

**Л. І. КАЗМІРЕНКО, О. І. КУДЕРМІНА, О. Є. МОЙСЄЄВА**

**ПСИХОЛОГІЯ**

За загальною редакцією Л. І. Казміренко

**Київ – 2015**

Схвалено на засіданні Вченої ради  
Національної академії внутрішніх справ

Рецензенти:

## ЗМІСТ

Вступ	4
1. Теоретичні засади психології	5
2. Методологічні основи психології	29
3. Психологія особистості	52
4. Психологія діяльності	76
5. Пізнавальна сфера особистості: відчуття та сприймання, пам'ять	90
6. Пізнавальна сфера особистості: мислення та уява, увага	119
7. Емоційна сфера особистості. Поняття про емоції і почуття	149
8. Вольова регуляція поведінки особистості	180
Висновки	210
Список рекомендованої літератури	213

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Психологія» є базовою для вивчення дисциплін психологічного циклу в вищих навчальних закладах МВС України. Її мета – створення теоретичного підґрунтя та оволодіння загально-психологічним інструментарієм для успішного засвоєння в подальшому науково-прикладних дисциплін «Юридична психологія», «Конфліктологія», «Професійна психологічна підготовка» та ін. Вивчення психології надає можливість: засвоєння системи науково-психологічних понять, взаємозв'язків та залежностей між ними; ознайомлення з завданнями психологічної науки, провідними методами дослідження, основними психологічними категоріями (свідомість, особистість, діяльність); отримання знань про пізнавальні процеси, психічні стани та психологічні властивості людини; встановлення індивідуально-психологічних особливостей людини (темпераменту, характеру, здібностей); визначення специфіки перебігу емоційно-вольових станів у звичайних та екстремальних умовах.

Завданням курсу «Психологія» є оволодіння здобутками сучасної психологічної науки, які сприяли б професійному становленню та особистісній самоактуалізації і самореалізації.

Засвоєння теоретичних положень наукової психології дозволить майбутнім юристам оволодіти вміннями: аналізувати проблемні ситуації професійної діяльності з урахуванням їх психологічної складової; надавати психологічну характеристику особистості; пояснювати сутність психічних процесів, станів і властивостей; користуватися методами і засобами ефективної професійної комунікації; налагоджувати контакт з оточуючими; використовувати психологічні методи саморегуляції та ін.

## Тема 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ

### Вступ

1. Визначення психології як науки, її предмет та завдання.
2. Історичний розвиток психології.
3. Основні галузі психології.
4. Зв'язок психології з іншими науками.

### Висновки

## ВСТУП

Якщо спробувати надати найпростіше визначення психології як науки, то це – наука про психіку, в тому числі – психіку людини. Складність психіки людини зумовлюється тим, що вона є вищою ланкою біологічного розвитку живих істот та, одночасно, продуктом соціального розвитку людства. Психіка є засобом орієнтування організму в навколишньому світі й регулятором суспільної поведінки в умовах динамічного соціального середовища. Задовольняючи свої біологічні (вроджені) та соціальні (набуті) потреби, людина перетворює природне та соціальне середовище, здобуває та накопичує знання про них, визначає цілі та засоби їх досягнення, переживає емоції та почуття, свідомо регулює та коригує (за необхідності) свою поведінку. Все зазначене становить собою психічну активність людини як особистості, що вивчається психологічною наукою.

### 1. ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ, ЇЇ ПРЕДМЕТ ТА ЗАВДАННЯ.

Психологія (грец. *psyche* – душа, *logos* – наука) – наука, що вивчає факти, закономірності й механізми психіки. Наприклад:

- досліджуючи процес сприймання людиною оточуючих предметів, психологи встановили суттєвий *факт*: образ предметів зберігає відносну постійність незалежно від умов його сприймання;

- спеціальні дослідження засвідчують, що постійність сприймання не дається людині від народження, вона формується поступово у відповідності з певними *закономірностями*;

- у психічній діяльності беруть участь конкретні анатомо-фізіологічні утворення, що забезпечують реалізацію *механізмів* психо-фізіологічних процесів.

Зазначене є підтвердженням взаємозв'язку фактів, закономірностей та механізмів психіки в життєдіяльності людини. Психологію можна охарактеризувати також як науку, що вивчає процеси активного відображення людиною об'єктивної дійсності у формі відчуттів, сприймань, мислення, почуттів та інших явищ психіки.

**Предметом** психології є закономірності розвитку і проявів психічних явищ та їх механізми.

Психічне життя людини складне й має багато форм виявлення. *Психічні явища* – це своєрідні суб'єктивні переживання, суб'єктивні образи явищ реальної дійсності, це внутрішній світ людини в усій його повноті й різноманітності. Психічне життя людини охоплює її пізнавальну (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уяву, увагу), емоційну (емоції, почуття, переживання), а також прояви волі (вольової регуляції поведінки). Важливим аспектом психічного життя є спонукання до активності – потреби, мотиви, інтереси, переконання тощо.

Окрему групу психічних явищ становлять індивідуально-психологічні особливості особистості (темперамент, характер, здібності) та її психічні стани (піднесеність, пригніченість, схвильованість, байдужість).

Як форма відображення дійсності високоорганізованою матерією (головним мозком) психіка характеризується низкою особливостей. По-перше, психічне відображення має активний характер, пов'язане з пошуком

та добором способів дій, що відповідають умовам середовища. По-друге, психічне відображення має випереджуючий характер, забезпечує функцію передбачення в діяльності та поведінці. По-третє, кожний психічний акт є результатом дії об'єктивного через суб'єктивне, через людську індивідуальність, що накладає відбиток своєрідності на її психічне життя. По-четверте, у процесі активної діяльності психіка постійно вдосконалюється й розвивається.

Знання психології є, безумовно, необхідним для кожної сучасної людини: вони дають можливість розбиратись у психічному житті інших людей, а також допомагають зрозуміти власне психічне життя, свої сильні й слабкі сторони, правильно організувати свою мисленнєву діяльність та емоційно-вольову регуляцію поведінки та ін.

Основними **завданнями** сучасної психології є: розвиток теоретичних досліджень; адекватне вирішення практичних психологічних проблем.

Слід зазначити, що задовго до становлення психології як науки люди накопичували життєві психологічні знання один про одного. Ці знання закріплювалися, передавалися від покоління до покоління у мові, пам'ятках народної творчості. Психологічні знання вбирали казки, притчі, прислів'я, приказки. Наприклад, прислів'я «Краще один раз побачити, ніж десять разів почути» свідчить про переваги зорового сприймання і запам'ятовування перед слуховим; а прислів'я «Звичка – друга натура» підкреслює значущість закріплених стереотипів поведінки в житті людини.

Життєві психологічні знання до певної міри допомагають людині, інколи у певних межах є правильними і відповідають дійсності. Так, кожен із нас із дитинства вміє «читати» за зовнішніми проявами – мімікою, жестами, інтонацією, особливостями поведінки – емоційний стан іншої людини. Тобто кожна особа має певні психологічні знання, оскільки в суспільстві неможливо жити без уявлень про психіку людей. Однак в цілому ці знання позбавлені систематичності, глибини, доказовості.

Основні відмінності життєвих психологічних знань від наукових полягають у наступному:

- життєві знання конкретні, прив'язані до конкретних ситуацій, людей, задач; наукова психологія прагне до узагальнення, тому використовуються відповідні поняття;

- життєві психологічні знання мають ситуативний характер, це зумовлено способом їх отримання – випадковим досвідом і його суб'єктивним аналізом на несвідомому рівні; наукове знання базується на висуненні гіпотез і перевірці висновків, отримані знання раціональні та усвідомлені;

- життєві психологічні знання передаються досить складно, а часто це взагалі неможливо; у науці знання акумулюються і передаються широкому колу осіб, при цьому вони позбавлені небажаних емоційних нашарувань;

- методами отримання знань у життєвій психології є спостереження, у науковій – експеримент, результати якого можуть бути повторені та перевірені;

- наукова психологія володіє різноманітним, широким фактичним матеріалом, недоступним у всьому обсязі жодному носію життєвої психології.

Становлення психології як самостійної науки пов'язують із кінцем XIX ст., коли почали активно розвиватися природничі науки. Офіційним роком заснування психології 1879 р., коли в Німеччині у м. Лейпциг Вільгельм Вундт відкрив першу психологічну лабораторію. У ній вивчались відчуття, сприймання, час реакцій людей на різні подразники. Відразу зазначимо, що предмет вивчення психології протягом історії її розвитку змінювався.

Згідно зі зміною предмету вивчення психології у її розвитку виокремлюють такі періоди:

- а) з античних часів до середини XVII ст. предметом вивчення була *душа*: у працях відомих філософів (Геракліт, Демокрит, Аристотель, Платон,



Анаксагор та ін.) йдеться про співвідношення душі й тіла, про складові душі, про її властивості, рівні розвитку тощо;

б) з середини XVII ст. до кінця XIX ст. предмет вивчення стала *свідомість*: визначення свідомості як предмету психології бере свій початок з ідей Р. Декарта, що найсуттєвішим є те, що думає людина, переживає у кожен конкретний момент часу, а отже, досліджувати потрібно свідомість. В якості методу дослідження використовувалась інтроспекція – самоспостереження;

в) на початку XX ст. в якості предмету вивчення обрана *поведінка*: американські науковці Е. Торндайк, Дж. Уотсон та ін. звернули увагу на те, що вивчення свідомості з допомогою інтроспекції не дає достовірних результатів та ставить під сумнів їх об'єктивність. Тому вивчати потрібно те, що можна досліджувати за допомогою об'єктивних методів;

г) з середини XX ст. і до наших днів предметом вивчення є *психіка, психічні явища*.

## **2. ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ.**

Перші уявлення про психіку належать до часів архаїчного суспільства (*міфологічний період*) та пов'язані з *анімізмом* (від лат. «*аніма*» – дух, душа) – стародавніми поглядами, згідно з якими у всього, що існує у світі, є душа. Душею називали незалежну від тіла сутність, що керує живими та неживими предметами. Такою душею, подібною до повітря, згідно з анімістичними уявленнями, були наділені не тільки люди та тварини, але й рослини та камені. Міфологічне уявлення про душу цілком підкорене уявленню про фатум, невідворотність заздалегідь визначеної долі, протистояти якій було марною справою. Від людини в ситуації її життя нічого не залежало, і вона не повинна була навіть намагатися протистояти цій фатальній ситуації.

*Античність* є першою історичною епохою розвитку людства. Саме в цей час у зв'язку з диференціацією форм культурної творчості міфологічна психологія трансформувалася у філософську. Існування психології в надрах

філософії обумовлювало застосування у психологічних дослідженнях суто філософських методичних засобів. У філософських вченнях стародавності, психологічні аспекти вирішувались із позицій матеріалізму або ідеалізму.

*Філософи-матеріалісти* пов'язували існування психіки з чотирма «началами»: вогнем, землею, водою і повітрям (Фалес, 624-546 рр. до н.е.; Анаксимен, 570-500 рр. до н.е.; Геракліт, 536-470 рр. до н.е. та ін.). Уявлялося, що усе, що існує на землі, у тому числі й душа, створене з цих матеріальних начал. Давньогрецький лікар Алкмеон розробив першу найвно-раціоналістичну концепцію мислення, згідно якою мозок, подібно до залози внутрішньої секреції, виділяє думку, а слухові та зорові відчуття можуть бути хибними через засмічення каналів, якими вони дістаються до мозку. Демокрит (460-395 рр. до н.е.), Епікур (341-270 рр. до н.е.), Гіппократ (460-377 рр. до н.е.) розуміли душу людини як різновид матерії, як тілесне утворення, що складається з шароподібних, дрібних та найбільш рухливих атомів.

*Філософи-ідеалісти* (Сократ, 470-399 рр. до н.е.; Платон, 427-347 рр. до н.е.) дотримувалися думки, що душа – це дещо божественне, що відрізняється від тіла, вона існує ще до того, як поєднатися з тілом. Душа і тіло перебувають у складних стосунках одне з одним, оскільки, душа покликана керувати тілом, спрямовувати життя людини, однак тіло заковує її. Тіло роздирається різноманітними бажаннями та пристрастями, воно піклується про харчування, зазнає захворювань, страхів, спокус. Душевні явища поділяються на розум (розташований в голові), мужність (у грудях) та чуттєвість (у черевній порожнині). Гармонічна єдність розумного начала, шляхетних намірів та прагнень надає цілісності душевному життю людини.

У трактаті «Про душу» Аристотель (384-322 рр. до н.е.) обґрунтовує, що душа – не безтілесна сутність, а спосіб організації живого тіла та його поведінки. У своїх працях він використовував такі поняття як сприйняття, пам'ять, мислення, сновидіння, воля, характер. Більшість концептуальних положень Аристотеля увійшла до наукового арсеналу сучасної психології:

вищі психічні функції виникають на основі нижчих; пам'ять заснована на асоціаціях за подібністю, сумісністю та контрастом; внутрішня активність організму обов'язково пов'язана з почуттям задоволення – незадоволення; дії, пов'язані з задоволенням, закріплюються – на цьому засноване навчання; поведінкові реакції мають бути адекватними зовнішнім умовам. Аристотелю також належить теорія формування характеру людини в процесі конкретної діяльності.

В епоху *Раннього Середньовіччя* знайшло закріплення положення про те, що душа є божественним, надприродним началом, тому вивчення душі має бути підпорядковано задачам богослов'я. Психологія в цей період набула вираженого етико-теологічного, містичного характеру. Розвиток позитивних знань про світ різко сповільнився, оскільки релігія суворо забороняла будь-які спроби матеріалістичних трактувань і природничо-наукових досліджень душі.

У XIII ст. виник новий теологічний напрям – томізм, вчення *Томи Аквінського* (1226-1274 рр.). Поряд із ортодоксальністю у релігійних питаннях, томізм допускав права науки, здорового глузду – виникли перші зародки наукового раціоналізму. Томізм був орієнтований на вчення Аристотеля.

**Епоха Відродження (XIV-XVI ст.)** звільнила науки від догм і тиску релігійних уявлень. Вона почалася з актуалізації цінностей античного світу, але ті цінності сприймалися вже по-новому. Формуються принципи наукового дослідження, які розповсюджуються й на вивчення людини. Людину починають вивчати як особливий механізм, в якому не лишається місця для міфічної душі. *Р. Декарт* (1596-1650 рр.) ввів у психологію поняття рефлексу – душа детермінується не власною активністю, а впливом зовнішніх чинників на тіло. В цьому сутність декартівського психофізіологічного дуалізму: тіло, що діє механічно, та душа, розташована у головному мозку, яка цим тілом керує. Таким чином, «душа» почала перетворюватися на «розум», а пізніше – свідомість. Відомий декартівський

вислів «Я мислю – значить існую» став основою твердження: перше, що людина у собі відкриває – це її власна свідомість.

Згідно з теорією *Б. Спінози* (1632-1677 рр.), людина є уособленням двох атрибутів – мислення та тілесності, при цьому, ні один із цих проявів не є пріоритетним і неможливо одне звести до іншого. *Г. Лейбніц* (1646-1716 рр.) вважав, що пізнання починається з рівня сенсорних процесів, але таке знання не є істинним. Істинне знання, на думку Лейбніца – природжене, воно не пов'язане з досвідом та набувається завдяки розуму та інтуїції.

В середині XVIII ст. склалася *асоціативна емпірична психологія*. *Д. Гартлі* (1705-1757 рр.) розроблена теорія утворення асоціацій (сталих зв'язків). Серед асоціативних законів можна виділити:

суміжність – предмети, що перебувають поруч у просторі й часі, будуть пов'язуватися одне з одним;

повторення (або частота) – елементи, що часто зустрічаються одне з одним, ймовірно, будуть асоціативно пов'язані;

подібність – стимули зі схожими властивостями будуть асоціюватися один із одним;

новизна – асоціації, сформовані нещодавно, найпростіше використати чи запам'ятати;

сила враження – унікальність, захопливість асоціацій;

контраст – предмети, що значно відрізняються одне від одного, матимуть тенденцію до асоціювання між собою;

послідовність – є важливою в організації асоціативних ланцюгів.

*Д. Локк* (1632-1704 рр.) піддав критиці теорію природжених ідей, натомість обґрунтував положення про те, що розум – це результат досвіду, а душа дитини – «*tabula rasa*».

У XVIII ст. німецький вчений *Х. Вольф* увів у науковий обіг термін «психологія» та видав перші науково-психологічні праці «Емпірична психологія» (1732 р.) та «Рациональна психологія» (1734 р.).

У XVIII ст. людство підійшло до розуміння сутності психіки – її стали розуміти як здатність диференціювати (класифікувати за категоріями) зовнішні впливи, оцінювати їх відповідно до потреб організму та на основі цього здійснювати вибіркові, пристосувальні дії.

У 40-х рр. XIX ст. німецький фізіолог *Е. Вебер* (1795-1878 рр.) встановив існування закономірної залежності між силою зовнішнього подразника та відчуттям, що вона викликає: що для того, щоб змінювалася інтенсивність відчуття, сила подразника має збільшуватися чи зменшуватися на певну постійну величину. По суті, Вебер встановив наявність межі між двома світами – світом фізичної природи та світом психічної сенсорної реальності та за допомогою цифр довів, що велика кількість подій фізичного світу залишається поза межею сенсорних можливостей людини (закон Бугера-Вебера). Німецький фізик і психолог *Г. Фехнер* (1801-1887 рр.) встановив логарифмічну залежність сили відчуття від фізичної інтенсивності подразника (закон Вебера-Фехнера).

Завдяки працям Вебера, Бугера та Фехнера було зроблено два найважливіші кроки на шляху перетворення психології у природничо-наукову дисципліну: було запроваджено експеримент як метод перевірки наукових гіпотез та використано математичні процедури для вимірювання психічних феноменів.

Засновником експериментальної психології став німецький філософ, психолог та фізіолог *В. Вундт* (1832-1920 рр.). Ним було створено у м. Лейпциг першу в Європі експериментально-психологічну лабораторію з метою вивчення структури свідомості (1879 р.). Вундт вважав, що психологія – це наука про структури свідомості, яка складається з простих елементів – відчуттів, образів та почуттів. До відчуттів, при цьому, належали зорове сприйняття, слух, нюх, смак, дотик. Образи є досвідом, не пережитим у даний момент. Почуття – це емоційні реакції (любов, радість, ненависть). Елементи поєднуються за законами асоціацій. Цей напрям психології одержав назву *структуралістського підходу*. Теоретичні позиції Вундта

піддавалися критиці, експериментальна ж методика отримала загальне визнання. З В. Вундта починається виділення психології у самостійну науку.

Експериментальна психологія почала активно розвиватися у багатьох країнах світу. Формуються національні психологічні школи.

Засновник французької психологічної школи *А. Біне* (1857-1911 рр.) створив першу у Франції психологічну лабораторію (1889 р.), започаткував педагогічну психологію, дефектологію, патопсихологію, розробив методи експериментального вивчення вищих психічних функцій – мислення та мови, розробив тести інтелектуального розвитку, запровадив у психологію метод природного експерименту, чим значно розширив можливості об'єктивного дослідження психічних явищ.

Американський психолог *Д. Кеттел* (1860-1944 рр.) одним з перших розробив методику тестових досліджень індивідуальних психологічних особливостей. Великої популярності набув американський психолог та філософ *У. Джемс* (1842-1910 рр.), який відстоював твердження про цілісність та динамічність свідомості, увівши поняття «потік свідомості», спрямованість якого пов'язував із потребами індивіда. Цей напрям психології отримав назву *функціоналістського підходу*.

Теоретичною основою функціоналізму стала теорія еволюції *Ч. Дарвіна*, закономірності якої були розповсюджені на соціальне життя людини. У. Джемс вважав, що мета психології – дослідження ролі свідомості у підвищенні адаптивних можливостей людини. Основою психічного, на його думку, є фізіологічні процеси. З цього положення витікають дві концепції: концепція ідеомоторного акту та концепція емоцій (теорія емоцій Джемса-Ланге). Зміст концепції ідеомоторного акта полягає у тому, що будь-який психічний процес має у якості паралельного процесу психомоторний. Близька до неї концепція емоцій, згідно якої емоційні переживання – це наслідки фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі («Ми засмучені, тому що плачемо»).

Формування наукової психології в Росії було пов'язане зі становленням *російської нейрофізіологічної школи*. У 1863 р. опубліковано видатну працю російського фізіолога *І. М. Сеченова* (1829-1905 р.) «Рефлекси головного мозку», в якій він зазначив: «Усі акти свідомого та безсвідомого життя за способом походження є рефлексами». Сеченов започаткував природно-науковий напрям у вітчизняній психології. Уявлення про психіку як про сукупність розрізнених психічних явищ (почуттів, образів, думок) він трансформував у концепцію єдиного механізму «життєвих зустрічей організму з середовищем». Психічні явища, за Сеченовим, є регуляторами діяльності, що спрацьовують у відповідь на сигнальні впливи середовища. Тому основною функцією психіки він вважав сигналоутворення (виділення у середовищі впливів, що мають значення).

Сеченов стверджував, що психічні та фізіологічні явища подібні за механізмом утворення. Будь-яке психічне явище він розглядав як процес, що має певну структуру – початок, протікання і кінець. Початок визначається зовнішнім впливом, продовжується центральною нервовою діяльністю та закінчується діяльністю у відповідь – рухом, вчинком, мовою. Початок і кінець психічного процесу – це те, що з'єднує організм із середовищем. Зовнішній вплив перетворюється у внутрішній процес лише за умови його значимості для організму.

Мозок, згідно з теорією Сеченова, не тільки орган дії, але й інструмент діяльного пізнання середовища: за допомогою дій відбувається отримання тої інформації, що лежить в основі розумової діяльності. Так було покладено кінець уявленням про свідомість як про внутрішнє споглядання і закладено основу фундаментального принципу психології – принципу інтеріоризації: думка зароджується у реальних життєвих зустрічах організму з предметами зовнішнього світу.

Розвиваючи концепцію Сеченова, видатний російський фізіолог *І. П. Павлов* (1849-1936 рр.) створив цілісне вчення про вищу нервову діяльність, використавши рефлекс не тільки як концептуальну позицію, але й

як метод нейрофізіологічного дослідження. Павлов розглядав вищу нервову діяльність як механізм утворення умовних рефлексів. Умовний рефлекс – це зв'язок, що утворюється при наближенні у часі будь-якого первинно індиферентного подразника з наступною дією подразника, що викликає безумовний рефлекс, природжену реакцію – захисну, статеву, вгамування голоду. При цьому раніше індиферентний подразник поступово набуває сигнального значення – стає сигналом, що спрямовує природжені форми поведінки.

В ході виявлення якісних відмінностей між вищою нервовою діяльністю людини і тварини, Павлов розробив вчення про дві сигнальні системи: сенсорні сигнали – перша сигнальна система; мовні сигнали – друга сигнальна система, заснована на першій. Слово – найвищий із сигналів – відображує дійсність у категоріально узагальненому вигляді. В процесі життєдіяльності у незмінних умовах, організм виробляє стійку систему реакцій – динамічний стереотип. Його підтримання, врівноважені відносини із середовищем відчуються людиною як позитивна емоція. Традиційне вчення про органи чуття І.П. Павлов перетворив у вчення про аналізатори та зробив акцент на зв'язку органів чуття з відповідними центрами кори головного мозку, у яких відбувається вищий аналіз і синтез.

*В. М. Бехтерев* (1857-1927 рр.) – видатний російський невропатолог, психіатр, психолог, фізіолог нервової діяльності, ініціатор і засновник першої у Росії експериментальної психологічної лабораторії (Казань, 1885 р.), Психоневрологічного інституту (Петербург, 1908 р.), Московського психологічного інституту (1914 р.), перших неврологічних та психологічних журналів, засновник Державного інституту з вивчення мозку та психічної діяльності (1918 р.) та його перший директор. Роботи Бехтерева з психології тісно пов'язані з його працями з психіатрії та вищої нервової діяльності.

Бехтерев заперечував методи суб'єктивної, інтроспективної психології та висунув на перший план метод об'єктивного вивчення реакцій. Відкидаючи суб'єктивістську психологію, запропонував замість неї



рефлексологію, основним поняттям якої став «сполучувальний рефлекс» (рефлекси, набуті в результаті поєднання різних зовнішніх впливів з природженими реакціями організму). Це поняття він розповсюдив і на поведінку соціальних груп.

Бехтерев підготував плеяду російських вчених-неврологів та психологів. Одним із них був *О. Ф. Лазурський* (1874-1917 рр.) – психолог, лікар-психіатр, засновник вітчизняної диференційної психології, автор фундаментальних праць із характерології та класифікації особистості, засновник та керівник психологічної лабораторії при Психоневрологічному інституті, автор і розробник методу природного експерименту в психології. Лазурський розробив концепцію багаторівневої організації психіки людини.

*О. О. Ухтомський* (1875-1942) – створив концепцію пристосування організму до змінюваних умов середовища завдяки перетворенню системи регуляції під впливом домінанти (домінанта – стійке збудження функціонально об'єднаних нервових механізмів). В ході досліджень Ухтомському вдалося спростувати ідею «прив'язаності» функції до певного нервового «центру» – він встановив, що збудження від значимого впливу надходить не тільки у певний мозковий центр, а й розповсюджується по всій нервовій системі у вигляді дифузної хвилі.

В результаті цього відкриття постало питання: чому збудження нервової системи не призводить до хаотичних реакцій, як організується точна пристосувальна відповідь організму. У відповідь на це питання Ухтомський висунув ідею домінанти. Він стверджував, що дифузна хвиля збуджує тільки охоплені домінантою функціонально об'єднані центри та гальмує діяльність решти центрів. Домінанта організує регуляційні процеси доти, доки поведінка не завершиться необхідним пристосувальним результатом. Саме тому одночасно може здійснюватися тільки одна дія, що потребує складної регуляції.

*М. М. Ланге* (1858-1921 рр.) – один із засновників експериментальної психології в Росії, розглядав психіку, як продукт історії, при цьому

вирішальну роль у формуванні свідомості відводив мові. «Мова з її словником та граматиною формує все розумове життя людини, через введення у її свідомість усі ті форми та категорії, що історично розвивалися у попередніх поколіннях». Ланге став автором моторної теорії, пояснюючи активність уваги (свідомості) здійсненням дослідницьких дій.

Фундаментальну теорію походження і розвитку вищих психічних процесів розробив *Л. С. Виготський* (1896-1934 рр.). Він стверджував, що психічний розвиток відбувається не внаслідок дозрівання, а обумовлений активною взаємодією індивіда з середовищем у зоні його найближчого психічного розвитку. За Виготським, психічна діяльність людини є соціально опосередкованою, знаряддям такого опосередкування стає знак (слово). Психічні функції, дані природою (натуральні), перетворюються у функції вищого рівня розвитку (культурні). Так, механічна пам'ять стає логічною, асоціативні уявлення – цілеспрямованим мисленням чи творчою уявою, імпульсивна дія – довільною, тощо. Всі ці внутрішні процеси – продукт інтеріоризації.

З середини 30-х років розвиток радянської психології був різко призупинений. Тоталітаризм, що зменшив роль людини до «гвинтика», не мав потреби у психологічній науці. Постановою ЦК ВКП(б) від 1936 р. були заборонені всі діагностичні методи психології, розгромлена та заборонена психотехніка, зупинено розвиток психології праці та інженерної психології, закрито єдиний у країні психологічний журнал «Психотехніка», припинили існування усі прикладні галузі психології. Було різко скорочено обсяг досліджень у галузі психології особистості та поведінки, припинені дослідження у галузі генетичних передумов психіки. Але й у таких складних умовах провідні радянські психологи створювали окремі фундаментальні праці, що не втратили свого значення й у теперішній час. Зокрема, слід відзначити праці «Здібності та обдарованість» Б. М. Теплова, «Проблеми формування характеру», «Людина як предмет пізнання» Б. Г. Ананьєва, «Експериментальні основи теорії установки» Д. М. Узнадзе та ін.

Концептуалізацію та систематизацію психологічних категорій проведено *С. Л. Рубінштейном* (1889-1960 рр.) у його праці «Основи загальної психології». Основним постулатом у працях Рубінштейна стало твердження, що відображення реального буття опосередковане конкретною діяльністю людини. Психіка і діяльність перебувають у єдності – психіка формується і проявляється в діяльності. Зовнішні впливи впорядковуються через внутрішні чинники – цілі, мотиви, установки. Зовнішні причини діють через внутрішні умови. Усі психічні явища слід розуміти як процеси – динамічні явища, здатні до саморозвитку та такі, що породжують відповідні результати – психічні образи, поняття, прийняття рішень, регуляційні акти. Все буття можна зрозуміти лише через людину.

*О. М. Леонтьєв* (1903-1979 рр.) розробляв діяльнісний підхід до психіки, досліджував її розвиток у філо- та онтогенезі. У структурі діяльності він досліджував взаємодію її складових – мотивів, цілей та умов, а у структурі свідомості – систему значень та сенсів. Дану ієрархію мотиваційно-змістовних утворень Леонтьєв розглядав у якості базової структури особистості.

У 60-х роках ХХ ст. розвиток радянської психології активізувався. У 1964 р. були відкриті психологічні факультети у Московському, Ленінградському та Тбіліському університетах, розпочато викладання загальної та юридичної психології у юридичних вузах. Набула інтенсивного розвитку інженерна психологія, прикладні галузі загальної та соціальної психології. Розпочалася концептуальна перебудова психології, обумовлена досягненнями у галузі кібернетики, теорії інформації та фізіології вищої нервової діяльності. Зокрема, російський фізіолог *П. К. Анохін* (1898-1974 рр.), розвиваючи вчення Павлова, довів, що в основі психічної регуляції лежать системні нейрофізіологічні процеси, що моделюють поведінкову ситуацію. Корисний результат, що моделюється, мобілізує усі нервові процеси у єдину функціональну систему, яка діє на основі зворотного зв'язку.

Мозкові механізми психічних процесів всебічно вивчав *О. Р. Лурія* (1902-1977 рр.) – засновник вітчизняної нейропсихології. Основну частину досліджень він присвятив проблемі мозкової локалізації вищих психічних функцій та їх порушень при локальних ушкодженнях мозку. Ним розроблена система методів нейропсихологічної діагностики (відомих у світовій науці як «батарея луріївських методів»). В ході дослідження афективних станів людини Лурія розробив методику, що дозволяє виявити приховані афективні комплекси.

У 60-70-ті рр. ХХ ст. активізуються дослідження в галузі теорії свідомості, соціальної психології та прикладних галузей психології.

***Розвиток психологічної думки в Україні.*** Історія психології в Україні є частиною світової. У ній знайшли місце більшість тенденцій, характерних загальному поступові науки. Але психологія кожної країни переживає свою генезу по-своєму: ті чи інші події відбуваються у різні часи та з різною динамікою.

Своєрідне в українській психології те, чим вона збагатила світову психологічну науку: звернення до *проблеми почуттів як психоформуючого чинника*. Ця особливість української психології проходить через усю її історію, наприклад, із «психологією серця» Григорія Сковороди (1722-1794 рр.) і Теофана Прокоповича (1681-1736 рр.), творчістю Миколи Гоголя (1809-1852 рр.), психологічними системами Миколи Грота (1852-1899 рр.), Олександра Раєвського (1891-1971 рр.). Для них почуття є центральною одиницею психічної системи, охоплює всі рівні психічного життя людини, формує мотивацію її поведінки, впливає на фізіологічні вияви, визначає характер та особистість у цілому.

Основними осередками розвитку психології були Братські школи і Києво-Могилянська академія, де вперше почали викладати психологію. Формування української психології пов'язується з іменами Касіяна Саковича (1578-1647 рр.), Інокентія Гізеля (бл. 1600-1683 рр.), Іосифа Кононовича-Горбатського (1607-1653 рр.), Георгія Кониського (1717-1795 рр.), Стефана

Яворського (1658-1722 рр.) та ін. У секуляритивний період новим є ідеал психічного пізнання, який мав відповідати принципам сцієнтизму, матеріалізму, атеїзму та детермінізму психічного. Це дало поштовх виникненню природничо-наукової психології, різного рівня редукціонізму, узаконенню експерименту та інших методів пізнання у психології. У цей період в психології визначаються два напрями: матеріалістично-сцієнтистський (зведення психічного до мозкової речовини) і персоналістський (абсолютизація самодетермінізму, самодостатності особистості).

У 1862 р. у *Київській духовній академії* відкривається кафедра психології, а згодом і психологічна лабораторія, яка запрацювала раніше від лабораторії В. Вундта.

У ХІХ – на початку ХХ ст. в українській психології з'являються значні постаті: П. Д. Юркевич, І. О. Сікорський, Г. І. Челпанов, В. В. Зінківський, П. П. Блонський та ін. У 80-90 рр. ХІХ ст. психологічні лабораторії заснували П. І. Ковалевський у Харкові, І. О. Сікорський і Г. І. Челпанов у Києві, К. Твардовський у Львові. Таким чином були започатковані всесвітньовідомі українські психологічні школи: харківська, в якій згодом плідно працювали талановиті вчені: Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, Л. І. Божович, П. Я. Гальперин, О. В. Запорожець, П. І. Зінченко, Г. К. Серєда та ін.; київська, що пов'язана з іменами І. О. Сікорського, Г. І. Челпанова, О. М. Раєвського, Г. С. Костюка, П. М. Пелеха, Т. В. Косми, Б. Ф. Баєва, П. Р. Чамати; одеська, видатними представниками якої були М. М. Ланге, С. Л. Рубінштейн; львівська, де плідно працювали Ю. Охорович, К. Твардовський, В. Вітвицький, С. Балей, М. Кройц, Я. Цурковський.

Розглянемо докладніше діяльність окремих із них.

*Памфіл Юркевич* (1826-1874 рр.) – видатний український філософ, педагог і психолог. Закінчив Київську духовну академію, де згодом викладав історію філософії та німецьку мову. Потім працював професором Московського університету. Його праці «Ідея» і «Серце...» мають особливе

значення для психології і по праву поставили його в ряд із Платоном і Кантом.

*Іван Сікорський* (1842-1919 рр.) закінчив медичний факультет Київського університету. Завідував кафедрою психіатрії та нервових хвороб. Заснував і редагував журнал «Питання нервово-психологічної медицини». Уперше в Києві заснував Лікувально-педагогічний інститут для аномальних дітей, очолював Наукове товариство психіатрів. У 1912 р. створив перший у світі Інститут дитячої психології і дитячої психопатології. Автор декількох сотень наукових праць із проблем психології, педагогіки, педагогічної психології, психіатрії та неврології. Значними його працями є: «Загальна психологія з фізіогномікою в ілюстративному вигляді», «Начало психології», «Психологічні основи навчання і виховання», «Збірник науково-літературних статей із питань суспільної психології, виховання та нервово-психічної гігієни» та інші.

*Григорій Челпанов* (1862-1936 рр.) – український психолог, філософ і логік. Закінчив Новоросійський університет, був професором у Київському університеті (1891-1907 рр.), тут заснував психологічний семінар та психологічну лабораторію. У 1907 р. переїхав до Москви, де став професором Московського університету. Іншою яскравою подією у його житті було відкриття у 1912 р. Московського психологічного інституту, який він очолив. Значними його працями є «Избранные главы из психологии», «Мозг и душа», «Обзор новейшей литературы по теории познания», «Психология и школа», «Учебник психологии для гимназий» та ін.

*Василь Зіньківський* (1881-1947 рр.) – український психолог, філософ, теолог і педагог. Професор Київського університету, Міністр у справах сповідань в уряді гетьмана Скоропадського. З 1919 р. – в еміграції, з 1925 р. – професор Православної академії в Парижі, в 1942 р. став священником. Основні праці київського періоду: «Проблемы психической причинности», «Современное состояние психофизической проблемы», «Социальное воспитание, его задачи и пути». Заслужують на увагу його праці, написані

за кордоном «Православ'я та культура», «Apologetika», «Психологія дитинства», «Про ієрархічну будову душі», «Проблеми виховання у світлі християнської антропології» та ін.

