісних контактах).

3. В залежності від засобів спілкування може бути безпосереднім та опосередкованим, прямим та непрямим.

Безпосереднє спілкування здійснюється за допомогою природних органів (руки, голосові зв'язки, голова тощо), без допомоги сторонніх предметів.

Опосередковане спілкування характеризується використанням спеціальних засобів: природні предмети (камінець, палиця і та ін.) та культурні (знакові системи).

Пряме спілкування полягає в особистих контактах і безпосередньому спілкуванні один з одним (розмова друзів).

Непряме спілкування передбачає наявність посередників, якими можуть виступати інші люди (наприклад, при переговорах між різними групами).

4. В залежності від спрямування спілкування може бути діловим та особистісним, інструментальним та цільовим.

Ділове спілкування – це спілкування на офіційному рівні і його змістом є те, чим зайняті люди в процесі трудової діяльності.

Особистісне спілкування зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.

Інструментальне спілкування – це засіб для задоволення різних потреб.

Цільове спілкування служить засобом задоволення саме потреби в спілкуванні.

5. Виділяють вербальне та невербальне спілкування.

Вербальне спілкування – це спілкування за допомогою мови.

Невербальне спілкування – спілкування за допомогою міміки, жестів, пантоміміки.

6. В залежності від суб'єктів спілкування може бути міжіндивідним (тобто спілкування між окремими індивідами), індивідно-груповим (спілкування між індивідом і групою) та міжгруповим (між групами).

7. За тривалістю виділяють короткочасне і тривале спілкування, закінчене та незакінчене.

Види мовної діяльності

Мова – це вербальна комунікація, тобто процес спілкування за допомогою мови. Розрізняють наступні види мови:

зовнішня:

- усна;
- монологічна;
- діалогічна
- письмова.

внутрішня

Загальним для всіх видів мовної діяльності є вимовлення слів (вголос чи про себе). Проте, кожен із видів мови має свої особливості. Коли людина промовляє щось про-себе (внутрішня мова), в мовний аналізатор від органів мовлення поступають імпульси. *Жодна думка не може бути сформульованою без мови і без матеріальних мовних процесів.* В разі підготовки до усного чи писемного мовлення, є фаза внутрішнього промовляння виступу про-себе. Це і є **внутрішнє мовлення**.

В письмовій мові умови спілкування опосередковані текстом. Письмова мова більше сконцентрована за змістом, ніж усна. **Письмова – це мова з використанням письмових знаків.** В більшості сучасних мов, окрім мов, в яких використовується ідеографічне письмо, звуки мови позначаються буквами.

Письмова мова – процес в якому є співвідношення мовних звуків, і букв, що сприймаються зором і слухом та відтворюються людиною за допомогою мовних рухів. Письмова мова повинна з'явитися пізніше усної.

Мова, що чується чи кимось промовляється є **усною**. В усній мові спілкування обмежено умовами простору і часом. Співрозмовники бачать один одного і знаходяться на такій відстані, що можуть почути слова. Коли змінюються умови (розмова телефоном), характеристика мови змінюється, вона стає коротшою, менше змістовною.

Діалогічне мовлення підтримується взаємними репліками співрозмовників, називається також **розмовною мовою**. Зазвичай, вона не настільки розгорнута.

Монологічне мовлення продовжується достатньо довго, не перебивається репліками інших і потребує попередньої підготовки. Зазвичай, це розгорнута підготовлена промова (лекція, доповідь, виступ). Під час підготовки таке мовлення неодноразово проговорюється, вибудовується план, окремі слова і вислови. Монологічне мовлення вимагає *завершеності думки, логіки та послідовності викладу*. Монологічне мовлення складніше, ніж діалогічне, розгорнуті форми в онтогенезі формуються пізніше, формування вимагає навчання.

Передача інформації вимагає використання **знаків чи знакових систем**.

В комунікативному процесі виділяють вербальну (в якості знакової системи використовується мова) та невербальну (використовуються немовні знакові системи) комунікацію.

Вербальна комунікація – використовує в якості знакової системи мову людини. Мова – звукова мова, система фонетичних знаків, що включає два принципи: лексичний і синтаксичний. Мова – універсальний засіб комунікації, оскільки при передачі інформації не втрачається зміст її, здійснюється кодування і декодування.

В працях чехословацького соціального психолога **Я. Яноушека** послідовність дій особи, яка говорить і яка слухає досліджена досконально. З точки зору передачі і сприймання змісту повідомлення діє схема: **для комунікатора (людини, що говорить) зміст інформації передуює процесу кодування (висловлюванню), а для людини, що слухає (реципієнта) зміст інформації розкривається одночасно з декодуванням. Точність розуміння сказаного можна вияснити за умови зміни ролей.**

Зміст спілкування – в тому, що в процесі нього відбуваються взаємовідносини людей.

Невербальна комунікація – оптико-кінетична система знаків, що включає в себе жести, міміку, пантоміміку. В цілому, це не що інше, як моторика різних частин тіла (рук – жестикуляція, обличчя – міміка, пози – пантоміміка). Ця загальна моторика відображає емоційні реакції людини.

Паралінгвістична система знаків – система вокалізації, тобто тембр голосу, його діапазон і тональність.

Екстралінгвістична система знаків – включення в мову пауз, а також інших засобів – покашлювання, плачу, сміху, та темп мовлення.

Проксеміка – галузь, що займається нормами просторової і часової організації спілкування. Засновник проксеміки **Е. Холл** запропонував особливу методику оцінки інтимності спілкування на основі вивчення організації її простору.

Візуальне спілкування («контакт очей») – нова галузь дослідження.

Спілкування як взаємодія

Інтерактивна сторона спілкування – умовний термін, що означає характеристику компонентів спілкування, пов'язаних із взаємодією людей, безпосередньою організацією їх спільної діяльності. Мета спілкування – потреба спільної діяльності. Спілкування завжди повинно мати результат – зміна поведінки і діяльності інших людей. Тут спілкування і виступає як **міжособистісна взаємодія, тобто сукупність зв'язків і взаємовідносин людей, що складаються в результаті їх спільної діяльності.**

Міжособистісна взаємодія – послідовність реакцій, що розгорнуті в часі на дії один одного: вчинок індивіда А, що змінює поведінку індивіда В, викликає зі сторони останнього реакцію, що також змінює поведінку А.

Спільна діяльність і спілкування протікають в умовах соціального контролю на основі соціальних норм – прийнятих в суспільстві зразків поведінки, що регламентують взаємодію і відносини людей, і утворюють специфічну систему. Їх порушення включає механізм соціального контролю, що забезпечує корекцію поведінки, яка відхиляється від норми. Про існування і прийняття норм поведінки свідчить **однозначне реагування** довколишніх на вчинок, що відрізняється від поведінки інших. Діапазон соціальних норм надзвичайно широкий: від зразків поведінки, що відрізняються вимогами трудової дисципліни, патріотизму, статуту, до правил ввічливості.

Звертання людей до соціальних норм робить їх відповідальними за поведінку, дозволяє реагувати дії і вчинки, оцінюючи їх відповідність чи невідповідність до норм. Орієнтуючись до норми людина співвідносить форми своєї поведінки з еталонами, відбирає потрібні і регулює свої відносини з іншими людьми. Соціальний контроль в процесі взаємодії здійснюється у відповідності до **ролі**.

Роль – зразок поведінки, що очікується від кожного, хто займає певну соціальну позицію (за посадою, віковою чи статевою характеристикою). Кожна роль повинна відповідати певним вимогам і певним очікуванням довколишніх. Одна людина виконує безліч ролей. Багатогранність рольових позицій іноді викликає їх зіткнення – **рольові конфлікти**. **Взаємодія людей**, що виконують різні ролі, регулюється рольовими очікуваннями. Хоче чи не хоче людина, проте довколишні очікують від неї поведінки, що відповідає зразку. Виконання ролі має «соціальний контроль» і отримує сузспільну оцінку, обговорюється і осуджується.

Отже, вихідною умовою успішності спілкування є відповідність поведінки людей, що взаємодіють до очікувань один одного. Неможливо уявити собі спілкування, що протікає завжди гладко та немає внутрішніх протиріч. В деяких ситуаціях є антагонізм позицій, що відображає наявність цінностей, що взаємо виключаються, різних завдань і цілей, що повертається **взаємною ворожістю – міжособистісним конфліктом**.