До кінця ХХ ст. психологія стала ключовою дисципліною у системі гуманітарних наук, а її прикладні галузі стали визначати ефективність усіх напрямків людської життєдіяльності.

### **3. ОСНОВНІ ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЇ**

**Галузі психології** – сфери науково-психологічних досліджень та практичного застосування психологічних знань, що розвиваються відносно самостійно.

Кожні 4–5 років з'являються нові галузі психології. Їх виникнення зумовлене впровадженням психології у всі сфери наукової і практичної діяльності, появою нових психологічних знань.

Усі галузі психології можна розподілити на дві групи: фундаментальні та прикладні.

*Фундаментальні (загальні)* – базові, мають загальне значення для розуміння і пояснення різних психічних явищ, в тому числі поведінки людей, незалежно від того, якою діяльністю вони займаються. Це база, яка об'єднує усі галузі психологічної науки і є основою для їх розвитку. Тому їх об'єднують терміном «загальна психологія».

*Прикладні (спеціальні)* – галузі науки, досягнення яких використовуються на практиці. Вони вирішують конкретні завдання у межах свого напрямку. У деяких випадках досягнення прикладних галузей може мати фундаментальний характер, що створює передумови для використання отриманого знання у всіх галузях і напрямках. Прикладними галузями психології є:

- *педагогічна психологія* – галузь психологічної науки, що вивчає психологічні проблеми навчання і виховання, досліджує питання цілеспрямованого формування пізнавальної діяльності й суспільно значущих

якостей особистості, вивчає умови, які забезпечують оптимальний ефект навчання, врахування індивідуальних особливостей учня при побудові навчального процесу і взаємин вчителя та учня, а також взаємин всередині навчального колективу;

- вікова психологія – вивчає вікову динаміку психічних процесів і закономірності етапів психічного розвитку й формування особистості від народження до старості; розділи вікової психології: психологія дитинства, психологія юності, психологія зрілого віку, геронтопсихологія;

- диференціальна психологія – вивчає відмінності як між індивідами, так і між групами, а також причини й наслідки цих відмінностей;

- соціальна психологія – вивчає закономірності поведінки і діяльності людей, зумовлені фактом їх включеності у групи, а також психологічні характеристики самих груп;

- політична психологія – вивчає психологічні компоненти політичного життя і діяльності людей, їх настрої, думки, почуття, ціннісні орієнтації;

- психологія мистецтва – галузь психологічної науки, предметом якої є властивості й стани особистості чи групи осіб, що зумовлюють усвідомлення й сприймання художніх цінностей, вплив цих цінностей на життєдіяльність окремої особистості в цілому;

- медична психологія – вивчає психологічні аспекти гігієни, профілактики, діагностики, лікування, експертизи й реабілітації хворих; питання, пов'язані з виникненням, розвитком і перебігом хвороби, впливом тих чи інших хвороб на психіку людини і, навпаки, впливом психіки на хворобу;

- інженерна психологія – галузь психології, яка досліджує процеси і засоби взаємодії між людиною і машиною;

- юридична психологія – вивчає психологічні закономірності системи «людина – право», розробляє рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності цієї системи.



Інші прикладні галузі психології: спортивна психологія, авіаційна й космічна психологія, військова психологія, експериментальна психологія тощо.

#### **4. ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЇ З ІНШИМИ НАУКАМИ**

Психологія має міждисциплінарні зв'язки з такими науками:

1) філософією – питання психології тривалий час вивчались у межах філософії; сьогодні є наукові проблеми, які розглядаються як з позиції психології, так і філософії (поняття особистісного сенсу, мети життя, світогляд, моральні цінності та ін.);

2) соціологією – спостерігається взаємна підтримка на рівні методології. Так, соціологія запозичує із соціальної психології методи вивчення особистості й людських стосунків. Психологія використовує у своїх експериментальних дослідженнях прийоми збору наукової інформації, що є традиційно соціологічними (опитування, анкетування); відбувається взаємопроникнення теорій: так, розроблена переважно соціологами концепція соціального наuczіння є загальноприйнятою у соціальній та віковій психології; теорії особистості та малої групи, розроблені психологами, використовуються у соціології; спільно вирішуються певні проблеми (наприклад, взаємини між людьми, національна психологія, психологія економіки й політики держави, проблеми соціалізації й соціальних установок);

3) педагогікою – виховання й навчання дітей не може не враховувати психологічних особливостей особистості (однак, на відміну від психології, яка розвивалась у межах філософії, педагогіка формувалась із самого початку як самостійна наука; і нині між психологами й педагогами немає чіткого взаєморозуміння). На початку ХХ ст. існувала й розвивалась комплексна наука про дітей, їх навчання і виховання – педологія, у ній співпрацювали педагоги, психологи, медики, фізіологи; існували наукові центри, де готували

педологів, наукові лабораторії, у яких спеціалістами різних напрямів розроблялись проблеми дитинства;

4) історією – є приклади глибокого синтезу історії й психології у створенні загальної наукової теорії. Зокрема, в теорії культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій людини, розробленій Л. С. Виготським, доведено, що основні історичні досягнення людства (мова, засоби праці) стали чинниками, що спричинили прогрес у філогенетичному та онтогенетичному розвитку людей; у психології використовується історичний метод – для розуміння природи будь-якого психічного явища потрібно простежувати його розвиток (як на рівні людини, так і на рівні людства);

5) технічними науками – людина є безпосереднім учасником усіх технологічних і виробничих процесів, без її участі неможливо організувати виробничий процес; завдяки діяльності психологів створюються зразки техніки, які враховують психічні і фізіологічні можливості людини (інакше могли б бути створені технічні зразки, які ніколи б не змогла експлуатувати людина);

б) з медичними та біологічними науками – більшість психічних явищ (насамперед, психічних процесів) мають фізіологічну зумовленість, тому знання, отримані фізіологами й біологами, використовуються у психології для кращого зрозуміння тих чи інших психічних явищ; сьогодні добре відомі факти психосоматичного й соматопсихічного взаємовпливу, психічний стан індивіда відображається на його фізіологічному стані, а в певних ситуаціях психічні особливості можуть сприяти розвитку того чи іншого захворювання і, навпаки, хронічне захворювання позначається на психічному стані хворого; враховуючи тісний зв'язок психічного й соматичного, у сучасній медицині активного розвитку набули методи психотерапевтичного впливу, які використовують «лікувальні властивості» слова.

Таким чином, психологія тісно пов'язана з різними сферами науки й практики. Всюди, де задіяна людина, є місце психології. Тому з кожним

роком психологія набуває все більшої популярності, поширення, а це призводить до виникнення різноманітних галузей психології.

## **ВИСНОВКИ**

Таким чином, прагнення людини до пізнання невідомого та необхідність прогнозувати поведінку інших у тих чи інших обставинах потребували наукових, тобто об'єктивних та достовірних знань про психіку людини. Тому психологія як наука має тривалу історію свого розвитку – з часів античності, де вона розвивалась у межах філософії, і до наших днів.

У процесі еволюції живих істот психіка, як відображення об'єктивної дійсності, розвивалася залежно від умов життя того чи іншого виду живих істот, набувала дедалі складніших форм. Найвищим рівнем її розвитку є притаманна лише людині свідомість.

Психологія пояснює виникнення людської свідомості суспільним способом буття людей і трудовою діяльністю, що спричинила її розвиток. З переходом до суспільних форм життя докорінно змінилася структура людської поведінки. Поряд із біологічними потребами, задоволення яких безпосередньо забезпечує переживання людиною фізичного комфорту, виникли вищі, «духовні» мотиви та потреби, вищі форми поведінки, зумовлені здатністю абстрагуватися від безпосереднього впливу середовища. Поряд із двома джерелами поведінки – спадково закріпленою програмою та власним досвідом самого індивіда – виникло третє джерело, що формує людську діяльність, – трансляція та засвоєння суспільного досвіду. У задоволенні цієї важливої соціальної потреби одним із вирішальних чинників була мова, що стала формою існування свідомості.

## **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Надати визначення психології як науки.
2. Охарактеризувати предмет психології.
3. Висвітлити основні завдання сучасної психології.

4. Пояснити відмінність між побутовими та науковими психологічними знаннями та визначити їх джерела.

5. Охарактеризувати основні періоди розвитку психології.

6. Назвати основні історичні етапи розвитку психології.

7. Висвітлити особливості формування наукової психології в Російській імперії.

8. Назвати основні напрями розвитку психології в Радянському Союзі.

9. Охарактеризувати розвиток психологічної думки в Україні.

10. Назвати основні галузі сучасної психології.

11. Визначити міждисциплінарні зв'язки психології з іншими науками.

## Тема 2.

# МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

### Вступ

1. Розвиток психіки у філогенезі.
2. Психологічні напрями, школи та концепції.
3. Основні принципи психології.
4. Методи психології.

### Висновки

## ВСТУП

*Психіка* (від грец. *psychikos* – душевний) – це системна властивість високоорганізованої матерії, що полягає у активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу та саморегуляції власної поведінки та діяльності.

При цьому слід зазначити, що відображення – це загальна властивість матерії. Відображення докільця побудоване на здатності матеріальних об'єктів при їх взаємодії бути представленими один в одному. Навіть об'єкти неживої природи здатні відображувати результати впливу одне на одного, зберігаючи сліди такого впливу. Так, поступово змінюється форма скелі в результаті її взаємодії з хвилями, вітром. Це фізична форма відображення, притаманна усій матерії. При цьому відображення впливу одних предметів на інші не є обов'язковою умовою їх існування. Виникнення життя передбачає новий спосіб існування матерії. Для існування живих організмів необхідний постійний обмін речовин, який здійснюється в ході взаємодії з середовищем. У живих тілах фізична взаємодія набуває активного характеру.

## 1. РОЗВИТОК ПСИХІКИ У ФІЛОГЕНЕЗІ.

Поява живого невіддільна від утворення білків, які забезпечують обмін речовин та активні біологічні функції. Вже складні білкові молекули

(коацервати) здатні реагувати на подразники, що утруднюють чи полегшують засвоєння речовин, або ж не реагувати на індивідуальні впливи. Таку властивість коацерватів позначають терміном «*подразливість*» – це властивість живих організмів реагувати змінами свого стану або рухами на біологічно важливі (корисні чи шкідливі) впливи; це біологічна (фізіологічна) форма відображення живими організмами зовнішнього середовища. Подразливість існує всюди, де є *протоплазма* – найменша одиниця живої речовини.

Подразливість відносно життєво важливих впливів, вироблення її високоспеціалізованих форм, їх збереження та передача наступним поколінням притаманні вже рослинній стадії розвитку життя. Для рослин є характерними елементарні рухи у напрямі життєво важливих для них впливів. Такі рухи називають *тропізмами*. Втім, суттєвою для рослинного життя є одна обставина: рослина *активно* не орієнтується у навколишньому середовищі і, наприклад, може загинути від відсутності вологи чи світла, навіть якщо джерела світла і вологи знаходяться поряд, але не чинять безпосереднього впливу.

Характерною рисою первинної стадії відображення у живих організмів є те, що сила й форма реакції залежать не тільки від сили й характеру зовнішнього впливу, але також від внутрішнього стану організму. Так, амеба, наблизившись до шматочка білку, у стані ситості не реагує на нього. Активність живих організмів, на відміну від процесів відображення в неорганічній природі, є результатом їхньої здатності до *вибіркової реакції*.

Розвиток подразнюваності зумовлює появу в процесі еволюції нової форми відображення – чутливості, яка є вже елементарною формою психічного життя. *Чутливість* – це така форма відображення дійсності, за якої біологічно незначні подразники стають значущими, якщо сигналізують про життєво важливі явища.

Поява чутливості свідчить про зародження елементарних форм аналізу (виділення окремих ознак) та синтезу (об'єднання явищ за їх окремими

властивостями). Таким чином, навіть найпростіші тварини за певних умов можуть реагувати не тільки на біотичні подразнення. Завдяки чутливості до біотичних (органічних) й абіотичних (неорганічних) агентів у тваринних організмів виникає більше можливостей відображувати впливи, порівняно з рослинами.

У багатоклітинних тварин рівень відображення є вищим, ніж у одноклітинних. Це визначається складністю будови перших, яка полягає не стільки в багатоклітинності скільки у відносній неоднорідності їхніх клітин. Особливо чутливі (нервові) клітини змикаються між собою, утворюючи нервову сітку, систему, що пронизує все тіло тварини. **Нервова клітина** (неврон, нейрон) – це основний структурний і функціональний елемент нервової системи.

Об'єднання нервових клітин, неоднорідних за функціями та зв'язками, концентрують подразнення, аналізують їх, переключають на інші клітини, спрямовують до м'язового апарату. У цьому й полягає *функція нервової системи*.

Зміна способу існування багатоклітинних призводить до ускладнення будови тіла та розвитку специфічних органів відображення – органів чуття, а відтак ускладнення форм відображення.

Нервова система червів та комах представлена гангліями – нервовими вузлами, у них виділяються черевна, грудна й головна дільниці. У вищих комах (бджоли, мурахи) та земноводних вже є нюхові, смакові, дотикові, зорові відчуття. Психічне відображення, притаманне їм, називають **сенсорною стадією** розвитку психіки або *стадією елементарної чутливості*.

Первинним механізмом регуляції поведінки тварин, при цьому, є **інстинкти** (розмноження, самозбереження, вгамування голоду), що є природженими незмінними поведінковими формами, однаковими у представників одного виду; це природжена послідовність, алгоритм реакцій у відповідь на чітко визначені подразники. Організми на стадії елементарної

чутливості реагують тільки на окремі властивості предметів зовнішнього світу. Інстинктивна поведінка виявляється доцільною лише у стабільних умовах, що є типовими для способу життя певного виду організмів. Достатньо лише дещо змінити стандартні умови й інстинктивна поведінка втрачає свою доцільність.

Для пристосування до змінюваних, таких, що ускладнюються умов зовнішнього середовища необхідна більш гнучка індивідуально-змінювана форма поведінки. У хребетних тварин з'являється новий тип нервової системи – центральної, в якій виокремлюється спинний і головний мозок.

Поява центральної нервової системи спричинила виникнення нової форми психічного відображення – **перцептивної стадії** розвитку психіки (або *стадії предметного сприймання*). На цій стадії тварини вже здатні розрізняти результати власних дій, знаходити помилки та своєчасно виправляти їх. Фізіологічним механізмом індивідуально-змінюваної поведінки є умовні рефлекси, які формуються у корі головного мозку.

Основним механізмом нервової діяльності як у нижчих, так і в високоорганізованих організмів є **рефлекс** (лат. *reflexus* – відображення). Дане поняття трактується як реакція організму у відповідь на подразнення зовнішнього чи внутрішнього середовища. *Безумовні рефлекси* – спадково закріплена стереотипна форма реагування на біологічно значущі впливи зовнішнього світу або зміни внутрішнього середовища організму; вони формуються в результаті біологічної еволюції. *Умовні рефлекси* головного мозку утворюються при зближенні у часі будь-якого первинно індиферентного подразника з наступною дією подразника, що викликає безумовний рефлекс.

У процесі філогенезу значні зміни у функціонуванні нервової системи відбуваються з появою **головного мозку**. Займаючи провідне місце в центральній нервовій системі, головний мозок стає головним координатором її діяльності. Велике значення у функціонуванні головного мозку має його кора, яка складається з 15–17 млрд. нервових клітин, розміщених у вигляді



кількох шарів. Кора великих півкуль головного мозку є пізнім утворенням у процесі філогенетичного розвитку його відділів. Уперше у вигляді невеликого додатку вона з'являється у риб, дещо більші розміри займає у плазунів і в птахів, а у ссавців досягає вже значної величини. У людини кора великих півкуль головного мозку є найбільш досконалою, що зумовлено її розвитком у процесі соціально-трудової діяльності.

*Для безумовного рефлексу властиві:* вроджений характер реакції організму на певні подразники; сталість нервових зв'язків між подразниками й зворотними реакціями організму; видовий, тотожний характер відповідної реакції; дуже низька залежність від індивідуального досвіду й обмеженість останнього; здійснення його без участі кори великих півкуль головного мозку.

*Для умовних рефлексів характерні наступні особливості:* вони є не постійним, а тимчасовим нервовим зв'язком між зовнішнім подразником і реакцією організму у відповідь; вони не є вродженими, а набуваються протягом життя; вони є не видовими, а індивідуальними, тобто, різними у представників одного й того ж виду; вони мають сигнальне значення, тобто нейтральний подразник випереджає дію безумовного подразника, сигналізуючи про неї, виступає її сигналом; вони можуть бути основою для утворення складніших умовних рефлексів.

Крім локалізації функцій у корі великих півкуль головного мозку, самі півкулі мають власну спеціалізацію – ними виконуються різні функції, здійснюється **функціональна асиметрія головного мозку**. Ліва півкуля здійснює контроль правої половини тіла, а права півкуля – лівої. Ліва півкуля більше відповідає за мову, за аналітичну й послідовну переробку інформації. Права півкуля оперує образною інформацією, забезпечуючи її одночасну й цілісну обробку, відповідає за емоційне сприйняття об'єктів, за використання зорового досвіду, за просторову орієнтацію.

Вища нервова діяльність людей є якісно складнішою, ніж тварин. Основна відмінність вищої нервової діяльності людей полягає в існуванні

системи умовних і безумовних рефлексів, яка забезпечує функціонування мови, вимову й написання слів, а також здатність реагувати на слова як на умовні подразники, що мають певний смисловий зміст.

**Навички** – індивідуально набуті форми поведінки, які закріплюються в результаті повторень. В основі навичок лежить система умовних рефлексів. Це більш досконалий, ніж інстинкти, механізм пристосування. Він дозволяє у відповідності до змін середовища виробляти нові умовні рефлекси, а також відмовлятися від тих умовних рефлексів, необхідність у яких відпала. Навичка не завжди є більш складною (у порівнянні з інстинктом) формою поведінки, але вона є більш гнучкою та пластичною формою.

У процесі пристосування тварин до середовища їм нерідко доводиться розв'язувати завдання, пов'язані з подоланням перешкод, пошуком оптимальної поведінки в новій ситуації. Психічне відображення дійсності у високоорганізованих тварин характеризується здатністю відображувати міжпредметні зв'язки, ситуацію в цілому. В результаті вони можуть долати перешкоди, «вигадувати» нові способи вирішення двохфазних задач, що потребують попередніх підготовчих дій. Це так звана **стадія інтелектуальної психіки тварин** – найпростіших форм мисленнєвої діяльності, заснованих на встановленні зв'язків між предметами. Інтелектуальними виявляються дії багатьох тварин, особливо дельфінів та людиноподібних мавп.

*Але інтелектуальна поведінка тварин має свої межі:*

- вона не виходить за межі біологічної потреби;
- вона реалізується тільки в межах наочної ситуації та визначається попереднім досвідом.

Джерелом поведінки тварини можуть бути програми або закладені у її видовому досвіді (інстинктивна поведінка, що передається у наслідуваних кодах) або сформовані у безпосередньому досвіді даної особини. Жодних можливостей засвоєння досвіду інших особин та передання його, тим більше передання досвіду, сформованого у декількох поколіннях, у тварин не існує.

## 2. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ, ШКОЛИ ТА КОНЦЕПЦІЇ.

У першій половині ХХ ст. у Європі та США формується ряд самостійних психологічних шкіл, що відрізняються одна від одної різними розумінням предмету психології, методів дослідження та системи основних психологічних понять. В Європі це були психоаналіз, гештальтпсихологія та Вюрцбурзька школа, у США – біхевіоризм та школа Курта Левіна.

Основи **фрейдизму** були закладені австрійським психіатром та психологом **З. Фрейдом** (1856-1939 рр.). Фрейдизм виник як теорія, метою якої є отримання інформації, що виявилася б корисною для вирішення практичних, насамперед, психотерапевтичних завдань. Свої наукові пошуки Фрейд розпочав із аналізу та узагальнення психотерапевтичної практики і лише згодом перетворив накопичений досвід у психологічну теорію. Спостереження за багатьма хворими дозволили йому зробити висновок, що більшість психологічних проблем мають своєю причиною неусвідомлені емоційні переживання. Він був впевнений, що виникнення цих особистісних проблем може бути простежене – їх коріння слід шукати у дитинстві. Усвідомлені спогади про психотравмуючі події викликали б у людини постійну тривогу, тому вони були «витіснені» зі свідомості (пригнічені) і залишилися у підсвідомості. Завданням психоаналітика, таким чином, є допомога пацієнтові у виведенні цих спогадів у свідомість за допомогою методики вільних асоціацій або інтерпретації сновидінь. У результаті пацієнт одержує можливість раціонально поставитися до витіснених спогадів і, тим самим, позбутися психологічного напруження.

Свій метод і вчення в цілому Фрейд назвав **психоаналізом**. У структурі особистості він виділив три сфери: безсвідоме, передсвідоме та свідоме. Вся безсвідома сфера особистості, що не піддається самоусвідомленню, розташована у підструктурі Id (Воно). Id – це енергетична база особистості, що містить у собі природжені безсвідомі інстинкти людини (лібідо). Id

прагне до задоволення, розрядки та детермінує всю діяльність людини. Id перебуває у конфлікті зі свідомістю, тому породжує постійний внутрішньоособистісний конфлікт. Друга підструктура особистості – Ego (Я) – розташована у свідомості та передсвідомості. Вона також є природженою. Третя підструктура – Super-Ego – формується протягом життя людини. Механізмом її формування є ідентифікація (співвіднесення себе з близькою дорослою людиною). Між названими підструктурами особистості, за Фрейдом, не існує постійної рівноваги. Інстинкти провокують виникнення таких бажань, що є неприпустимими у суспільстві. На сторожі дотримання соціальних норм стоїть Super-Ego – вісник вищих моральних принципів. Цей постійний конфлікт робить людину потенційним невротиком. Для того, щоб пом'якшити протистояння між Id та Super-Ego, Ego використовує різноманітні механізми психологічного захисту:

Фрейд відкрив людству величезний світ, що знаходиться поза межами свідомого. Він ввів у обіг ряд нових категорій: безсвідома мотивація, захисні психологічні механізми, структура особистості, роль дитячих психотравм у поведінці дорослої людини, психічна організація особистості, конфліктність та ін. Але, піднявши питання про природу людини, Фрейд надто абсолютизував її природне, біологічне начало і недооцінив соціальну сутність людини. Найближчі колеги Фрейда К. Юнг та А. Адлер в подальшому розійшлися з ним у трактуванні цієї проблеми.

У 30-60 роки ХХ ст. набули інтенсивного розвитку різні напрямки психоаналізу. Один з таких напрямів очолив **К. Г. Юнг** (1875-1961 рр.) – швейцарський психіатр та психолог, засновник **аналітичної (глибинної) психології**. Юнг виступив проти постулату Фрейда стосовно визначальної ролі сексуальних потягів у психічній регуляції життєдіяльності індивіда. Юнг розробив теорію, що ґрунтувалася на існуванні двох видів безсвідомого – індивідуального та колективного. Індивідуальне безсвідоме (витіснені прагнення, забуті травмуючі враження) формується протягом життя людини.

Коллективне безсвідоме (понадособистісне безсвідоме) – найдавніша (архаїчна) психіка, сформована в ході історичного розвитку людства. Формою прояву колективного безсвідомого є інстинкти і архетипи (різноманітні вірування, міфи, забобони, архетипічні образи та символи). Підставою для введення у обіг поняття «архетип» стала психіатрична практика Юнга. Він встановив наявність певного спільного змісту у фантазіях хворих та однакову послідовність у їх чергуванні. Психічний розвиток Юнг розглядав як процес, детермінований зсередини та спрямований на розкриття того, що заздалегідь закладено у сфері безсвідомого індивіда.

Іншим напрямком класичного психоаналізу стало вчення **А. Адлера** (1870-1937 рр.) – австрійського психолога, засновника напрямку **індивідуальної психології**: концепції внутрішньої єдності психічної організації особистості, що обумовлена її прагненням до успіху, самореалізації, соціальної ідентифікації. За Адлером, людина усвідомлює власні дефекти і прагне їх виправити, для чого вдається до гіперкомпенсації. Все це утворює «психічні комплекси» індивіда, сферу його підсвідомого, стиль життєдіяльності. «Комплекс неповноцінності» (цей термін був введений у обіг Адлером), що розвивається у людини, може стати причиною неврозу. Адлер, на відміну від Фрейда, пов'язав підсвідомість не з сексуальними, а з соціальними чинниками – патологію особистості він пояснював її нездатністю до кооперації.

Разом із аналітичною психологією Юнга та індивідуальною психологією Адлера, у 30-ті роки ХХ ст. виникає **неофрейдизм**. Одним із найвідоміших представників неофрейдизму був **Е. Фромм** (1900-1980 рр.) – німецько-американський психолог. Основну проблему людського існування він вбачав у екзистенціальному протиріччі, що виникає внаслідок порушення природного, гармонійного зв'язку людини з природою і, на цій основі, з іншою людиною та з самою собою. Це протиріччя породжує постійне напруження, нестійкість. Єдина екологічна «ніша» людини – культура, але й

вона містить певну небезпеку – людина повністю засвоює той тип особистості, що її пропонують моделі культури і повністю підкорюється очікуванням інших людей (стає такою, якою людину хочуть бачити інші). В результаті, відбувається заміна «Я» на «псевдо-Я», людина пригнічує свої, нерідко, найкращі якості, замінюючи їх на нав'язані ззовні сурогати. Фромм надав психології соціокультурної концептуальності. На відміну від Фрейда, він зазначав, що людина є заручником не інстинктивних потягів, а створених нею політичних інститутів та ідеологій. Сама по собі людина нейтральна, вона відкрита для самостворення у будь-якому напрямку. Фромм довів, що економічні, ідеологічні та психологічні чинники перебувають у взаємодії, коли чинять вплив на особистість.

У 1912 р. у Німеччині під керівництвом **М. Вертгеймера** (1880-1943 рр.) виникла нова психологічна школа – **гештальтпсихологія**. Свою назву школа отримала від німецького слова *gestalt*, що значить форма, структура, цілісна конфігурація. Гештальтпсихологія виявилася протестом проти уявлень про психічне як про суму окремих незалежних психічних процесів. Прогресивне значення гештальтпсихології полягало у подоланні нею атомізму – уявлення про те, що образи свідомості будуються з цеглинок відчуттів. Було сформульовано загальну ідею про те, що всі психічні процеси функціонують як цілісні утворення – гешталти.

У численних дослідженнях гештальтпсихологів, присвячених вивченню сприймання, була відкрита велика кількість феноменів зорового сприймання: взаємодії фігури та фону, цілісність та структурність сприймання, апперцепція, прегнантність – прагнення до простої та впорядкованої форми, феномен «близькості» (тенденція до заповнення прогалін між суміжними елементами фігури, що сприймається). Дослідження гештальтистів довели, що психіку неможливо пояснювати лише внутрішньою детермінацією. Існують і початково сформовані у ній структури, що можуть модифікувати зовнішні впливи.

Адаптивні форми поведінки гештальт-психологи пояснювали універсальним поняттям «інсайт» (від англ. *insight* – осяяння) – здатністю миттєво переструктурувати поле проблемної ситуації таким чином, що елементи, які раніше не потрапляли у нього, набувають значимості та містять у собі відповідь, яку необхідно знайти.

Проблемі експериментального дослідження мислення була присвячена діяльність **Вюрцбурзької психологічної школи**. Її засновником став учень Вундта **О. Кюльпе** (1862-1915 рр.). Кюльпе вважав, що основним методом дослідження має бути метод систематичної експериментальної інтроспекції (ретроспективної інтроспекції), зміст якого полягає у тому, що випробуваний, після вирішення певного завдання, повинен дати ретроспективний звіт про процес прийняття рішення. Було встановлено, що процес формування судження має позачуттєву, необразну природу (не містить операцій з образами), що суперечило уявленням емпіричної та асоціативної психології. У експериментах, проведених **А. Мессером**, встановлені дві суттєві характеристики мислення: його предметність (концентрованість на об'єкті) та відображення у мисленні зв'язків та відношень між предметами та об'єктами мислення. Більш детально ці дані були вивчені **К. Бюлером**, який дійшов висновку, що мислення не тільки не містить наочних образів, а й є вільним від мови, оскільки одна й та сама думка може бути висловлена різними словами, а різні думки можуть бути змальовані одним набором слів.

Таким чином, праці представників Вюрцбурзької школи дозволили по-іншому поглянути на процес мислення. Вони встановили, що мислення спрямовано на об'єкт, має вибіркового та цілеспрямованого характер, в ньому відображуються відносини між предметами зовнішнього світу. Важливим підсумком стало й те, що самі механізми мислення не усвідомлюються суб'єктом, тому інтроспективний метод не розкриває сутності самого процесу. Розчарування у інтроспективному методі примусило дослідників

мислення шукати нові методи. Такі нові методи об'єктивного дослідження процесу мислення були знайдені на початку 20-х років. Вони пов'язані з виникненням нового напрямку – **когнітивної психології**.

Когнітивна психологія (від англ. *cognition* – пізнання) вивчає весь діапазон психічних процесів – відчуття та сприйняття, увагу, пам'ять, формування понять, мислення, уяву, мовлення, емоції. Найбільш відомою фігурою цього напрямку є швейцарський психолог **Ж. Піаже** (1896-1980 рр.). Із спостережень та експериментальних досліджень дитячого мислення виникла концепція інтелекту як засобу підтримання рівноваги індивіда у середовищі та теорія етапів когнітивного розвитку дітей. Наступником Піаже став **Д. Брунер**, який дійшов висновку, що сприйняття людей, які пережили сильний стрес, є вибіркоким і значно викривлює реальність. Він встановив, що чим більша суб'єктивна цінність приписується предмету, тим більшим здається його фізичний розмір, а також те, що стрес призводить до сприйняття нейтральних слів, як таких, що містять загрозу.

У 60-ті роки виникає поняття інформації та спроби змалювати пізнавальну діяльність людини за допомогою комп'ютерної метафори. Зокрема, американський психолог-когнітивіст **У. Найссер** визначив пізнання як процес, за допомогою якого вхідні сенсорні сигнали піддаються трансформації, редукції, обробці, накопиченню, відтворенню та подальшому використанню. Одне з основних понять у концепції Найссера – поняття перцептивної схеми (внутрішня структура, що складається у людини по мірі накопичення досвіду, вона є засобом вибіркового вилучення інформації із зовнішнього світу та змінюється сама під впливом отриманої інформації).

На початку ХХ ст. у американській психології виник новий напрям, що одержав назву **біхевіоризм** (від англ. *behavior* – поведінка). Датою народження цього напрямку вважається 1913 рік, коли американський психолог **Д. Уотсон** (1878-1958 рр.) опублікував статтю «Психологія з позиції біхевіориста», в якій сформулював нове визначення предмета і



методу психології. Базою біхевіоризму стали наукові дослідження поведінки тварин **Е. Торндайка** та теорія умовних та безумовних рефлексів, розроблена **І. П. Павловим**. Уотсон починав з дослідів над тваринами та бачив свою задачу в тому, щоб описати поведінку живого організму, людини чи тварини, на рівних умовах (вважалося, що поведінка людини і тварини принципово однакова, людина відрізняється лише більшою складністю поведінкових реакцій і більшою розмаїтістю стимулів, на які вона здатна реагувати). При цьому складна поведінка людей і тварин розглядалася як сукупність рухових реакцій (R) у відповідь на зовнішні впливи – стимули (S). Після проведення низки експериментів з тваринами, Уотсон дійшов висновку, що людина народжується лише з декількома інстинктами – страху, люті та статевим, а емоції є лише версіями цих природжених рефлексів. Оскільки спадкові дані не мають значення, майбутнє людини залежить від виховання. Тому вихованням мають займатися підготовлені спеціалісти, здатні сформулювати у вихованців належні причинно-наслідкові зв'язки.

**Радикальний біхевіоризм Ф. Скіннера (1904-1990 рр.)** у своїй основі має новітні розробки еволюційної теорії Дарвіна (неодарвінізм), за якою причини поведінки людей слід шукати не у психічних процесах, що відбуваються всередині людини, а у процесах, що відбуваються у середовищі. Скіннер вважав, що рефлекс – це гіпотетичне поняття, за допомогою якого можна пов'язати два види чинників – стимули та поведінку. Основним методом дослідження Скіннер визнавав спостереження. Завдання психології він бачив у визначенні однозначної відповідності між певними чинниками зовнішнього середовища та специфічною поведінкою. Проконтролювати всі впливові чинники можна лише в експериментальній ситуації. Чинники, що впливають на поведінку, отримали назву незалежних перемінних, відповідні поведінкові реакції – залежних перемінних. При цьому Скіннер заперечував існування будь-якої психічної активності (особистісних властивостей, переконань, цінностей, моралі), що могла бути посередником між залежними та незалежними перемінними: необхідно

викреслити усі «може бути» чи «повинно бути», істина полягає у «робить» та «не робить».

Все розмаїття поведінкових проявів людини розподілено Скіннером на два класи: респондентна та оперантна поведінка. Респондентна (рефлекторна) поведінка – викликана певними умовними чи безумовними стимулами; оперантна (научіння) – спонтанна, добровільна поведінка, яку неможливо викликати штучно, але можливо підвищити ймовірність її настання за допомогою підкріплюючого стимулу.

У розвитку загальної теорії регуляції людської поведінки значну роль відіграла **теорія «поля»** німецького психолога **К. Левіна** (1890-1947 рр.). Використавши фізичний термін «поле», Левін запровадив поняття психологічного простору. Життєвий простір індивіда Левін розглядав як певне цілісне поле, всередині якого виникають та взаємодіють психологічні сили – прагнення, рівень домагань, лідерські прояви, конфлікти. Ці сили мають певну величину, спрямованість та точки прикладання. Одні ділянки поля притягують індивіда, інші – відштовхують, тобто мають позитивну чи негативну валентність. Дані сили організують мотиваційну структуру індивіда. Від аналізу індивідуальної мотивації Левін перейшов до вивчення групової динаміки, трактуючи групу як динамічне ціле, що об'єднується силами, які знаходяться всередині неї.

У 30-ті роки ХХ ст. у американській психології набула розвитку **теорія інтеракціонізму** (від англ. *interaction* – взаємодія), засновником якої став американський психолог та соціолог **Д. Мід** (1863-1934 рр.). Мід вважав, що свідомість має інструментальну природу та є засобом пристосування людини до середовища. Згідно з інтеракціонізмом, особистість формується у соціальній взаємодії. Вирішальним, при цьому, стає прийняття людиною своєї соціальної ролі, формування у неї соціально-рефлексивного «Я», переростання соціального контролю у самоконтроль. Концепція

інтеракціонізму здійснила вирішальний вплив на розвиток сучасної соціальної психології.

У 50-ті роки ХХ ст. у США сформувався новий напрям – **гуманістична психологія**. Одним із засновників цього напрямку був американський психолог **К. Роджерс** (1902-1988 рр.), який розробив концепцію феноменологічного поля, суб'єктивного досвіду, конгруентності та особистісного зростання. Найбільш відомими представниками стали **А. Маслоу** (1908-1970 рр.) – концепція ієрархії потреб людини, самоактуалізації, **Г. Олпорт** (1897-1967 рр.) – ініціатор розробки системного підходу до вивчення особистості, **Ш. Бюлер** (1893-1974 рр.) – розробник схеми періодизації життєвого шляху особистості, що започаткувала психобіографічний напрям у психології.

Предметом психологічної науки гуманістична психологія визнає особистість як унікальну цілісну систему, що становить собою не щось нерухоме, а живу можливість самоактуалізації – неповторного прояву в реальному житті індивідуального потенціалу людського буття, властивого кожній людині. Людина повинна вивчатися у цілісності й унікальності. Людина відкрита до світу. Переживання світу в собі та себе в світі є основною психологічною реальністю. Людина – істота вільна, здатна вирішувати, обирати шлях власного розвитку. Людина народжується, щоб бути доброю й прекрасною, але суспільство, оточення не дає цьому потенціалу ствердитись у реальному житті, нищить його. Це винищення відбувається шляхом прищеплення людині певних цінностей, стандартів і цілей, які не є справжніми. Поведінка людини стає вигідною її оточенню, але безглуздою з точки зору її власного розвитку. Щоб бути щасливою, людині потрібно прислухатися до себе.

У 1964 р. **Г. Мюррей** сформулював основні положення гуманістичної психології. Предметом психології мають бути: люди, а не тварини; людина в цілому, а не окремі психічні функції; людина в контексті реального життя, а

не у лабораторному експерименті; внутрішня, потаємна людина, як доповнення зовнішньої до цілісності.

Гуманістична психологія посіла особливе місце у психологічній науці й психотерапії, що відповідає не тільки загальнонауковим, а насамперед соціальним і моральним вимогам до психологічного знання і його використання в житті.

### **3. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЇ.**

**Методологія** – це вчення про систему наукових принципів, форм і засобів дослідницької діяльності. Методологія допомагає обрати правильний напрям у розвитку науки, виробити методику досліджень, надати інтепретацію одержуваних результатів. Ще наприкінці двадцятих років Л. С. Виготський відзначав, що психологія не рушить далі, доки не створить власної методології.

Методологія як система має трьохрівневу структуру:

- фундаментальні загальнонаукові принципи;
- приватнонаукові принципи, що лежать в основі конкретної наукової галузі;
- система конкретних методів, використовуваних для вирішення спеціальних дослідницьких задач.

**Фундаментальні принципи** засновані на узагальнюючих, філософських положеннях, що відображають найбільш суттєві властивості об'єктивної дійсності і свідомості з урахуванням наявного досвіду, здобутого в процесі пізнавальної діяльності людини. До таких принципів відносять: принцип об'єктивного дослідження психіки, діалектичний, історичний, структурно-системний і принцип цілісності.

*Принцип об'єктивного дослідження психіки* – потребує вивчення психічних явищ за їхніми об'єктивними показниками, що виявляються в процесі якоїсь діяльності. В основі цього принципу лежить ідея про єдність

психіки, свідомості і діяльності. Такий підхід до вивчення психіки застерігає юриста від суб'єктивних оцінок поведінки й особистості індивіда.

*Діалектичний принцип*, розглянутий у єдності з логікою і теорією пізнання, є фундаментальним науковим принципом дослідження. Він дозволяє обґрунтувати взаємодію різноманітних чинників як причинно-наслідкові відношення, що відображають реальну дійсність.

*Історичний принцип* лежить в основі теорії пізнання суспільства і теорії особистості як цілісних і умовах систем, що розвиваються в конкретних історичних умовах.

*Системний принцип* припускає розгляд людини, особистості як системи, що має визначену структуру, взаємозв'язок і відношення різноманітних елементів. У той же час психіка, як і будь-яка інша система, у процесі розвитку проходить різноманітні етапи зміни своєї структури, одночасно прямуючи до самозбереження, підтримання своєї внутрішньої рівноваги.

Людина як система виступає структурним елементом системи більш високого порядку: колективу, суспільства. Цей підхід дозволяє пояснювати і співвідносити різноманітні поняття, виявляти залежність поведінки людини від багатьох чинників. Без системного аналізу неможливо відповісти на часто виникаюче запитання: чому людина вчинила так, а не інакше.

*Принцип цілісності.* Дослідник одержує об'єкт на онтологічному рівні в цілісному, синтезованому від природи вигляді, аналізує цей об'єкт – розкладає його на частини для розуміння структури і функцій об'єкта і потім, з урахуванням здобутих знань, представляє його в цілісному вигляді на гносеологічному рівні. Порушення цього принципу призводить до незавершеності дослідження і навіть до перекручування його результатів. Лише в цілісному уявленні об'єкта можна визначити його функції.

*Приватнонаукові* принципи визначаються особливостями тієї або іншої наукової галузі. Ці принципи складають методологічну базу дослідження або, іншими словами, теорію методу. До даної групи принципів

психології можна віднести: принцип детермінізму, принцип причинної (каузальної) обумовленості психічних явищ, принцип єдності свідомості і діяльності.

*Принцип детермінізму або причинної (каузальної) обумовленості психічних явищ.* Психіка визначається способом життя особистості і змінюється зі зміною її способу життя. Цей принцип допомагає пояснювати досліджувані психічні феномени закономірною взаємодією чинників, що передують події, викликають її. Завдяки принципу детермінізму вдається глибше проникати і більш всебічно аналізувати причини й умови, що сприяють учиненню злочинів, цілеспрямовано вести правовиховну роботу з особами, що встають на шлях правопорушень правопорядку, позитивно впливати на формування їхньої правосвідомості.

*Принцип єдності свідомості і діяльності.* Свідомість і діяльність не протилежні один одному, а становлять єдність. Свідомість – це внутрішній зміст діяльності, а діяльність – зовнішній прояв свідомості. Розуміння того, що психіка і свідомість людини на всьому її життєвому шляху піддаються постійному впливу навколишнього середовища та є їхнім своєрідним відображенням, допомагає пояснити, чому та або інша людина вчинила той або інший злочин.

*Принцип розвитку* – психіку можна зрозуміти, лише розглядаючи її як продукт розвитку і результат діяльності.

#### **4. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ.**

Метод – засіб пізнання і застосування системи засобів і прийомів для досягнення поставлених цілей. Психологія як наука має певні предмет і методи вивчення психічних явищ. Знання методів і вміння їх використовувати дозволяє глибоко пізнавати психологічні особливості особистості й використовувати ці знання у практичній діяльності.

Психологія висуває до методів дослідження психічних явищ певні вимоги:

- психічні явища потрібно вивчати в їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності;

- метод психологічного дослідження має бути адекватним предметові, розкривати істотні, а не випадкові, другорядні особливості досліджуваного психологічного процесу, стану чи властивості.

Методами, що забезпечують об'єктивність розкриття досліджуваного психічного явища, є спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності, бесіда, інтерв'ю та ін. Метод самоспостереження (інтроспекції) не може вважатися достовірним способом вивчення особливостей психічних процесів, станів і властивостей особистості, оскільки самоспостереження легко піддається суб'єктивному тлумаченню психічних явищ, особливо тоді, коли особа не є психологічно достатньо обізнаною. Перевірити ж результати, що досліджуються за допомогою самоспостереження, об'єктивно неможливо. Втім, при дослідженні об'єктивними методами самоспостереження може використовуватись у формі словесного звіту піддослідного про те, що і як він переживає під час самоспостереження психічного процесу чи стану.

При самоспостереженні особистість одночасно постає як суб'єкт та як об'єкт дослідження, що унеможлиблює успішність дослідження. Кращою формою самоспостереження є ретроспективне, тобто згадування про перебіг досліджуваного психічного явища. Людина може в такий спосіб описати, що вона відчувала у стані радості, суму, страху, як вона запам'ятовувала чи міркувала, розв'язуючи завдання.

Всі методи психології можна поділити на такі групи:

**1) організаційні:**

- порівняльний – співставлення різних груп за віком, видом діяльності, типом темпераменту, спрямованістю тощо);

- лонгітюдний – багаторазове обстеження одних і тих же осіб протягом тривалого часу;

- комплексний – у дослідженні беруть участь представники різних наук, завдяки чому один об'єкт вивчають різними засобами. Це дозволяє встановлювати зв'язки і залежність між явищами різного типу, наприклад, між фізіологічним, психологічним і соціальним розвитком особистості;

**2) емпіричні:**

- спостереження і самоспостереження;  
- експериментальні методи, психодіагностичні методи (тести, анкети, опитувальники, соціометрія, інтерв'ю, бесіда, аналіз продуктів діяльності, біографічний метод);

**3) методи обробки даних:**

- кількісний – статистичний метод;  
- якісний – диференціація одержаних результатів за групами та їх подальший аналіз;

**4) інтерпретаційні:**

- генетичний – аналіз одержаних результатів в площині їх розвитку з виокремленням фаз, стадій, критичних моментів і т. ін.);  
- структурний – встановлює структурні зв'язки між усіма характеристиками особистості.

Інша класифікація передбачає поділ методів психології на основні та допоміжні, за їх допомогою виявляють суттєві факти, закономірності й механізми психіки.

До *основних методів* належать:

а) *спостереження* – має об'єктом поведінку особистості в різноманітних її зовнішніх виявах. За особливостями мовлення, виразними рухами (жестами, мімікою, пантомімікою, позами, тощо) можна виявити й простежити особливості уваги, розуміння змісту висловлювання, емоції та вольові якості, особливості темпераменту і риси характеру. Тому наукове спостереження за поведінкою дає можливість з високою ймовірністю робити висновки про внутрішні особливості особистості.



Спостереження може бути звичайним (традиційним) та інструментальним, коли бачене й почуте людини фіксується на фото- чи відеоплівку чи магнітофон. Інструментальне спостереження дозволяє документувати все, що спостерігається, а потім аналізувати одержані матеріали.

Наукове спостереження потрібно відрізнити від побутового: воно не обмежується описом зовнішньо виявленого, а проникає в сутність явищ встановлює їх психологічну природу.

Важливо розуміти, що одноразового спостереження за якимось явищем недостатньо, щоб робити висновки. Для того щоб уникнути випадкових суджень, потрібні кількарізові спостереження тих чи інших особливостей у різних умовах і на різноманітному матеріалі.

Щоб спостереження мало науковий характер, воно має відповідати наступним вимогам:

- бути цілеспрямованим, а не випадковим;
- здійснюватися планомірно й систематично;
- бути забезпеченим достатньою інформацією про спостережуване явище (якомога більшою кількістю фактів);
- слід точно фіксувати результати спостереження.
- особисті якості та емоційний стан дослідника не повинні впливати на спостереження та позначатися на висновках;
- дослідникові не слід піддаватися першим враженням про піддослідного та не бути упередженим/поблажливим щодо нього;
- не слід також приписувати піддослідному власних якостей і не пояснювати його поведінку з власних позицій;

б) експеримент – вивчення особистості в умовах, спеціально створюваних дослідником, за яких досліджуване явище виникає неодмінно й закономірно. При цьому є можливість чітко визначити чинники, які діяли в момент виникнення та перебігу досліджуваного явища, розкрити причини,

що його зумовили, а також у разі потреби повторити дослід з метою накопичення інформації.

Розрізняють експерименти лабораторний та природний. Перший проводиться у спеціальних психологічних лабораторіях за допомогою відповідної апаратури, другий – у звичайних для піддослідного умовах життєдіяльності. Природний експеримент, як і лабораторний, проводиться за певною програмою, але таким чином, щоб особа не знала про дослідження, у звичному для неї темпі, з притаманними їй особливостями.

До *допоміжних методів* належать:

- опитування та анкетування;
- бесіда, в тому числі – інтерв'ю;
- тестування;
- аналіз продуктів діяльності (щоденників, листів, творів мистецтва тощо);
- біографічний метод;
- соціометрія.

## **ВИСНОВКИ**

Психіка властива живим організмам, що мають нервову систему. Вона виникла на певному етапі біологічної еволюції і становить собою необхідну умову подальшого розвитку життя. Психіка виникла та формувалася як здатність живих організмів активно взаємодіяти з оточуючим світом на основі відображення зовнішнього середовища, його життєво важливих компонентів. Основні функції психіки полягають у відображенні довкілля та регуляції на основі даного відображення взаємодії з оточенням.

У своєму розвитку психіка проходить наступні стадії: елементарна сенсорна чутливість, перцептивна психіка або стадія предметного сприймання, стадія інтелектуальної психіки тварин, свідомість.

Основними психологічними школами є: фрейдизм (психоаналіз), аналітична (глибинна) психологія, індивідуальна психологія,

гештальтпсихологія, когнітивна психологія, біхевіоризм, теорія «поля», інтеракціонізм, гуманістична психологія.

Методологія психології представлена: фундаментальними загальнонауковими принципами; принципами психології; системою конкретних методів, що використовуються для вирішення дослідницьких завдань.

### **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Надати поняття психіки як загальної форми відображення.
2. Назвати основні стадії розвитку психіки.
3. Визначити поняття рефлексу (безумовного та умовного) та назвати їх основні властивості.
4. Охарактеризувати особливості інстинктивного регулювання поведінки тварин.
5. Висвітлити основні джерела поведінки тварин.
6. Охарактеризувати основні положення фрейдизму та неофрейдизму.
7. Визначити сутність гештальтпсихології та когнітивної психології.
8. Висвітлити засади концепції біхевіоризму.
9. Охарактеризувати основні положення теорії «поля» та теорії інтеракціонізму.
10. Назвати основні постулати гуманістичної психології.
11. Надати поняття методології та її структури.
12. Перерахувати фундаментальні принципи, що застосовуються в психології.
13. Охарактеризувати основні принципи психології.
14. Визначити поняття методу та надати типологію методів психології.
15. Висвітлити сутність основних та додаткових методів психології.

## Тема 3.

# ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

## Вступ

1. Розвиток психіки та свідомості людини.
2. Поняття особистості та її структура.
3. Темперамент і характер в структурі особистості.
4. Здібності особистості.

## Висновки

## ВСТУП

Як відомо, основними категоріями психології є свідомість, особистість, діяльність. **Свідомість** – вища, інтегруюча форма психіки, результат впливу суспільно-історичних умов на формування людини в процесі її трудової діяльності, пізнання і спілкування. **Особистість** – активний носій свідомості, який має індивідуально-типову структуру психологічних властивостей та якостей, вибірково ставитися до оточуючої дійсності і виконує певні соціальні ролі; система соціальних якостей, придбаних індивідом у процесі соціалізації, що визначаються його включеністю в суспільні відносини, спільну діяльність та спілкування. **Діяльність** – притаманний лише людині спосіб активності, що характеризується певною організацією та спрямований на досягнення свідомо поставленої мети.

## 2. РОЗВИТОК ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ ЛЮДИНИ

**Психіка людини** – властивість головного мозку створювати суб'єктивні образи об'єктивної реальності, за допомогою яких відбувається керування діяльністю і поведінкою людини. Отже, психіка виконує дві *функції*: психічне відображення дійсності та регуляція власної діяльності.

*Психічне відображення* відбувається у вигляді створення суб'єктивних

образів об'єктивної реальності. Об'єктивна реальність існує незалежно від людини, вона може бути відображена завдяки психіці та стати суб'єктивною, психічною. Психіка – відображення не лише зовнішнього світу, але й свого власного, внутрішнього.

Продуктом психічного відображення є психічний образ – цілісне, інтегративне відображення відносно самостійної частини дійсності, інформаційна модель дійсності, яку людина використовує для *регуляції власної діяльності*. Свідомо регулювати власну діяльність – означає організувати її не на основі безпосередніх інстинктивних спонукань, а на основі соціально заданих вимог та умов; уміння підпорядковувати власну поведінку загальнолюдським правилам та законам.

Наукове пояснення сутності психіки зводиться до наступних положень.

1. Психіка виникла на певній стадії розвитку матерії та є відображувально-регуляційним механізмом пристосувальної поведінки живих організмів. По мірі їх еволюційного розвитку розвивалася і їх психіка.

2. Психіка людини набула найвищого рівня розвитку – свідомості. Психіка опосередкована діяльністю мозку, але сама по собі є явищем ідеальним – вона обумовлена соціокультурними чинниками.

3. Психічні явища мають певну структуру та системну організацію.

Історія розвитку людини – якісно нова сходинка, що докорінним чином відрізняється від попереднього шляху біологічного розвитку тварин. Свідомість визначає розумну поведінку людини, засновану на глибокому розумінні законів об'єктивного й суб'єктивного світу. Розвиток мови, абстрактного мислення, рефлексії, які є властивими свідомості, дозволяють людині моделювати свою поведінку, попередньо обдумувати, планувати свої дії, ставити перед собою цілі й досягати їх, передбачаючи результат, активно змінювати своє оточення й саму себе.

Історична наука виділяє два **чинники**, що є першоджерелами переходу від природничої історії тварин до суспільної історії людини. Одним із таких

чинників є *праця* та використання людиною знарядь праці, іншим – виникнення *мови*. Найдавніші пращури людей – гомініди – з’явилися декілька мільйонів років тому. Очевидно, певні природні катаклізми змусили їх спуститися з дерев та перейти до життя на рівнинах, займатися збиранням, а пізніше – колективним полюванням на великих тварин. Розпочався принципово новий процес поведінкової адаптації – пристосування до середовища за допомогою колективної трудової діяльності. Соціальний чинник став умовою виживання.

*Вертикальне положення тіла* суттєво розширювало поле зору, зумовлювало диференціацію передніх і задніх кінцівок. Поле зору, можливості бачити сприяли збільшенню інформації, що надходила до мозку, стимулюючи інтенсивний розвиток. Звільнення передніх кінцівок забезпечувало можливість маніпулювань предметами, виконання дрібних координованих рухів, що розвивало самі кінцівки та центри головного мозку, які скеровували їх дії. Стадний спосіб життя древньої людини вимагав диференціації обов’язків окремих членів, а їх виконання – більш інтенсивного спілкування, вироблення системи сигналів, що сформувало підґрунтя зародження мови, що у свою чергу, зумовлювало удосконалення артикуляційного апарату та розвитку мовленнєвої системи мозку.

Вирішальним фактором виникнення свідомості стала *праця*. Інтенсивний розвиток рухово-маніпулятивних можливостей рук людини, виконання дій за допомогою знарядь, а пізніше – виготовлення знарядь та їх колективне використання стало показником появи людини у сучасному розумінні. *Виготовлення знарядь праці* саме по собі докорінно змінювало діяльність людини і відрізняло її від поведінки тварин. Робота над виготовленням знаряддя характеризується тим, що в ній дії людини безпосередньо не спрямовані на задоволення біологічної потреби. Нею керує передбачуваний результат праці, який, певною мірою, вже є продуктом абстрактного мислення. Абстрактно даний продукт присутній і в знаряддях

праці. Сама по собі обробка каменю є безглуздою та біологічно невиправданою; вона набуває сенсу лише в подальшому використанні виготовленого знаряддя в процесі діяльності.

Поряд із спільною працею та виготовленням її знарядь, другим чинником переходу людей до свідомого способу відображення дійсності стало виникнення мовного спілкування. Спільна форма практичної діяльності неминуче призводить до того, що виникає необхідність у мовному спілкуванні, за допомогою якого можна зберігати й передавати інформацію та засвоювати досвід, накопичений попередніми поколіннями. Мова стає дуже зручним засобом як спілкування, так і мислення, які здійснюються в процесі трудових взаємин. Поняття, значення яких має узагальнений характер, добре відображують об'єктивні взаємозв'язки в предметах. За допомогою понять ці взаємозв'язки моделюються і співвідносяться з суб'єктом впливу на предмети, з суб'єктом діяльності. Позначення словом є зручним для умовно-рефлекторної діяльності, для моделювання цілеспрямованих взаємодій, яке є швидким і економним засобом проектування майбутнього, що здійснюється в корі великих півкуль головного мозку. Завдяки слову суб'єктом діяльності використовується інформація про діяльність інших людей, у тому числі й інформація минулих поколінь.

Із виникненням мови відбуваються три *основні зміни у свідомій діяльності людини*.

1. Мова дає визначення предметів і явищ дійсності за допомогою окремих слів чи словосполучень, що дозволяє виділити ці предмети, спрямовувати на них увагу та зберігати їх у пам'яті.

2. Слова мови не лише вказують на певні речі, а й дозволяють виділяти їх суттєві властивості, відносити ці речі до певних категорій – мова забезпечує процес абстракції та узагальнення.

3. Мова є основним засобом передачі інформації. Іншими словами, вона створює третє джерело розвитку психічних процесів (притаманне лише

людині), поряд із наслідуваними програмами поведінки та формами поведінки, набутими в індивідуальному досвіді, які мали місце у тварин.

Нині у вітчизняній психології прийняті наступні положення:

- свідомість неможлива поза суспільством;
- повноцінний розвиток психіки дитини забезпечують засоби передачі людського суспільно-історичного досвіду та процес навчання і виховання.

Таким чином, ми бачимо, як змінюючись та ускладнюючись, психічне відображення досягло у людини вищого рівня розвитку і набуло форми свідомості. **Свідомість – вищий рівень психічного відображення і саморегуляції, притаманний лише людині як суспільно-історичній істоті, що є результатом її трудової діяльності та постійного спілкування з іншими людьми за допомогою мови.**

Виділяють такі основні психологічні характеристики свідомості.

1. Свідомість людини містить у собі *усвідомлені знання про навколишній світ*, що становлять собою концентрований досвід людства, який передається за допомогою мови.

2. Свідомість забезпечує *виділення людиною себе у предметному світі* як суб'єкта пізнання, розрізнення «Я» та «не-Я», протиставлення себе як особистості об'єктивному світу.

3. Свідомість *забезпечує цілеспрямовану діяльність людини*. При цьому оцінюються цілі та мотиви майбутньої діяльності, розробляється стратегія і тактика майбутніх дій відповідно до конкретних обставин, приймаються вольові рішення, прогнозуються можливі наслідки, вносяться певні корективи до послідовності виконання дій.

4. *Наявність певного ставлення до інших людей та самого себе*.

Однак, психічна діяльність людини не обмежується лише свідомістю –



вона існує одночасно на трьох взаємопов'язаних рівнях: безсвідомому, підсвідомому та свідомому.

*Безсвідомий рівень психічної діяльності* – природжена інстинктивно-рефлекторна діяльність. Поведінкові акти на безсвідомому рівні регулюються неусвідомлюваними біологічними механізмами та спрямовані на задоволення біологічних потреб – самозбереження організму та виду (продовження роду). Однак генетично обумовлена програма поведінки людини не автономна, вона перебуває під контролем більш високих та пізніше сформованих структур мозку. Лише в окремих критичних для індивіда ситуаціях (наприклад, у стані афекту) дана сфера психіки може перейти у режим автономної саморегуляції.

*Підсвідомий рівень психічної діяльності* – узагальнені, автоматизовані у досвіді даного індивіда стереотипи його поведінки – уміння, навички, звички, інтуїція. Сюди ж належить імпульсивно-емоційна сфера, тут формуються неусвідомлювані прагнення індивіда, його потяги, пристрасті, установки.

Сама підсвідомість, очевидно, має багаторівневу структуру: автоматизми та їх комплекси – нижчий рівень, інтуїція – вищий. Автоматизми – комплекси стереотипно скоюваних дій у типових ситуаціях, динамічні стереотипи – ланцюгові послідовності реакцій у звичній обстановці (керування технікою, мовні та мімічні штампи). Все це утворює набір готових поведінкових блоків, що використовуються при регуляції своєї діяльності. Такі автоматизми дозволяють розвантажити свідомість для більш інтелектуально насиченої діяльності.

У підсвідомість витісняються різноманітні комплекси – нереалізовані бажання, придушені прагнення, різноманітні побоювання й тривоги, амбіції та завищені претензії. Ці комплекси мають тенденцію до гіперкомпенсації, черпаючи великий потенціал у сфері підсвідомості. Вони формують стійку підсвідому спрямованість поведінки особистості.

Підсвідомість активно включається в усіх випадках, коли вичерпані

можливості свідомої діяльності (при афектах, у стресових станах, ситуаціях крайньої психічної перенапруги).

Позасвідома сфера психіки включає також такі явища як сновидіння, паніка, віра, сюди ж належать надія і кохання, різноманітні парапсихічні явища (телепатія, екстрасенсорні феномени, ясновидіння), готовність індивіда у певних ситуаціях діяти без обмірковування, імпульсивно..

Критерієм позасвідомого є його мимовільність, невимушеність, невербалізованість. Сфера підсвідомого стала, нерухлива. Поведінка на підсвідомому рівні піддається деякому корегуванню лише методами психотерапії та гіпнозу.

Психічні явища мають певну структуру та системну організацію. У структурі психіки розрізняють такі компоненти: психічні процеси, психічні стани та психічні властивості.

**Психічні процеси** – це діяльність психічного відображення. До них належать відчуття, сприймання, пам'ять, мислення та уява, увага. Психічні процеси забезпечують зв'язок особистості з дійсністю. За їх допомогою формуються властивості особистості, які здійснюють зворотний вплив на функціонування психічних процесів. Зокрема, у процесі відчуття виникає цілісна сенсорна організація людини, яка визначає кількісно-якісну їх характеристику. У процесі вирішення теоретичних та практичних завдань формується вольова організація, яка визначає не тільки прийняття рішень, а й їх втілення у життя, а спрямованість особистості – вибірковість сприймання та емоційних реакцій. Ось чому людина бачить насправді те, що хоче побачити, залежно від потреб, установок, інтересів та уподобань. Хоча відображення – об'єктивний процес, він опосередкований суб'єктивними властивостями людини.

**Психічними станами** називаються своєрідні тимчасові вияви психіки залежно від об'єктивних умов (стан радощів або горя, гніву або співчуття,

сну або неспання). Стан є ефектом психічної діяльності та тлом, на якому діяльність реалізується. Справді, відображення будь-якої події – складне явище, воно включає в себе багато різних процесів. Проте не стільки обсяг, скільки зміст того, що відображається, має вирішальне значення для психічної активності. Усвідомлення суспільної та особистісної значущості впливу викликає відповідні емоції, які знижують або підвищують рівень активності.

***Психічні властивості*** – типові для конкретної людини, стійкі особливості її психіки. До таких властивостей належать: спрямованість, ідеали, характер, потреби, мотиви.

Отже, структура психічного життя особистості складна та різнобарвна. Всі її компоненти взаємопов'язані та зумовлені. З розвитком особистості відбуваються й зміни в її структурі. Разом із тим, структура кожної особистості відносно стабільна. Вона вміщує типові для індивіда системи властивостей, що визначають його як людину, від якої слід чекати за тих чи інших обставин певних вчинків та дій. Тобто кожна людина – це єдність стабільного (стійкого) та змінного, і лише така організація дозволяє їй бути самою собою, виявляти гнучкість та пристосованість.

Процес розвитку психіки людини має поетапний характер. Кожен із цих етапів характеризується як самостійна стадія розвитку, що відрізняється своїми якісними, а не кількісними характеристиками.

## **2. ПОНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СТРУКТУРА.**

Особистість – людський індивід з індивідуально-своєрідними когнітивними, емоційно-вольовими та психофізичними властивостями. Особистість виникла в процесі суспільно-історичного розвитку; належність особистості до певного суспільства, до певної системи суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну сутність.

Особистість – соціальна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч суспільного розвитку. Індивідуальність особистості виявляється у своєрідному, неповторному поєднанні таких психологічних особливостей людини, як характер, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, почуттів, волі), мотивація, спрямованість.

Людина – істота природна, але біологічне у процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних специфічно людських особливостей. У структурі особистості розрізняють типове та індивідуальне. Типове є тим загальним, що властиве кожній людині: свідомість, активність, психічні процеси, тобто те, чим одна людина схожа на інших. Індивідуальне – те, що характеризує окрему людину: її психофізичні особливості, риси характеру, досвід, спрямованість.

Згідно з концепцією К. К. Платонова, структура особистості представлена чотирма підструктурами.

Перша підструктура – біологічно обумовлені психічні функції особистості, що об'єднує властивості нервової системи, статеві й вікові особливості, залежні від морфологічних особливостей мозку.

Друга – підструктура форм відображення. Вона охоплює індивідуальні особливості психічних процесів, що формуються протягом соціального життя і специфічно виявляються в пізнавальній та емоційно-вольовій діяльності людини.

Третя – підструктура досвіду (знання, вміння, навички, звички), що набуваються у процесі навчання й виховання. Провідним у набутті досвіду є соціальний чинник.

Четверта підструктура – спрямованість особистості: моральні якості, установки, стосунки з іншими. Її зміст визначається суспільним буттям людини.

Провідною властивістю особистості є *активність*. Активність людини докорінно відрізняється від активності тварин. У тварин вона стає проявом

інстинктивних біологічних потреб організму, у людини – провідними є свідомі й цілеспрямовані прагнення.

Щодо джерела активності особистості у психології існують різні погляди. Згідно з фрейдизмом, джерелом активності людини є інстинктивні спонукання, які вона має від народження. Неофрейдизм виходить з визнання вирішальної ролі середовища та механізмів соціального характеру. У підсвідомому місце нереалізованих сексуальних потягів посідають прагнення до влади внаслідок усвідомлення особистістю своєї неповноцінності (А. Адлер), неможливості досягти гармонії з соціальною структурою суспільства та почуття самотності (Е. Фромм).

Вітчизняна психологія виходить з визнання того, що джерелом активності особистості є її органічні та духовні потреби – в їжі, одязі, безпеці, соціальному визнанні та самореалізації.

### **3. ТЕМПЕРАМЕНТ І ХАРАКТЕР В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ.**

Конституція організму, його фізіологічні (гуморальні, ендокринні та ін.) та психофізіологічні (властивості нервової системи) процеси у кожній окремої людини проявляються своєрідно, хоча й мають спільні для всіх людей риси, що зумовлюються антропогенезом, тобто походженням і розвитком людини.

Психофізіологічні особливості проявляються в силі чи слабкості нервової системи, порогах її чутливості, швидкості реакцій. Їх природною передумовою є спадкові (природжені) особливості будови та функцій організму. Дитина народжується з властивими їй конкретними задатками, на ґрунті яких, залежно від умов соціалізації, розвивається й формується притаманне їй особистісне психічне буття.

Проте природжені особливості не визначають фатально індивідуально-психологічних якостей особистості. Як зазначав І. П. Павлов, завдяки надзвичайній пластичності вищої нервової діяльності ніщо в ній не залишається нерухомим, непіддатливим, а може змінюватися за відповідних

умов. З віком та під впливом соціалізації індивідуальне яскраво виявляється в пізнавальній діяльності, емоційно-вольовій активності, рисах характеру та спрямованості.

Обумовленість поведінки і діяльності людини індивідуальними особливостями її психофізіологічної організації яскраво виявляється в темпераменті особистості. **Темперамент** (від лат. *temperare* – змішувати в належних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) характеризує динамічний бік психічних реакцій людини – їх темп, швидкість, ритм, інтенсивність. На однакові подразники кожна людина реагує по-своєму, індивідуально: активно, жваво, емоційно або ж спокійно, повільно, виважено; дехто реагує на ставлення до себе афективно, гнівливо, агресивно, а дехто – боязко, не чинить опору там, де він є необхідним.

Індивідуальні особливості реагування на різноманітні обставини дають підстави поділити людей на декілька типів темпераменту. Вчення про темперамент започатковане давньогрецьким лікарем і філософом Гіппократом. Він обстоював гуморальну теорію (від лат. *humor* – рідина, соки організму), згідно з якою темперамент визначається переважанням в організмі певної рідини (крові, жовчі чи лімфи). На цій основі виділено чотири типи темпераменту: сангвінічний (від лат. *sanguis* – кров, переважання в організмі крові), флегматичний (від грецьк. *phlegma* – слиз, переважання в організмі слизу), холеричний (від грецьк. *chole* – жовч, переважання в організмі жовчі) та меланхолійний (від грецьк. *melas* – чорний та *chole* – жовч, переважання в організмі чорної жовчі).

Запропоновані Гіппократом описи темпераменту досить точно визначають особливості окремих типів темпераменту. І. П. Павлов, розглядаючи проблему темпераменту, писав, що геніальний спостерігач людини – Гіппократ – у класифікації темпераментів підійшов до істини найближче. Тому він запозичив вже наявні назви типів темпераменту, надавши їм науково-експериментальне підґрунтя.

Вітчизняний лікар і педагог П. Лесгафт пояснював темперамент особливостями кровообігу, які залежать від діаметра отвору та товщини й гнучкості стінок судин. Калібр судин і товщина їх стінок, на його думку, зумовлюють швидкість і силу кровообігу, тому невеликому діаметру судин відповідає сангвінічний темперамент, а великому діаметру та товстим стінкам судин — меланхолійний; флегматичний темперамент зумовлюється великим діаметром і тонкими стінками судин.

Німецький психіатр Е. Кречмер обстоював залежність психічного складу особистості від будови (конституції) тіла. Він запропонував власну класифікацію типів конституції (пікнічний, астенічний, атлетичний, дисплатичний) і вважав, що кожному з них властивий певний тип темпераменту.

У сучасній психології користуються гіппократовою класифікацією типів темпераментів: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Кожному з цих типів властиві своєрідні психологічні особливості. Так, сангвініку притаманна висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Разом із тим емоційні переживання сангвініка здебільшого неглибокі, а його рухливість спричинює недостатню зосередженість і поверховість. Холерику властиві високий рівень активності та енергія дій, різкість і поривчастість рухів, імпульсивність, яскравість емоційних переживань. Його недостатня емоційна і рухова врівноваженість виявляється в нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю. Флегматик характеризується порівняно низьким рівнем активності, ускладненням переключення, повільністю і спокійністю міміки і мовлення, рівними, постійними та глибокими почуттями. Його негативними рисами є бідність і слабкість емоцій, схильність до виконання звичних дій. Меланхоліку властиві низький рівень активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і стійкість почуттів, але слабка їх зовнішня вираженість. Він підвищено

вразливий, замкнутий, відчужений, схильний до тяжких внутрішніх переживань щодо життєвих обставин, які на це не заслуговують.

Отже, згідно з теорією І. П. Павлова, холерик – це сильний, неврівноважений, рухливий тип нервової системи; сангвінік – сильний, врівноважений, рухливий тип; флегматик – сильний, врівноважений, інертний тип; меланхолік – слабкий, неврівноважений, інертний тип.

Новітніми психологічними дослідженнями встановлено, що насправді таких властивостей нервової системи не три, а набагато більше, а їх комбінації призводять до надзвичайної мінливості психодинамічних проявів людини. Розрізняють такі основні властивості темпераменту: сензитивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстравертованість.

*Сензитивність* – міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей викликають яскраві реакції, страждання, а інші ставляться до них спокійно, байдуже. Сензитивність пов'язана з орієнтувальною рефлекторною діяльністю. Вважається, що існують не лише окремі різновиди чутливості як потенційні властивості окремих аналізаторів, а й загальний для певної людини спосіб чутливості, що є властивістю її сенсорної організації.

*Реактивність* – особливості реагування особи, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді на подразники, а також в емоційній вразливості та ставленні до навколишньої дійсності та самої себе. Реактивність як особливість темпераменту яскраво виявляється у психотравмуючих ситуаціях: рухова та мовна загальмованість; безладна рухова активність або повна загальмованість, ступор.

*Пластичність* виявляється в швидкості пристосування до змінюваних обставин. Завдяки пластичності певні сторони психічної діяльності перебудовуються або компенсуються. *Ригідність* – складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень про життя; в емоційній сфері – в заляккості,



млявості почуттів; у поведінці – в негнучкості, інертності мотивів поведінки та вчинків.

*Резистентність* – міра здатності опиратися негативним або несприятливим обставинам, стресовим ситуаціям, значному напруженню в діяльності. Одні люди здатні протистояти найскладнішим умовам діяльності (аварії, техногенні катастрофи, соціальні та міжособистісні конфлікти та ін.), інші – губляться, легко здають позиції, припускаються помилок у роботі, хоча за звичайних умов виявляють високий рівень працездатності.

*Екстравертованість/інтровертованість* – спрямованість реакцій особистості назовні, на інших (екстравертованість) або на саму себе, на свої стани, переживання, уявлення (інтровертованість). Вважається, що екстраверсія та інтроверсія як властивості темпераменту – це прояви динамічних, а не змістових сторін особистості. Екстравертованим типам властиві сила і рухливість нервових процесів, звідси – імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність; у інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкнутість, схильність до самоаналізу, відповідно – ускладнення соціальної адаптації.