Соціальна значимість конфлікту залежить від цінностей, що лежать в основі міжособистісних відносин.

У спільній діяльності причинами конфліктів можуть виступати:

- предметно-ділові розходження;
- особистісно-прагматичні розходження інтересів (супроводжуються нагнітанням емоційної напруги)
- непереборні смислові бар'єри в спілкуванні, що перешкоджають налагоджувати взаємодію.

Смисловий бар'єр – смисл вимоги не співпадає, прохання, наказу для партнерів в спілкуванні, що створює перешкоди у спілкуванні.

Важливе значення має поняття **особистісного смислу (роботи Леонтьєва А.Н.)**

Окрім загальноприйнятої системи значень слова, як і інші факти свідомості людини мають деякий особистісний смисл, особливе значення, індивідуальне для кожного. Індивідуальної значимості набуває то, що пов'язує мету діяльності з мотивами її здійснення. Одне і те ж слово, дія, обставини мають для людей різний зміст. Тому в спілкуванні потрібне однакове розуміння ситуації, стратегії і тактики поведінки в ній.

Цікава **теорія конфліктного спілкування** (психотерапевт Е. Берне). З його точки зору в людині існує три «Я»:

- дитя (залежна і безвідповідальна істота);
- батько (незалежна і відповідальна істота);
- дорослий (рачується з ситуацією і враховує інтереси інших).

«Я» в вигляді «дитини» виникає в дитинстві, за рахунок копіювання (наслідування) старших формується «батьківське» «Я». «Я» в формі дорослого, укладається десятками років, за рахунок життєвого досвіду і життєвої мудрості.

Виступаючи в позиції «Дитя», людина невпевнена в собі, «Батька» – самовпевнено-агресивна, «дорослого» – коректна і стримана. У взаємодії ці позиції поєднуються лише тоді, коли один із партнерів готовий прийняти позицію іншого.

Суть теорії Е. Берне зводиться до того, що коли рольові позиції партнерів по спілкуванню погоджені, їх акт взаємодії приносить задоволення. Якщо позитивна емоція присутня перед спілкуванням і під час нього, то такий **тип взаємодії Е. Берне називає «поглажуванням»**. Коли до співрозмовника звертаються із пропозицією, яка не погоджена, це викликає гнів і може стати причиною конфлікту. Те, яку позицію людина займе в контакті, визначає коло психологічних ролей, які потрібно виконувати.

Вплив в умовах міжособистісної взаємодії

Основний напрям досліджень – вивчення виховної дії психологічного впливу.

Психологічний вплив – структурна одиниця, компонент спілкування. Це проникнення однієї особистості в психіку іншої особистості. Метою є перебудова, зміна індивідуальних чи групових психічних явищ (поглядів, відносин, мотивів, установок, станів. Перебудова психіки особистості під час спілкування може бути різною за стійкістю і широтою змін. Більшість дорослих людей переймають один в одного погляди, судження і наміри, що зберігаються тривалий проміжок часу.

Психологічний вплив завжди базується на певних мотивах і переслідує конкретну мету. Проте на шляху цього впливу стоїть психологічний захист – фільтр, що відділяє бажаний вплив від небажаного, позитивний від шкідливого, таким, що відповідає соціальним вимогам суспільства чи протирічить їм. **Психологічний вплив** за певних умов може викликати зміни в психіці людей, а через неї в діяльності і поведінці.

Дружба і дружнє спілкування

Особлива форма спілкування – **дружба – стійка, індивідуально-вибіркова система взаємовідносин**, що характеризується взаємною прив'язаністю людей, високим ступенем задоволення спілкуванням один з одним, взаємним очікуванням відповідних почуттів.

Розвиток дружби означає дотримання своєрідного кодексу, що стверджує необхідність взаєморозуміння, відкритості, відвертості, довірливості, активну взаємодопомогу, взаємний інтерес до справ один одного, щирість і безкорисливість почуттів. Порушення кодексу дружби приводить до припинення дружби чи до зведення її до поверхнево-приятельських відносин, а то й до ворожнечі. Підлітство і юнацтво – вік дружби.

Спілкування – як сприймання людьми один одного (перцептивна сторона)

Взаємодія неможлива без взаєморозуміння. При цьому важливо як сприймають особистості один одного. Цей процес виступає як складова частина спілкування. Мова йде про особливості міжособистісної перцепції, тобто про сприймання людини людиною. Навіть мова йде не стільки про сприймання, скільки про **пізнання один одного**. На основі зовнішньої поведінки особистості розшифровується внутрішня сторона. Враження, що виникають при цьому відіграють важливу роль у спілкуванні. В ході пізнання здійснюється емоційна оцінка, спроба зрозуміти вчинки і стратегія поведінки, що на цьому базується, а звідси – побудова стратегії власної поведінки.

Таким чином, у спілкуванні грають роль специфічні риси сприймання соціальних об'єктів: сприймання не тільки фізичних характеристик об'єктів, а й поведінкових характеристик, формування уяви про його наміри, думки, здібності, емоції, установки. Крім цього, в зміст поняття входить формування уявлень про відносини, що пов'язують об'єкти спілкування.

При побудові стратегії взаємодії слід приймати до уваги не тільки потреби і установки іншої людини, але і те, як ця людина сприймає тебе.

Механізми і феномени сприймання людини людиною

Уявлення про іншу людину тісно пов'язане з рівнем власної самосвідомості. Зв'язок подвійний – багатство уявлень про себе визначає і багатство уявлень про іншу людину, з іншої сторони – чим повніше розкривається інша людина, тим ширші є уявлення про себе. Таким чином, людина усвідомлює себе через іншу людину. Аналіз усвідомлення включає дві сторони – **ідентифікацію і рефлексію.**

Ідентифікація – спосіб розуміння людини людиною через усвідомлення чи несвідоме уподібнення себе до характеристик іншого об'єкту (буквально – уподібнення себе іншому). В реальній ситуації взаємодії люди користуються таким прийомом коли уявлення про внутрішній стан партнера по спілкуванню будується на основі спроби поставити себе на місце іншого.

Емпатія – спосіб розуміння людини людиною. Тут мається на увазі намір емоційно відгукнутися на проблеми іншого. Механізм емпатії подібний, проте тут присутнє вміння поставити себе на місце іншої людини, поглянути на речі з її точки зору (проте це не обов'язково означає утотожнювати себе з іншою людиною). Коли я утотожнюю себе з кимось, це означає, що я буду свою поведінку так, як буде її інша людина. Якщо я виявляю до іншої людини емпатію, то я приймаю до уваги лінію її поведінки, але свою власну можу будувати зовсім по-іншому.

Рефлексія – механізм розуміння людини людиною. Означає усвідомлення людиною того, як вона сприймається партнером по спілкуванню, тобто як буде партнер сприймати її. Тут має місце «віддзеркалення» або «подвоєння дзеркальних відображень». Взаємодія в процесі спілкування має дві сторони:

- оцінка один одного;
- зміна характеристик один одного.

В звичайному житті люди не знають істинних причин поведінки один одного та починають приписувати один одному причини поведінки. Таке явище називається **каузальною атрибуцією.**

В процесі сприймання людини людиною виникають різні ефекти. Найбільш досліджені два:

Ефект ореолу – формування специфічної установки на особу, що сприймається, а також направлене приписування їй на основі цієї установки певних якостей. Інформація, яку ми отримуємо про людину, накладається на той образ, який був створений раніше. Це і грає роль ореола, що заважає бачити дійсні риси партнера по взаємодії.

Стереотипізація – класифікація форм поведінки і інтерпретація їх причин шляхом співставлення з відомими, що відповідають соціальним стереотипам.

Для того, щоб бути успішним спілкування повинно включати зворотний зв'язок – отримання інформації про результат взаємодії. Роль зворотного зв'язку усвідомлюється лише тоді, коли можливість в силу певних причин блокована.

Сім'я і її роль у формуванні механізмів спілкування

Особливості взаємовідносин і спілкування в сім'ї створюють специфічну морально-психологічну атмосферу. Взаємовідносини батьків і дітей, специфіка їх спілкування впливають на формування особистості дитини.

Задоволення елементарних потреб дитини, контроль поведінки і успішності не може визначити в повній мірі встановлення тісних контактів між батьками і дітьми. Необхідна умова – високий рівень взаємної інформованості один про одного батьків і дітей (*інтереси, рівень знань, вмінь, адекватна оцінка їх*). Відсутність такої інформації створює труднощі у спілкуванні.

Наявність такої інформації забезпечується змістом спілкування. Сімейне спілкування – нормативний процес.

Засоби спілкування поділяються на вербальні (мовні) та невербальні (жести, міміка, пантоміміка).

Мова – це система звукових сигналів, письмових знаків та символів, з допомогою яких людина отримує, переробляє, зберігає та передає інформацію.

Мовлення – це конкретне використання мови для висловлення Думок, почуттів, настроїв. Мовлення – це психічне явище.

Мовлення в науковій літературі розділяють на усне та письмове.

За стилем виділяють побутове, художнє, ділове та наукове мовлення.

Побутовий стиль мовлення притаманний повсякденному спілкуванню; художній – застосовується в літературних творах (проза, поезія тощо); діловий стиль мовлення притаманний офіційному спілкуванню (наприклад, доповіді, документи тощо); науковий – характерний для різних наукових праць.

Вербальне спілкування завжди супроводжується невербальним. У багатьох випадках невербальне спілкування може нести значно більше змістовне навантаження, ніж вербальне.

Невербальне спілкування представлене не лише використанням жестів, міміки, пантоміміки, а й просторово-часовою характеристикою організації спілкування.

Надзвичайно важливим при спілкуванні є міжособистісний простір (дистанція спілкування). Дистанція спінування залежить від багатьох чинників: від спрямування спілкування, від різних характеристик суб'єктів спілкування (їх близькості, віку, соціального статусу, психологічних особливостей, національних звичаїв тощо).

За даними американських психологів **дистанція між партнерами** залежить від виду взаємодії і може бути такою:

- інтимна дистанція (відповідає інтимним стосункам) – до 0,5 м;
- міжособистісна дистанція (при бесідах, спілкуванні з друзями) – 0,5-1,2 м;
- соціальна дистанція (притаманна неформальним соціальним та діловим стосункам) – 1,2-3,7 м;
- публічна дистанція – 3-7 м і більше.

При будь-якому спілкуванні правильно обрана дистанція істотно впливає на його здійснення.

Ще однією важливою частиною спілкування є візуальний контакт, оскільки саме погляди можуть сказати набагато більше ніж слова. Візуальний контакт допомагає регулювати розмову.

Психологічні дослідження показують, що до 40% інформації несуть жести та міміка.

Жестикуляція включає в себе всі жести рук («мова рук»), а також деякі інші дії, що несуть в собі певне змістовне навантаження (наприклад, співрозмовник виймає сигарети, що означає необхідність завершення розмови і т. д.).

До міміки відносяться всі зміни, які можна спостерігати на обличчі людини, при чому мається на увазі не тільки риси обличчя, контакт очей та спрямування погляду, а й психосоматичні процеси (наприклад, почервоніння).

Врахування всіх факторів невербального спілкування надзвичайно важливе у діловому спілкуванні. Іноді саме жести, міміка можуть дати значну інформацію для обох учасників переговорів. Від знання суб'єктами переговорного процесу різних нюансів невербального спілкування може залежати успішність результатів. Нижче наведені деякі приклади трактування невербальної поведінки (Див. Таблицю 1).

Таблиця 1

Як трактувати невербальну поведінку

Поведінка	Трактування	Висновок
Руки зчеплені на грудях	Позиція оборони	Переговори не завершувати
Партнер легко стукає по столу	Нетерпіння	Переговори слід закінчити
Молитовно складені долоні, пальці	Почуття переваги, співрозмовник вважає, що він хитріший	Можливо, переговори слід перервати
Співрозмовник потирає очі	Недовіра	Подумати
Легкий нахил голови вбік	Спокій, задоволеність	Переговори можна завершити
Підйом голови і погляд вгору або нахил голови з зосередженим виглядом	Почекай хвилину, я подумаю	Контакт перервати
Рух головою та насуплені брови	Не зрозумів, повтори	Підсилення контакту
Усмішка, можливий легкий нахил голови	Розумію, мені нічого додати	Підтримання контакту
Ритмічне кивання головою	Ясно, зрозумів, що тобі потрібно	Підтримання контакту
Довгий, нерухомий погляд в очі співрозмовника	Бажання підпорядкувати співрозмовника собі	Діяти залежно від обставин
Погляд убік	Зневага	Ухилення від контакту
Погляд на підлогу	Побоювання і бажання уникнути	Ухилення від контакту

На думку багатьох спеціалістів менеджменту, мистецтво успішного ведення переговорів визначають такі моменти¹:

- необхідно підтримувати баланс між потребами вашої організації та інтересами ваших працівників або тих людей, з якими ви намагаєтеся укласти угоду;
- на переговорах слід зберігати почуття симпатії до іншої сторони, рахуватися із її думкою;
- необхідно займати чітку позицію при виникненні протилежних думок;
- не можна забувати, що ваш співрозмовник може бути людиною, що вихована в традиціях іншої культури.

Отже, процес спілкування є надзвичайно складним явищем, який включає не тільки власне вербальний елемент, а й не менш важливе невербальне спілкування, яке досить часто несе в собі більш значуще змістовне навантаження та істотно впливає на весь процес спілкування.

Слід зазначити, що особливого значення знання невербальних аспектів спілкування набуває при діловому спілкуванні, коли від тих чи інших дій може залежати успішність проведених переговорів. Але при трактуванні різних проявів невербальної комунікації необхідно враховувати те, що існують істотні розбіжності в застосуванні тих чи інших символів у різних культурних традиціях.

Розвиток спілкування

Потреба людини в спілкуванні зумовлена суспільним способом її життєдіяльності й необхідністю взаємодіяти з іншими людьми. Спостереження за дітьми, які перші роки свого життя провели серед тварин і не мали можливості спілкуватися із собі подібними, свідчать про численні порушення в їхньому розвитку: як психічному й фізичному, так і соціальному.

Спілкування, таким чином, стає основною умовою виживання людини й забезпечує реалізацію функцій навчання, виховання й розвитку індивіда. Вивчаючи поведінку немовлят, американські дослідники К. Флейк-Хобсон, Б. Робінсон та П. Скін зазначають, що в перші тижні життя діти можуть обмінюватися із дорослими лише жестами, мімікою, численними звуками, що свідчить, напевно, про генетичну «запрограмованість» на спілкування з оточенням. І хоча невігадлива міміка та звукові «відповіді» рефлексорні і їх ще не можна назвати спілкуванням в повному розумінні цього слова, вони проте надзвичайно важливі в процесі встановлення стосунків («зрощування») між батьками й дитиною. Дослідження Д. Ельконіна показали, що виявом справжньої потреби немовляти в спілкуванні з дорослими є комплекс поживлення, який виникає в момент появи батьків і під час їхнього спілкування з дитиною. Коли дитина жваво рухає ручками й ніжками, посміхається дорослому, повертає голівку на голоси, які звучать поруч, усе це засвідчує про появу потреби в спілкуванні.

Протягом першого року життя діти дедалі краще знайомляться з дорослими, котрі їх оточують, у них з'являються позитивне емоційне ставлення до дорослих, почуття довіри до них, задоволення від спілкування з ними, формується прив'язаність до дорослих. Щодо довіри (недовіри), то, за Е. Еріксоном, беззахисні малюки в перший рік свого життя опиняються в ситуації конфлікту: довіра проти недовіри до навколишнього світу, успішне розв'язання якого залежить від характеру взаємин дитини і дорослих. Йдеться про те, що коли дитину люблять, розмовляють з нею, вона починає довіряти дорослим, якщо ж її

потреби не задовольняються, особливо потреба в спілкуванні, вона виростає з почуттям недовіри до всього навколишнього світу. Сказане зовсім не означає, що батьки повинні задовольняти будь-яку забаганку дитини. Водночас варто підкреслити, що факт недовіри, так само як і дефіцит спілкування, гальмують психічний розвиток дитини, створюють проблеми в процесі входження в соціум. Це ж саме можна сказати і про зайву опіку, надмірне спілкування, котрі також спричиняють труднощі. Стосовно почуття прив'язаності до дорослих, яке є важливою подією в житті дитини першого року життя, то воно особливо стає помітним після півріччя життя.