Користуючись термінологією темпераментів Гіппократа, І. П. Павлов писав, що сангвінік – палкий, врівноважений, продуктивний тип, але лише тоді, коли у нього є багато цікавих справ; флегматик – врівноважений, наполегливий, продуктивний працівник; холерик – «бойовий» тип, задерикуватий, легко й швидко збуджується; меланхолік – помітно гальмівний тип нервової системи, для представників якого кожне явище в житті набуває надзвичайної значущості, він недовірливий, в усьому вбачає небезпеку.

Холеричний і меланхолійний темпераменти І. П. Павлов розглядав як вразливі до несприятливих ситуацій і умов життя та схильні до психопатологічних проявів – неврастенії у холерика та істерії у меланхоліка. «Золоту середину» складають сангвінічний та флегматичний темпераменти –

їх врівноваженість є проявом по-справжньому життєздатної нервової системи.

При цьому слід враховувати, що кожній людині, крім психодинамічних властивостей темпераменту, притаманні й інші істотні особливості: одні працьовиті, дисципліновані, чесні, колективісти, другі – ліниві, неорганізовані, самовпевнені, егоїсти, боягузи. Вони характеризують і цілі, до яких прагне людина, і способи їх досягнення.

**Характер** (від грецьк. *charakter* – риса, прикмета, відбиток) – сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, що виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, в ставленні до інших людей та самої себе. Термін вперше використаний Теофрастом, який описав 31 тип людських характерів.

Характер формується на основі темпераменту, що визначає зовнішню, динамічну форму його вираження. Найбільш повно він проявляється в суспільній діяльності та суспільних відносинах людини, в особливостях її мислення і поведінки в різних обставинах.

Загалом психічні властивості людини є особливим проявом вищої нервової діяльності, що набуває поведінкового вияву в типах темпераменту. Але людська дитина з перших днів життя перебуває під впливом соціального оточення, що й визначає зміст її особистості. Характер особистості стає результатом складного синтезу типу нервової діяльності та життєвих вражень. Як зазначав І. П. Павлов, людина з дня народження зазнає найрізноманітніших впливів навколишнього середовища, на які вона неминуче повинна відповідати активністю, що часто закріплюється на все життя і виявляється у певних рисах характеру.

Прибічники теорії вродженості рис характеру часто звертаються до аргументу, що в одній сім'ї за схожих умов виростають діти з різними рисами характеру. При цьому ігнорується та обставина, що однакових умов у вихованні дітей насправді не буває. Багатогранність спілкування та ситуацій, унікальність переживань дітей створює й різноманітні умови їх життя та

виховання дітей. Це породжує різноманітні індивідуальні способи реагування, які поступово стають у кожної дитини своїми, властивими лише їй звичними рисами характеру. Те, що морально-етичні норми життя і вимоги до дітей у процесі їх виховання здебільшого бувають типовими, в свою чергу, зумовлює формування рис характеру, спільних для багатьох людей.

Характер як одна з істотних складових психічного складу особистості є цілісним утворенням, що відображає людське «Я» як єдине ціле. Втім, зазначена єдність не виключає виокремлення в ньому певних ланок – структурних компонентів.

У структурі характеру необхідно розрізняти *зміст* і *форму*. Зміст характеру визначається суспільними умовами життя та особливостями соціалізації людини: її вчинки людини завжди чимось мотивуються, на щось або на когось спрямовуються. Але за формою такі спонукання можуть реалізовуватися по-різному.

У структурі характеру виокремлюють такі його компоненти:

- переконання;
- когнітивні особливості;
- особливості емоційно-вольової сфери;
- визначеність та цілісність.

*Переконання* – знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки особистості й визначають її вибіркоче (позитивне або негативне) ставлення до вчинків і діяльності інших людей і самої себе. Особа з усталеними переконаннями здатна докласти максимум зусиль для досягнення визначених цілей.

*Когнітивні риси* характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, швидкому орієнтуванні в змінюваних обставинах, виваженому прийнятті рішень.

*Особливості емоційно-вольової сфери* стають підґрунтям для емпатійного ставлення до оточуючих, тактовності, здатності до співпереживання. Воля зумовлює силу та твердість характеру, тобто є

стрижневим компонентом сформованого характеру. Сильна воля робить людину самостійною, стійкою, здатною досягати поставленої мети; слабохарактерні люди, навіть, при багатстві знань і досвіду нездатні наполягати на справедливості, виявляють нерішучість, боязливість.

Виокремлюючи в характері його структурні компоненти, слід зважати, що характер – це *визначена сукупність* усіх його властивостей. Визначеність характеру зумовлює принциповість та сумлінність діяльності людини незалежно від важливості її дій. На людину з визначеним характером можна покладатися, вона завжди виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання. Про людей з невизначеним характером важко навіть сказати, хороші вони чи погані.

Внутрішня єдність рис характеру визначає його *цілісність*. Вона виявляється в єдності слова та діла, відсутності розбіжності у поглядах, сталості виявлення окремих рис, їх залежності від переконань особистості, а не від особливостей ситуації.

Кожний структурний компонент характеру інтегративно виявляються в кожній рисі характеру, як і в характері загалом. Можна говорити про інтелектуальні, емоційні та вольові риси характеру, при цьому характер, як своєрідне ставлення особистості до різних аспектів дійсності, може бути стійким або нестійким.

В характері завжди поєднується типове та індивідуальне: типове створює тло для індивідуальних проявів рис характеру. Особливості типового характеру виявляються у ставленні до праці, інших людей, самого себе, предметів та явищ дійсності.

Одна з найбільш важливих рис характеру особистості – *ставлення до праці*, що проявляється як повага до неї, працелюбність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

*Ставлення до інших людей* – зумовлюється суспільними умовами життя, що склалися історично, і втілюється у міжособистісних та міжгрупових контактах. Такому ставленню властиві значна варіативність за

змістом і формою виявлення, залежність від рівня культурного розвитку народу та духовного багатства особистості. Його проявами є ввічливість, тактовність, доброзичливість або ж формальність, брутальність, грубість, саркастичність, гординя, мізантропія.

Слід зазначити, що від ставлення до вчинків і поведінки інших значною мірою залежить *ставлення до себе*. Ставлення до самої себе – позитивне або негативне – залежить також від рівня розвитку самосвідомості особистості та сформованості її «Я-образу».

Типові риси характеру виявляються по-різному. У деяких осіб окремі риси характеру виявляються настільки інтенсивно, що їх слід визначати загострені. Такий стан називається *акцентуацією*. Хоча акцентуація рис особистості за своєю своєрідністю виходить за межі звичайного, їх не можна вважати патологічними.

Акцентуація рис характеру виявляється лише за певних умов. За інших умов акцентуїзовані особи здатні діяти цілком адекватно та адаптивно. Детермінантами формування акцентуацій є умови соціалізації та своєрідні природжені індивідуальні особливості особистості. Основними проявами акцентуацій є: гіпертимність, застрявання, емотивність, педантизм, демонстративність, тривожність, циклотимність, екзальтованість.

#### **4. ЗДІБНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.**

До суттєвих властивостей людини належать її здібності, що органічно пов'язані з діяльністю. Людські здібності виникають і розвиваються в процесі діяльності і в ній виявляються. Здібності є рушійною силою суспільного прогресу загалом та розвитку особистості, зокрема.

**Здібності** – своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, науковій та іншій діяльності та є необхідною умовою її успіху.

У зарубіжній психології під здібностями розуміються або природжені задатки індивіда, що фатально визначають усі майбутні досягнення суб'єкта

(*capacity*), або набуті навички і уміння (*ability*). Досить поширеним в області психодіагностики здібностей є термін *aptitude*, який входить в назву багатьох тестів, головним чином, тестів окремих здібностей. У англійському психологічному словнику він визначається як «природна здатність набувати відносно загальні або спеціальні знання і уміння». На невизначеність цих визначень вказував свого часу Б. М. Теплов. Він зазначав, що зарубіжні учені або зближували це поняття з рівнем наявних досягнень суб'єкта, або зводили його до природжених потенцій індивіда, що визначають можливості його розвитку надалі.

У статті «Способности и одаренность» (1941 р.) Б. М. Теплов проаналізував значення термінів *ability* і *capacity*, які вживаються і до цього дня американськими і англійськими психологами для позначення поняття «здібність». Автор наводить визначення цих термінів, узятих із американських психологічних словників: *ability* – уміння виконувати дії, що включають складні координовані рухи і вирішення розумових завдань» або «те, що може бути зроблено людиною на цьому рівні навчання і розвитку»; *capacity* – максимальні можливості відносно якої-небудь функції, обмежені природженою конституцією і вимірювані теоретично тією межею, до якої може бути розвинена ця функція за оптимальних умов», або «можливості організму, визначені й обмежені його природженою конституцією».

Своє ставлення до термінів Б. М. Теплов виражає, спираючись на сформульоване ним самим визначення поняття «здібність», в якому виділено три основні ознаки:

- по-перше, під здібностями розуміються індивідуально-психологічні властивості, що відрізняють одну людину від іншої; ніхто не стане говорити про здібності там, де йдеться про властивості, відносно яких усі люди рівні;

- по-друге, здібностями називають не будь-які взагалі індивідуальні здібності, а лише ті, які мають відношення до успішності виконання якої-небудь діяльності або багатьох діяльностей;

- по-третє, поняття «здібність» не зводиться до тих знань, навичок або умінь, які вже вироблені у конкретної людини.

Виходячи з такого розуміння здібностей, можна зробити висновок, що жодне з трьох визначень, вживаних зарубіжними авторами, не відбиває сутності поняття «здібність».

Перше (ability) якщо не цілком, то значною мірою підміняє «здібність» сукупністю навичок і умінь, придбаних індивідом. Прийняття ж інших термінів (capacity, aptitude) означало б визнання того, що здібності людини є природженими і, можливо, такими, що фатально визначають подальший розвиток суб'єкта. Але здібності як індивідуально-психологічні особливості вже за самим визначенням не можуть бути природженими. Природженими можуть бути анатомо-фізіологічні особливості, природні передумови, задатки, що лежать в основі розвитку здібностей. Задатки в принципі визначають можливі напрями розвитку здібностей, в задатках здібності дані як потенція, але самі здібності – завжди результат розвитку.

Між здібностями, знаннями і уміннями існує своєрідний діалектичний зв'язок: для оволодіння останніми потрібні відповідні здібності, а само формування здібностей припускає засвоєння пов'язаних із відповідною діяльністю знань і умінь. Що стосується природних, вроджених чинників, то вони розглядаються як анатомо-фізіологічні задатки, що лежать в основі формування здібностей, самі ж здібності – завжди результат розвитку в конкретній діяльності. Здібності не лише проявляються, але й створюються в діяльності. Про важливу роль природних особливостей, зокрема, властивостей нервової системи людини, у формуванні здібностей до різних видів діяльності свідчать численні психологічні дослідження.

Прийнято виділяти *загальні* і *спеціальні* здібності. Загальні здібності забезпечують оволодіння різними видами знань і умінь, які людина реалізує у багатьох видах діяльності. На відміну від загальних, спеціальні здібності розглядаються стосовно окремих, спеціальних областей діяльності, що виражається в їх класифікації за її видами (математичні, літературні, художні тощо). У вітчизняній психології співвідношення загальних і спеціальних здібностей розглядається як співвідношення загального й особливого.

Кожна людина здібна до певних видів діяльності. Поза діяльністю здібності не можна розпізнати, описати та охарактеризувати. Тому ми й складаємо думку про здібності людини за результатами її діяльності.

Здібності людини не слід розглядати як властивості, що існують незалежно від її знань, умінь і навичок, але це не означає, що здібності до них зводяться. Люди, які спочатку не можуть виконувати певну якусь роботу, у результаті спеціального навчання оволодівають певними вміннями та навичками й здатні досягати високого рівня професійної майстерності. Отже, здібності – такі психологічні властивості людини, від яких залежить оволодіння знаннями, вміннями та навичками. Це певний потенціал особистості, але чи втілиться він у дійсність, залежить від багатьох чинників: сприятливості умов сімейного виховання, рівня кваліфікованості вчителів-наставників, тощо.

Ігнорування відмінності між здібностями та знаннями, вміннями й навичками здатне призводити до помилок в оцінюванні потенційних можливостей людини. Так, А. Ейнштейна та М. Гоголя свого часу оцінювали свого часу як учнів із посередніми здібностями; видатний художник В. Суриков не був зарахований до Академії мистецтв.

Здібності виявляються не стільки в наявності знань, умінь і навичок, скільки в динаміці оволодіння ними, тобто в тому, наскільки за однакових умов людина швидко, глибоко, легко і міцно опановує знання та вміння. Отже, здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, які



є умовою успішного здійснення певної діяльності й визначають відмінності в оволодінні необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками.

Кожна здібність – комплексна властивість особи, що складається з низки загальних і часткових властивостей у певному їх поєднанні. Структура здібності визначається конкретною діяльністю. До загальних властивостей належать індивідуально-психологічні якості, що характеризують приналежність людини до одного з трьох типів (за І. П. Павловим): «художній», «мисленнєвий» та «середній». Така типологія пов'язана з відносним переважанням I чи II сигнальної системи: переважання I сигнальної системи в психічній діяльності особи визначає «художній» тип, II – «мисленнєвий»; рівновага обох систем дає «середній» тип.

При цьому «художньому» типу притаманні яскравість образів, вразливість, емоційність. Для «мисленнєвого» типу характерне оперування абстрактним матеріалом, поняттями, математичними залежностями.

До часткових властивостей людини належать: уважність, тобто здатність тривало і стійко зосереджуватися об'єкті діяльності; чутливість до зовнішніх вражень, спостережливість; швидкість пам'яті, повнота запам'ятовування та відтворення; глибина, якість, послідовність, самостійність, критичність та гнучкість мислення, а також вольові якості – ініціативність, рішучість, наполегливість, вміння переборювати труднощі.

## **ВИСНОВКИ**

Основні ознаки особистості: 1) наявність самосвідомості, тобто системи уявлень про саму себе («образ-Я»); 2) активність – здатність здійснювати суспільно значимі перетворення на основі засвоєння матеріальної і духовної культури; 3) система особистісних відносин – суб'єктивно-оціночна, усвідомлена, вибіркова позиція особистості щодо соціального оточення, яка проявляється у відповідній поведінці; 4) рольова поведінка – виконання особистістю сукупності соціальних ролей, що свідчать

про її приналежність до різних соціальних груп чи суспільства в цілому;  
5) наявність певної структури.

Соціалізація – процес засвоєння і активного відтворення індивідом суспільного досвіду, в результаті якого він стає особистістю і здобуває необхідні для життя серед людей знання, уміння, навички, тобто здатність спілкуватися і взаємодіяти з ними в ході вирішення тих чи інших задач.

Темперамент – характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності. Темперамент формується на основі типу нервової системи і значною мірою визначає стиль діяльності особи. Розрізняють чотири основних типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

Особливе значення в структурі темпераменту має загальна психічна активність індивіда. Вона обумовлює прагнення особистості до самовираження, ефективного освоєння і перетворення нею зовнішньої дійсності; звичайно, що напрям, якість і рівень реалізації цих тенденцій визначається іншими особливостями особистості: її інтелектуальними і характерологічними особливостями, комплексом її відносин і мотивів. Другий компонент темпераменту – руховий або моторний (швидкість, сила, різкість, ритм, амплітуда та ін.). Третім компонентом темпераменту є емоційність, що становить собою комплекс властивостей і якостей, які характеризують особливості виникнення, протікання і припинення різноманітних емоцій і почуттів.

Характер – сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що складається в діяльності і спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки.

Здібності – такі психологічні особливості людини, від яких залежить успішність придбання знань, умінь, навичок, але які самі до наявності цих знань, умінь і навичок не зводяться. Виділяють: загальні і спеціальні здібності, геніальність і талант.

## **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Визначити поняття психічного відображення та психічного образу.
2. Охарактеризувати чинники, що зумовили появу древньої людини.
3. Назвати основні психологічні характеристики свідомості.
4. Висвітлити основні компоненти психіки.
5. Обґрунтувати сутність взаємодії біологічного і соціального в структурі особистості.
6. Назвати основні підструктури структури особистості.
7. Визначити джерела активності особистості.
8. Надати характеристику темпераменту та його типів.
9. Висвітлити основні та допоміжні властивості темпераменту.
10. Визначити поняття та сутність характеру.
11. Назвати та надати опис основних компонентів характеру.
12. Пояснити сутність здібностей.
13. Висвітлити особливості зв'язку між здібностями, знаннями і уміннями.
14. Визначити різновиди здібностей та надати їх типологію.

## **Тема 4.**

# **ПОНЯТТЯ ДІЯЛЬНОСТІ. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ**

## **Вступ**

- 1. Поняття та структура діяльності.**
- 2. Основні елементи діяльності.**
- 3. Психологічна характеристика основних різновидів діяльності**

## **Висновки**

## **ВСТУП**

Як вже зазначалося, всі представники тваринного світу від природи наділені властивістю активності, що забезпечує життєво необхідні зв'язки організму з середовищем. Джерелом такої активності є потреби, що спонукають організм до відповідних реакцій, дій. Проте активність тварин і людини суттєво відрізняються: активність тварин обмежується інстинктивними та умовно-рефлекторними діями, активність людини детермінується її свідомістю. Потреби тварин спрямовані на пристосування до умов життя і підтримання фізичного гомеостазису (їжа, продовження роду, захист від небезпеки). У потребах тварини предмет їх задоволення стає безпосереднім стимулом активності і тому визначає сам спосіб задоволення потреби. Людська активність за своєю сутністю є соціальною, вона сформувалася у процесі філогенезу завдяки праці та спілкуванню. Людина не лише пристосовується до умов життя, але й активно змінює їх відповідно до своїх потреб. Така форма активності визначається як діяльність.

Діяльність опосередковується свідомістю і є цілеспрямованістю. Особистість як суб'єкт діяльності, задовольняючи свої потреби, активно взаємодіє з середовищем, визначаючи певну мету та обираючи засоби її здійснення. Свідомий характер людської діяльності виявляється в її

плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення.

Отже, діяльність – притаманний лише людині спосіб активності, що характеризується певною організацією та спрямований на досягнення свідомо поставленої мети.

## 1. ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА ДІЯЛЬНОСТІ

Як і активність тварин, діяльність людини детермінується певними *потребами* – стійкими життєво важливими залежностями людини від організму і середовища. Але людські потреби розвиваються в діяльності разом із розвитком суспільних умов життя, виробництва, науково-технічним прогресом. Сам процес задоволення потреби сприяє її розвитку та появі нових потреб, які неминуче породжуються різними сферами суспільного буття.

Внутрішніми спонуками до дій стають *мотиви* як результат усвідомлення особистістю своїх потреб, що виявляється в конкретних прагненнях до їх задоволення. Мотиви поведінки та діяльності людини філогенетично пов'язані з її біологічними та соціальними потребами. В онтогенезі спричиняють виникнення інтересів, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти.

Мотиви діяльності можуть бути *безпосередніми* (задовольнити потребу в найближчій перспективі) та *опосередкованими* (задовольнити потребу в перспективному майбутньому). Мотиви розрізняють також за рівнем їх усвідомлення: чітко усвідомлювані та малоусвідомлювані. В першому випадку вони спонукаються обов'язковістю та відповідальністю майбутніх дій, в другому – стереотипізованими уявленнями та упередженнями, що є породженнями групової чи масової свідомості, а також звичками поведінки, закріпленими в індивідуальному досвіді людини. Але, в будь-якому разі, немотивованої поведінки та діяльності особи не існує: незалежно від ступеня

усвідомлення мотиву, він є вирішальним чинником у визначенні та досягненні мети.

Поширеними мотивами людської активності є *інтереси*. Інтерес – стійке, вибіркоче, емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво значущих об'єктів. Інтереси виникають на ґрунті потреб, але не зводяться до них, оскільки інтерес завжди пов'язаний із особистою зацікавленістю об'єктом, симпатією та прихильністю певної людини, захопленням відповідною діяльністю, тощо.

Важливим усвідомлюваним мотивом є *ідеал* – образ реальної людини або створеного особистістю зразка. Ідеали формуються під впливом суспільних умов життя, у процесі навчання та виховання.

Роль мотивів особистості можуть відігравати також *установки* – стан готовності до діяльності, за допомогою якої людина може задовольнити ту чи іншу потребу. Установка виявляється в стандартизованих судженнях та упередженості стосовно певних подій, фактів, явищ, людей. Саме тому особа здатна вбачати в об'єктах та явищах життя те, що вона хоче бачити, а не те, що є насправді.

Усвідомлення мотиву спричиняє появу *мети* діяльності особистості – образу бажаного результату. Мета – те, до чого прагне особа, задля чого вона працює, за що бореться, чого хоче досягти у своєму житті. Без мети не може бути й свідомої активності, тобто діяльності. Якщо особистість усвідомлює мету й передбачає реальність її досягнення, з'являються перспективи її розвитку. Відсутність життєвої перспективи або її втрата можуть викликати стан фрустрації, безнадійність, відчай.

Цілі людської діяльності виникли й розвивались історично, у процесі групової взаємодії та праці. Вони породжуються суспільним життям, умовами, в яких живе особа, і залежать від виконуваних нею соціальних ролей, рівня її розвитку та індивідуально-психологічних особливостей.

За ступенем узагальнення цілі поділяються на *близькі* та *віддалені*. Віддалена мета реалізується за допомогою досягнення низки ближчих, часткових цілей, які крок за кроком наближають до її реалізації («близька» та «далека» перспектива за А. С. Макаренком).

Суспільно важлива, змістовна мета стає джерелом соціально схвалюваної активності особистості. Як зазначає С. Д. Максименко, тільки велика мета народжує велику енергію. Така мета зумовлює поєднання когнітивних, емоційних та вольових проявів особистості, цілеспрямовану зосередженість свідомості на поставлених цілях. «Рефлекс мети», про який писав І. П. Павлов, має величезне значення в життєдіяльності особи та її самовдосконаленні. Життя наповнене сенсом тільки у тих, хто прагне до певної мети.

Між мотивами і цілями діяльності та самою діяльністю існує складноопосередкований зв'язок: з одного боку, мотиви та мета спонукають особистість до діяльності, визначають її зміст і способи виконання, з іншого – вони виникають і трансформуються в процесі діяльності. Більше того, в діяльності розвиваються нові потреби та інтереси, що мають вирішальне значення для мотивоутворення та цілепокладання.

## **2. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ДІЯЛЬНОСТІ**

Елементарною (неподільною) та первісною складовою всіх різновидів діяльності є **рухи**, що поділяються на природжені (безумовно-рефлекторні) та набуті (умовно-рефлекторні). Безумовно-рефлекторні рухи в процесі соціалізації, набуття досвіду, навчання та виховання перебудовуються відповідно до вимог умов життя та соціальних норм поведінки. Внаслідок цього вони настільки змінюються, що буває важко розпізнати їх первинний, природжений характер.

У діяльності, залежно від її мети та обраних засобів, рухи об'єднуються в доцільні комплекси. Сукупність рухів, спрямованих на досягнення мети, називають **діями**. Дії поділяються на *предметні* та *мисленнєві*.

Предметні (зовнішні) дії спрямовані на оволодіння предметами, контакти з людьми, з оточуючим середовищем. Мисленнєві (внутрішні) дії виникають на основі предметних дій та представлені результатами процесу пізнання. В результаті *інтеріоризації*, тобто перенесення у внутрішнє життя особи, предметні дії в стають змістом пізнавальної діяльності. Ця теза знаходить яскраве підтвердження у грі дітей та при оволодінні дорослими новим досвідом: спочатку особа оперує конкретними предметами чи їх наочними моделями, здійснює операції аналізу і синтезу складових, встановлює причиново-наслідкові зв'язки та їх особливості взаємодії. Завдяки інтеріоризації зовнішніх дитина чи недосвідчена людина починає оперувати вже образами предметів і зв'язками та залежностями між ними.

В подальшому означений процес здійснюється за допомогою понять, виражених у слові. Інтеріоризоване зовнішнє опрацьовується в мисленні, набуває логічного оформлення, вплітається в систему знань і попереднього досвіду особи та реалізується в діяльності у вигляді тих чи інших дій. Винесення внутрішніх, мисленнєвих дій назовні називається *екстеріоризацією*.

У процесі засвоєння знань і досвіду у свідомості людини утворюється образ рухів і дій виконуваної діяльності – *акцентор дії*, з яким порівнюється виконувана дія. В разі її відхилення від опрацьованого зразка, рухи і дії коригуються відповідно до визначеної мети.

Отже, свідома діяльність особи характеризується не тільки мотивами та цілями, але й сукупністю цілеспрямованих та усвідомлюваних дій – певних *засобів*. Такі засоби матеріалізуються у формі **вмінь і навичок**.



Успішність будь-якої діяльності залежить від умінь її виконання. Скільки діяльність складна за своєю структурою і представлена низкою різних дій, то й вміння їх здійснювати також складається з низки часткових умінь. Наприклад, уміння керувати автомашиною охоплює уміння завести двигун, контролювати його роботу, керувати кермом, стежити за станом дорожнього покриття та дотримуватися правил дорожнього руху тощо.

Вміння не є знанням, як виконувати ту чи іншу діяльність, знання – лише одна з передумов її успішності. У наведеному вище прикладі, безаварійний рух автомобіля залежить також від ступеня оволодіння водієм сукупністю рухів та дій, необхідних для контролю за станом машини та швидкістю руху, керування кермом, стеження за дорогою та дотримання правил. Вміння має місце лише в тих випадках, коли знання поєднуються з спеціальною тренуваністю суб'єкта діяльності. Таким чином, ***вміння*** – це *фізична та психологічна готовність особи успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках.*

Багаторазове виконання певної дії призводить до її автоматизації: з кожним разом дія виконується дедалі швидше, потребує менше напруження, зусиль і вольового контролю, кількість помилкових рухів зменшується. *Удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій, називаються **навичками**.*

Людина здатна усвідомлювати автоматизовані дії, тобто рухи, з яких складається певна діяльність, але в штатному режимі потреба в такому усвідомленні відсутня. Наявність навичок полегшує виконання свідомих дій, оскільки у межах свідомості залишається початок, внесення необхідних корективів та завершення дії, а сам рух відбувається без контролю свідомістю як повторення того, що вже робилося багато разів (І. М. Сеченов).

Процес *формування вмінь і навичок* складається з трьох основних етапів.

*На першому етапі* відбувається усвідомлення завдання та способів його виконання, створення загального та схематичного уявлення про просторові та часові особливості дії (напрямок та амплітуда рухів, їх швидкість, погодження та послідовність, тощо). Таке вправління супроводжується досить інтенсивними емоціями та значними вольовими зусиллями. Внаслідок багаторазового повторення певних дій вони стають все більш чіткими та погодженими.

*На другому етапі* завдяки зміцненню в корі великих півкуль головного мозку тимчасових нервових зв'язків та їх спеціалізації формується певний динамічний стереотип: виконання дії прискорюється і полегшується, усуваються зайві рухи і зменшується напруження при їх виконанні. Це означає, що іррадіація збудження змінюється його концентрацією, а зайві рухи поступово гальмуються. Змінюється співвідношення значущості аналізаторів, що беруть участь у діях: зменшується роль зорових і підвищується роль рухових відчуттів. Якщо на першому етапі зорове сприймання і дія співпадають, то на другому – сприймання починає дедалі випереджати дію, готуючи тим самим наступну дію.

*На третьому етапі* довільне зосередження уваги на рухах переходить у стан післядовільної уваги, рухи стають упевненими і точними, дії – автоматизованими, що дозволяє їх удосконалювати до рівня майстерності. При цьому автоматизованість дій не виключає свідомого контролю за діяльністю, що дозволяє особі своєчасно реагувати на відхилення від штатного перебігу ситуації та помилкові дії, і вносити необхідні корективи.

Успіх формування вмінь і навичок найбільшою мірою залежить високого рівня *мотивації* та психологічної *готовності* особистості до вироблення певних вмінь і навичок, *зацікавленості* результатами діяльності.

Слід зазначити, що набуття нових навичок завжди певною мірою спирається на раніше вже сформовані. Це означає, що новоутворювані

динамічні стереотипи нашаровуються в корі великих півкуль головного мозку на вже існуючі, і це створює передумови для їх взаємодії: позитивної – підкріплення чи негативної – гальмування.

Позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається *перенесенням навичок*. Явище перенесення зумовлюється, передусім, наявністю схожих чи тотожних рис у вже сформованій та новій навичках, спільних прийомів виконання відповідних дій. Елементи вже сформованої навички входять при цьому до структури новоутворюваної навички і тим полегшують процес оволодіння нею.

Негативний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається *інтерференцією навичок*. В інтерференції виявляється конкурентність між вже сформованими та новоутворюваними стереотипами. Інтерференція спостерігається тоді, коли на один подразник виробляються дві чи декілька різних реакцій (типовим прикладом тут може бути складність вимовляння російськомовними особами деяких звуків української мови), і пояснюється недостатнім гальмуванням звичних дій, вироблених раніше.

Слід зазначити, що навички підтримуються на належному рівні досконалості, коли вони використовуються. Без застосування вони ослаблюються, оскільки системи тимчасових нервових зв'язків, що є їх фізіологічним підґрунтям, починають гальмуватися. Виконання відповідних дій уповільнюється, знижується їх якість. Це відбувається тим швидше, чим меншою мірою були сформовані навички.

Ступінь автоматизованості навичок потерпає також від впливу інтенсивних емоцій, у хворобливому стані, за суттєвої зміни зовнішніх умов. Розлади навичок настають при патологічних змінах у роботі мозку, причому спочатку руйнуються пізніше вироблені навички, а потім – сформовані давніше.

Психологічне вивчення процесу формування виробничих умінь засвідчує, що їх можна поділити на три групи:

- конструктивні, пов'язані з уявленнями про продукти праці та з виявом цих уявлень у словах, моделях, проектах, робочих рухах;
- організаційно-технологічні, зумовлені необхідністю добору необхідних знарядь праці та матеріалів, планування і контролю процесу праці;
- операційні, що визначаються виконанням необхідних виробничих операцій.

### **3. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ РІЗНОВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ**

Залежно від мети, змісту та форм розрізняють три основні різновиди діяльності: *гру, навчання та працю*. В будь-якому віці людина послуговується всіма трьома різновиди діяльності, але на різних вікових етапах вони мають різну мету, зміст, форму та значення. У дитини провідним різновидом діяльності є гра, у шкільному віці – навчання, у дорослих – праця.

Слід зазначити, що гра та навчання притаманні і тваринам. Проте у них вони ґрунтуються на інстинктах, у людини – зумовлені соціальними умовами, різняться якісно, набагато складніші та багатші за змістом і формою. Праця за своїм походження і змістом є суспільно-історичною категорією. Сама людина як свідомо соціальна істота виникла й розвинулася завдяки.

Характерна особливість усіх різновидів діяльності полягає в тому, що вони пов'язані з мовою та мовленням. Це сприяє розвитку змісту та форм діяльності, їх цілеспрямованості та мотивації.

**Ігрова діяльність** – основна форма вияву активності дитини дошкільного віку, засіб пізнання нею оточуючого світу та його відображення.

Гра не є продуктивною діяльністю, оскільки вона не має на меті досягнення суспільно корисного результату. У грі дитина захоплюється, переважно, самим процесом.

Цілі гри маленьких дітей не бувають стійкими. Це підтверджується тим, що вони швидко втрачають інтерес до однієї гри й легко переходять до іншої. Але у процесі розвитку та виховання цілеспрямованість ігрової діяльності дітей зростає, а цілі стають все більш стійкими. В іграх не тільки виявляються, а й формуються психічні процеси та властивості дітей, набуваються знання, вміння й навички, розвиваються здібності, відбувається фізичний розвиток дітей, формуються якості особистості. Тому ігри дошкільників мають важливе значення для їх підготовки до шкільного навчання.

**Навчальна діяльність** є основною для дітей шкільного віку. Навчання – активна, свідома й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань із метою підготовки дітей до майбутньої трудової діяльності. Навчання не обмежується шкільним віком, оскільки людина навчається продовж всього життя.

У процесі навчання його цілі поступово ускладнюються та диференціюються. Поряд із загальноосвітніми, з'являються цілі практичні (підготовка до дорослого життя) та цілі, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю (спеціалізація). Успішність навчання значною мірою залежить від усвідомлення його мотивів і мети.

Важливою умовою успіху в оволодінні знаннями є підготовленість дитини до навчання та її психологічна готовність. Підготовленість до навчання виявляється в конкретних знаннях, вміннях і навичках, потрібних для засвоєння навчального матеріалу; психологічна готовність – у наявності відповідних бажань та вмінні навчатися, а також необхідного для цього рівня психічного розвитку.

Навчання потребує від учня організованості та дисципліни, щоденної систематичної роботи. Цим навчальна діяльність школяра відрізняється від ігрової діяльності дошкільника й наближається до трудової діяльності.

Навчання нерозривно пов'язане з розвитком особистості. Дитина розвивається більш успішно, якщо активізується її навчальна самостійність, коли дитина стає суб'єктом, а не лише об'єктом навчання.

**Праця** – свідомо діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ, що є необхідною умовою існування та розвитку людини в філогенезі та онтогенезі.

В процесі праці особа задіює наявні у неї природні й соціальні ресурси, виготовляє знаряддя праці та за їх допомогою перетворює світ, надає йому форми, придатної для життя й задоволення різноманітних потреб. Впродовж історії людства праця стає більш досконалою та різноманітною. До полювання та скотарства додалися землеробство, ткацтво, обробка дерева й металів, судноплавство і т. ін.

Праця – єдність фізичного та психічного. У процесі праці активізуються й виявляються різні фізичні та психічні властивості людини. Залежно від змісту праці, психічні її компоненти набувають певних особливостей, причому існують спільні для всіх різновидів трудової діяльності особливості та специфічні, необхідні для реалізації окремих її видів.

Характерна особливість праці полягає в тому, що людина передбачає її результати, уявляє собі матеріал, який використовується при цьому, окреслює способи та послідовність своїх дій. Цим її трудові дії відмінні від працеподібних дій тварин. Чим складніше трудове завдання, то вищі вимоги ставить його виконання до психіки людини, отже, будь-яка праця потребує більш чи менш досконалої підготовки.

В найбільш загальному вигляді працю поділяють на фізичну та розумову. До фізичної праці належать такі її види, де потрібне використання фізичних сил, напруження м'язової системи. Результатом такої праці є матеріальні продукти, необхідні для задоволення потреб людини. Результат розумової праці – образи, думки, ідеї, проекти, знання, втілені в матеріальні форми.

Психологічний опис та аналіз професій (професіографія) і умов праці дають можливість виявити вимоги окремих професій і спеціальностей до особистості працівника, розкрити особливості та структуру професійних здібностей і психологічні передумови раціоналізації праці. Професіографія має важливе значення для раціональної організації праці, підвищення працездатності та продуктивності праці, зменшення втоми працівників, усунення причин виробничого травматизму та браку продукції.

Будь-яка фізична і розумова праця за певних суспільних умов може стати творчою діяльністю. У різних видах праці творчість має певні особливості, що зумовлюються змістом і характером діяльності, її обставинами та індивідуальними рисами працівника. Разом із тим, усім видам творчої діяльності властиві спільні риси: вона розпочинається з виникнення певного задуму, далі необхідна попередня підготовка, що полягає в обміркуванні його змісту, з'ясуванні деталей, шляхів реалізації та збиранні необхідних матеріалів. Після підготовчої роботи відбувається реалізація творчого задуму, яка може тривати різний час залежно від змісту завдання, його складності, підготовки особистості та умов творчої праці.