Аналізуючи фази прив'язаності (К. Флейк-Хобсон та ін.), можна прослідкувати, як у малюків у процесі спілкування з дорослими поступово формуються емоційно-психологічні зв'язки з люблячими їх людьми. Перша фаза (від народження до трьох місяців) характеризується тим, що дитина шукає близькості й готова спілкуватися з будь-якою знайомою чи незнайомою людиною. Для досягнення потреби в спілкуванні малюк використовує свої специфічні сигнали: посмішку, звуки голосу, рухи тощо. На другій фазі (третій-шостий місяці) діти поступово вчаться розрізняти знайомі і незнайомі обличчя. Спілкування з дорослим на цій фазі починає набувати вибіркового характеру. На третій фазі (сьомий-восьмий місяці) вибірковість характеру спілкування закріплюється, формується уявлення про постійність людей і предметів. М. Лісіна окреслила такі стадії розвитку потреби дитини в спілкуванні: потреба в увазі та доброзичливості дорослого, результатом задоволення якої є забезпечення фізичного комфорту й розвитку дитини (перше півріччя життя); потреба в співробітництві з дорослим, котра забезпечує задоволення в провідній грі-маніпуляції (з другого півріччя до двох – двох з половиною років); задоволення потреби в повазі до запитів дитини (молодший і середній дошкільний вік); потреба в розумінні людей, які оточують дитину, та співпереживанні їм (старший дошкільний вік). Зрештою можна стверджувати, що процес входження дитини в соціум, засвоєння його норм і цінностей охоплює потребу в спілкуванні, набуття, розширення, вдосконалення, збагачення й закріплення міжособистісних і соціальних зв'язків.

Загалом сучасне теоретичне і експериментальне розроблення проблем спілкування в соціальній психології має своєю особливістю вивчення цієї категорії не лише з огляду на те, яким чином спілкується суб'єкт (форма, способи взаємодії), а й з урахуванням змісту спілкування, тобто тою, з приводу чого людина вступає в міжособистісні стосунки.

ЛЕКЦІЯ 20

Тема: Поняття про групи і колективи

ПЛАН:

1. Види груп і їх функції.
2. Соціально-психологічна структура групи.
3. Основні характеристики колективу. Формування колективу.
4. Міжособисті і міжгрупові стосунки.
5. Методи вивчення груп і колективу – соціометрія і референтометрія.

Основні поняття: група, колектив, згуртованість групи, наслідування, соціометрія, референтометрія.

*Ви зможете отримати в житті все,
чого забажаєте,
якщо тільки допоможете достатній кількості людей одержати все,
що вони хочуть.*

3. Зіглар

Види груп і їх функції

Все наше життя – ходіння ... по групах. В такій фразі виражена соціально-психологічна суть. Індивід, яким би він не був автономним і самостійним, не може існувати, не може виражати свою сутність без спілкування з іншими людьми, без взаємодії з іншою групою людей. З початку життя найпершою соціальною групою, в якій людина перебуває і де закладаються основи її особистості, є сім'я, потім дружні компанії однолітків, навчальні групи, об'єднання за інтересами і т.п. Словом, людина завжди пов'язана з ким-небудь із ближнього оточення. Кожна людина пов'язана із суспільством в цілому, відчуваючи на собі його вплив. Слово "група" походить з італійського, що означає "зв'язка".

Різного роду групи є об'єктом соціально-психологічного аналізу. Проте необхідно відмітити, що далеко не всяка сукупність індивідів називається групою. Так, декілька людей, які стоять на вулиці і спостерігають за наслідками дорожньо-транспортної ситуації, що склалася, – це не група. Це – агрегація. В даному випадку, це люди, які випадково опинилися в певний момент в певному місці. Ці люди не мають загальної мети і між ними немає взаємодії. Через хвилину-другу вони розійдуться назавжди, і ніщо не буде їх поєднувати. Але, коли вони почнуть діяти разом для допомоги тим, хто зазнав аварії, то тоді дана сукупність людей стане на нетривалий час групою. Таким чином, для того, щоб певна сукупність індивідів рахувалася групою в соціально-психологічному плані, необхідна наявність трьох еностей – місця, часу і дії. При цьому дія повинна бути обов'язково спільною. Важливо також, щоб люди вважали себе членами даної групи.

Отже, **група** – це сукупність індивідів, які часто взаємодіють один з одним, визначають себе як члени однієї групи, поділяють загальні норми з приводу того, що їх цікавить, беруть участь в єдиній системі розподілу ролей, ідентифікують себе з одними і тими ж ідеалами і об'єктами, сприймають групу – як джерело задоволення, знаходяться в кооперативній залежності, відчувають себе як єдність, координують дії по відношенню до себе. Очевидно, що цей список може бути

значно розширений (наприклад, положеннями про спільне переживання емоційних настроїв, існування внутрішньо-групової культури) і, в принципі, кількість цих параметрів є нескінченною.

Якщо говорити про більш жорстке визначення групи, то це обмежена в розмірах спільність, яка виділяється із соціального цілого на основі певних ознак (характеру діяльності, соціальної чи класової належності, структури, композиції, рівня розвитку) і т.д.

Всю різноманітність людських груп можна поділити, перш-за все на первинні і вторинні групи.

Первинні – це контактні групи, в яких взаємодія здійснюється, як говориться, “обличчям до обличчя” і їх члени поєднані емоційною близькістю.

Первинною групою названо сім’ю, тому що це перша для кожної людини група, в яку вона потрапляє. Сім’я відіграє першочергову роль в соціалізації особистості. Пізніше психологи почали називати первинними групами всі ті групи, які характеризуються міжособистісною взаємодією і солідарністю. В якості прикладу первинної групи можна назвати також компанію друзів, чи вузьке коло колег по роботі. Приналежність до тої чи іншої первинної групи являється цінністю для її членів і не переслідує ніяких інших цілей.

Вторинні групи характеризуються неособистою взаємодією їх членів, яка обумовлена тими чи іншими офіційними організаційними відносинами. Такі групи протилежні до первинної. Значущість членів вторинних груп один для одного визначається на основі їх індивідуальних властивостей, і як результат вміння виконувати певні функції. Люди поєднуються у вторинні групи для отримання економічної, політичної чи іншої вигоди.. Прикладами таких груп є організація на виробництві, профсоюз, політична партія.

Правда, іноді стається так, що особистість знаходить у вторинній групі те, чим вона обділена в первинній групі. Активна участь особистості в діяльності якоїсь політичної партії чи організації – своєрідна відповідь особистості на послаблення зв’язків між членами своєї сім’ї.

Часто групи поділяються на формальні і неформальні.

Формальні групи створюються і існують лише в рамках офіційно-визнаних організацій. Члени групи взаємодіють певним чином. Характер взаємодії обумовлений особливостями технологічного процесу, адміністративно-правовими записами. Це зафіксовано в офіційних інструкціях і інших нормативних актах. Цілі, які переслідують формальні групи, задаються ззовні на основі завдань, які стоять перед організацією, в яку дана група входить. Якщо з офіційної групи випадає який-небудь індивід, то місце, що звільнилося, займає інший – такої ж спеціальності і кваліфікації. Зв’язки, що створюють формальну структуру неособисті. Група, побудована на таких зв’язках називається формальною.

Неформальні – виникають і діють поза рамками організацій. Неформальна структура є наслідком особистого бажання індивідів до контакту і відрізняється гнучкістю. Люди вступають в неформальні відносини для того, щоб задовільнити свої потреби – в спілкуванні, поєднанні, дружбі, взаємодопомозі, повазі і т.д. Неформальні зв’язки виникають і розвиваються спонтанно, в міру того, як індивіди взаємодіють один з одним. На основі таких зв’язків утворюються неформальні групи, наприклад, компанія друзів, однодумців. В таких групах люди

проводять разом час, відпочивають, влаштовують вечірки, займаються спортом, рибною ловлею.