Натхнення характеризується напруженням усіх сил працівника і виявляється в емоційному захопленні предметом творчості та продуктивній роботі над ним. Натхнення виникає не до початку роботи, а під час неї як певний наслідок наполегливого докладання зусиль.

## **ВИСНОВКИ**

Основними елементами діяльності є рухи, дії, вміння та навички. Вміння – це фізична та психологічна готовність особи успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках; навички – удосконалені шляхом багаторазових вправ компоненти вмінь, що виявляються в автоматизованому виконанні дій.

Окрему групу складають мовні вміння та навички, що є основою мовлення особи, спрямованого на задоволення її потреби у спілкуванні з іншими людьми, в обміні інформацією. Мисленнєві вміння та навички виявляються у виконанні різних видів мисленнєвої діяльності. Різні вміння і навички об'єднуються також у мистецькі, спортивні та інші їх різновиди.

Уміння та навички відіграють важливу роль у діяльності особи. Наявність великої кількості вмінь і навичок дозволяє їй заощаджувати свої сили, доцільно їх використовувати, підвищувати продуктивність діяльності.

## **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Визначити спільне та відмінності між активністю людини і тварин.
2. Надати визначення та різновиди потреб.
3. Охарактеризувати мотиви людської активності та їх різновиди.
4. Надати визначення інтересу та ідеалу.
5. Висвітлити сутність установок та їх впливу на мотиваційну сферу особистості.
6. Охарактеризувати поняття «мета діяльності особистості».
7. Назвати різновиди цілей.
8. Перерахувати основні елементи діяльності.
9. Пояснити сутність інтеріоризації та екстеріоризації дій.
10. Охарактеризувати зміст умінь і навичок.



11. Висвітлити етапи формування вмінь і навичок.
12. Визначити сутність перенесення навичок та інтерференції навичок.
13. Надати психологічну характеристику гри.
14. Надати психологічну характеристику навчання.
15. Надати психологічну характеристику праці.

## Тема 5.

### ПІЗНАВАЛЬНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ: ВІДЧУТТЯ ТА СПРИЙМАННЯ; ПАМ'ЯТЬ.

#### Вступ

1. Класифікація та властивості відчуттів і сприймань.

2. Пам'ять та її різновиди.

#### Висновки

### ВСТУП

Взаємодія зі світом, що оточує людину, реалізується за допомогою психічних процесів та станів, які є основою людської психіки. Всі психічні процеси у сукупності утворюють психічну діяльність людини. Зокрема, пізнавальні процеси – відчуття, сприймання, мислення, пам'ять, уява, увага – формують інформаційну базу психіки, орієнтувальну основу взаємодії людини з оточуючим середовищем. Специфіка пізнання полягає також у тому, що його засоби (пізнавальні процеси), водночас є й об'єктами пізнання – особистість цікавить не тільки те, що вона пізнає, а й те, як та чому вона сприймає дійсність, запам'ятовує інформацію та вирішує мисленнєві завдання. Саме тут простежується зв'язок не тільки з організацією професійної діяльності, а й з критеріями успішності, кваліфікованості цієї діяльності.

Пізнавальна діяльність включає в себе наступні процеси:

*сенсорні* (від лат. *sensus* – чуття) – відображають окремі характеристики предметів та явищ. Психічний результат цієї дії називається відчуттям;

*перцептивні* (від лат. *perceptio* – сприймаю) – відображають предмети і явища в цілісному вигляді. Психічні образи цих предметів і явищ мають назву сприймання;

*мнемічні* (від грецьк. *mneme* – пам'ять) – утворюють образи пам'яті;

*інтелектуальні* (від лат. *intellectus* – розум) – процеси мислення, які відображають суттєві зв'язки між явищами.

Відчуття, сприймання, пам'ять належать до чуттєвих форм пізнання дійсності. Але чуттєве відображення у людини пов'язане з логічним мисленням. Одиначне в чуттєвому пізнанні вона відображає як прояв загального. В свою чергу, логічне пізнання базується на даних чуттєвого досвіду, на сприйманні, образах уяви та пам'яті. В єдиному процесі пізнання здійснюється безперервний взаємозв'язок всіх пізнавальних процесів.

## **1. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ВЛАСТИВОСТІ ВІДЧУТТІВ І СПРИЙМАНЬ.**

Пізнання навколишнього світу та самого себе починається з відчуттів. Відчуття є найпростішим та філогенетично найбільш давнім джерелом наших знань. Без відчуттів неможливі жодні інші психічні процеси: ні пізнавальні, ні емоційно-вольові.

**Відчуття – психічний пізнавальний процес відображення окремих властивостей та якостей предметів і явищ навколишньої дійсності та внутрішніх станів організму, що виникає внаслідок безпосереднього впливу подразників на органи чуття.**

Неможливо переоцінити значення відчуттів для особистості. Якщо різко обмежити можливості людини відчувати будь-що (наприклад, раптово позбавити надходження зорових, слухових, нюхових та дотикових подразників), вона впадає у стан сну. Медицині відомий випадок, коли жінка

втратила всі види чутливості, за винятком зору одного ока та чутливості невеликої ділянки шкіри на руці. Якщо хвора закривала око і ніхто не торкався її руки, вона миттєво засинала. Отже, повна сенсорна ізоляція призводить, по суті, до зупинки свідомої життєдіяльності особи. Якщо людину на тривалий час позбавити надходження інформації, у неї розпочинаються галюцинації. Це означає, що відчуття – основна умова нормального психічного життя людини.

Вся сукупність відчуттів класифікується за різними ознаками.

1. За місцем розташування та характером рецепторів:

а) *екстероцептивні* відчуття – відображають властивості предметів та явищ зовнішнього середовища і мають рецептори на поверхні тіла (зір, слух, нюх, тактильні відчуття тощо);

б) *інтероцептивні* (органічні) відчуття – відображають стан внутрішніх органів за допомогою розташованих в організмі рецепторів (печінка, серце, шлунок, легені тощо) та дають можливість відчувати голод, спрагу, нудоту, внутрішній комфорт чи дискомфорт, зміни у діяльності органів;

в) *пропріоцептивні* відчуття – надають інформацію про рухи (кінестетичні) та положення тіла у просторі за допомогою рецепторів, розташованих у м'язах та суглобах (нахил тулуба, рівновага, рух).

2. За типом впливу подразника:

а) *контактні* відчуття – виникають при безпосередньому впливі на рецептор (смак, дотик);

б) *дистантні* відчуття – виникають при впливі віддалених об'єктів (зір, слух, нюх).

**Загальними властивостями** відчуттів є наступні.

*Якість (модальність)* – кожен вид відчуттів має свої специфічні

особливості, які відрізняють його від інших видів. Зокрема, слухові відчуття характеризуються висотою, тембром, силою звучання; зорові – кольоровим тоном, яскравістю, насиченістю.

*Інтенсивність* – визначається силою діючого подразника та функціональним станом аналізатора. Наприклад, висока інтенсивність сонячного світла не дозволяє довго дивитися на сонце. Межею інтенсивності для слуху є сила звуку понад 120 децибел.

*Тривалість* – зумовлюється інтервалом часу, впродовж якого відчуття є адекватним (відповідним) подразнику. У разі подразнення рецептора, відчуття виникають не відразу, а лише через певний відрізок часу, який має назву латентного (прихованого) періоду. Зокрема, латентний період для тактильного відчуття (дотику) становить 130 м/сек., для смакового – 50 м/сек., для больового – 370 м/сек.

Відчуття не виникає миттєво, миттєво воно й не припиняється. Ця своєрідна тривалість відчуття після припинення дії подразника називається *післядією*, що визначається існуванням так званого післяобразу (дзвін у вухах, плями в очах, тиск на кінцівках) та надає людині можливість здійснювати більш осмислений, детальний аналіз. На явищі післяобразів (інерції відчуття) заснована дія кінематографа, телебачення; при надзвукових швидкостях польоту пілот фіксує поглядом об'єкти, які вже безпосередньо не сприймає.

*Просторова локалізація* – співвіднесення відчуття з ділянкою тіла, на яку діє подразник. Найточніше локалізуються дотикові, смакові подразники; найменш точно – больові.

До **закономірностей відчуттів** належать абсолютна та диференційна чутливість, адаптація, взаємодія.

На людину постійно впливають подразники різної модальності, сили, тривалості, але не всі з них вона відчуває. Діапазон адекватних відчуттів має

назву *абсолютної чутливості*. Наприклад, зорове відчуття виникає лише в межах певних довжин хвиль світла (від 380 до 700 мілімікронів); слухові відчуття – при певних межах частоти коливань повітря (від 16 до 20000 герц). Мінімальна сила подразника, яка викликає ледь помітне відчуття, називається *нижнім абсолютним порогом чутливості*; максимальна сила подразника, за якої відчуття ще адекватне подразнику, є *верхнім абсолютним порогом чутливості*.

Між чутливістю і величиною нижнього порогу існує зворотне відношення: чим нижчий поріг, тим чутливість вища, і навпаки. Нижній абсолютний поріг виступає як початкова (нульова) точка сенсорного процесу, а верхній – як завершальна. Якщо подразник менший за нижній абсолютний поріг чутливості, відчутти його ми не можемо; якщо подразник сильніший за верхній поріг, виникають больові відчуття або відчуття зникає (занадто гучний звук викликає біль, а занадто високий – не відчувається).

При цьому слід зазначити, що органи чуття людини досить чутливі. Зокрема, людина відчуває запах при дії лише 8 молекул речовини на одну клітину органу чуття, відчуття тиску виникає при дії лише 2 мг на 1 мм<sup>2</sup> поверхні шкіри.

*Диференційним порогом чутливості* є мінімальна різниця між двома подразниками однієї модальності, яка викликає ледве помітну відмінність відчуттів. Диференційні пороги для органів чуття різних модальностей є постійними для даних аналізаторів. Зокрема, для зорових відчуттів цей поріг дорівнює 1%, для слухових – 10%, для тактильних – 7%, для смакових – 20%, для температурних – 5% від вихідної інтенсивності подразника. Дані закономірності є психофізичними залежностями, що були відкриті у першій половині XIX ст. і отримали назву закону Бугера – Вебера. Тобто, якщо на руці знаходиться тягар вагою 100 г, то для виникнення відчутної різниці до нього слід додати близько 3,4 г, якщо вага становить 1000 г – 33,4 г.

*Адаптація відчуттів* – пристосування організму до умов середовища. Розрізняють два види адаптації: негативну і позитивну. Негативна адаптація проявляється у повному зникненні відчуттів в результаті тривалої дії подразника (наприклад, при тривалому тактильному відчутті за умови, що подразник не дуже сильний) або у зниженні чутливості під впливом дії сильного подразника (зниження гостроти зору після перебування на сонці). При позитивній адаптації чутливість підвищується (в результаті адаптації до темряви зорова чутливість зростає).

*Взаємодія відчуттів* – зміна чутливості одних аналізаторів під впливом подразнення інших. Так, слабкий звук підвищує чутливість до кольору і, навпаки, під впливом інтенсивних зорових подразнень знижується слухова чутливість; у випадку впливу на органи чуття сильних запахів – знижується зорова чутливість. Загальна закономірність взаємодії відчуттів полягає у тому, що під час взаємодії зі слабким подразником чутливість підвищується, із сильним – знижується. Зокрема, *сенсibiliзацією* (від лат. *sensibilis* – чутливий) називають підвищення чутливості в результаті взаємодії відчуттів. Розрізняють тимчасову і тривалу сенсibiliзацію. Тривала має постійний характер і залежить від стійких змін в організмі або від постійних вправ. Зокрема, до сенсibiliзації призводить необхідність компенсації сенсорних дефектів (сліпота, глухота) або ж тренування, набуття досвіду, наприклад, у дегустаторів, які цілеспрямовано розвивають смакову та нюхову чутливість. Тимчасова сенсibiliзація може бути спричинена больовими подразненнями або ж зумовлена впливом фармакологічних речовин.

Взаємодія відчуттів проявляється ще в одному різновиді психічних явищ, що має назву *синестезії* (від грецьк. *synes* – разом, *aesthesia* – відчуття) – виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуттів, характерних для іншого аналізатора. Найбільш поширеними є зорово-слухові синестезії, коли під впливом звукових подразників у людини виникають зорові образи (кольоровий слух). Так, високі звуки ми оцінюємо як «світлі»,

низькі – як «темні». Синестезія поширена також і у побуті, коли йдеться про «крикливий колір», «солодкий звук», «оксамитовий голос», «гострий запах», «чорний гумор» тощо.

Проте відчуття – лише початковий момент надходження інформації у процесі пізнання. У реальному житті людина має справу не з окремими відчуттями, а з їх синтезом у складні комплекси – сприймання. **Сприймання – пізнавальний процес цілісного відображення предметів і явищ дійсності й внутрішніх станів організму при безпосередній дії подразника на відповідні органи чуття.**

Образи сприймання побудовані на основі різноманітних відчуттів. Проте процес переходу від відносно простих відчуттів до складних сприймань не є простим додаванням окремих відчуттів, це – їх інтеграція, що дає можливість відобразити предмет чи ситуацію в цілому. Тільки в процесі включення предмету чи явища у певну систему, охоплення його відповідним поняттям, можна вірно інтерпретувати (пояснити) його. Тому сприймання – це відчуття плюс його інтерпретація, осмислення.

Можна виділити наступні види сприймань.

1. *Залежно від аналізатора*, який є провідним у сприйманні, розрізняють зорові, слухові, тактильні, смакові, нюхові. Незважаючи на те, що процес сприймання відбувається за допомогою низки взаємодіючих аналізаторів, один із них завжди відіграє провідну роль.

2. *Залежно від форми існування матерії* розрізняють сприймання:

- часу – відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності;

- простору – відображення форми, розміру, відстані та об'ємності об'єктів;

- руху – відображення зміни положення, яке об'єкти займають у



просторі (швидкості, прискорення та напрямку).

3. *Залежно від осмислення, структурування сприйнятого як діяльності розрізняють сприймання:*

- *симультанне (цілісне) – за якого формування образу відбувається начебто миттєво, в єдиний момент синтезу відчуттів;*

- *сукцесивне (детальне) – структурування образу в цілісний об'єкт здійснюється шляхом послідовного підсумовування окремих відчуттів.*

4. *Залежно від цілеспрямованості виділяють:*

- *мимовільне сприймання – коли людина не ставить перед собою мети щось сприйняти і, відповідно, не докладает для цього вольових зусиль. Таке сприймання визначається особливостями предметів, що сприймаються: їхньою яскравістю, розташуванням, незвичністю, а також інтересом до них;*

- *довільне сприймання – характеризується тим, що людина ставить перед собою мету щось сприйняти і докладает до цього вольових зусиль.*

Основними **особливостями сприймання** є: предметність, цілісність, структурність, константність (стабільність), осмисленість.

*Предметність* сприймання полягає у співвіднесенні об'єкта або явища дійсності з реальним світом. Людина сприймає не лише комплекс ознак, але й оцінює цей комплекс як певний предмет. Предметність не є природженою особливістю, вона формується в процесі набуття досвіду і означає адекватність сприйнятого образу реальним предметам дійсності. Так, дзвінок годинника у будень та вихідний день є незмінним, проте сприймання та наступна поведінкова реакція буде відмінною.

*Цілісність* сприймання полягає в тому, що цілісна структура образу домінує над окремими її елементами, тобто, сприймаючи якийсь об'єкт або явище людина бачить не суму відчуттів, а їх взаємодію. Експериментально

це було продемонстровано гештальт-психологами, які показали, що один і той же елемент при включенні у різні цілісні структури сприймається по-різному. Зокрема, у подвійній фігурі «стара – молода жінка» один елемент в образі молодої жінки сприймається як вухо, в образі старої – як око.

*Структурність* сприймання полягає у взаємозв'язку та складній організації всіх елементів відчуттів від об'єкта, здатності сприйняти внутрішню будову предмета чи явища. Так, коли звучать ритмічні удари, в кожен окремий момент часу можна почути лише один удар, однак ми сприймаємо ритм не як поодинокі удари, а як цілісну систему, з внутрішніми закономірностями побудови та взаємозв'язками. Структурність також дозволяє за окремим елементом відновити цілісний образ. Зокрема, почувши частину знайомої пісні, ми знаємо її продовження.

*Константність сприймання* – відносна сталість (постійність) об'єктивних параметрів (розміру, форми, кольору тощо), незалежно від положення об'єкта в просторі, його руху, інших змін умов. Константність дозволяє зберігати відносно постійний образ сприймання та стабільність навколишнього світу. Наприклад, ми сприймаємо цеглину як завершену геометричну фігуру, незалежно від того, під яким ракурсом її бачимо. Обличчя людини, яка знаходиться на відстані, сприймається як природне, незважаючи на зменшене зорове відчуття.

Константність як властивість перцептивної системи сформувалася в процесі еволюції, інакше було б надзвичайно важко орієнтуватися у постійно змінюваному світі. Зокрема, звичайні люди з великої висоти сприймають об'єкти зменшеними, а будівельники-висотники оцінюють усі розміри та відстані адекватно.

*Осмиленість сприймання* – віднесення сприйнятого об'єкта або явища до певної категорії, класу, типу за допомогою їх узагальнення. Сприймаючи навколишній світ, ми намагаємось його усвідомити, зрозуміти з позицій вже

існуючих знань і досвіду. Осмисленість добре виявляється при сприйманні незавершених малюнків, плям і може бути використана у діагностичних цілях, оскільки інтерпретацію та доповнення ми даємо на основі власного досвіду та знань. Осмисленість сприймання тісно пов'язана з узагальненням та розвивається протягом життя в процесі розумового та мисленнєвого вдосконалення людини.

*Вибірковість сприймання* – надання переваги одним предметам і явищам порівняно з іншими. З усієї різноманітності впливів, людина відображає далеко не все, оскільки неможливо сприйняти таку кількість предметів і явищ одночасно, однаково чітко і ясно. До емпіричних даних, які свідчать про наявність вибіркової сприймання, належить феномен виділення фігури з фону (подвійні фігури «ваза – профіль»). Феномен полягає у тому, що все перцептивне поле чітко поділяється на дві частини: фігуру, яка сприймається як предмет, та фон – те, на чому сприймається цей предмет. При цьому фон виконує функцію системи відліку, відносно якої оцінюються просторові та кольорові якості фігури. Вибірковість сприймання може здійснюватися неусвідомлено, що обумовлено характеристиками предмета. Наприклад, якщо серед подразників однакової модальності, інтенсивності і форми з'являється такий, що відрізняється від решти за своїми фізичними показниками, то мимоволі людина сприймає його насамперед. Вибірковість сприймання може бути і залежною від усвідомлення мотивів чи інтересів особистості. Так, сприймання тексту залежить від того, з якою метою ми цей текст сприймаємо – задля розваги чи для навчання.

Незважаючи на те, що всім людям притаманні певні закономірності сприймання, кожен із нас наділений індивідуально-своєрідними відмінностями цього процесу. Зокрема, до індивідуальних особливостей сприймання належать наступні.

*Апперцепція* – залежність сприймання від досвіду, знань, інтересів,

установок, загальної спрямованості, світогляду та індивідуально-типологічних особливостей особистості. Процес сприймання тісно пов'язаний із актуалізацією минулого досвіду людини, оскільки отримана інформація зіставляється з уже існуючою. Так, коли ми бачимо багаття на відстані, ми не відчуваємо його тепла, проте у сприйманні багаття ця якість включена. Апперцепція може бути стійкою, тобто залежати від більш-менш сталих особистісних властивостей – освіти, переконань, світогляду, або ж тимчасовою (ситуативною) – виникати під впливом ситуативних психічних станів людини – емоцій, установок тощо.

*Динамічні стереотипи сприймання* – формуються у процесі набуття життєвого та професійного досвіду людини і проявляються як стандартні форми реагування на ситуацію. Загалом стереотип сприймання скерований на прискорену оцінку ситуації та дій. Однак можливі і негативні впливи стереотипів сприймання. Відомий хрестоматійний приклад із слідчої практики, за якого після наїзду автотранспортного засобу на літню жінку вона чітко визначила, що це була карета швидкої допомоги «Волга», світло-сірого кольору. Внаслідок довгих пошуків вдалося встановити, що наїзд учинено автомобілем «Москвич», невідкладної медичної допомоги, світло-зеленого кольору.

Кожна особистість має індивідуальну метрику простору, часу, руху, згідно з якою ці параметри переоцінюються або недооцінюються. Так, людина невисокого зросту оцінює всіх, хто вищий за неї, як високих, хоча насправді це можуть бути люди середнього зросту.

Крім того, при сприйманні інформації можуть домінувати ті чи інші образи (зорові, слухові тощо). Людина, в якій переважають зорові образи, є *візуалом*, типова для неї пізнавальна позиція – дивитися, уявляти, спостерігати. Людина з переважанням слухових образів – *аудіал*, її типова пізнавальна позиція представлена слуханням і мовленням. Людину, в якій переважають тактильні та рухові образи, належить до *кінестетиків*, вона

зорієнтована на рух і дотик. За звичайних умов діяльності сприймання дійсності має полісенсорний характер, однак, у стресовій ситуації людина схильна концентруватися на домінуючому сенсорному каналі.

Індивідуальні особливості можуть виявлятися у неадекватному сприйманні, що набувають вигляду ілюзій та галюцинацій.

*Ілюзії сприймання* – це неадекватні сприймання, які неправильно, викривлено, помилково відображають предмети та об'єкти. Ілюзії виникають з різних причин: вплив практичного досвіду людини, зміна умов сприймання, дефекти органів чуття. Відповідно до органу чуття, виділяють зорові (оптичні), слухові, тактильні ілюзії. Зокрема, сприймання незнайомого об'єкта в умовах особливого освітлення може породжувати ілюзію злиття з фоном, за якої фон ідентифікується як об'єкт, а об'єкт – як фон. Вертикальні лінії предметів створюють ілюзію більшої довжини, ніж горизонтальні; обмежені контуром простори (стіл, коло) суб'єктивно сприймаються меншими, ніж є насправді.

*Галюцинації* – удавані сприймання, що виникають без зовнішнього подразника (реального об'єкта), але сприймаються як дійсні образи реального світу. В основі галюцинацій лежать порушення процесів збудження в корі головного мозку. Виділяють їх слухові, зорові, тактильні, нюхові, смакові різновиди.

## **2. ПАМ'ЯТЬ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ.**

**Пам'ять – складноорганізований процес запам'ятання, збереження, відтворення та забування індивідуального досвіду особистості. Основними *функціями* пам'яті є наступні.**

*Накопичення індивідуального досвіду* – якби людська психіка не мала здатності до накопичення досвіду, то людина, за висловом І. М. Сеченова, «залишалася б завжди у стані новонародженого».

*Забезпечення зв'язку з минулим* – завдяки пам'яті індивід засвоює досягнення попередніх поколінь. Таким чином, встановлюється зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім. Втрачаючи пам'ять, людина втрачає і своє минуле.

*Забезпечення перебігу психічних процесів та станів* – навіть елементарні психічні процеси та стани неможливі без обов'язкового тимчасового збереження попередніх етапів свого перебігу перед «приєднанням» до наступних. Пам'ять пов'язує всі образи чуттєвого (відчуття та сприймання) та позачуттєвого (мислення, уявлення) пізнання, механізми формування цих образів; саме за допомогою пам'яті здійснюється перехід від конкретного споглядання (сприймання) до абстрактного мислення.

*Забезпечення єдності та цілісності людської особистості* – в пам'яті зберігається, опрацьовується та синтезується інформація з усіх рівнів людської психіки: індивідного, індивідуального, особистісного. Сталість наших уявлень про себе у конкретний момент часу підтримується саме пам'яттю. Внаслідок порушення пам'яті у людини змінюються уявлення про себе і, навпаки, патологічні зміни особистості майже завжди супроводжуються порушеннями пам'яті.

*Захист особистості від інформаційного перевантаження, неактуальної інформації, травмуючих переживань* – забуванню підлягає неважлива, непотрібна інформація, а також неприємні емоційні переживання.

Окремі *різновиди пам'яті* групуються за такими критеріями.

*За характером психічної активності:*

1) *рухова пам'ять* – запам'ятання, збереження і відтворення рухів та їх систем. Вона є основою для розвитку конкретних фізичних дій, умінь і навичок, необхідних у практичній діяльності особи. Доведено, що дії запам'ятовуються краще, ніж думки, а серед дій краще запам'ятовуються ті,

що пов'язані з подоланням перешкод. Рухова пам'ять може бути відокремленою від інших різновидів або поєднуватись із ними;

2) *емоційна пам'ять* – це пам'ять на переживання, емоції і почуття, що супроводжують життєдіяльність людини. Емоційна пам'ять є основою вибіркової взаємодії з оточуючим світом: пережиті і збережені у пам'яті почуття стають сигналами, що спонукають або утримують від дій. В емоційній пам'яті переживання відтворюються не самі по собі, а в зв'язку з об'єктами і подіями, що їх викликали;

3) *образна пам'ять* – запам'ятання відповідних образів сприймань (зорових, слухових, смакових, тактильних тощо). Найчастіше використовується зорова та слухова пам'ять, рідше – інші її різновиди, розвиненість яких пов'язана з професійною діяльністю. Дивовижно високого рівня розвитку образна пам'ять може досягати за необхідності компенсації або заміщення (у сліпих, глухих людей тощо).

Окремим різновидом образної пам'яті є *ейдетична*, що пов'язана з запам'ятовуванням наочних образів. Ейдетичні образи характеризуються надзвичайно деталізованою наочністю: людина «бачить» відсутній предмет у найдрібніших подробицях, «переводить погляд» з однієї деталі на іншу, так як це звичайно можна зробити при сприйманні;

4) *вербально-логічна (словесно-логічна) пам'ять* – запам'ятання думок та логіки взаємозв'язку між ними. Даний різновид пам'яті, на відміну від попередніх, є суто людським, оскільки нерозривно пов'язаний із мисленням та мовою. Саме через перекодування вербальної інформації у смислові структури можливе запам'ятання великого обсягу матеріалу, в той час як дослівне відтворення окремих, навіть невеликих уривків матеріалу, виявляється неможливим.

*За характером цілей діяльності* пам'ять поділяється на:

1) *мимовільну (ненавмисну)* – має місце тоді, коли людина не ставить

перед собою мети щось запам'ятати, не застосовує для цього спеціальних засобів і не докладает вольових зусиль. При цьому краще запам'ятовується матеріал, якщо він є основною метою діяльності, а не є умовою досягнення мети. Так, був проведений експеримент, в якому учням 1 класу та студентам пропонували вирішити 5 арифметичних задач. Після цього обом категоріям піддослідних несподівано запропонували пригадати умови і числа з задач. Школярі продемонстрували майже у 3 рази краще запам'ятання чисел, ніж студенти. Це пояснюється тим, що у школярів вміння додавати і віднімати ще не стало навичкою, а є цілеспрямованою змістовною дією, в той час як у студентів – лише автоматизованим способом досягнення мети;

2) *довільну (навмисну) пам'ять* – результат спеціальних мнемічних дій, основною метою яких є саме запам'ятання, для чого людина застосовує спеціальні засоби і докладает вольових зусиль. Головним знаряддям довільної пам'яті є мовлення.

**Визначено наступні умови успішного довільного запам'ятання.**

Чітка постановка задачі запам'ятати матеріал точно, повно та послідовно. В психологічному дослідженні учням запропонували запам'ятати два оповідання. При цьому повідомили, що перевіряти перше будуть наступного дня, стосовно другого дали вказівку запам'ятати надовго. Перевірку запам'ятання насправді було проведено через чотири тижні. Виявилось, що друге запам'яталося набагато краще, оскільки учні мали установку на тривале запам'ятання.

Усвідомлення значимості та змісту матеріалу, виявлення його структури, логічного взаємозв'язку частин та елементів.

Складання плану словесно-текстового матеріалу, виділення опорних слів у тексті, уявлення матеріалу у вигляді схеми, таблиці, наочного зорового образу.

Змістовність та доступність пред'явленого матеріалу, його



співвіднесення із досвідом та спрямованістю індивіда.

Емоційно-естетична насиченість матеріалу.

Значимість матеріалу для суб'єкта, можливість його використання у діяльності.

Включення матеріалу до активної розумової діяльності.

*За ступенем розуміння матеріалу пам'ять поділяють на:*

1) *механічну* – задіяна у випадках, коли матеріал запам'ятовується без його осмислення. У такому разі людина не розуміє того, що запам'ятовує. Це може бути зумовлене як надмірною складністю матеріалу, так і нездатністю або відсутністю потреби осмислити його. При цьому матеріал запам'ятовується внаслідок багаторазового повторення без заглиблення у зміст. В процесі відтворення людина може докладно повторити запам'ятоване, проте не здатна пояснити його значення чи застосувати у нових обставинах;

2) *логічну* – усвідомлене запам'ятовування матеріалу, що ґрунтується на адекватному відображенні зв'язків предметів і явищ, хоча глибина та складність цього відображення може бути різною. Логічна пам'ять потребує певного рівня розвитку мислення і мовлення, при цьому осмислити матеріал – ще не означає його запам'ятати. Процес логічного запам'ятовування охоплює низку логічних операцій, внаслідок яких відбувається усвідомлення зв'язків і відношень між елементами матеріалу та їх збереження.

Одним із найбільш ефективних прийомів логічного запам'ятовування є складання плану запам'ятовуваного матеріалу, що передбачає його поділ на логічні частини, придумування для кожної з частин назви або виділення опорних пунктів, пов'язування назв частин або опорних пунктів у єдиний логічний ланцюг і т. ін. Об'єднання окремих думок, речень у логічні частини скорочує кількість одиниць, які необхідно запам'ятати, без зменшення обсягу

такого матеріалу.

*За міцністю закріплення та зберігання образів пам'ять поділяють на:*

1) *короткотривалу* – безпосереднє запам'ятання сукупності об'єктів при одноактному сприйманні ситуації, одночасна фіксація об'єктів, що потрапили до поля зору суб'єкта. Короткотривала пам'ять має обмежений обсяг –  $7 \pm 2$  одиниці інформації та час зберігання інформації – до 30 сек. Механічне її повторення забезпечує повторне надходження інформації в короткотривалу пам'ять. Якщо ж повторення є осмисленим, матеріал переходить у довготривалу пам'ять;

2) *оперативну* – забезпечує вибіркоче збереження та актуалізацію інформації, що необхідна лише для досягнення мети певної діяльності. В оперативній пам'яті поєднується інформація з довго- і короткотривалої пам'яті. Оперативна пам'ять має обмежений обсяг ( $7 \pm 2$  одиниці), а час зберігання інформації визначається виключно завданням, що стоїть перед людиною, і коливається від декількох секунд до декількох хвилин. Зайва або непотрібна для подальшої роботи інформація швидко видаляється. Наприклад, ми запам'ятовуємо елементи фрази, щоб зрозуміти її в цілому; під час виконання складної математичної дії в пам'яті зберігаються деякі проміжні результати;

3) *довготривалу* – забезпечує на тривалий час запам'ятання інформації, що має велику значимість. Відбір інформації, що входить у довготривалу пам'ять, пов'язаний із ймовірнісною оцінкою її майбутньої придатності, передбаченням майбутніх подій. Матеріал довготривалої пам'яті є основою постійних знань людини. Обсяг та тривалість збереження інформації у довготривалій пам'яті залежить від важливості інформації для особи та можливостей її пам'яті.

За підрахунками сучасного математика фон Неймана, людський мозок може вмістити близько  $10^{20}$  одиниць інформації, яка зберігається десятки

років. Є підстави вважати, що вона ніколи не втрачається (окрім випадків ураження мозку), проте може стати нусвідомленою і тому недоступною для відтворення.

Окремим різновидом пам'яті є *генетична*, що передається людині у спадок. За неї відповідає таламогіпоталамічний комплекс головного мозку, де розташовані центри інстинктивних програм поведінки – харчові, оборонні, статеві, центри задоволення та агресії. Вони є центрами глибинних біологічних емоцій: страху, туги, радості, гніву. Тут зберігаються еталони тих образів, реальні джерела яких миттєво оцінюються як небезпечні і шкідливі або корисні та сприятливі. В руховій зоні записані коди емоційно-імпульсивних реакцій (поз, міміки, захисних та агресивних рухів).

**Основними процесами** пам'яті є запам'ятовування, збереження, відтворення та забування.

**Запам'ятовування** – фіксація у свідомості особистості одержаної інформації, пов'язування її з набутиим раніше. Це є необхідною умовою збагачення досвіду особи новими знаннями. При запам'ятовуванні матеріалу особливо важливими слід вважати перші кроки у новій для людини сфері. Коли в пам'яті накопичено достатньо матеріалу, він легше асоціюється з уже існуючим.

Спеціально організовану мнемічну діяльність, спрямовану на збереження у свідомості того, що пов'язане із метою та намірами особистості, називають *заучуванням*. Основними *формами* *заучування* є: дослівне *заучування*, близьке до тексту *заучування*, смислове *заучування*. Дослівне *заучування* передбачає точне відтворення всього матеріалу у тих словах і реченнях, в яких він написаний. Близьке до тексту *заучування* допускає заміну та пропуск слів і речень під час відтворення, однак передбачає збереження основної логіки, аргументації, основного словарного фонду та синтаксису тексту. Смислове *заучування* полягає в збереженні в

пам'яті основних положень тексту та зв'язків між ними. Аргументація, лексика та граматики тексту створюється при відтворенні.

Виділяють три *способи заучування інформації*: частковий – матеріал запам'ятовується частинами, які потім об'єднуються; цілісний – весь матеріал запам'ятовується відразу, повторюючи його багато разів до повного засвоєння, комбінований – спочатку осмислюється весь матеріал в цілому, в процесі цього виділяються окремі його частини, які заучуються кожна окремо і, нарешті, повторюється весь матеріал загалом.

Правильна організація процесу заучування передбачає розподіл матеріалу в часі; його довільне відтворення; повторення. За інших рівних умов, для успішного засвоєння матеріалу метод розподіленого у часі заучування дає кращі результати, ніж концентроване заучування. Оптимізація заучування передбачає також довільне відтворення матеріалу, причому неодноразове. Найкраще відтворювати вголос своїми словами, а не про себе чи згадуючи дослівні вирази.

**Збереження** – утримання інформації в пам'яті протягом певного часу. Воно вимірюється тим часом, який минув від моменту завершення заучування до початку забування. Збереження є динамічним процесом, який, насамперед, стосується логічної пам'яті: логічно запам'ятований матеріал взаємодіє з пізніше засвоєним, вони вступають у нові асоціації, уточнюються, диференціюються, узагальнюються та перекодовуються. Незмінним зберігається лише той матеріал, що запам'ятовується механічно та дослівно.

Успішність збереження залежить від таких умов:

- *організація процесу заучування*. Особливу увагу слід звернути на такі умови запам'ятовування матеріалу, як мотивація, емоційна забарвленість, ступінь розуміння матеріалу, включення до активної розумової і практичної діяльності, повторення;

- *характер матеріалу*. Якщо різномірні елементи поєднати зі значною

кількістю однорідних, то різнорідні зберігатимуться краще, ніж однорідні;

- *обсяг матеріалу*. Між обсягом матеріалу та успішністю його збереження існує зворотно пропорційний зв'язок: чим більший обсяг, тим менше він зберігається. Доведено, що після одноразового пред'явлення ряду з 4-5 цифр можна запам'ятати 100% інформації, з 7-8 цифр – 70%, з 9-10 – 40%, з 11-13 – лише 2-3%. Подібна тенденція зберігається і стосовно словесного матеріалу;

- *місце матеріалу, що зберігається у загальній структурі інформації*. Встановлено, що збереження окремих елементів матеріалу значною мірою залежить від того місця, яке елементи займають у загальній структурі інформації: як правило, початок і кінець матеріалу зберігаються краще, ніж середина. Це явище отримало назву *ефект краю*.