Виникненню неформальних груп може сприяти просторова близькість індивідів. Підлітки, що живуть на одному подвір'ї чи в будинках, що стоять поруч, можуть утворити неформальну групу, бо мають спільні інтереси і проблеми.

Коли класифікувати групи за чисельністю, то особливу увагу слід приділити так званим, “малим групам”.

Мала соціальна група – двоє або декілька людей, що взаємодіють один з одним таким чином, що кожен із них одночасно впливає на іншого і відчуває його вплив на собі.

Велика група – це кількісно обмежена спільність людей, виділена за певними соціальними ознаками (клас, нація, прошарок), або реальна значна за розмірами та складно організована спільність людей, поєднана спільною діяльністю (певна організація).

За значущістю можна виділити референтні групи та групи належності.

Група належності – це група, до якої людина реально належить.

Про референтні групи мова піде далі.

За рівнем розвитку групи підрозділяються на дифузні групи, асоціації, колективи.

Групи які носять назву неорганізованих, або ж **дифузних груп** характеризуються тим, що взаємовідносини в них визначаються не змістом діяльності групи, а лише відносинами симпатії – антипатії. Такі об'єднання є добровільними, тимчасовими, визначаються подібністю інтересів (екскурсія, група осіб, що беруть участь в лабораторному дослідженні, абітурієнти, що здають іспити). Так як суспільство дозволяє існування таких об'єднань, це свідчить про можливість офіційної сторони у таких груп. Існування людей в дифузній групі неможливе без контакту між собою. Тому і в цій групі є певний взаємовплив.

Колектив – вільна група людей, що поєднана єдиною метою, організована, яка має органи управління і дисципліни.

Психологія розвинутого колективу характеризується тим, що діяльність заради якої він створений і якою на практиці займається, має позитивне значення для багатьох людей, не лише для членів даного колективу. В колективі міжособистісні відносини засновані на взаємній довірі, відкритості, чесності, порядності і повазі.

Для того, щоб назвати групу людей колективом, вона повинна відповідати певним вимогам, успішно виконувати завдання, бути високоморальною, створювати для кожного члена можливість розвитку як особистості, бути здатною до творчості, тобто як група давати людям більше, ніж може дати сума тої ж кількості осіб окремо.

Колектив повинен мати сформовану систему ділових і особистих відносин.

Функції груп

Чому люди утворюють групи і дуже дорожать членством в них. Очевидно, що групи забезпечують задоволення тих чи інших потреб суспільства в цілому і кожного із членів, зокрема. Основні **функції груп**:

- функція соціалізації;
- функція інструментальна;
- функція експресивна;

– функція підтримуюча.

Людина лише в групі може забезпечити своє виживання і виховання підростаючого покоління. Власне в групі, перш-за все в сім'ї, індивід оволодіває необхідними соціальними вміннями і навичками. Первинні групи, в яких перебуває дитина, забезпечують основу для включення її в систему широких соціальних зв'язків.

Інструментальна функція групи виражається в здійсненні тої чи іншої сумісної діяльності людей. Багато видів діяльності неможливо виконувати одному. Бригада, футбольна команда, команда рятувальників, хореографічний ансамбль – це приклади груп, що відіграють інструментальну роль в суспільстві. Крім того, участь в таких групах, як правило забезпечує людині матеріальні засоби для життя, надає можливості для самореалізації.

Експресивна роль групи виражається в задоволенні потреб людей в повазі і довірі. Цю роль виконують первинні і неформальні групи. Індивід, який належить до цих груп, отримує задоволення від спілкування з психологічно близькими йому людьми.

Підтримуюча функція групи виявляється в тому, що люди намагаються об'єднатися в важких ситуаціях. Вони шукають психологічної підтримки в групі, щоби послабити неприємні почуття.

Соціально-психологічна структура групи

Кожна соціальна група має свою соціальну структуру, яка базується на: статусно-ролевих відношеннях, професійно-кваліфікаційних характеристиках і віковому складові.

Ми часто не можемо зрозуміти звідки беруться негативні емоції і конфліктні ситуації в групі. Їх джерела можна знайти, якщо розглянути схему ролевої поведінки людини, запропонованої американським психологом Олпортом. Все починається з необхідності виконувати певну соціальну роль. Наприклад, людині хочуть запропонувати посаду керівника. Критерії чекання можуть бути різними в різних групах – одні групи чекають демократичного чи ліберального керівника (в творчих і наукових групах), інші – строгого і авторитарного (в виробничих колективах). Далі роль керівника передається людині і дуже важливим стає фактор її особистості і індивідуальності. Людина повинна зрозуміти що від неї чекають і які вимоги до неї ставлять. Без розуміння своєї ролі і функцій дуже важко виконувати її. Часто на це не звертають уваги, а коли конфлікт виникне то виясняється, що людина навіть не зрозуміла чого від неї чекають. Деякі люди свідомо приймають на себе певну роль, добре розуміючи, що вони не будуть робити того, чого від них чекають.

Після того, як людина зрозуміла свою роль, вона повинна прийняти чи відхилити її як таку, яка не відповідає її соціально-психологічним особливостям.

Прийняття ролі супроводжується процесом навчання новим функціям, вироблення певних позицій, стилю поведінки і спілкування.

Наступний етап в системі ролевої поведінки – виконання ролі має дві сторони – поведінка людини, яка виконує роль і оцінка навколишніх. Остання проводиться як самою людиною в вигляді самооцінки, так і іншими людьми, що займають різний статус (по відношенню до людини, яку оцінюють) – згори (начальником), збоку (співробітниками), знизу (підлеглими).

Професійно-кваліфікаційні характеристики включають освіту, професію і рівень кваліфікації членів групи. Ця важлива складова частина говорить про інтелектуальний і професійний потенціал групи.

Для керівника розуміння особливостей вікового складу групи дуже важливо з психологічної точки зору, бо кожен віковий період має свої психологічні особливості.

Крім того, повинні розглядатися перспективи розвитку групи за віковим складом і періодом професійної діяльності.

Особливості жіночої і чоловічої психології відбиваються на характері взаємовідносин в групі. Жіночі колективи емоційні, ситуативні, в них частіше виникають рольові конфлікти. Чоловічі групи – жорстокі і раціональні, в таких колективах виникають ділові конфлікти і конфлікти престижу. Тому поєднання чоловіків і жінок в групі є сприятливим фактором для розвитку групи і доброго психологічного клімату.

До того часу ми говорили про соціальну структуру групи, яка формується офіційно. Але в будь-якій групі, незалежно від нашого бажання і бажання керівництва складається невидима на перший погляд внутрішня соціально-психологічна структура.

В групу входять люди, кожен з яких є певна індивідуальність, має темперамент і характер, певний склад розуму і інтелекту, свої цінності і інтереси. І ось ці індивідуальності знайомляться один з одним, спілкуються. І поступово в групі складаються міжособистісні відносини, які будуються на сприйнятті і розумінні один одного.

Психологи спеціально вивчили в експериментальних умовах що має найбільш сильне враження при першому знайомстві. Виявилось – перше, що кидається в очі і запам'ятовується людині – це зачіска, яка здатна змінити людину до невпізнанності.

Після зачіски ми звертаємо увагу на очі, які, як відомо, дзеркало душі. Очі можуть бути добрими, холодними, променистими, хитрими, злими, колючими. Вони настроюють іншу людину на певний лад: довірливий, насторожений, агресивний. І, накінець, посмішка людини привертає увагу, особливо якщо вона добра і привітна, а не зла і натягнута.

В цілому вираз обличчя формується мімікою, яка в одних людей динамічна і різноманітна, а в інших – бідна, від чого створюється враження непривітності і потайливості.

Кожну людину відрізняє також манера поведінки, жести, хода, рухи тіла.

А далі ми приглядаємося до особистісних якостей. Хто ця людина? Що являє собою? Чи можна довіритися їй? Тут в хід ідуть соціальні стереотипи, установки і еталони сприйняття, життєва уява і рівень психологічної культури, зокрема, вміння сприймати і оцінювати іншого.

Розрізняють три типи установки на сприйняття іншої людини: позитивна, негативна і адекватна. При позитивній установці ми переоцінюємо позитивні якості і даємо людині більший аванс, який проявляється в несвідомій довірливості. Негативна установка призводить до того, що сприймаються в основному негативні якості іншої людини, що виражається в недовірі, підозрливості.

Краще всього, звичайно, адекватна установка на те, що в кожній людині є як позитивні так і негативні якості, головне як вони збалансовані. Наявність установок розглядається як несвідома схильність сприймати і оцінювати якості інших людей. Ці установки лежать в основі невірної уяви про людину.

Спілкуючись між собою, люди впливають один на одного і цей вплив має психологічні механізми.

Психологічні механізми спілкування можна звести в певний ряд. Найпершим в цьому ряду є властивість зараження – ефект взаємного підсилення емоційних станів людей, що спілкуються між собою. Зараження проходить на рівні несвідомого, проявляється як в невеликій групі (заразним є сміх, злість і інші емоції) так і в великому гурті людей, в черзі, на зібранні.

Далі в цьому ряду будуть дві властивості навіювання і наслідування. Навіювання може бути індивідуальним чи груповим і проходити на свідомому чи несвідомому рівні в залежності від мети спілкування. Кожна людина має здатність сприймати ідеї, які передаються в спілкуванні, дії і почуття, що стають для неї ніби власними.

Наслідування – складна динамічна властивість. Її прояви – від сліпого копіювання поведінки, жестів, інтонації до свідомого мотивованого наслідування.

Одним із психологічних механізмів спілкування є змагання – властивість людей порівнювати себе з іншими людьми, бажання бути “не гіршими, ніж інші”. Змагання зумовлює напруження розумових, емоційних і фізичних сил. Добре, коли змагання є стимулом до розвитку, погано, коли воно переростає в суперництво: у чоловіків в діловій сфері, у жінок – в особистій (хто краще виглядає, одягається, має успіх у чоловіків).

Третій рівень взаємодії людей це переконання – аргументований, свідомий, словесний доказ своїх ідей, поглядів, вчинків. Переконання лише тоді діє, коли опирається не тільки на слова, але і на діла, емоції, ефекти зараження, навіювання, наслідування.

Міжособистісні відносини дуже важливі. Вони включають сприйняття і розуміння людьми один одного.

Розуміння може бути різної глибини проникнення в сутність особистості, індивідуальність її. Нижньому, поверхневому рівневі розуміння властиве сприйняття зовнішнього “малюнку” вчинку без проникнення в мотиви і мету, особисті особливості, оцінка в чорно-білих тонах – добре чи погано. На другому рівневі, середньої глибини, аналізуються окремі якості людини – розум, риси характеру, темперамент. Оцінюються інтелектуальні особливості – розумний чи ні; врівноважений чи здатний на спалах.

Найвищий третій рівень розуміння людини включає виявлення системи цілей і мотивів поведінки, виділення зв'язків між окремими вчинками і особистістю вміння проникнути в невидимі резерви і здібності людини, здатність прогнозувати поведінку людини на основі розуміння її індивідуальності.

На основі спілкування формується відношення групи до кожного її члена, тобто кожна людина отримує свій соціометричний статус. Соціометрія – це вимірювання відносин в середині групи за соціальними критеріями: з ким би я хотів проводити час, в кого би спитав поради, хто мені подобається чи не подобається і т. д. Запропонований цей метод американським психологом Джекобом

Морено. Соціометричний статус має певні градації – від позитивного через нульовий до негативного.

Положення, яке займає людина в групі визначається не лише індивідуальними особливостями характеру, особистістю самої людини, але і особливостями групи.

Основні характеристики колективу. Формування колективу

Психологія розглядає колектив як особливу якість групи, що пов'язана з загальною діяльністю. Ця особлива якість являє собою продукт розвитку груп, що існують всередині певної системи соціальної діяльності. З цієї точки зору не кожна група може бути розглянута як колектив, а лише така, яка сформувала певні психологічні характеристики, які виникають як результат розвитку її основної діяльності і мають певне значення для її членів.

Можна виділити основні характеристики, які вказуються різними авторами як обов'язкові ознаки колективу. Перш за все – колектив це об'єднання людей в ім'я досягнення певної, соціальної мети (тому колективом не може бути згуртована, антисоціальна група, наприклад, група злочинників).

По-друге, це добровільний характер об'єднання, причому під "добровільністю" розуміється не стихійність утворення колективу, а така характеристика групи, коли вона не просто "завдана" зовнішніми обставинами, але стала для індивідів, що входять в неї, системою активно побудованих відносин, на базі спільної діяльності. Істотною ознакою колективу є його цілісність. Це виражається в тому, що колектив виступає, як деяка система діяльності що має певну організацію, розподіл функцій, певну структуру керівництва і управління. На кінець, колектив являє собою особливу форму взаємовідносин між його членами, яка забезпечує принцип розвитку особистості не всупереч, а разом з розвитком колективу.

В даний час існує декілька "моделей" розвитку колективу, кожна з яких фіксує особливі стадії в цьому русі.

Найбільш розвернута концепція розвитку колективу належить **А.В. Петровському**. Вона являє собою групу, що складається із трьох шарів. Кожен із цих шарів характеризується певним принципом, за яким будуються відносини між членами групи.

В першому шарі реалізуються перш за все безпосередні контакти між людьми, що базуються на емоційному сприйнятті чи несприйнятті; в другому шарі ці відносини опосередковуються характером сумісної діяльності; в третьому шарі, що носить назву ядра групи, розвиваються відносини, які базуються на прийнятті усіма членами групи єдиної мети діяльності. Цей шар відповідає вищому рівневі розвитку групи і, відповідно, його наявність дозволяє констатувати, що перед нами колектив.

В даний час рівні групової структури розглядаються в зворотному порядку, починаючи з характеристики ядерних відносин.

Центральну ланку групової структури утворює сама предметна діяльність групи, причому це обов'язково соціально позитивна діяльність. Доказом достатнього ступеня її розвитку є три критерії:

- оцінка виконання групою основної суспільної функції;
- оцінка відповідності групи соціальним нормам;
- оцінка здатності групи забезпечити кожному її члену можливості для повноцінного розвитку особистості.

Другий шар групової структури являє собою фіксацію відношення кожного члена групи до групової діяльності, її мети і завдань. Це шар описується не тільки як поєднання цінностей, що стосуються сумісної діяльності, але і розвиток певної мотивації членів групи, емоційної ідентифікації з групою.

Третій шар фіксує власне міжособистісні відносини, опосередковані діяльністю.

Четвертий шар групової структури фіксує поверхневі зв'язки між членами групи. Це ті ж самі міжособистісні відносини, але та їх частина, як побудована на безпосередніх емоційних контактах, де ні колективні цілі діяльності, ні загально значимі для колективу цінності орієнтації не виступають в якості основного фактору, що опосередковує особисті контакти членів групи.

Створення колективу необхідно розпочинати з виділення мети, яка являє собою міцний об'єднальний засіб. Спочатку мета не обов'язково повинна бути об'ємною і складною, щоб люди могли легко розібратися і добитися успіху. Успіх породжує довіру, взаєморозуміння, а це ключ до нового успіху. Ніщо так не згуртовує колектив, як пошук спільних рішень, тому необхідно радитися з людьми. Творчість людей дає можливість розкривати потенціал колективу.

Існують два види колективів – формальні і неформальні. Формальні створюються керівництвом на певний строк, тимчасово або постійно, з метою виконання якоїсь офіційної праці. Це можуть бути підрозділи, які знаходяться в рамках ієрархічної структури підприємства чи організації, можуть бути і міжфункціональні, необхідні для корекції діяльності підрозділів, спільного пошуку важливих рішень.

Одночасно із створенням формальних груп спонтанно виникають неформальні, що створюють неформальну організацію. В неї об'єднуються ті ж самі співробітники формальних колективів для досягнення своєї власної мети, далекої від офіційної, знаходячи в процесі службового спілкування точки зіткнення.

На відміну від формального колективу, неформальний ніхто не створює – він утворюється спонтанно.