**Відтворення** – актуалізація закріпленого раніше змісту шляхом вилучення його із довготривалої пам'яті і переведення до оперативної. Відтворення завжди характеризується вибірковістю – не весь запам'ятований матеріал людина здатна відтворити. Процес актуалізації (відновлення) раніше засвоєного матеріалу може характеризуватися різним ступенем складності протікання – від автоматичного впізнавання предметів до складного пригадування забутого. Відповідно до цього, виділяють наступні види відтворення:

- *впізнавання* – відтворення інформації в умовах її повторного сприймання; пошук матеріалу у довготривалій пам'яті та порівняння його результатів із образом сприймання. Впізнавання є найпростішою формою відтворення і буває різним за ступенем своєї визначеності, чіткості, повноти. Мимовільне впізнавання одномоментне і характеризується повнотою, ясністю та визначеністю. Довільне впізнавання може бути виражене у вигляді «почуття знайомого», коли ми неспроможні ототожнити об'єкт із тим, що відомо з минулого досвіду, воно є неповним, невизначеним і

розгорнутим в часі;

- *власне відтворення* – мимовільне чи довільне відтворення запам'ятованого матеріалу, що відбувається без повторного сприймання відтворюваного об'єкта. *Мимовільне відтворення* викликається змістом діяльності, яку людина реалізує у даний момент, за умови, що така діяльність не спрямована безпосередньо на відтворення. Поштовхом до мимовільного відтворення можуть бути сприймання предметів, уявлення, думки, викликані певними зовнішніми впливами. Спрямованість і зміст відтворюваних образів і думок визначається асоціаціями, що утворилися у попередньому досвіді. *Довільне відтворення* – викликається репродуктивним завданням, яке людина ставить перед собою. Якщо матеріал закріплений міцно, таке відтворення протікає легко, в іншому випадку мова йде про пригадування;

- *пригадування* – довільне відтворення, що вимагає активних вольових зусиль.

*Умовами успішного пригадування є:*

- правильна організація процесу запам'ятовування;
- позитивний емоційний стан;
- помірна мотивація щось пригадати (надмірна мотивація гальмує процес пригадування; коли ж згодом людина відволікається, інформація сама спливає в пам'яті);
- забезпечення під час пригадування умов, ідентичних тим, за яких відбувалось запам'ятовування матеріалу.

*Прийоми ефективного пригадування:*

- складання плану матеріалу, що пригадується (особливо коли йдеться про великий обсяг матеріалу);
- викликання образів об'єктів, що пригадуються;

- викликання асоціацій, пов'язаних із матеріалом.

Іноді відбувається мимовільне, нав'язливе, циклічне відтворення образів, що зберігаються у пам'яті. Це явище отримало назву персеверація (від лат. *perseveratio* – завзятість).

**Забування** – процес пам'яті, за якого втрачається чіткість закріпленого матеріалу, зменшується його обсяг, погіршується якість, виникають помилки при відтворенні або взагалі відтворення стає неможливим і, нарешті, неможливість впізнавання інформації. Забування може бути тривалим або тимчасовим, проте ніколи не буває абсолютним. Неможливість пригадати певний матеріал не означає, що його повністю втрачено. Забувається лише конкретна, «фактична» форма матеріалу, його ж суттєвий, значимий зміст включається до відповідних знань і форм поведінки та відтворюється у цих формах у інтегрованому вигляді.

Як доведено дослідями І. П. Павлова, абсолютне згасання слідів, тобто абсолютне забування, неможливе. Рефлекси, що згасають, потребують для свого відновлення значно меншої кількості повторень, порівняно з їх початковим утворенням. Крім того, рефлекси, що згасли, можуть за певних умов розгальмовуватися самостійно. Так, відомий випадок, коли чоловік у хворобливому стані почав говорити німецькою мовою, яку вивчав багато років тому і вважав вже забутою.

На забування впливають наступні умови.

*Сила подразника* – надмірно сильні сторонні подразники під час запам'ятання матеріалу можуть або знижувати ефективність запам'ятання, або викликати посилене забування.

*Характер діяльності, яка безпосередньо передувала або слідувала після запам'ятовування матеріалу.* Дана умова пояснюється феноменом *інтерференції* (від лат. *inter* – поміж, *ferentis* – той, що несе), тобто взаємодією двох чи більше процесів, за якої одна інформація змішується з

іншою.

Виділяють два види інтерференції: проактивну та ретроактивну. Проактивна – це погіршення запам'ятовування матеріалу, що передують запам'ятання. Причому, дія проактивної інтерференції посилюється за умови високої складності попереднього матеріалу, при збільшенні його обсягу, за умови, що попередній і наступний матеріали подібні. Ретроактивна інтерференція – це погіршення запам'ятовування під впливом діяльності, що відбувається після запам'ятання матеріалу. Дія ретроактивної інтерференції тим сильніша, чим подібніші два суміжні завдання, чим менше за обсягом перше завдання і чим гірше воно засвоєне. Тобто, середина матеріалу запам'ятовується гірше, ніж його початок і кінець: середина піддається впливу як попереднього так і наступного матеріалу, тому має бути повтореною більшу кількість раз. Необхідно також дотримуватися повільного темпу запам'ятання, більш тривалого зосередження на матеріалі.

*Значущість матеріалу* – інформація, що є менш значущою, забувається швидше.

*Мотивація діяльності* – надто сильна мотивація пригадати матеріал викликає його гальмування.

*Установки* – якщо матеріал суперечить основним установкам людини, вона швидше його забуває.

*Психофізіологічний стан* – втома викликає позамежове гальмування, що настає внаслідок перенапруження відповідних клітин кори мозку. Після відновлення нормальної роботи нервових клітин забута інформація може бути відтворена.

*Зміст матеріалу* – матеріал, пов'язаний своїм змістом із потребами людини, забувається повільніше.

*Обсяг матеріалу* – відсоток забутого матеріалу знаходиться у прямо



пропорційному відношенні до його обсягу. Тобто, чим більший обсяг інформації, тим більше її забувається. Тому важливо «дозувати» кількість матеріалу, що запам'ятовується.

*Усвідомлення матеріалу* – краще усвідомлений матеріал забувається повільніше.

*Включення у практичну діяльність* – чим рідше матеріал включається у практичну діяльність, тим швидше він забувається.

*Час, що минув після запам'ятання матеріалу* – залежність між кількістю інформації, збереженої у довготривалій пам'яті, та часом, який минув після її запам'ятовування, була експериментально встановлена у 1885 р. німецьким психологом Г. Еббінгаузом. Він довів на прикладі заучування і забування безглуздих складів, що забування особливо інтенсивно протікає відразу після заучування, а потім уповільнюється. Так, протягом перших 20 хв. після запам'ятання забувається 42% механічно заученої інформації, через 1 годину – 54%, далі темп забування уповільнюється – через 9 год. у пам'яті залишається 33% матеріалу, через 2 дні – 28%, через 6 днів – 25%, через 30 днів – 20% інформації. Така ж тенденція спостерігається і при смисловому запам'ятванні, уповільнюється тільки темп забування. У 1913 р. французький психолог Г. П'єрон на цифровому матеріалі виявив фазу, впродовж якої не спостерігається помітних змін у збереженні заученого матеріалу. За даними експерименту, ця фаза триває 7 діб, після чого забування починає прогресувати (через 7 днів зберігаються 100% інформації, через 14 – 80%, через 60 – 40%, через 120 днів – 25%). Результати, отримані П'єроном, узгоджуються з сучасними експериментальними даними у галузі дослідження пам'яті і, зокрема, з феноменом *ремінісценції*. Ремінісценція проявляється у тому, що відстрочене відтворення матеріалу (без додаткового повторення) виявляється більш повним, ніж те, що здійснюється відразу після запам'ятовування. Найчастіше ремінісценція настає на 2-3 день після заучування великого за обсягом

матеріалу або під час роботи з логічно структурованим матеріалом, який викликав емоційну реакцію. Після чого інформація починає поступово забуватися. Виявлено, що ремінісценція спостерігається лише у тому випадку, якщо відразу після заучування відбувається одноразове відтворення матеріалу, яке дає консолідуєчий ефект та покращує майбутнє згадування. В іншому випадку настає класичне забування.

Інтегративною якістю, якою визначається ефективність пам'яті особистості, є **продуктивність**. Вона визначається:

*обсягом пам'яті* – кількістю матеріалу, який може бути безпосередньо відтворений після одноразового його сприймання ( $7 \pm 2$  одиниці інформації). Обсяг пам'яті залежить від особливостей особистості, динаміки мнемічних процесів, а також від важливості діяльності та інформації. Тренування та використання спеціальних прийомів запам'ятовування, зокрема, вміння групувати інформацію та встановлювати смислові зв'язки між її елементами може збільшити обсяг пам'яті до 50-60 одиниць;

*швидкістю запам'ятовування* – проміжком часу, необхідним для повного та ефективного запам'ятання інформації. Особливого значення цей чинник набуває у складних та швидкоплинних ситуаціях;

*точністю відтворення* – ступенем відповідності між сприйнятим та відтвореним матеріалом. Цей чинник підпорядкований сильному особистісному впливу, оскільки запам'ятовуваний матеріал практично ніколи не лишається незмінним – мислення, уява, емоції вносять певні корективи, уточнення, переструктурування, внаслідок чого виникає безліч нових тимчасових нервових зв'язків;

*тривалістю зберігання* – максимальним терміном, до закінчення якого інформація може бути адекватно відтворена. Це значною мірою залежить від того, з якої пам'яті (довго- чи короткотривалої) актуалізується інформація;

*готовністю пам'яті* – здатністю людини швидко та ефективно

віднаходити у пам'яті необхідну інформацію. Цей чинник важливий, оскільки він охоплює практично всі мнемічні процеси. Звичайні посилення на погану пам'ять мають своєю причиною саме послаблену мнемічну готовність.

Зазначене дозволяє окреслити перелік **причин, які впливають на продуктивність пам'яті**. Вони поділяються на дві групи: об'єктивні та суб'єктивні.

Серед об'єктивних причин чільне місце займають:

1) *обстановка запам'ятовування та відтворення* – спокійні умови сприяють роботі пам'яті; несприятливі, напружені, конфліктні ситуації суттєво знижують її продуктивність;

2) *обсяг інформації* – за інших однакових умов збільшення кількості інформації послаблює ефективність пам'яті за рахунок підвищеної вибіркової;

3) *характер інформації*:

3.1) *ритмічність* – оскільки організм людини підпорядкований певним біологічним ритмам, коливанням перебігу імпульсів нервовими волокнами, то й матеріал ритмічний або відтворюваний на певному ритмічному тлі запам'ятовується краще;

3.2) *наочність інформації* – образна інформація сприймається та запам'ятовується легше;

3.3) *осмисленість, зрозумілість інформації* суттєво підвищує ефективність її запам'ятовування, оскільки асоціюється з засвоєними раніше знаннями;

3.4) *зв'язаність матеріалу, його внутрішня та зовнішня структурність* – логічно структурований матеріал запам'ятовується краще,

ніж неструктурований. Одним із найбільш ефективних способів структурування матеріалу є складання розгорнутого плану, оскільки при цьому у довготривалу пам'ять, разом зі змістом матеріалу, закладається й сама схема запам'ятання.

До суб'єктивних причин належать:

1) *стан організму особи* – стресові стани значно погіршують пам'ять, також негативно на ефективність запам'ятовування впливає занадто спокійний, урівноважений стан;

2) *наявність зацікавленості до запам'ятовування матеріалу, потреба у ньому* значно полегшують створення тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, а отже, й функціонування мнемічних процесів;

3) *попередній досвід*, тобто вже існуючі образи пам'яті щодо конкретних подій полегшують доповнення його новою інформацією, сприяють створенню певних інформаційних блоків;

4) *включення у практичну діяльність* значно підвищує продуктивність пам'яті, оскільки до запам'ятання залучається ще й рухова пам'ять;

5) *ступінь завершення дії* – якщо людині запропонувати серію завдань і дозволити одні довести до кінця, а інші лишити незавершеними, то незавершені завдання вона буде пам'ятати краще;

б) *використання різних видів пам'яті*.

## **ВИСНОВКИ**

Відчуття – психічний пізнавальний процес відображення окремих властивостей та якостей предметів і явищ навколишньої дійсності та внутрішніх станів організму, що виникає внаслідок безпосереднього впливу

подразників на органи чуття.

Сприймання – пізнавальний процес цілісного відображення предметів і явищ дійсності й внутрішніх станів організму при безпосередній дії подразника на відповідні органи чуття.

Відчуття та сприймання, як первинні (і єдині) джерела надходження до особистості інформації про реальність закладають основу для переходу до вищої, позачуттєвої форми пізнання дійсності – мислення. Водночас, відносно до загально-пізнавальної системи особистості, вони самі перевіряються безпосередньою практичною діяльністю, формуючи, з одного боку, чуттєвий досвід, а з іншого – перебувають під критичним контролем вищої, інтегруючої функції особистості, тобто мислення.

Найважливішою особливістю психіки є можливість постійного використання у подальшій діяльності відображень зовнішніх впливів. Поступове ускладнення поведінки здійснюється за рахунок накопичення індивідуального досвіду, формування якого було б неможливим, якби образи зовнішнього світу зникали безслідно. Своєрідним інтегратором особистості, механізмом формування досвіду та цілісної діяльності є пам'ять.

Забування – це, з одного боку, процес раціональної організації пам'яті, оскільки те, що не є необхідним для діяльності особистості (надлишкова інформація), забувається, з іншого – своєрідний фільтр, самозахисна функція головного мозку від інформаційного перевантаження.

Крім того, можлива невідповідність між суб'єктивним переживанням забутого та реально забутим. Майже нічого з того, що запам'ятовується, не забувається повністю: те, що не є актуальним протягом значного часу, переводиться у підсвідомість; для того, щоб поновити його в пам'яті, слід створити певні зовнішні та внутрішні умови сприймання інформації.

## КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Надати визначення відчуття та назвати основні їх різновиди.
2. Охарактеризувати загальні властивості відчуттів.
3. Охарактеризувати закономірності відчуттів.
4. Надати визначення сприймання.
5. Визначити основні різновиди сприймань.
6. Охарактеризувати основні особливості сприймання.
7. Охарактеризувати індивідуальні особливості сприймання.
8. Надати визначення пам'яті.
9. Висвітлити основні функції пам'яті.
10. Визначити основні різновиди пам'яті.
11. Охарактеризувати умови успішного довільного запам'ясування.
12. Надати характеристику основних процесів пам'яті.
13. Перерахувати основні форми та способи заучування.
14. Назвати основні передумови продуктивності пам'яті.
15. Охарактеризувати причини, які впливають на продуктивність пам'яті.

## **Тема 6.**

### **ПІЗНАВАЛЬНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ: МИСЛЕННЯ ТА УЯВА; УВАГА**

#### **Вступ**

- 1. Поняття мислення, його рівні та форми.**
- 2. Мисленнєві операції та різновиди мислення.**
- 3. Уява. Психологічні механізми створення нових образів.**
- 4. Увага та її властивості. Індивідуально-психологічні особливості уваги.**

#### **Висновки**

#### **ВСТУП**

Життєдіяльність людини у навколишньому світі потребує не лише чуттєвого відображення предметів та явищ, а й виділення їх суттєвих ознак та відношень. Це може бути досягнуте на основі логічного пізнання, що здійснюється за допомогою мислення.

Мислення як вища форма пізнання завжди ґрунтується на нижчих формах – відчуттях та сприйманнях, оскільки для того, щоб відбулося узагальнення суттєвих властивостей предметів та явищ, перш за все, необхідно отримати безпосередню інформацію про зовнішній світ. Ця інформація, як відомо, отримується за допомогою чуттєвого пізнання. Проте, на відміну від нього, мислення в осягненні дійсності виходить за межі того, що сприймається безпосередньо. Мислення починається там, де чуттєве пізнання виявляється недостатнім: не маючи спеціалізованих аналізаторів, людина пізнає те, що не може бути безпосередньо їй надане у відчуттях – аж до розуміння природи власного мислення.

## 1. ПОНЯТТЯ МИСЛЕННЯ, ЙОГО РІВНІ ТА ФОРМИ.

**Мислення – пізнавальний психічний процес опосередкованого та узагальненого пізнання людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях.** *Опосередкованість* мислення виявляється у тому, що людство для пізнання світу вдається до різноманітних практичних дій (експерименти, досліди тощо), обчислень, моделей, схем, а також використовує знаки (мовні, математичні, картографічні, дорожні тощо). Завдяки опорі на ці культурні засоби стає можливим позачуттєве пізнання. *Узагальненість* – це, на відміну від відчуття та сприймання, не конкретні відомості про об'єкт та його властивості, а інтегровано перероблена інформація про сутність не тільки одного об'єкта або явища, а цілого класу (типу) об'єктів або явищ.

На мислення можуть впливати найрізноманітніші чинники. Воно залежить від того, яким способом людині пред'являють умови задачі (письмово чи усно, наочно чи словесно), яку установку сформували на задачу (наприклад, наперед повідомили, що це дуже складна задача чи, навпаки, легка). Процес мислення залежить також від мотивації людини, її емоційного стану, різноманітних соціальних чинників. Найкраще, коли в людини є інтерес до задачі і при цьому оптимальне емоційне напруження, оскільки надмірна мотивація, емоційне збудження, підвищена тривожність та прагнення знайти відповідь якомога швидше негативно впливають на процес розв'язання задачі.

Елементарною одиницею мислення є *думка*, яка у фізіологічному сенсі становить собою створений у мозку ланцюг нервових зв'язків. Однак найважливішою відмінністю цих зв'язків від тих, що утворені внаслідок безпосереднього відчуття та сприймання, є те, що задіяна друга сигнальна система, притаманна людині, а саме – мова, слово як специфічний подразник. Інакше кажучи, основою утворення думки є не безумовний, а умовний (зумовлений словом) рефлекс. Ще однією відміною думки від відчуття та



сприймання є те, що, за вдалим висловом І. М. Сеченова, думка – це рефлекс із загальмованим (безпосередньо не завершеним дією) закінченням.

Основними логічними формами мислення є поняття, судження та умовиводи.

**Поняття** – форма мисленнєвого відображення одиничного та особливого у предметах та явищах, яке водночас є загальним. Наприклад, одиничним та особливим у понятті «мислення» є те, що завдяки йому відбувається опосередковане та узагальнене відображення дійсності, а загальним – що це психічний процес.

Незважаючи на те, що між поняттям і словом (або символом) існує єдність, вони не тотожні: слова та символи самі по собі не є поняттями, вони – лише знаряддя для їхнього утворення. Почуте слово чи побачений символ можуть викликати поняття лише тоді, коли спираються на певний досвід людини, зокрема, на чуттєвий. Отже, поняття виникають на основі чуттєвого пізнання, а остаточно формуються за допомогою слова на основі розуміння того, що ми пізнали.

Поняття можуть бути родовими і видовими, загальними й одиничними, конкретними та абстрактними. *Родовими* називають поняття з більшим обсягом відносно понять із меншим обсягом (наприклад, родовим є поняття «психічний процес» відносно поняття «мислення»). Відповідно, поняття з меншим обсягом стосовно понять з більшим обсягом називають *видовими* (у вищенаведеному прикладі це поняття «мислення»). Цей поділ, однак, відносний, оскільки кожне родове поняття є, в свою чергу, видовим стосовно понять зі ще більшим обсягом, а кожне видове є родовим відносно понять з меншим обсягом. Поняття, що мають найширший обсяг і відображають найзагальніші властивості, зв'язки і відношення предметів та явищ, називають *категоріями* (наприклад, простір, час, кількість, якість тощо).

*Загальними* називають поняття, в яких відображаються істотні властивості класів предметів та явищ; поняття, які відображають істотні властивості одиничних об'єктів, називаються *одиничними*.

*Конкретні* поняття – такі, в яких відображаються певні предмети, явища чи класи за їхніми суттєвими ознаками, зв'язками і відношеннями; *абстрактні* – поняття, які відображають ті чи інші властивості об'єктів відокремлено від самих об'єктів (наприклад, психіка, сила волі). Цей поділ має відносний характер; він не означає, що в конкретних поняттях немає абстракції. Різниця полягає у тому, що конкретні поняття утворюються в результаті абстрагування загальних, істотних властивостей від інших властивостей об'єкта; в утворенні абстрактних понять відбувається абстрагування цих властивостей від їхніх носіїв.

Зміст понять розкривається в судженнях. Чим більше суджень ми можемо висловити про певний об'єкт чи явище, тим змістовнішим є наше поняття про нього. *Судження* – логічна форма мислення, в якій відображені зв'язки між предметами та явищами дійсності або їх властивостями. У науці судження часто виражаються через *означення*. Означення можна дати, по-перше, шляхом віднесення даного об'єкта чи явища до найближчого роду і встановлення після цього його видових відмінностей. Наприклад, мислення – це психічний процес (найближчий рід) опосередкованого та узагальненого пізнання (видові відмінності) дійсності. По-друге, означення можна дати за допомогою вказівки на походження предмета чи явища, що відображається у понятті, або на спосіб, яким воно утворюється. Наприклад, у геометрії коло визначають як криву, що утворюється рухом на площині точки, яка зберігає рівну відстань від центру. Означення не має на меті перелічити всі властивості певних об'єктів чи явищ, а тільки вказати на найзагальніші чи найсуттєвіші.

Судження існує і виявляється в реченні. Проте судження і речення не є тотожними, оскільки судження становлять акт мислення, а речення – це

певне граматичне сполучення слів, яке передає судження. Кожне судження виявляється в реченні, проте не кожне речення несе в собі судження.

Розрізняють такі види суджень: істинні і хибні; поодинокі, часткові і загальні; прості і складні; стверджувальні і заперечні.

Судження є *істинним*, якщо воно адекватно відображає зв'язки і відношення, що існують в об'єктивній дійсності. Істинність суджень перевіряється практикою, а також зіставленням їх із іншими судженнями, істинність яких вже доведена. Судження є *хибним*, якщо воно ці зв'язки і відношення відображає неадекватно. Загальні закони і правила мислення, що забезпечують досягнення істинності суджень, досліджує і формулює логіка.

У *поодиноких* судженнях висловлюється думка відносно одного об'єкта чи явища; у *часткових* – відносно групи об'єктів або явищ; у *загальних* – відносно всіх об'єктів чи явищ певної групи.

У *простих* судженнях відображений лише один зв'язок або відношення між предметами і явищами, у *складних* – декілька зв'язків або відношень.

Якщо у судженні стверджується наявність певних ознак і відношень в об'єктах, то таке судження називають *стверджувальним*, якщо заперечується – *заперечуючим*. Судження можуть утворюватися двома основними способами: безпосередньо, коли в судженні висловлюється те, що сприймається, і опосередковано, коли на основі знання певної закономірності ми висловлюємося відносно властивостей об'єктів. Такі судження утворюються шляхом умовисновків.

**Умовисновок** – такий зв'язок між думками (поняттями, судженнями), внаслідок якого на основі декількох суджень утворюється нове. Вихідні судження, з яких виводиться нове, називають посиленнями, а нове судження – висновком. В умовисновках особливо виразно виступає опосередкований характер мислення: ми здобуваємо нові знання, оперуючи вже наявними.

Існують такі різновиди умовисновків: за аналогією, індуктивні та дедуктивні; вірні і хибні.

*Умовисновком за аналогією* (від грецьк. *analogos* – відповідність) називають такий, що ґрунтується на подібності деяких ознак різних об'єктів чи явищ. Наприклад, якщо ми знаємо співвідношення між поняттями «високий» та «низький», то можемо за аналогією знайти таке саме співвідношення між поняттями «швидкий» і «повільний» (це співвідношення полягає у протилежності стану об'єктів). Цінність аналогії полягає у тому, що вона нашо́вхує нас на здогадки. Достовірність висновку за аналогією залежить від того, на яку саме схожість зроблена опора і наскільки глибокий встановлений взаємозв'язок. *Індуктивні умовисновки* або індукція (від лат. *inductio* – наведення) – це шлях від конкретного до загального, від фактів до їхнього узагальнення, від менш загальних до все більш загальних суджень. Таким чином була створена теорія еволюції Ч. Дарвіна, періодична таблиця хімічних елементів Д. Менделєєва тощо. *Дедуктивні умовисновки* або дедукція (від лат. *deductio* – виведення) – це шлях від загального до конкретного. Тут ми опираємося на вже встановлені загальні судження і на цій основі робимо судження про певні групи об'єктів або про поодинокі об'єкти. Таким чином була створена теорія відносності А. Ейнштейна.

*Вірні умовисновки* підтверджуються на практиці і не заперечуються законами логіки; *хибні*, навпаки, не підтверджуються практикою і заперечуються законами логіки.

## **2. МИСЛЕННЄВІ ОПЕРАЦІЇ ТА РІЗНОВИДИ МИСЛЕННЯ**

Якщо логіка вивчає закони мислення в його структурних елементах, то предметом психології є лише його процесуальна сторона. **Мислення як діяльність, процес, складається з певних мисленнєвих операцій:** аналізу, синтезу, порівняння, абстракції, конкретизації, узагальнення, класифікації,

систематизації.

*Аналіз* – уявне розчленування предмета або явища, відокремлення деяких його ознак та властивостей (наприклад, вивчаючи тему, ми аналізуємо окремі її питання).

*Синтез* – мисленнєве поєднання окремих елементів, ознак в єдине ціле (наприклад, шляхом поєднання опису окремих елементів зовнішнього вигляду предмета можна сформувати цілісний його образ).

Аналіз і синтез – дві сторони єдиного мисленнєвого процесу; вони взаємопов'язані: аналіз здійснюється через синтез, а синтез – через аналіз.

На основі аналізу та синтезу здійснюється операція *порівняння* – встановлення подібності і відмінності між предметами та явищами дійсності.

*Абстракція* – підкреслення найбільш суттєвих особливостей декількох предметів чи явищ дійсності. *Конкретизація* – мисленнєвий перехід від більш узагальнених понять до конкретних.

*Узагальнення* – групування, об'єднання суттєвих ознак в єдине ціле. Зокрема, на основі абстракцій та узагальнень формується професійний досвід працівників правоохоронних органів – відокремлення найбільш типових способів вчинення злочинів, найбільш суттєвих засобів психологічного впливу на злочинців, формування раціональних прийомів вирішення професійних завдань.

*Класифікація* – групування об'єктів чи явищ за певними ознаками: родовими, видовими, формальними тощо. У результаті створюється певна система класів даної сукупності предметів чи явищ. *Систематизація* – свого роду продовженням класифікації, а саме подальше об'єднання виділених у ході класифікації груп і класів.

Саме динамічні мисленнєві операції і, зокрема, конкретизація, складають основу механізму інтуїтивного (раптового, неусвідомленого)

пізнання. Змістовним елементом інтуїції, як максимально згорнутого мисленнєвого процесу, є професійний досвід, у якому закріплені та абстраговані найбільш типові ситуації та засоби їх вирішення. Досвід бере участь у вирішенні конкретного завдання у двох своїх проявах – свідомому (прямому) та неусвідомленому. Неусвідомлена частина професійного (чи життєвого) досвіду становить собою максимально згорнутий автоматизований процес оцінки ситуації, дії, інформації, який відбувається у підсвідомості.

Поділ мислення на різновиди можливий за декількома критеріями: за характером об'єкта мисленнєвої діяльності, за ступенем новизни та оригінальності, за характером задач і засобів дії, за розгорнутістю і ступенем реальності, за характером впливу на емоційну сферу людини.

Класифікація за характером об'єкта мисленнєвої діяльності (за формою) є найбільш поширеною і, одночасно, відображає етапи розвитку мислення в онтогенезі. На цій підставі виділяють:

- *наочно-дійове мислення* (генетично первинний різновид) – здійснюється на основі практичних дій з реальними об'єктами або їхніми зображеннями. Цей вид мислення співвідноситься з конкретною практичною діяльністю і обмежений можливістю оперувати об'єктами, їх моделями або зображеннями (наприклад, рахування за допомогою пальців, вирішення задачі методом проб і помилок). Наочно-дійове мислення притаманне багатьом тваринам (так званий «ручний інтелект») та дітям до 3-4 років і є основою для формування складніших його різновидів у людини;

- *образне (наочно-образне) мислення* полягає в тому, що особистість оперує, переважно, конкретними образами предметів та явищ, які існують в її пам'яті. Цей вид мислення притаманний деяким вищим тваринам. Образне мислення починає формуватися у дітей 4-7 років і є перехідною формою від потреби практичного маніпулювання об'єктом пізнання до понятійного

мислення. Відсутність у дітей понять чітко простежується в експериментах швейцарського психолога Ж. Піаже. Зокрема, в одному з них, дітям продемонстрували дві однакові кульки, виліплені з тіста. Діти констатували, що кульки однакові. Після чого одну з кульок розплющили у вигляді коржа. Діти бачили, що до цієї розплющеної кульки не додавали ані шматочка, проте керуючись сприйманням зорового образу, почали стверджувати, що кількість тіста у коржі збільшилася. Це свідчить про залежність образного мислення від сприймання, абстрагуватися від якого за допомогою понять неможливе;

- *абстрактно-логічне мислення* виявляється в понятійності побудови суджень, у встановленні причинно-наслідкових зв'язків, які не піддаються безпосередньому сприйманню. Оскільки поняття утворюються за допомогою абстрактних знаків (слів та символів), для цього виду мислення особливого значення набуває мовлення: чим більш завершена думка, тим чіткіше і ясніше вона виражається в словах або числах і, навпаки, чим досконаліше словесне або числове формулювання думки, тим чіткішою і зрозумілішою стає сама думка. У зазначеному зв'язку абстрактно-логічного мислення з мовленням виявляється одна з принципових відмінностей між людським і тваринним мисленням: тваринам понятійне (абстрактно-логічне) мислення недоступне.

*За ступенем новизни й оригінальності виділяють:*

- *репродуктивне (відтворююче) мислення* засноване на використанні готових засобів розв'язання поставленої задачі, що міститься у минулому досвіді суб'єкта. У такому випадку ситуація не є проблемною для особи, а її розв'язання вимагає застосування вже сформованих алгоритмів та мисленнєвих навичок, тобто репродукції наявних знань та умінь;

- *продуктивне (творче) мислення*, в результаті якого створюються нові знання. Новизна таких знань може бути як суб'єктивною (коли алгоритм

розв'язання задачі відомий людству, проте невідомий особі), так і об'єктивною (коли алгоритм розв'язання задачі невідомий людству і в результаті її вирішення створюються нові знання). Продуктивне мислення може бути конвергентним та дивергентним. *Конвергентне* – суто логічне мислення, спрямоване на пошук єдиної вірної відповіді; *дивергентне мислення* – в процесі якого ведеться пошук декількох розв'язань та відповідей, воно може відступати від законів логіки та є основою творчості.

*За характером задач, що розв'язуються, виділяють:*

- *теоретичне мислення* – аналіз наукових понять, пізнання законів, правил. У результаті наукового мислення народжуються нові теорії і закономірності; йому не притаманний жорсткий дефіцит часу через глобальність процесу і важливість результатів, причому, ці результати можуть і не знайти одразу практичного втілення;

- *практичне мислення*, за допомогою якого відбувається аналіз життєвих ситуацій, конкретних випадків; воно допомагає створювати плани, проекти, схеми дій. Важливими особливостями практичного мислення є дефіцит часу, зумовлений необхідністю задоволення нагальних потреб, обмежені можливості перевірки гіпотез, негайне використання отриманих результатів.

*Залежно від засобів мислення виділяють:*

- *вербальне мислення* – при якому людина оперує мовленням, зокрема внутрішнім;

- *невербальне мислення* – реалізується за допомогою образів.

*За ступенем розгорнутості мислення представлене:*

- *дискурсивним мисленням* – процес послідовно пов'язаних між собою логічних міркувань, у якому кожна наступна думка зумовлена попередньою. Ефективність такого мислення залежить від досвіду людини. Воно



формується на основі мовлення в процесі розвитку людини та спирається на основні мисленнєві операції;

- *інтуїтивним мисленням*. Інтуїція (від лат. *intueri* – вглядання) є здатністю знаходити відповіді на складні питання, осягати істину, здогадуючись про неї, а не вдаючись до розгорнутих міркувань; це свого роду «стрибок розуму», несподіване осяяння, здогадка. Інтуїтивне мислення характеризується швидкістю перебігу, відсутністю чітко виражених етапів та є недостатньо усвідомленим. У даному випадку людина не орієнтується на закони логіки, але такий «стрибок розуму» можливий лише за умов наявності високого рівня узагальненості досвіду та професійних знань.

Інтуїтивне мислення активізується за наявності неповноти інформації і має велике значення у творчій діяльності людини. Механізми інтуїтивного мислення ще до кінця не з'ясовані, однак є припущення, що воно обумовлене моментальним об'єднанням декількох інформативних ознак різних модальностей у комплексні орієнтири, які спрямовують пошук рішення. У такому одночасному врахуванні різної за своїми якостями інформації полягає основна відмінність інтуїтивного мислення від дискурсивного.

*За ступенем реальності виділяють:*

- *реалістичне мислення* – відображає об'єктивну реальність і підкоряється законам логіки;

- *аутистичне мислення* – відображає афективні потреби людини, допускає логічні суперечності і спотворює реальність.

*За характером впливу на емоційну сферу виділяють:*

- *позитивне мислення* – характерною рисою є свідомий контроль особи над власними думками, запобігання негативним думкам та емоціям конкретними діями. При цьому людина вірить в себе, оптимістично налаштована, їй притаманна позитивна «Я-концепція»;

- *негативне мислення* – характеризується плеканням негативних думок, емоцій, песимізмом, пасивністю.

Слід зазначити, що мислення, як і інші пізнавальні процеси, індивідуально своєрідне. Ця своєрідність визначається якістю та типом мислення. Зокрема, люди відрізняються між собою за такими якісними ознаками мислення:

- *самостійність* – здатність побачити та поставити нову проблему та розв'язати її своїми силами;

- *гнучкість* – полягає в здатності змінити складений на початку роботи план, якщо він не задовольняє новим умовам;

- *прогностичність (антиципація)* – передбачення розвитку подій, прогнозування їх результатів; здатність схематично уявляти найбільш ймовірне вирішення проблеми, вбачати проблемний вузол при зовнішній простоті вирішення завдання;

- *динамічність* – здатність до прискореного осмислення подій, що особливо суттєво в екстремальних, напружених ситуаціях;

- *широта* – здатність охоплювати різнобічне коло питань, які виникають при вирішенні задач;

- *глибина* – визначає здатність проникнення в сутність явища;

- *оригінальність* – здатність знайти рішення проблеми нестандартними, нетривіальними засобами;

- *рефлексивність* (від лат. *reflectio* – відображення) – здатність критично оцінювати події, себе, інших людей;

- *допитливість* – характеризується прагненням завжди шукати найкраще рішення;

- *селективність* (від лат. *selectio* – відбір) – здатність добирати

необхідні для даної ситуації знання, мобілізувати їх на вирішення проблеми, не вдаючись до механічного перебирання усіх можливих варіантів.

### **3. УЯВА. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТВОРЕННЯ НОВИХ ОБРАЗІВ.**

**Уява – створення нових образів реальності на основі образів сприймання та пам'яті за умови невизначеності вихідної інформації.** Уява завжди здійснює деяке доповнення до думки при дефіциті інформації про дійсність. Уяву, як і мислення, відносять до числа вищих пізнавальних процесів. Проте, якщо мислення у своїх найпростіших формах притаманне й тваринному світу, уява – це специфічно людський прояв психічної активності, який сформувався у трудовій діяльності: будь-яка трудова діяльність потребує попереднього усвідомлення мети, тобто формування психічної моделі майбутнього результату діяльності.

Уява, стверджував А. Ейнштейн, важливіша за знання, бо знання обмежені. Уява дозволяє людині приймати рішення за умов дефіциту вихідної інформації, формувати високоймовірнісні припущення у проблемних ситуаціях. Уява – це здатність людини реконструювати дійсність, генерувати власні образи.