Можна виділити п'ять ступенів цього процесу. На першому люди об'єднуються несвідомо, стихійно, реагуючи на події, наприклад на небезпеку. На другому – основою об'єднання є більш свідомі емоції – ненависть чи сприятливе відношення до кого не-будь. На третьому – неформальний колектив згуртовується, щоб боротися із небезпекою ззовні. На четвертому – з'єднуючим фактором виступає дещо позитивне – бажання утвердитися в конкурентній боротьбі чи вступити в певний клуб. Такі неформальні об'єднання тимчасові. Постійними вони стають на п'ятому ступеневі, коли люди об'єднуються для вирішення довготривалої мети, досягнути якої неможливо іншим засобом. Так з'являються професійні союзи і політичні партії, які вже наближаються до формальних.

В будь-якому колективі існує так звана “шкала престижу”, де робітники займають місце відповідно з визнанням колег. Це місце не завжди співпадає з формальним положенням людини в офіційних рангах. Часто буває так, що найбільшим авторитетом в колективі користується людина, яка формально не займає ніяких відповідних посад. Така людина стає неформальним лідером колективу.

Лідер і керівник – це різні поняття. Різниця тут та сама, що і між формальною і неформальною групою. Лідер – це людина, яка по відношенню до

групи може розглядатися, як її дзеркало. Ним може бути той, хто несе в собі риси, які визнаються саме в тій групі. Тому пересаджування лідера в іншу групу, чи призначення його в якості офіційного керівника колективу – малоефективне.

Згуртованість будь-якого колективу є основною його силою. Колектив, сформований формально чи неформально може бути різним з точки зору згуртованості його членів. Згуртованість може бути дуже високою, коли люди тісно пов'язані один з одним, разом відповідають за досягнення певної мети, яка стоїть не лише безпосередньо перед ними, але і перед організацією в цілому, тому вони роблять все для успішного її досягнення. Згуртованість може бути дуже низькою, коли колектив немає навіть чіткого організаційного оформлення, відсутня загальна мета і кожен діє сам по собі, на свій страх та ризик, намагаючись продемонструвати індивідуальні результати і не рахуючись з іншими.

Згуртованість колективу залежить від стадії його зрілості. Таких стадій виділено п'ять. **Перша стадія називається “притирка”.** На цій стадії члени нового колективу приглядаються один до одного. Визначається ступінь особистої зацікавленості в тому, щоб працювати разом. Особисті почуття і переживання маскуються чи приховуються. Щирого і зацікавленого обговорення мети і методів праці практично немає. Люди не цікавляться своїми колегами і не слухають один одного. Творча і колективна праця фактично відсутня.

Друга стадія носить назву “конфліктна” і характеризується тим, що в її рамках відкрито утворюються клани і угруповання, відкрито виражаються розбіжності, виявляються сильні і слабкі сторони окремих людей, особисті взаємовідносини набувають великого значення, розпочинається силова боротьба за лідерство і пошук компромісу між ворогуючими сторонами. На цій стадії можливе виникнення протидії між керівником і окремими підлеглими. Починають обговорюватися способи досягнення згоди, поступово налагоджуються ефективні взаємовідносини.

Третя стадія – “експериментування”. На цій стадії члени колективу усвідомлюють свій потенціал, який в цілому зростає. Більш актуальною стає проблема ефективного використання здібностей і ресурсів членів колективу. Виникає цікавість до того, як працювати краще. Методи праці переглядаються. З'являється бажання експериментувати. Приймаються заходи до підвищення ефективності праці.

Четверта стадія – “ефективність”. Група набуває досвіду у вирішенні проблем і використанні ресурсів. Працівники відчують гордість за належність до “команди-переможниці”. Проблеми, що виникають досліджуються реалістично і вирішуються творчо. Функції управління можуть плавно делегуватися одному чи іншому членові колективу в залежності від завдання.

П'ята стадія – “зрілість”. На цій стадії група функціонує як колектив, згуртований навколо добре усвідомлюваної реальної загальної мети, в яку зведені цілі індивідуальні. Діють міцні зв'язки між членами групи. Відносини носять неформальний психологічно комфортний характер. Особисті розбіжності вирішуються без негативних емоцій і психологічного напруження. Група демонструє відмінні результати і встановлює високі стандарти своїх досягнень. Вирішується делегування функцій і все більше членів колективу приймає участь у плануванні і прийнятті рішень.

Колектив потенційно може добитися більшого, ніж кожен із його членів в сумі. Не дивлячись на це, колективам часто не вдається задіяти навіть малу частину свого потенціалу. Зазвичай приходить спостерігати, що взаємодія в колективі направлена на захист, не приносить задоволення, неефективна. Разом з тим, колективна праця може відкрити нові можливості, адже колектив – це наймогутніша зброя, яка відома людству.

Міжособисті і міжгрупові стосунки

Особливу увагу в ході соціально-психологічного вивчення колективів приділяється взаємовідносинам. Вони, в свою чергу, поділяються на офіційні і неофіційні, відношення керівництва і підпорядкування (зокрема, лідерства), ділові і особисті, раціональні і емоційні.

Офіційними називають відносини, які виникають між людьми на посадовій основі. Вони фіксуються законом, регулюються положеннями, утвердженими офіційно, відповідними правилами і нормами.

На відміну від них неофіційні відносини складаються на базі особистих, чи приватних відносин людей. Для них не існує юридичної основи, загальноприйнятих законів та твердо встановлених норм.

Ділові відносини виникають в зв'язку з сумісною працею чи з її приводі, а особисті – як відносини, що складаються між людьми незалежно від роботи, яку вони виконують.

В раціональних міжособистих відносинах на перший план виступають знання людей один про одного і об'єктивні оцінки навколишніх.

Емоційні відносини, навпаки, оцінки суб'єктивні, що базуються на особистому, індивідуальному сприйнятті людини людиною. Такі відносини обов'язково супроводжуються позитивними чи негативними емоціями; вони далеко не завжди базуються на дійсній об'єктивній інформації про людину.

Відносини керівництва і підпорядкування будуть розглядатися окремо на прикладі лідерства.

Міжособисті відносини в групі можна розглядати в статичі, в тому вигляді, в якому вони сформувалися на даний момент часу, і в динаміці, тобто в процесі розвитку. В першому випадку аналізуються особливості системи відносин, що існує. В другому – закони їх перетворення і розвитку.

Відносини в групах закономірно змінюються. Спочатку, на вихідному етапі групового розвитку, вони бувають відносно байдужими (люди, які не знають чи слабо знають один одного, не можуть визначено відноситись один до одного), потім можуть ставати конфліктними, а при сприятливих умовах перетворюються в колективістські. Все це проходить за короткий проміжок часу, протягом якого індивіди, що утворюють групу, не можуть змінитися як особистості. Як узгодити складну динаміку і ситуативну мінливість внутрішньогрупових відносин з відносною стійкістю особистості?

Це можна зробити, якщо припустити залежність міжособистісних відносин не лише від людей, які входять в групу, але і від соціальних ситуацій, в яких ці відносини формуються і розвиваються. Особистість внутрішньо відносно стійка в своїх базових властивостях, зовнішньо може проявляти себе по різному в залежності від обставин, які складаються.

У кожної людини є свої позитивні і негативні якості, свої достоїнства і недоліки. Те, якою стороною, позитивною чи негативною, вона виступає у взаємовідносинах з людьми, залежить від цих людей і соціального оточення, від особливостей групи, в яку входить людина в даний момент часу.. Другими словами, поведінка людини в групі визначена не лише особистістю, але і особливістю групи.

Існує така закономірність: чим ближчий рівень розвитку групи до колективу, тим більш сприятливі умови для прояву кращих сторін особистості. І навпаки, чим далі від колективу знаходиться рівень розвитку групи і чим ближче вона знаходиться до неколективістських відносин, тим більше можливості для прояву гірших сторін особистості.

В розвинутому колективі дякуючи особливим нормам відносин, що сприяють прояву кращих сторін особистості і перешкоджають прояву гірших, людина змушена вести себе позитивно по відношенню до товаришів. В корпорації, навпаки, часто заохочуються нахили індивідуалістські, а групова мораль змушує індивідів з метою самозахисту і відстоювання особистих інтересів, проявляти себе з гіршої сторони.

Такі відносини в мікрогрупі-діаді, до якої входить лише дві особистості. Такі групи широко представлені в дійсності – близькі друзі. Молоді сім'ї і т.д. Але в цілому відносини в групі не зводяться до діадичних. Тому більш вірною моделлю відносин в групі є відносини в мікрогрупі-тріаді.