Уява включається на тому етапі пізнання, коли невизначеність ситуації досить висока і знання ще не оформилися у логічну категорію. У цьому й полягає її цінність – вона дає змогу прийняти рішення та знайти вихід із проблемної ситуації навіть у разі відсутності потрібної повноти знань, які необхідні для мислення. Це дає змогу «перестрибнути» через якісь етапи мислення і, незважаючи на дефіцит інформації, уявити собі кінцевий результат. Проте в цьому полягає і слабкість такого способу розв'язання проблеми: намічені шляхи є недостатньо чіткими та точними.

Основною *функцією* уяви є *антиципація*, що дає змогу ще до початку

діяльності передбачити її результат, отже, спрогнозувати і спланувати майбутні події. Зокрема, яскравий прояв цієї функції можна зустріти у мовленнєвому спілкуванні: людина прогнозує реакцію співбесідника і завчасно реагує на неї. *Пізнавальна функція* полягає в тому, що в процесі перетворення інформації людина легше та ефективніше пізнає навколишній світ в умовах дефіциту інформації.

*Емоційна (афективна) функція* уяви відповідає за посилення емоційного тону людини, що в свою чергу, підвищує ефективність діяльності. Особливого значення ця функція набуває в роботі акторів і письменників, коли необхідно перетлітись у певний персонаж.

*Захисна функція* уяви є важливою передумовою психічного та фізичного здоров'я і внутрішнього задоволення людини. Через уявну ситуацію може відбутися зняття напруження та певне символічне розв'язання конфліктів, якого у реальному житті досягти важко. Завдяки уяві ми можемо перенестися у минуле і по-новому «пережити» події, що вже відбулися, або ж у майбутнє, щоб пережити те, що наяву є неможливим.

*Регулююча функція* уяви забезпечує впорядкування діяльності. За її допомогою людина керує психофізіологічними станами організму (ритм дихання, частота пульсу, тиск, температура тіла тощо), налаштовує його на майбутню діяльність. Ці можливості покладені в основу аутотренінгових методик та практики психотерапевтичного впливу. *Контрольно-коригуюча функція* допомагає виправити недоліки та помилки в діяльності людини, а також вдосконалити засоби виконання роботи.

*Естетична функція* уяви призначена для відбору в літературно-художній творчості засобів зображення характерів, психічних станів, картин природи тощо. *Функція перетлілення* сприяє перетворенню людини у своїх героїв з метою надання їм особливо яскравих властивостей. Ця функція реалізується у мистецтві, літературі, музиці.

Зважаючи на різноманітність сфер прояву, виникає необхідність розрізняти окремі **різновиди уяви**.

*За змістом* виділяють:

- *художню уяву*, якій притаманна перевага тих чи інших чуттєвих образів (зорових, слухових тощо), їхня надзвичайна яскравість і детальність;

- *наукову уяву*, яка проявляється під час планування наукового дослідження, у формулюванні гіпотез, у побудові нової теорії. Особливо важливу роль наукова уява відіграє на ранніх стадіях вивчення наукової проблеми;

- *технічну уяву*, якій притаманне створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур та споруд.

*За характером психічної активності* виділяють:

- *активну уяву*, образи якої спонукають людину до діяльності і знаходять реальне втілення у житті;

- *пасивну уяву*, відірвану від діяльності (фантазування, мрії), яка не знаходить реального втілення у житті, а, навпаки, є засобом втечі від життєвих реалій, важких умов, нерозв'язаних задач. Образи пасивної уяви, не пов'язані з зусиллями волі, які б скеровували їхнє втілення у життя, називають *маренням*. У мареннях відображені незадоволені потреби людини.

Особливим видом уяви, який знаходить свій вияв у створенні образів бажаного майбутнього є *мрія*. Мрія виникає тоді, коли протягом певного часу людина не може перейти до дій, спрямованих на задоволення її потреб і прагнень. У своїх мріях вона випереджає реальний хід подій, уявляє здійсненим те, чого вона прагне.

*Залежно від характеру цілей діяльності* уяву поділяють на:

- *мимовільну* – виникає у тих випадках, коли образи уяви з'являються

без заздалегідь поставленої мети і до цього не докладаються вольові зусилля.  
Вона активізується потребами і почуттями людини;

- *довільну* – скеровується спеціально поставленою метою створити образ певного об'єкта.

*За характером діяльності виділяють:*

- *репродуктивну (відтворюючу) уяву* – створення нових об'єктів на основі їх словесного опису, графічного чи музичного зображення, моделі тощо;

- *продуктивну (творчу) уяву* – створення нових оригінальних образів майбутніх подій, розробка програм майбутніх дій.

*Залежно від просторових характеристик існує:*

- *просторова уява* – за допомогою якої вибудовуються образи, що мають чіткі просторові характеристики (геометричні тіла, механізми, образи предметів);

- *непросторова уява* – дозволяє створювати образи, що не мають чітких просторових характеристик (звуки, переживання).

*За характером образів виділяють:*

- *конкретну уяву* – у якій домінують конкретні образи;

- *абстрактну уяву* – у якій переважають абстрактні, узагальнені образи (символи, схеми).

*Залежно від провідної ролі психічних процесів розрізняють:*

- *інтелектуальну уяву* – в якій провідну роль відіграють пізнавальні процеси;

- *емоційну уяву* – в якій характер образів регулюється почуттями людини.

Образи уяви створюються людиною внаслідок перетворення її теперішніх і минулих вражень від об'єктивної дійсності. Відомі наступні типові прийоми створення образів уяви.

*Аглотинація* (від лат. *agglutinatio* – склеювання) – створення образів шляхом поєднання якостей, властивостей, частин різних об'єктів у єдине ціле. Цей прийом знайшов широке застосування в давньогрецькій міфології, народній творчості, мистецтві, літературі, науково-технічному винахідництві. Так, образ кентавра виник шляхом поєднання в уяві голови і частини тіла людини із тулубом коня.

*Гіперболізація* полягає у значному рівномірному перебільшенні всіх частин образів об'єктів чи явищ (велетень, циклоп) або в збільшенні кількості частин предмета (стоголові чудовиська). Завдяки гіперболізації створені образи певною мірою відходять від реальної дійсності. Цей прийом широко застосовують у міфології, народній творчості, художній та науково-фантастичній літературі.

*Літота* – рівномірне зменшення об'єктів чи явищ (хлопчик-мізинчик, Дюймовочка).

*Доповнення* – приєднання до основного образу об'єкта, який береться за основу, елементів інших образів. Таким способом було створено магнітофон з функцією караоке.

*Комбінування* – полягає у переробці уявлень про два або декілька об'єкти. Комбінування потребує попереднього глибокого вивчення тих об'єктів, із уявлень про які має бути створено новий образ. При цьому поєднуються не випадкові, а лише певні ознаки. За допомогою комбінування було створено радіотелефон.

*Акцентування* – нерівномірне перебільшення окремих частин та ознак об'єктів чи явищ. У цьому випадку виділяють лише найхарактерніші ознаки предметів чи явищ з метою звернути на них увагу. Цей прийом широко

застосовують у карикатурі і сатири.

*Якісне перетворення* – наділення предмета чи об'єкта новими якостями, іншим зовнішнім виглядом за умови збереження його сутності. За допомогою якісного перетворення також було створено енергозберігаючу лампочку.

*Типізація* – виділення в образах предметів і явищ суттєвого і того, що регулярно повторюється, при цьому другорядні ознаки упускають.

*Схематизація* – виділення на перший план подібностей предметів і явищ та згладжування відмінностей.

*Перенесення* – створення нового образу в результаті перенесення ознак одних об'єктів на інші, яким ці ознаки не властиві. Так виникли образи розмовляючих тварин, «живої» і «мертвої» води.

*Реконструювання* – відтворення цілого об'єкта за його окремими елементами.

*Аналогія* – створення образу, частково схожого на реально існуючий предмет чи явище. Цей прийом покладений в основу спеціальної галузі знань – біоніки. Біоніка виділяє окремі властивості живих організмів, як біологічних моделей для інженерів (за аналогією з птахами – створили літаки, з рибами – підводні човни).

Слід зазначити, що мозок людини, який створює образи уяви, здійснює регулюючий вплив на периферичні частини організму, змінює процес їх функціонування. Ще в Середні віки був відомий вражаючий факт: у деяких людей після роздумів про муки, яким піддавався на хресті Ісус Христос, з'являлися на тілі знаки розп'яття, що отримали назву стигматів (від грецьк. *stigma* – рубець, знак). Спостереження за людьми, яким притаманна особлива вразливість, дають цікаву інформацію про вплив уяви на протікання фізіологічних процесів. Так, Г. Флобер під час написання сцени отруєння



героїні роману «Пані Боварі» яскраво відчував присмак миш'яку у роті.

Слід зазначити, що уява є *індивідуально-своєрідним* процесом. Люди відрізняються між собою за широтою, змістовністю, швидкістю, легкістю і силою образів уяви, їхньою яскравістю, реалістичністю і дієвістю, а також за домінуванням тих чи інших образів уяви.

*Змістовність* уяви залежать від потреб, інтересів, видів діяльності людини, її знань та життєвого досвіду. Чим ширше коло потреб та інтересів людини, її досвід та знання, тим багатша її уява.

Образи уяви можуть з'являтися з різною швидкістю та легкістю. *Швидкість* залежить від темпераменту людини, *легкість* – від досвідченості та обізнаності у даній галузі, а також від домінування образів чи понять.

*Сила* та *яскравість* образів уяви пов'язані з емоційними характеристиками людини, *реалістичність* та *дієвість* визначаються наближеністю до об'єктивної дійсності, тим, наскільки уява впливає на плани і наміри особи.

*Домінування тих чи інших образів уяви* виявляється в тому, що людина з розвиненою музичною фантазією всі свої враження швидко перетворює у яскраві слухові образи. Уяві актора притаманне використання слухових, зорових, та рухових образів уяви. Дотикова уява слугує людям, які втратили зір. Індивідуальні відмінності уяви характеризують багатогранність та різноплановість цього психічного процесу.

#### **4. УВАГА ТА ЇЇ ВЛАСТИВОСТІ. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УВАГИ.**

Щохвилини людина отримує безліч різноманітної інформації. Щоб не загубитися у цьому потоці, її слід фільтрувати: щось відбирати і спрямовувати на це свою свідомість, а щось інше – пропускати. У такій

вибірковості і полягає основна сутність уваги. **Увага – пізнавальний психічний процес, який полягає у спрямованості та зосередженості психічної діяльності на певних об'єктах та явищах, що мають сталу або ситуативну значущість для особистості.**

Увага не є самостійним психічним процесом. Будучи однією з сторін кожного психічного процесу (наприклад, сприймання, пам'яті чи мислення), вона виявляється лише як спрямованість на щось і зосередженість на чомусь. Крім того, увага не має свого окремого специфічного продукту. Результатом її функціонування не є ані образи, як це характеризує відчуття та сприймання, ані уявлення, як це властиво пам'яті, ані поняття, судження чи умовисновки, що продукуються в процесі мислення. Без зв'язку з іншими психічними процесами і незалежно від них увага існувати не може. Сама по собі нічого не створюючи, вона є ніби прожектором, який спрямовано на вже існуючий образ чи поняття.

Якщо увага стає настільки притаманною людині, що характеризує її тривалі психічні стани, вона розглядається як характерологічна риса особистості, яку називають **уважністю**. Це – важлива передумова психологічного контакту з оточуючими. Основними причинами неуважності є, по-перше, надто поспішне, передчасне реагування на інформацію, що характерно для імпульсивних людей, поведінка яких підпорядковується тому, що відразу спало на думку, першому імпульсу; по-друге, передчасне припинення сприймання чи розмірковування внаслідок відвертання уваги на сторонній об'єкт через недостатність вольових зусиль, щоб підтримати увагу на попередньому об'єкті, або раптові спогади про якусь подію, або сильний сторонній подразник. Як уважність, так і неуважність виявляються вибірково. Людина може бути уважною в одних ситуаціях і з окремими людьми, а неуважною – в інших ситуаціях і з іншими людьми.

Увага виконує важливі **функції** в житті та діяльності людини: забезпечує **зосередженість** психічних процесів та станів; сприяє

*цілеспрямованому* відбору інформації; сприяє *ефективному функціонуванню* інших психічних процесів та станів; *активізує* потрібні і *гальмує* непотрібні в даний момент психічні явища; створює підстави для *взаєморозуміння* між людьми.

Увагу класифікують за декількома підставами: за характером цілей діяльності, спрямованістю, формою організації, ступенем соціалізації, ступенем регуляції та орієнтацією на конкретні психічні процеси.

Залежно від *характеру цілей діяльності* увагу поділяють на мимовільну, довільну та післядовільну. *Мимовільна увага* (первинна, пасивна) – має фізіологічною основою аргументований рефлекс на окремі подразники (світло, звук, розмір, колір тощо) або на актуальні потреби особистості (голод, спека, холод тощо). Це такий вид уваги, за якого людина не докладає зусиль волі, а також не ставить перед собою мети бути уважною. Це простий і генетично первинний вид уваги, притаманний людині від народження.

Зосередження на предметах чи явищах у цьому випадку відбувається в результаті дії зовнішніх або внутрішніх чинників мимовільної уваги, до яких належать:

- інтенсивність подразника (сильний звук, яскраве світло, різкий запах тощо);
- контрастність подразників (об'єкт більший або менший за розміром порівняно з іншими; початок чи припинення дії подразника);
- новизна подразника (доки не вичерпаний елемент новизни, увагу можна підтримувати досить довго);
- переривчастість подразника (подразник з'являється і зникає, посилюється і послаблюється);
- рухомість подразника на фоні нерухомих об'єктів;

- структурованість подразника (об'єднання у цілісну структуру);
- відповідність подразника внутрішньому стану (почуттям, потребам, намірам тощо);
- інтерес до діяльності (чим він вищий, тим більша зосередженість мимовільної уваги);
- суб'єктивна значущість подразника (чим більша суб'єктивна значущість впливу, тим сильніша мимовільна увага до нього);
- установка (чим вища готовність до діяльності, тим краща увага);
- відповідність подразника актуальним потребам;
- емоційна забарвленість подразника чи діяльності;
- вплив минулого досвіду (чим більше знань, навичок, звичок пов'язано з подразником, тим легше підтримувати мимовільну увагу).

*Довільна увага* (вторинна, активна) – формується як реакція на динамічне збудження окремих ділянок головного мозку; це цілеспрямована на конкретний об'єкт чи діяльність психічна активність. Вона вимагає вольових зусиль, є продуктивною та визначається постановкою мети. Причому, вольових зусиль слід докладати періодично, інакше довольна увага згасає.

Вольові зусилля на предметах та явищах допомагають підтримувати наступні *зовнішні та внутрішні чинники*:

- включення в діяльність, практичні дії (лекцію легше уважно слухати, якщо одночасно її конспектувати);
- розуміння завдання;
- наявність інтересу до діяльності;
- успішність виконання діяльності, причому тут існує зворотно-

пропорційний зв'язок: неуспішно виконане завдання продовжує привертати увагу;

- завершеність діяльності (незавершена діяльність сприяє підтриманню довільної уваги);

- інтелект (людині з високим рівнем інтелектуального розвитку легше зосередити увагу);

- словесна регуляція (словесне нагадування про цілі діяльності дозволяє підтримувати довільну увагу);

- помірна емоційна збудженість;

- звичка працювати зосереджено у різних умовах;

- вплив минулого досвіду (чим більше знань, навичок, звичок пов'язано з об'єктом уваги, тим легше її підтримувати);

- психічний стан (наприкінці робочого дня, а також в кінці тижня увага послаблюється).

Крім мимовільної та довільної уваги, в життєдіяльності людини має місце ще один вид – післядовільна. *Післядовільна увага* також цілеспрямована, проте не вимагає постійних вольових зусиль. Вона детермінована інтересом або успішністю діяльності. На перших етапах діяльності задіяна довільна увага, тобто потрібні зусилля волі для досягнення поставленої мети, а надалі в результаті залучення внутрішніх чинників для підтримання мимовільної уваги вольові зусилля послаблюються. На цьому етапі довільна увага переростає у післядовільну.

Чинники привернення та утримання післядовільної уваги такі ж самі, що й для мимовільної та довільної, проте основним із них є виникнення інтересу до діяльності. При цьому післядовільна увага – це такий прояв спрямованості особистості, коли сама діяльність переживається як потреба, а

її результат є особистісно значимим для людини. У виникненні післядовільної уваги також відіграє роль звичка людини трудитися.

Розглянуті види уваги у практичній діяльності людини взаємозалежні і їх, до того ж, вважають, трьома ступенями розвитку уваги.

Залежно від *спрямованості* (особливостей об'єкта уваги, характеру дії) виділяють зовнішню та внутрішню увагу. *Зовнішня увага* (сенсорна, перцептивна) – спрямована на об'єкти та явища зовнішнього світу, наприклад, на певні предмети, роботу, інформацію тощо. Цей різновид уваги є необхідним для успішного сприймання людиною навколишнього світу. Він підвищує чутливість органів чуття, прискорює процес сприймання, сприяє ясності і чіткості відображення. Особливо виразною зовнішня увага є за умов, коли людина не лише дивиться, а й придивляється, не лише слухає, а й прислуховується. Це супроводжується відповідною позою тіла, орієнтувальними рухами голови, очей тощо.

На відміну від зовнішньої, *внутрішня увага* зосереджена не на самих об'єктах чи явищах зовнішнього світу, а на їхніх образах. В процесі індивідуального розвитку вона виникає пізніше за зовнішню та спрямована на внутрішній світ людини, наприклад, на її мислення, згадування, потреби, інтереси, переживання, планування власних дій тощо. Вона пов'язана з самосвідомістю і рефлексією. Інтелектуальний, емоційний і вольовий розвиток людини неможливий без внутрішньої уваги. Нерідко її супроводжують неусвідомлені рухи губ, жестикуляція, ненавмисне малювання тощо.

У діяльності людини зовнішня і внутрішня увага чергуються, гальмуючи одна одну. Це пов'язано з тим, що важко зосередитися на своїх внутрішніх проблемах і одночасно концентрувати увагу на певній складній діяльності.

Залежно від *форми організації* увагу поділяють на індивідуальну, групову та колективну. *Індивідуальна увага* – зосереджена і спрямована діяльність окремої конкретної особи; *групова* – виявляється у зосередженні уваги декількох осіб на спільному завданні; *колективна* – зосередження всіх учасників групи на одному спільному завданні.

За *ступенем соціальної обумовленості* виділяють природну та соціальну увагу. *Природна увага* виявляється як вибіркоче реагування на подразники у вигляді орієнтувального рефлексу, вона дана людині від народження. *Соціально обумовлена увага* формується під час життя і пов'язана з набуванням соціального досвіду і включенням вольової регуляції.

За *ступенем регуляції* вирізняють безпосередню та опосередковану увагу. *Безпосередня увага* регулюється лише об'єктом, який відповідає інтересам і потребам людини і на який спрямовано увагу людини (наприклад, увагу привертає голосний звук чи яскраве світло). *Опосередкована увага* регулюється змістом і значенням сприйнятого. Вона підтримується за допомогою спеціальних засобів: жестів, слів, інтонації тощо. Цей вид уваги тісно пов'язаний із апперцепцією. За своїм походженням безпосередня увага з'являється раніше, ніж опосередкована.

Залежно від *орієнтації на конкретні психічні процеси* виділяють чуттєву та інтелектуальну увагу. *Чуттєва увага* пов'язана або з вибірковою активністю органів чуття (центром уваги є звук, запах тощо), або з вибірковою активністю емоційної сфери (центром уваги є емоції та почуття людини). *Інтелектуальна увага* зумовлена зосередженістю та спрямованістю мисленневих процесів. Чуттєва увага за походженням первинна, інтелектуальна – вторинна.

До *основних властивостей* уваги належать концентрація, стійкість, переключення, розподіл та обсяг.

*Концентрація* уваги характеризується ступенем зосередженості психічної активності на певній діяльності, явищі чи об'єкті. Вона забезпечує поглиблене вивчення об'єктів та явищ, вносить ясність в уявлення людини. Чим менше коло об'єктів, на які звернуто увагу, тим вища її концентрація. Чим більше сконцентрована увага, тим сильніше гальмуються впливи сторонніх стимулів, тим менше ми їх помічаємо і тим продуктивнішою є діяльність.

Найвища концентрація досягається при спрямованості уваги на один вид діяльності чи об'єкт. Результативність діяльності у такому разі забезпечується поєднанням концентрації уваги з її обсягом і розподілом. На концентрацію уваги впливають також ступінь зацікавленості у діяльності та індивідуальні відмінності між людьми.

Протилежною концентрації властивістю є розсіяність. *Розсіяність уваги* – це нездатність людини зосередитися на певному виді діяльності протягом тривалого часу. Розсіяність може бути уявною та справжньою. *Уявна розсіяність* – неуважність людини до безпосереднього оточення, спричинена або надмірною концентрацією уваги на якомусь об'єкті чи діяльності, або вузьким обсягом уваги. *Справжня розсіяність* – неуважність людини як до безпосереднього оточення, так і до основного виду діяльності. Вона гальмує довільну увагу, викликає її нестійкість та коливання. Причиною справжньої розсіяності можуть бути загальні розлади нервової системи (неврастенія), недокрів'я, хвороби носоглотки, фізична та розумова втома й перевтома, важкі переживання тощо.

Під *стійкістю* уваги розуміється тривалість зосередження уваги на об'єкті чи діяльності. Вона підвищується за наступних умов:

- помірна складність та зрозумілість матеріалу;
- активна розумова діяльність;



- різноманітність вражень (наприклад, можливість розкривати в предметах та явищах, на які спрямовано увагу, нові сторони та зв'язки);
- підвищена мотивація та інтерес;
- добре самопочуття;
- відсутність відволікаючих моментів;
- наявність сильної нервової системи.

*Коливання* уваги протилежне її стійкості, і виявляються вони у мимовільному періодичному то послабленні, то підсиленні уваги до конкретного об'єкта чи діяльності. Коливання уваги спостерігаються навіть при дуже зосередженій та напруженій роботі, що пояснюється безперервною зміною збудження та гальмування в корі головного мозку. На відміну від переключення, коливання уваги має мимовільний характер. Воно спричинене дією сторонніх подразників (зовнішніх та внутрішніх), які відволікають від основного виду діяльності.

При сприйманні елементарних подразників періоди коливання складають в середньому 2-12 сек. і на стійкість уваги істотно не впливають; при більш складній пізнавальній діяльності період коливання триваліший (15-20 хв.) і спричиняє мимовільне відволікання. Таке тимчасове зниження уваги пов'язане з втомою та адаптацією органів чуття і є тим обов'язковим відпочинком, який оберігає людину від перезбудження. Інформацію, що втрачається за цей час, можна компенсувати при її повторному сприйнятті.

Зовнішні подразники спричиняють *зовнішнє коливання* уваги, при цьому довільна увага стає мимовільною. Найбільше відволікають предмети та явища, що з'являються зненацька і діють з перемінною силою та частотою. У відповідь на ці подразники виникає орієнтувальний рефлекс, який складно піддається гальмуванню. Внутрішні подразники спричиняють *внутрішнє*

коливання уваги. Найважливішими тут є сильні переживання (наприклад, страх, гнів, образа тощо), відсутність почуття відповідальності та інтересу.

Коливання уваги слід відрізнити від *переключення* – навмисного перенесення уваги з одного об'єкта на інший. Це своєрідний динамічний показник уваги, завдяки якому людина може свідомо і швидко орієнтуватися у складній мінливій ситуації. Упродовж однієї секунди увага може переключатися 3-4 рази, причому цей показник зростає у разі зацікавленості; позитивного ставлення до діяльності; зв'язку між змістом попередньої і наступної діяльності; ступеня зосередженості на попередній діяльності (при значному зосередженні важко переключитися на щось інше); ступеня завершення дії (якщо попередня дія завершена, на наступну переключитися легше); темпераменту (сангвініки та холерики швидше переключають увагу); стану організму (втомлена людина переключається повільніше). Переключення уваги відносять до тих властивостей, які легко надаються тренуванню.

*Розподіл уваги* визначається як організація психічної діяльності при одночасному виконанні двох або більше дій. Він характеризує здатність водночас приділяти увагу декільком об'єктам чи явищам. Високий рівень розподілу уваги є запорукою успішної діяльності людини.

Розподіл уваги залежить від:

- ступеня її концентрації (якщо один із об'єктів спричиняє глибоку зосередженість, увагу важко розподілити на інші об'єкти);
- від того, наскільки пов'язані між собою об'єкти чи види діяльності, на які розподіляється увага (чим більше вони пов'язані, тим легше розподілити увагу);
- наскільки автоматизовані дії, між якими розподіляється увага (чим більше дії автоматизовані, тим розподіляти увагу легше);

- наскільки швидко в людини здійснюється переключення уваги (чим швидше переключення уваги, тим легший її розподіл).

Розподіл уваги, як і переключення, добре піддається тренуванню.

*Обсяг* характеризує кількість об'єктів чи явищ, які одночасно охоплені увагою. Середній обсяг уваги дорослої людини становить 4-6 не пов'язаних між собою об'єктів, причому в разі наявності смислового зв'язку або можливості структурування матеріалу обсяг зростатиме. Можливість тренування обсягу уваги на розрізнені елементи обмежена, на смислову інформацію – висока.

## **ВИСНОВКИ**

Мислення – вища за своєю організацією, порівняно з чуттєвим пізнанням, форма відображення дійсності. Воно має соціальну природу, що виявляється в історичній наступності знань: кожне наступне покоління спирається на той багаж знань, який набули попередні покоління.

Багатство чуттєвого пізнання світу є необхідною передумовою утворення змістовних понять. Проте для закріплення та існування понять одного лише чуттєвого досвіду недостатньо. Щоб зберегти, збагатити та повідомити їх іншим людям, потрібно застосувати знаки: слова та символи.

Уява забезпечує формування образних уявлень за описами, творче конструювання та фантазування. Все це свідчить про інтегративну сутність уяви: у ній поєднуються раціональна, чуттєва та мнемічна сфери людської психіки. Так, відчуття та сприймання дають основу для створення образів уяви в результаті їх перетворення і перекомбінування. Зв'язок із пам'яттю (зокрема, образною та емоційною) дає можливість активізувати її образи, оперувати ними. Увага регулює діяльність уяви, підвищує її ефективність та пізнавальний рівень. І мислення, і уява спираються на досвід і прагнуть до пізнання суб'єктивно нового, однак уява, в якості основи наочно-образного

мислення, допомагає у тих випадках, коли практичні дії неможливі або недоцільні.

Увага є необхідною умовою якісного виконання будь-якої діяльності. Наприклад, якщо ми запам'ятовуємо матеріал, будучи уважними, число повторень зменшується, причому відсутність уважності не компенсується збільшенням кількості повторень. Завдяки увазі людина під час сприймання має змогу розрізнити деталі зображення; під час запам'ятовування – втримати необхідну інформацію у короткотривалій і оперативній пам'яті для подальшої передачі у довготривалу; у мисленні увага є необхідним чинником доведення процесу розв'язання задачі від початку до кінця.

### **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Надати визначення мислення та пояснити, що означає його опосередкованість та узагальненість.
2. Назвати елементарну одиницю мислення.
3. Охарактеризувати основні форми мислення.
4. Пояснити відмінності між поняттям, судженням та умовисновком.
5. Висвітлити сутність основних мисленнєвих операцій.
6. Охарактеризувати основні різновиди мислення.
7. Визначити індивідуально-психологічні особливості мислення.
8. Надати поняття уяви та висвітлити її функції.
9. Охарактеризувати основні різновиди уяви.
10. Пояснити сутність типових форм створення образів уяви.
11. Визначити індивідуально-психологічні особливості уяви.
12. Надати визначення уваги та пояснити її специфіку як психічного пізнавального процесу.
13. Охарактеризувати функції уваги.
14. Висвітлити сутність основних різновидів уваги.
15. Висвітлити основні властивості уваги.

## **Тема 7.**

# **ЕМОЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ. ПОНЯТТЯ ПРО ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ**

## **Вступ**

- 1. Поняття про емоції і почуття та їх властивості**
- 2. Види емоцій і почуттів**
- 3. Емоційні стани як форми переживань людини**
- 4. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів**

## **Висновки**

### **ВСТУП**

Емоції і почуття, як і інші психічні явища, становлять собою різні форми відображення реального світу. На відміну від пізнавальних процесів, що відображають навколишню дійсність у відчуттях, образах, уявленнях, поняттях та думках, емоції і почуття відображають об'єктивну реальність у переживаннях. Як стверджував Ч. Дарвін, емоції виникли в процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти визначають значимість тих чи інших умов для задоволення актуальних потреб. У них виражається суб'єктивне ставлення людини до предметів і явищ навколишньої дійсності: одні предмети, явища, речі радують людину, вона захоплюється ними, інші – засмучують або викликають відразу, треті – залишають байдужою. Емоції і почуття є значущим чинником формування особистості, особливо її мотиваційної сфери. Зміст стійких почуттів індивіда розкриває людину як індивідуальність. Людські емоції і почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності. Як зазначав видатний

педагог К. Ушинський, «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття».

## 1. ПОНЯТТЯ ПРО ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ ТА ЇХ ВЛАСТИВОСТІ

Емоції та почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

Поняття «емоції» вживають у широкому і вузькому значенні. У широкому розумінні, емоції позначають будь-які можливі переживання людини. У вузькому розумінні, **емоції** (від. лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую) – **відносно прості та короткотривалі психічні переживання, що характеризують ситуативне ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе.** Прикладом емоцій є радість, сум, страх, гнів тощо. В емоціях відображені переживання, що виражають ступінь задоволення чи незадоволення невідкладних потреб людини, наприклад, фізіологічних чи потреб у безпеці. На основі емоцій можна судити про те, що у даний момент хвилює людину, які потреби є для неї найактуальнішими.

Емоції притаманні людині з моменту народження. Сучасні наукові дані свідчать про те, що прості емоції (наприклад, здивування, задоволення) змінюються мало, бо є вродженими. Складні ж емоції (наприклад, інтерес, страх, сором) впродовж життя та розвитку людини зазнають суттєвих змін унаслідок соціалізації.

На відміну від емоцій, **почуття – складні та довготривалі психічні переживання, що характеризують стале і узагальнене ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе.** У почуттях відображається ступінь задоволення чи незадоволення соціальних потреб людини, наприклад, потреби у спілкуванні, самоповазі, самоактуалізації. Такі переживання (наприклад, гордість, любов, ревності тощо) тривають не годинами і днями, а місяцями й роками.

Почуття виникають на основі емоцій, а розвиваються у процесі суспільного формування людини. Їх динаміка залежить від конкретних культурно-історичних умов, у яких перебуває особа: у ході історичного розвитку людини її почуття збагачувалися, набуваючи нового змісту і форми.

Емоційно-почуттєву сферу характеризує низка **властивостей**.

По-перше, емоціям та почуттям властива *суб'єктивна забарвленість*. Це означає, що вони несуть на собі відбиток індивідуальних особливостей людини, відображають своєрідність її життєвого досвіду, інтересів, установок, потреб тощо. Суб'єктивний чинник в емоціях і почуттях відіграє основну роль: з-поміж величезної кількості варіантів поведінки, людина обирає «свій».

По-друге, емоції та почуття *полярні*. Полярність виявляється в тому, що кожна емоція та почуття має позитивний та негативний полюси (наприклад, задоволення – незадоволення, радість – сум, любов – ненависть).

По-третє, у складних людських переживаннях спостерігається злиття цих полярних емоцій, в результаті чого з'являється *амбівалентність* або подвійність, емоцій і почуттів. Наприклад, у ревнивої людини пристрасне кохання може поєднуватися з жагучою ненавистю. Зрештою, всі людські емоції і почуття в нормі є амбівалентними. Конфлікт між протилежними переживаннями при цьому вирішується різними способами: їх витіснення під певним «виправдовувальним» приводом, викривлення окремих переживань тощо.

По-четверте, емоції і почуття людини можуть бути *різної інтенсивності* (наприклад, страждання чи здивування можуть бути сильними і слабкими).

По-п'яте, емоціям і почуттям притаманна певна *тривалість*, яка пов'язана з глибиною переживань: чим почуття глибші, тим вони триваліші.

По-шосте, їм притаманна *предметність* – ступінь усвідомленості і зв'язку з конкретним об'єктом (наприклад, якщо людина переживає радість, то вона спричинена конкретним предметом або явищем).

По-сьоме, почуттям і емоціям притаманне *узагальнення й можливість перенесення*: почуття, що виробилися стосовно одного явища чи предмета, переносяться до певної міри на весь клас однорідних об'єктів. Також перенесення може мати місце у випадку, коли емоції, не задоволені відносно одного об'єкта, переносяться на інший (наприклад, виміщення зла на слабкій людині).

По-восьме, почуттям притаманне *притуплення* під впливом тривалої дії подразників. При цьому подразнику, який викликає нові почуття, звичайно надається більша перевага порівняно з вже знайомим. Притуплення притаманне як позитивним, так і негативним почуттям: улюблена пісня набридає, якщо її постійно слухати; жарт, який повторюють постійно, не викликає сміху; людина звикає до неприємного запаху, незатишної обстановки, похмурого краєвиду. Притуплення негативних почуттів може бути небезпечним, оскільки вони сигналізують про несприятливу обстановку та спонукають до її зміни.

По-дев'яте, почуття між собою *взаємодіють, співставляються та впливають одне на одне*. Так, задоволення відчувається гостріше після незадоволення, благородний вчинок здається яскравішим на тлі неетичної поведінки – це *контраст* почуттів. Почуття та емоції також *підсумовуються*, якщо вони систематично викликаються одним і тим самим об'єктом. В результаті підсумовування підвищується емоційна чутливість до подразників: накопичення позитивних почуттів викликає укріплення любові та поваги до об'єкта, накопичення негативних – може призвести до афекту.

По-десяте, емоціям притаманне *заміщення* – неуспіх в одній сфері діяльності компенсується успіхом в іншій.



Емоції і почуття виконують певні **функції** у життєдіяльності людини.

*Сигнальна функція* полягає у формуванні індивідуального емоційного досвіду особистості: емоції сповіщають людину про значущість тих чи інших умов або подій; про суб'єктивне ставлення людини до них; про те, з якими перешкодами вона зустрічається на своєму шляху; на що слід звернути увагу насамперед; вони сигналізують також про сприятливий чи несприятливий хід подій. Особливо потрібну інформацію при цьому надають негативні емоції.

*Регулятивна функція* полягає у формуванні ситуативних чи стійких мотивів поведінки конкретної особистості. Наші установки, готовність діяти в певному напрямі, інтереси і бажання, потяги та прагнення – все пов'язане з емоціями і почуттями. Вони регулюють активність взаємодії людини з матеріальним та соціальним середовищем, тобто є індикатором цінності того об'єкта, на оволодіння яким спрямована дія. Готуючись до дії, людина емоційно оцінює її об'єкт. Так, при зустрічі зі знайомим ми готові до певних стосунків із ним залежно від тих емоційних станів, які переважали в нашому попередньому досвіді спілкування. Це й є індивідуально-психологічний аспект регулятивної функції, а соціальний – полягає у впливі емоцій і почуттів на інших людей, з якими носій емоційного стану спілкується.

*Фізіологічні засади емоцій.* Провідну роль у проявах емоцій і почуттів виконує кора великих півкуль головного мозку, яка здійснює регулювальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовує їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань. Між корою та підкірковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, вважає І.П. Павлов, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкірки, і під її дією одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості.