Відносини членів групи-тріади (як і діади) можуть бути трьох типів: позитивні, негативні і неоднакові (коли одна людина відноситься до іншої позитивно, а та до неї, навпаки, негативно). Різні сполучення цих типів відносин породжують різні варіанти взаємовідносин в групі-тріаді.

Перший варіант – гармонійні відносини. Вони характеризуються тим, що між трьома різними парами, на які може бути поділена група-тріада, складаються чи лише негативні, чи лише позитивні взаємовідносини. В ідеальному випадку, наприклад, в невеликій групі, що включає трьох друзів, між людьми, що входять в групу можуть існувати лише позитивні взаємовідносини. У всіх інших випадках між двома парами – позитивні чи негативні відносини, а в третьої пари – протилежні їм за знаком.

Другий варіант – протиріччя. При таких взаємовідносинах в якійсь одній парі в середині групи – тріади один з її членів відноситься до другого позитивно, а той до нього – негативно. Сумісними діадними називаються такі суперечливі відносини, коли в групі-тріаді можна виділити хоча б одну пару людей, між якими хороші стосунки. Несумісні суперечливі відносини – немає жодної пари з хорошими відносинами. Сумісні тріадні – відносини, які не дивлячись на суперечності, група-тріада продовжує зберігати свою єдність за рахунок того, що хоча би дві пари із трьох можливих мають хороші відносини.

Взаємовідносини в групах тріадах можуть бути також конфліктними. Для таких відносин характерно те, що в групі неможливо виділити жодної пари, в середині якої були б позитивні особисті стосунки. Така група не здатна існувати і розпадається. Серед конфліктних відносин можна виділити два варіанти. **Перший** – частково-конфліктні відносини – між одними парами є конфлікт, а між іншими

– неоднакові відносини. **Другий** варіант – конфліктні відносини між всіма можливими парами. Цей тип відносин носить назву “повноконфліктний”.

Коли об’єднати варіанти взаємовідносин, що існують в групах-діадах чи тріадах, то можна отримати картину відносин, які зустрічаються в малих групах.

Методи вивчення стосунків

Статистичну картину відносин в середині групи можна отримати за допомогою методики, що називається соціометрія – вимірювання відносин в середині групи за соціальним критерієм: з ким би я хотів проводити час, в кого би спитав поради, хто мені подобається, а хто ні. Цей метод запропонований американським психологом Джекобом Морено.

Число виборів, отриманих кожною людиною, є мірилом положення його в системі особистих відносин, вимірює його “соціометричний статус”. Люди, які отримують найбільшу кількість виборів, користуються найбільшою популярністю і симпатією і носять назву “зірки”. До групи “зірок” відносяться ті, хто отримав 6 і більше виборів. Якщо людина отримує середню кількість виборів, то вона відноситься до категорії “тих яким надають перевагу”, чи менше середнього числа виборів (1-2) – “тих, якими ігнорують”, якщо не отримала жодного вибору – до категорії “знехтуваних” (тобто члени групи чітко вказали, що з даною людиною не хочуть взаємодіяти ні в особистій ні в виробничій сфері).

Група диференціюється в середині на декілька шарів: “зірки-лідери” (високий позитивний соціальний статус, позитивні (різного рівня позитивний статус), ізольовані (нульовий статус), “знехтувані” (негативний статус). Положення, яке займається за соціометричним статусом людина відчуває за відношенням до себе, і це відбивається на її настрої і поведінці.

Емоційні відносини проявляються в тому, що одних людей дуже люблять (любимчики), інших не люблять (нелюбимі), а третіх просто не помічають (непомітні).

Кого люблять в групі – універсалів, людей веселих, знаючих, товариських, що вміють все робити своїми руками. Не люблять – теоретиків, зануд, нитиків і людей, зазнаються.

І так, основою для вибору в системі міжособистісних відносин для прихильників соціометричного підходу є симпатії і антипатії. Людина вибирає іншу людину тому, що хоче бути з нею: спілкуватися, працювати, відпочивати. Напевно симпатії є достатнім поєднальним засобом для групи людей, щодо відпочинку і розваг. Проте відомо, що для загальної справи не однаково, існує чи ні взаємний потяг між людьми. Правда виникає запитання: невже симпатія єдина і головна основа для того, щоб одна людина вибрала іншу в процесі спілкування, вибрала серед багатьох, диференціюючи її за найбільш вагомими ознаками?

В зарубіжній літературі вказано, що іншої основи, ніж емоційна не буває. Але, одна із найважливіших характеристик людини в групі в тому, що людина звертається до неї, як до джерела орієнтації в навколишній дійсності. Кожен учасник діяльності зацікавлений в оцінці умов, мети і задач, вкладу кожного в спільну працю, і свого особистого вкладу, в оцінці своєї особистості, відображеній в дзеркалі загальної думки.

В результаті взаємодії з іншими членами групи, індивід набуває свої ціннісні орієнтації. Їх засвоєння припускає контроль над особистістю, що реально

здійснюється групою. Орієнтація на цінності групи, на її думку, заставляє індивіда виділяти коло осіб, позиція і оцінка яких для нього особливо важливі. Все це зумовлює принцип переваги і виборності в міжособистісних відносинах, який відсутній в соціометричному вивченні.

Референтною називається група, яка чимось привертає увагу до себе, норм і цінностей якої підтримується людина, членом якої людина би стала, чи група з якою людина себе порівнює, яка служить їй точкою відліку для оцінки себе.

Таким чином, у групи є дві функції – порівняльна і нормативна. В розумінні референтної групи – найважливіше це фактор оцінки своїх вчинків, якостей, обставин зі сторони групи. Для того, щоб норми і цінності референтної групи залишалися постійно діючим орієнтиром для індивіду, йому необхідно постійно співставляти свою поведінку. Із багатьох навколишніх йому людей індивід вибирає тих, кого наділяє важливими для нього якостями, особливою характеристикою – **референтністю**. Природно, що члени групи в різній мірі володіють референтними якостями. Ці обставини пояснюють напрям вибору, більшу перевагу одних і меншу інших. Індивід отримує можливість не лише сприймати навколишній світ через призму ціннісних орієнтацій (переконання, погляди, думки) його товаришів, але відкорегувати, дякуючи цьому, своє відношення до навколишніх, краще зрозуміти і оцінити себе. Без врахування референтної переваги психологія міжособистісних відносин стає значно вужчою.

Ідея **референтометрії** в тому, щоб дати можливість людині ознайомитися з думкою будь-якого члена групи з приводу відібраних людей (в тому числі і про самого себе), а з іншої – строго обмежити кількість вибраних осіб. Це спонукало досліджуваних вибрати людей, чия думка і оцінка є особливо важливою для них.

Дослідження явищ референтності привело до цікавих результатів. Така процедура дає уяву про статусну структуру (хто є хто в групі), взаємність переваг і її відсутність, відкриває можливість вияву мотиваційного ядра вибору. Основою для вибору є не симпатія і антипатія, а ціннісний фактор. Цінності, які складають фундамент соціально значущої діяльності колективу, утворюють основу для переваги і вибору за ознакою референтності.

І соціометрія і референтометрія дозволяють побачити специфічну ієрархію статусів в середині групи. Але ці структури не переплітаються. Якщо соціометрична “зірка” є найбільш популярним членом групи, то індивід, що набрав максимальну кількість виборів в референтометрії – виступає як лідер групи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. – К.: Кондор, 2013. – 576 с.
2. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / авт. С.Д. Максименко [та ін.] ; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
3. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / О.В. Скрипченко [та ін.] . – К. : Либідь, 2005. – 463 с.
4. Загальна психологія: хрестоматія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / упоряд. О.В. Скрипченко [та ін.] . – К. : Каравела, 2007. – 640 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. / С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко; МАУП. – К. МАУП, 2000. – 256 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. – Вид. 3-є, переробл. та допов. – К.: ЦУЛ, 2008. – 271 с.
7. Общая психология: (курс лекций) / сост. Е.И. Рогов. – М. : Владос, 2001. – 448 с.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебн. Пособие для студ. Вузов – 7-е изд., перераб. и доп. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 672 с.

[illegible]

[illegible]