Переживання емоцій та почуттів супроводжується низкою вегетативних проявів: зміною частоти скорочень серця, дихання, тону м'язів, просвіту судин (це пояснює почервоніння чи збліднення шкіри). Сильні емоції викликають зменшення виділення слини, пригнічення роботи внутрішніх органів, зміну кров'яного тиску, м'язової активності. Знання даних психофізіологічних закономірностей використовувалося у давні часи у судочинстві. Щоб примусити людину дати свідчення, спеціально створювалася шокова ситуація, обстановка, яка провокувала вияв емоцій. Наприклад, підозрюваного раптово вводили в ледь освітлене приміщення, де знаходився труп, і там змушували сказати правду, використовуючи його шоківий стан. В Стародавньому Китаї було розповсюджене випробовування рисом: під час судового розгляду особа, підозрювана у вчиненні вбивства, тримала жменю рису в роті. Якщо після прослуховування обвинувачення рис залишався сухим, це свідчило про винуватість особи, оскільки сильне хвилювання через розуміння провини мало викликати припинення діяльності слинних залоз. Сучасний електронний прилад, який дозволяє встановити залежність органічних функціональних змін від емоційних станів та може реєструвати дані психосоматичні кореляції має назву поліграфа або детектора брехні.

На перебіг емоцій та почуттів впливає друга сигнальна система: переживання виникають не лише при безпосередньому впливі предметів, а й можуть бути викликані словами. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання. Завдяки діяльності другої сигнальної системи емоції і почуття стають усвідомленими процесами, набувають суспільного характеру, встановлюється співвідношення між власними емоційними реакціями та суспільно значимими почуттями. Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

Лише за допомогою діяльності другої сигнальної системи можливе формування складних моральних, інтелектуальних, естетичних почуттів.

Незважаючи на те, що в мові існує близько 6 тис. слів, якими переважно передаються ті чи інші переживання, іноді буває досить важко розповісти про власні почуття, виразити переживання у мові. Багатство емоцій і почуттів настільки велике, що слова, які ми підбираємо, здаються недостатньо яскравими та такими, що невірно відображують різноманітні емоційні стани та їх відтінки.

## **2. ВИДИ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ**

*За знаком (забарвленістю)* виділяють негативні та позитивні емоції і почуття.

Негативні емоції і почуття – це неприємні переживання, наприклад, страх, переляк, відраза тощо. Вони є більш різноманітними, ніж позитивні. Очевидно, це дає людині змогу успішніше адаптуватися до несприятливих обставин, оскільки негативні емоції слугують сигналом тривоги. В межах розумної сили і тривалості, вони корисні: зокрема страх і гнів підвищують інтенсивність обмінних процесів, посилюють опірність організму, призводять до кращого постачання мозку киснем. Однак, при надмірному і постійному впливі вони спричинюють негативні зміни в організмі, зокрема, стрес.

Позитивні емоції і почуття – це приємні переживання, наприклад, радість, задоволення, інтерес тощо. Вони корисні для організму, оскільки підвищують його активність. Для людини вони є сигналом повернення до благополуччя.

*За характером впливу на життєдіяльність людини* виділяють:

стенічні емоції і почуття (від грецьк. *stenos* – сила) – підвищують активність організму, мобілізують його енергетичні ресурси й захисні механізми. Як правило, до них належать радісні та приємні переживання, наприклад, радість, кохання тощо. Недарма кажуть, що на радостях людина готова «гори перевернути». Однак, активність людини можуть стимулювати і деякі негативні емоції, наприклад, гнів;

астеничні емоції і почуття (від грецьк. *astenos* – слабкість, безсилля) – знижують активність людини, послаблюють її волю. Це, здебільшого, неприємні переживання: сум, незадоволення, страждання. Проте, пасивність можуть спричиняти й приємні емоції і почуття: наприклад, тиха, спокійна радість. Таким чином, одні й ті ж емоції і почуття в одних випадках підвищують, а в інших – знижують активність організму; за одних обставин гнів і ненависть можуть додавати людині сил, а за інших – паралізувати її. Це залежатиме від певних обставин: оточення людини, її моральних норм, індивідуальних особливостей тощо.

*За рівнем організації* виділяють вроджені та набуті емоції.

Вроджені – примітивні емоції, властиві як людям, так і тваринам. Вони пов'язані з інстинктивними вабленнями (наприклад, переживання, які виникають внаслідок голоду, спраги, прагнення до задоволення статевого потягу тощо) та зникають при їхньому задоволенні. Якщо ступінь задоволення перевищує потреби організму, людина може переживати стан перенасичення.

Набуті емоції є суто людськими переживаннями і спричиняються, насамперед, соціальними чинниками (наприклад, емоції, які виникають внаслідок спілкування, захоплення справою тощо).

За *ступенем розвитку* емоції поділяють на прості і складні (фундаментальні). Прості емоції викликає безпосередній вплив на організм тих чи інших об'єктів, пов'язаних із задоволенням невідкладних потреб.

Вони тісно пов'язані з відчуттями (наприклад, задоволення чи незадоволення від запаху, звуку, їжі тощо). Складні емоції пов'язані з розумінням об'єктів емоцій та усвідомленням їх життєвого значення. До складних емоцій належать інтерес, радість, здивування, гнів, відраза, презирство, страх, сором, сум і провина.

*Інтерес* – емоційно забарвлене позитивне ставлення до навколишнього світу, спрямованість людини на певний об'єкт чи діяльність. Інтерес є мотиваційним компонентом особистості і, таким чином, сприяє пізнавальній діяльності.

*Радість* – переживання задоволення, що виникає при появі можливості задовольнити актуальну потребу. Найбагатшим джерелом радості є наші взаємини з іншими людьми й успішна діяльність.

*Здивування* – емоційний відгук на обставини, що виникають несподівано. Ця емоція, гальмуючи інші, спрямовує увагу на об'єкт, який її викликав. Здивування може перерости в інтерес.

*Гнів* – переживання сильного обурення, що може сприяти мобілізації сил, викликати почуття впевненості у правильності власних дій або ж дезорганізувати поведінку. Гнів може набувати інтенсивності афекту.

*Відраза* – спричиняється об'єктами та явищами, що суперечать ідеологічним, моральним чи естетичним принципам людини. Відраза тягне за собою бажання позбутися подразника, що її викликав.

*Презирство* – переживання цінності і значимості власного «Я» на тлі нехтування особистісної цінності іншої людини.

*Страх* – емоція, зумовлена отриманням інформації про реальну чи уявну небезпеку. Природними стимулами страху є біль, висота, самотність, незнайома ситуація, раптова зміна обставин; похідними стимулами – темрява, тварини, незнайомі люди чи предмети. Схильність людини легко

піддаватися страхові, не мобілізуючи зусилля для його подолання, називають лякливістю, вона породжує таку рису характеру, як боягузтво.

*Сором* – виникає при усвідомленні невідповідності помислів, вчинків, зовнішності людини очікуванням оточуючих і власним уявленням.

*Сум* – викликається втратою чогось значимого для людини. Його причиною може бути розставання, самотність, невдача, розчарування.

*Провина* – інтенсивне і болісне переживання власної неправоти перед іншою людиною або самим собою. Це складна емоція людини, що тісно пов'язана з такою моральною якістю, як совість. Саме тому провина суттєво впливає на пізнавальні та психофізіологічні функції людини.

*Залежно від потреб і цілей діяльності* почуття поділяються на: альтруїстичні, комунікативні, глоричні, праксичні, романтичні, гностичні, естетичні, гедонічні, моральні.

*Альтруїстичні почуття* (від лат. *alter* – інший) виникають на основі потреби у співпраці, допомозі іншим людям (наприклад, тривога за долю інших, співпереживання, співчуття).

*Комунікативні почуття* з'являються на основі потреби у спілкуванні (наприклад, почуття симпатії, прихильності, вдячності, схвалення, поваги).

*Глоричні почуття* (від лат. *gloria* – слава) пов'язані з потребою у самоствердженні, славі. Це переживання визнання, гордості, переваги.

*Праксичні почуття* визначаються успішністю чи неуспішністю діяльності (наприклад, радість від гри або праці, бажання досягти успіху у роботі, захоплення нею, переживання задоволення від результатів праці). Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності. Вони стають стійкими тоді, коли діяльність імпонує інтересам, схильностям та здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, з'являються перспективи її розвитку.

Різновидом праксичних почуттів слід вважати *натхнення* – стан піднесеності творчого потенціалу людини. Найчастіше він характерний для митців, учених, літераторів. Натхнення приходить як наслідок великих зусиль людини, постійної цілеспрямованості на певний предмет, постійного його обдумування і переживання. Під впливом натхнення праця стає найпродуктивнішою.

*Романтичні почуття* виявляються у прагненні до ідеалізації дійсності, мрійливому спогляданні, почутті таємничого, почутті особливої значущості того, що відбувається. Це переживання супроводжує очікування чогось незвичного.

*Гностичні (інтелектуальні) почуття* (від лат. *gnosis* – знання) виникають і виявляються у пізнавальній діяльності людини. Це почуття любові до знань, здивування під час зіткнення з проблемою, впевненості, вагання, радості відкриття істини тощо. Рівнями їх розвитку є зацікавлення, допитливість, цілеспрямований стійкий інтерес до певних знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Механізмом почуттів даного виду є природжений орієнтувальний рефлекс, проте його зміст цілком залежить від навчання, виховання, умов життя людини.

*Естетичні почуття* пов'язані з насолодою гармонією, звуками, краєвидами, переживаннями краси, вишуканості, поетично-споглядальними переживаннями. Вищі рівні розвитку естетичних почуттів виявляються у почуттях високого, піднесеного, трагічного тощо. Дані види естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування, оскільки надихають особистість високими прагненнями, утримують від негативних вчинків.

*Гедонічні почуття* (від гр. *hedone* – насолода) пов'язані з задоволенням потреби у тілесному і душевному комфорті. Це насолода від їжі і напоїв, тепла, сонця, почуття безтурботності.

*Моральні почуття* людина переживає, виражаючи своє ставлення до моральних чи аморальних вчинків; до суспільних подій, до інших людей і самої себе. До моральних відносять почуття відповідальності, честі, патріотизму тощо. Моральні почуття людини сформувалися в процесі суспільно-історичного розвитку, в процесі спілкування і стали важливим засобом оцінки вчинків і поведінки, регулювання відносин особистості.

Складним почуттям, яке поєднує моральні, естетичні та інтелектуальні почуття, є переживання *комічного* як невідповідності між формою і змістом у діях і вчинках людей. Якщо комічне поєднується з симпатією і доброзичливістю, воно виявляється у формі *гумору*, а якщо з антипатією і недоброзичливістю – *сатири*.

Одними з найскладніших моральних почуттів людини є дружба, любов та кохання. *Дружба* виражається у сталому позитивному індивідуально-вибірковому ставленні до іншої людини, заснованому на взаємній прихильності, повній довірі, спільності інтересів, постійній готовності у будь-який момент прийти на допомогу один одному. До складу дружби входить потреба у спілкуванні, задоволення від спілкування, спільна діяльність та переживання, почуття обов'язку, страх втрати, а також ідеалізована оцінка друга. На відміну від любові та кохання, дружба може бути лише взаємною та усвідомленою.

*Любов* полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось чи до чогось. Вона зумовлена визнанням гідності об'єкта любові або спільними переконаннями, життєвими цілями та інтересами.

На відміну від любові, *кохання* є інтенсивним, напруженим і відносно стійким почуттям однієї людини до іншої, пов'язаним із фізіологічним потягом і глибокою духовною прихильністю до іншої людини. Це – любов між чоловіком і жінкою.



У 80-х роках ХХ ст. американський психолог Р. Стернберг запропонував трикомпонентну теорію кохання, яке має три складові: інтимність, ваблення та обов'язок. *Інтимність* – це почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках. Закохані відчують себе пов'язаними одне із одним, вони прагнуть покращити життя коханої людини, щасливі, коли разом, готові прийти на допомогу у важку хвилину та очікують того ж від партнера. *Ваблення* стосується фізичного потягу та сексуальних стосунків. Іноді інтимність спричиняє пристрасть, іноді, навпаки, пристрасть спричиняє інтимність. Буває, що ваблення існує без інтимності чи інтимність без ваблення. *Обов'язок* є третьою складовою кохання та має два аспекти: короткотривалий і довготривалий. Короткотривалий відображений в усвідомленні людиною того, що вона закохана; довготривалий – в усвідомленні важливості зберегти це кохання.

Кохання може породити *ревнощі* – підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане з нестерпними сумнівами у його вірності або знанням про невірність. Причиною ревнощів є почуття враженої гордості й усвідомлення порушення прав власності. Тиранічні ревнощі виникають у впертих, деспотичних, самозакоханих, дріб'язкових та емоційно холодних людей. Вони пред'являють оточуючим надто високі вимоги, виконати які буває або важко, або неможливо. Ревнощі можуть виникати у людей тривожно-недовірливих, з низькою самооцінкою, невпевнених у собі, схильних перебільшувати неприємності та небезпеку. Ревнощі можуть бути наслідком і власної схильності до невірності: якщо я можу бути невірним, то й інший може бути таким. Нарешті, навіювані ревнощі є результатом стороннього навіювання та натяків з приводу невірності (наприклад, такого ревнивця змалював В. Шекспір в образі Отелло).

### **3. ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК ФОРМИ ПЕРЕЖИВАНЬ ЛЮДИНИ**

Емоційний стан – це психологічна характеристика особистості, що відображає її відносно тривалі переживання. Поняття емоційного стану використовується у характеристиці емоцій, оскільки дає змогу умовного виділення окремого, відносно статичного моменту у перебігу емоційного явища. Виділяють наступні різновиди емоційних станів: емоційний тон відчуттів, емоційний відгук, настрої, пристрасть, конфліктні емоційні стани (стрес, афект, фрустрація, криза).

**Емоційний тон відчуттів** – емоційне забарвлення наших відчуттів та сприймань, що спонукає суб'єкта до їх збереження чи уникнення. Вони є філогенетично найбільш ранньою емоційною реакцією, яка пов'язана з задоволенням чи незадоволенням від наших відчуттів. У деяких випадках емоційний тон є спільним майже для всіх людей. Деякі запахи однаково неприємні або приємні для всіх нас. Наприклад, нам приємний звук прибою, колір неба при заході сонця, неприємний – запах гниття, скрегіт гальм. Однак, у більшості випадків емоційний тон відчуттів є індивідуальним проявом минулих емоцій. Так, один й той самий звук може викликати в одних людей приємні переживання, в інших – неприємні. Емоційне ставлення до деяких предметів, зокрема, небезпечних для життя, тих, що викликають біль, у деяких випадках передається у спадок, що дозволяє вже при перших ознаках такої ситуації здійснювати швидке орієнтування та визначати, чи є бажаним той чи інший вплив.

**Емоційний відгук** – оперативна емоційна реакція на поточні зміни у навколишньому середовищі. Різновидом емоційного відгуку є *емпатія* – розуміння емоційного стану іншої людини у формі співпереживання. Здатність до емпатії – важлива соціальна якість людини, що залежить від умов формування особистості: люди, що не мали в дитинстві достатніх емоційних контактів, у дорослому віці мало здатні до співпереживання.

При співпереживанні людина переживає ті ж самі емоційні стани, які відчуває інший на основі ототожнення. Знаходитися в стані емпатії означає

сприймати внутрішній світ іншого так само, як це сприймає ця інша людина зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Людина ніби стає цією іншою, однак обов'язково має залишатися відтінок «нібито». Це означає, що в людини зберігається здатність у будь-який момент повернутися у власний світ переживань. Емпатія легше дається у випадку подібності поведінкових і емоційних реакцій суб'єктів.

**Настрій** - загальний емоційний стан, що забарвлює протягом досить тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості в цілому. Залежно від ступеня усвідомленості причин, що викликали той чи інший настрій, він переживається як загальний емоційний фон (підвищений чи пригнічений настрій) або як чітко диференційований стан (нудьга, сум, захоплення, радість). Настрій посилює чи послаблює ефективність діяльності протягом тривалого періоду і є особливим видом емоційної регуляції життєдіяльності внаслідок безпосереднього відображення стану організму, зв'язку конкретної ситуації з досвідом людини, її установками. При гарному настрої людина активна і впевнена у собі; у поганому, навпаки, невпевнена і пасивна. Настрій викликається різними позитивними чи негативними впливами – успіхом або невдачею в роботі, комфортною або дискомфортною обстановкою, рівнем культури в міжособистісних стосунках, самопочуттям тощо.

На формування настрою впливають наступні чинники:

- 1) органічні процеси (хвороба, стомлення створюють знижений настрій; здоров'я, повноцінний сон, фізична активність настрої підвищують);
- 2) зовнішнє середовище (бруд, шум, звуки, що дратують, неприємне фарбування приміщення псує настрої; чистота, помірна тиша, свіже повітря, приємна музика настрої поліпшують);

3) взаємини між людьми (привітність, довіра і такт із боку оточуючих роблять людину бадьорою і життєрадісною; брутальність, байдужність, недовіра і безтактність гнітять);

4) розумові процеси (образні уявлення, у яких відображаються позитивні емоції, створюють підйом настрою; образи, пов'язані з негативними емоціями, настрої погіршують).

Постійно веселий, бадьорий, піднесений настрої, переживання життєрадісності й оптимізму називають *гіпертимією*. Якщо ж настрої людини характеризується безтурботністю та добродушністю і, водночас, байдужим ставленням до серйозних аспектів життя, це – *ейфорія*. Для підтримання хорошого настрою корисні заняття спортом і фізичною культурою; робота, яка надає задоволення; моральна підтримка близьких людей. Настрої, як і інші емоційні стани, впливає на оточуючих за принципом зараження.

Сильне, абсолютно домінуюче почуття називається **пристрастю**. Пристрасть – це сильне, стійке, довготривале почуття, яке захоплює людину, володіє нею і виявляється в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямі, в зосередженні їх на одній меті. Пристрасть пов'язана зі стійким прагненням до певного об'єкта (яким може бути інша людина, предмет, вид занять) та породжує неослабну енергію в прагненні до мети. Пристрасть виявляється в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності – в праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибіркового характеру і виявляється не лише в емоційній, а й у пізнавальній та волевій сферах.

Пристрасті бувають позитивними та негативними. Позитивні пристрасті – захоплення працею, навчанням – є тією силою особистості, яка породжує велику енергію в діяльності, сприяє продуктивності праці. Але навіть позитивна пристрасть, якщо вона заважає діяльності чи навчанню, стає негативною. Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає

уроки, недосипає, то саме по собі читання книжок з позитивного перетворюється на негативне. Пристрасть до алкоголю, куріння тощо згубно позначається на праці та житті людини.

Вияв пристрасті залежить від того, чи існує перешкода для її задоволення. Найсильніші пристрасті виникають тоді, коли з'являться перешкоди. Пристрасть має подвійну природу: з одного боку, людина, яка її переживає, страждає і тому виступає як пасивна істота; з іншого, вона прагне оволодіти предметом пристрасті і тому стає активною.

**Конфліктні емоційні стани** виникають в умовах впливу на особистість подразників, що заважають нормальній реалізації фізичних та психічних функцій. До них належать стрес, афект, фрустрація.

**Стрес** (від англ. *stress* – тиск, напруження) – **сукупність адаптаційно-захисних неспецифічних реакцій організму на будь-який вплив, що становить собою загрозу для організму.** Таке розуміння стресу запропоноване канадським фізіологом *Г. Сельє* у 1936 р. Він писав, що стресу не слід боятися, але ним потрібно керувати. Жити без певного рівня стресу шкідливо: якщо людина не переборює труднощі, вона стає слабкою. *Г. Сельє* стверджував, що повна свобода від стресу означає смерть.

У сучасній психології **стрес** розуміють як **емоційний стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах.**

Ознаками стресового стану є емоційна збудженість, неможливість зосередитися, часті помилки в роботі, погіршення пам'яті, відчуття постійної втоми (навіть після тривалого сну), прискорене мовлення (людина говорить так, ніби боїться кудись не встигнути), провали в мисленні (прості питання викликають ускладнення), відсутність задоволення від роботи, втрата почуття гумору, uzалежнення від тютюну, алкоголю, комп'ютера тощо,

постійне відчуття голоду (часті бажання перекусити, бо їжа дає змогу на декілька хвилин розслабитися) або відсутність апетиту і втрата смаку до їжі, незавершеність роботи (людина одночасно починає багато різних справ і не доводить жодної до кінця), психосоматичні захворювання (біль у шлунку, головні болі тощо), нетерпіння, підвищена нервовість, перепади настрою, стан спустошення, втрата самоконтролю. При цьому навички та звички залишаються незмінюваними і можуть замінити усвідомлені дії.

У перебігу стресового стану виділяють три *фази пристосування*: тривоги, стабілізації та виснаження.

У фазі тривоги людина працює з великим напруженням, в неї слабшає самоконтроль, зникає психологічний контакт у спілкуванні, з'являється відчуження в стосунках. Надто сильні подразники (стресори) викликають вегетативні зміни, такі як посилене пульсування, підвищення рівня цукру та адреналіну в крові, що призводить до зниження здатності до прийняття рішення, дезорганізації, зниження активності психічних функцій. У відповідь на надто складну обстановку організм реагує пасивно-оборонним чином, при цьому виникають помилки у відображенні дійсності: неправильно оцінюються кількість та якість об'єктів, їх просторові та часові характеристики, звужується обсяг уваги, утруднюється її переключення.

У фазі стабілізації людина опановує себе і певною мірою адаптується до нових умов: поступово повертається здатність до правильних дій, мобілізується психічна активність, підвищується працездатність і стійкість стосовно стресора. Фізіологічні показники при цьому стабілізуються і закріплюються на новому рівні; тривога зникає. На цій стадії стрес є конструктивним і може підвищити успішність діяльності людини.

Якщо ж стресори продовжують впливати й надалі, набута адаптація втрачається і настає фаза виснаження – в людини різко знижується працездатність і рівень адаптованості до середовища, вона відчуває

спустошення, у неї виникає *дістрес* – повна дезорганізація діяльності, втрата самоконтролю, залишаються лише твердо засвоєні вміння і навички. Людина може навіть не пам'ятати, що вона робила чи говорила у такому стані. Емоційно нестійких осіб спочатку охоплює тривога, яка переростає у страх і відразу настає фаза виснаження.

Тривалість фаз перебігу стресу є індивідуально обумовленою: від декількох хвилин і годин до декількох днів і тижнів.

Виділяють наступні *різновиди стресу*: фізіологічний (біологічний), психологічний та соціальний.

*Фізіологічний стрес* реалізується через однотипні нервові і психічні процеси. Стресорами, тобто несприятливими чинниками, які викликають цей стрес, можуть бути різноманітні негативні впливи зовнішнього середовища (шум, забруднення, спека, холод); навантаження підвищеної інтенсивності (фізичні вправи, травми, біль). Стереотип поведінки людини під час фізіологічного стресу засвоюється у дитинстві, і цей сценарій майже автоматично «запускається» у дорослому віці.

*Психологічний стрес*, на відміну від фізіологічного, виражається різноманітними реакціями: страх, гнів, депресія тощо. Він може бути інформаційним та емоційним. Перший пов'язаний із пізнавальною сферою людини, другий – із емоційною. *Стресорами* інформаційного стресу можуть бути несподівані та несприятливі впливи: розумове перевантаження, надмірний обсяг інформації, складні ситуації, у яких необхідно швидко приймати рішення; емоційного – сильні переживання, наприклад, хвороба чи смерть близької людини, приниження, реальна чи уявна загроза, страх, горе. Найбільш руйнівними стресорами є постійні негативні емоції і почуття, інформаційний дефіцит, ситуація невизначеності, невміння знайти вихід з критичної ситуації, внутрішній дискомфорт, особистісний конфлікт, особиста чи сімейна криза, почуття провини.

*Соціальний стрес* так само, як і психологічний, може спричинятися різноманітними чинниками. Його *стресорами* стають повсякденні труднощі, пов'язані з перебуванням та стосунками особи у соціумі: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки, напружена психологічна атмосфера, труднощі і конфлікти у професійній діяльності, втрата роботи, відсутність соціальних зв'язків, порушення відносин, незадовільне матеріальне забезпечення, переломні етапи життя (розлучення, народження дітей, перехід на нову роботу, вихід на пенсію), брак часу, безробіття, соціальна незахищеність. Усе більш поширеною стає думка про те, що причинами соціального стресу є скоріше безперервні дрібні неприємності, ніж рідкі й інтенсивні.

Крім того, останнім часом вчені до пояснення стресу залучають ще й історичні чинники. Так, з кінця XIX ст. темп життя людини помітно прискорився, науково-технічний прогрес дозволив їй захиститися від небезпеки, яка традиційно загрожувала людству впродовж попередньої історії його існування: адаптація людини до довкілля перестала залежати від фізичної сили. Натомість, виникли загрози, від яких вона не має генетичної програми захисту. Людину почали травмувати не сили природи, а слово та ставлення інших людей. Суспільство XX-XXI ст. запровадило правила щодо розважливості та емоційної стриманості, внаслідок чого емоції почали стримувати. Тепер людина відчуває перевантаження не стільки від фізичних зусиль, скільки від психологічного та соціального дискомфорту. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість захворювань, що обумовлені негативним впливом стресів, за останні 60 років зростає у 25 разів.

Стрес по-різному впливає на людину: він може сприяти мобілізації, підвищуючи адаптаційні можливості в умовах дискомфорту і небезпеки (*конструктивний стрес*) або ж різко знизити ефективність її роботи та погіршити якість життя (*деструктивний стрес або дістрес*). У багатьох випадках стресові реакції є навіть доцільними та адекватними, оскільки



викликають стенічні емоції і, тим самим, мобілізують ресурси організму і підвищують його готовність до психологічних і фізичних перевантажень. Однак, сильні і часті стреси спричиняють неадекватні реакції, які супроводжуються емоційним перезбудженням, дезорганізацією поведінки і порушенням важливих фізіологічних функцій.

Який вплив стрес чинить саме на конкретну людину, залежить від сили й тривалості стресора та від порогу чутливості до стресу, тобто того індивідуального рівня напруженості, до досягнення якого ефективність діяльності підвищується, а після якого – різко знижується. Надто сильні подразники викликають вегетативні зміни, такі як посилене пульсування, підвищення рівня цукру та адреналіну в крові, що призводить до зниження здатності до прийняття рішення, дезорганізації, зниження активності психічних функцій. У відповідь на надто складну обстановку організм реагує пасивно-оборонним чином, при цьому виникають помилки у відображенні дійсності: неправильно оцінюються кількість та якість об'єктів, їх просторові та часові характеристики, звужується обсяг уваги, утруднюється її переключення.

Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу, який може змінюватися та яким можна керувати. Оскільки вирішального значення у стресі набуває оцінка ситуації та власних можливостей, стресам можна протидіяти, змінивши своє ставлення до подій та ситуації. Так, одна й та сама ситуація може викликати стрес, якщо виявиться несподіваною, і адекватну емоційну реакцію, якщо людина очікує повідомлення.

Основним *критерієм стресостійкості* людини є рівень її спроможності до пристосування у мінливому світі і здатність контролювати ситуацію. Цьому може сприяти освіченість, висока фахова підготовка, володіння необхідними навичками й уміннями, комунікабельність, навички позитивного мислення, вміння володіти собою, почуття гумору, якість самоприйняття.

Психологічну стійкість до стресів підтримують внутрішні і зовнішні ресурси. *Внутрішніми ресурсами* є: узгодженість реального та ідеального «Я-образу», відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, екстернальність, екстравертованість, оптимізм, добре фізичне здоров'я і психічна витривалість. Дієвим способом боротьби зі стресом є гумор. *Зовнішніми ресурсами* боротьби зі стресом є підтримка і допомога близьких, друзів, співробітників.

**Афект – бурхливий та швидкоплинний стан нервово-психічного перезбудження, що характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою.** По суті, це емоційний вибух, що породжується дефіцитом інформації та часу для адекватної оцінки ситуації, яка склалася. Прикладом афекту є лють, несамовитість, жах, відчай; у окремих випадках афект може бути позитивно забарвленим – захват, захоплення. У стані афекту різко змінюється поведінка людини, деформуються її установки та життєві позиції, порушується здатність до встановлення взаємозв'язків між явищами, порушується вибірковість поведінки, у свідомості починає домінувати якесь одне, часто перекручене уявлення. Таке «звуження свідомості» при афекті з погляду нейрофізіології пояснюється порушенням нормальної взаємодії процесів збудження та гальмування: страждають, насамперед, гальмівні процеси, збудження починає невпорядковано поширюватися на підкіркові зони мозку, втрачається контроль свідомості за емоціями.

Стан афекту інколи супроводжується порушеннями пам'яті – частковою чи повною *амнезією* (забуванням). Залежно від інтенсивності подразника й індивідуально-психологічної стійкості особистості він може виявлятися у малоконтрольованих актах поведінки (агресія, панічна втеча) або ж пасивно-оборонних реакціях (непритомність, заціпеніння).

Афект у своєму перебігу має декілька етапів:

- на першому – різко дезорганізується вся психічна діяльність, порушується орієнтування та оцінка дійсності;

- на другому – надмірне збудження супроводжується малоконтрольованими (при фізіологічному афекті) або неконтрольованими (при патологічному афекті) діями;

- третій етап характеризується спадом нервової напруги, виникненням депресивного стану.

Фізіологічний афект необхідно відрізнити від патологічного афекту. В першому випадку має місце висока інтенсивність збудження, відповідність поведінки причині, що викликала афект, значна дезорганізація («звуження») свідомості, нестриманість у діях, незв'язаність асоціативних ідей, домінування одного уявлення, збереження окремих спогадів. У другому – збудження понад інтенсивне, поведінка не відповідає причині, що викликала афект, спостерігається повна дезорганізація свідомості, її потьмарення, повна втрата здатності керувати своїми діями, незв'язане та хаотичне поєднання ідей, амнезія на подію.

Слід зазначити, що до афектів схильні люди з невірноваженими процесами збудження і гальмування нервової системи. Проте, частіше афекти є свідченням емоційної невихованості особи, небажання контролювати вияв своїх почуттів. Оскільки афект різко знижує можливість вольової регуляції поведінки, особливого значення набуває його профілактика: мобілізація вольових зусиль, зміна обстановки, свідоме переключення емоційної енергії на іншу діяльність сприяють попередженню афекту. Також можливо проводити спеціальні тренування, зміст яких полягає у створенні в уяві образів небажаних наслідків. Людина може навчитися регулювати зовнішні прояви афективних реакцій, причому особливу роль тут відіграє контроль за руховими (поведінковими) проявами афекту.

**Фрустрація** (від лат. *frustratio* – марне сподівання, невдача, обман) – емоційний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перепони, яка перешкоджає досягненню мети. Необхідними ознаками фрустрації є, з одного боку, виражена мотивація досягнення мети або задоволення певної потреби; з іншого – наявність перешкод, які не дають можливості це зробити. Бар'єри, що перешкоджають людині досягти мети і викликають фрустрацію, можуть бути фізичними (перебування в місцях позбавлення свободи), біологічними (старіння), психологічними (інтелектуальна неспроможність), соціальними (необхідність дотримання певних норм поведінки).

Фрустрація виникає тоді, коли ступінь незадоволення ситуацією вищий від того, що людина може пережити. Її важко подолати, оскільки, як правило, людина не може самостійно усунути перешкод, що виникають. Тому вона або ж розпочинає свідомий пошук компенсаторних варіантів поведінки, або ж здійснює неусвідомлені неадекватні дії.

У результаті фрустрації виникає дезорганізація свідомості і діяльності, яка може спричинити такі реакції: апатія, агресія, тривога, депресія, стереотипна поведінка, регресія або переоцінка цілей і бажань, емоційне вигорання.

*Апатія* (від грецьк. *apathia* – нечутливість) є емоційним станом, при якому виявляються байдужість, відсутність інтересу до навколишнього, втома, важкі переживання, а також певні соціально-психологічні чинники (розчарування в житті, втрата ідеалу тощо).

*Агресія* (від лат. *aggredior* – нападаю) становить собою деструктивну поведінку людини з прагненням заподіяти шкоду. Вона може бути спрямована на інших людей (фізична і вербальна агресія), на себе (аутоагресія) чи на об'єкти неживої природи. Агресивний стан може виявитися навіть у емоційно розважливої особи внаслідок низки фрустрацій і характеризуватися повною втратою самоконтролю. Втім, поведінка людини у

стані агресії значною мірою залежить від її характерологічних рис і виховання.

*Тривога* – емоційний стан гострого внутрішнього беззмістовного неспокою, пов'язаний із прогнозуванням невдачі, небезпеки або з очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності. На відміну від страху, тривога є реакцією на невизначену загрозу, це – страх очікування. Індивідуально-психологічну особливість, яка виявляється у схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривоги, називають *тривожністю*.

Протилежним до агресії є стан депресії. *Депресія* (від лат. *depressio* – пригнічення, придушення) – це почуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. У такому випадку спостерігається загальмованість рухів, мови, зниження активності, ініціативи, порушення сну, апетиту, іноді – з'являються немотивовані страхи. Депресія може бути спричинена фізичною втратою (наприклад, смертю близької людини), втратою самоповаги, дружніх чи любовних стосунків тощо. Особливо важкий її перебіг у підлітків і юнаків.

*Стереотипна поведінка* виявляється у повторенні фіксованої поведінки; *регресія* – у поверненні до зразків поведінки, які були притаманні особі у більш ранньому віці або в примітивізації поведінки, зниженні її конструктивності і якості.

Нарешті, у стані фрустрації людина може *переоцінити* свої цілі і бажання, таким чином знизивши мотивацію. Після цього об'єкт перестає бути настільки привабливим, щоб викликати фрустрацію.

Суб'єктивно сильне тривале переживання фрустрації здатне призвести до характерологічних змін (людина стає дратівливою, замкненою) і, навіть, хворобливих проявів (неврозів). Більшою мірою до фрустрації мають схильність емоційні особи, люди з підвищеною збудливістю, не

«загартовані» у розв'язанні життєвих задач, погано підготовані до труднощів, негод, з недостатньо розвиненими вольовими якостями.

Наприкінці ХХ ст. значний інтерес фахівців привернув феномен *емоційного вигорання* – емоційного стану людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими в психологічно напруженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків. Він характеризується знесиленням і відчуттям власної безкорисності. Вигорання складається з трьох компонентів: емоційного та/або фізичного виснаження, деперсоналізації, зниження робочої продуктивності. Цей стан часто виникає у людей із великим стажем роботи: вчителів, лікарів, юристів, міліціонерів, працівників сфери обслуговування, священників. Особистісними якостями, що сприяють вигоранню, є високий рівень емпатії, гуманності, інтровертованості.

Встановлено, що найчастіше від емоційного вигорання потерпають особи з надмірно високими вимогами до себе. Люди цієї категорії асоціюють свою працю з призначенням, місією; у них практично стирається межа між роботою і особистим життям. Дослідники виявили три типи осіб, яким загрожує синдром емоційного вигорання.

Перший тип – педантичний. Основні його характеристики: сумлінність, зведена до абсолюту; надмірна, хвороблива акуратність; прагнення в будь-якій справі домагатися зразкового порядку (навіть, на шкоду собі). Люди цього типу часто бувають надто прив'язані до минулого; основні симптоми перевтоми у них – апатія, сонливість.

Другий тип – демонстративний. Люди цього типу прагнуть до першості в усьому, їм важливо завжди бути на видоті. Їм властивий високий ступінь виснаження при виконанні рутинної роботи. У осіб такого типу перевтома виражається у дратівливості, гнівливості, на цьому тлі підвищується тиск, виникають проблеми зі сном.

Третій тип – емотивний. Емотики надто чутливі і вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власний межує з патологією, саморуйнуванням, і все це при явній недостатці сил чинити спротив

несприятливим обставинам. Люди цього типу при стресах страждають на безсоння, підвищену тривожність.

Нині визначають близько ста симптомів, так чи інакше пов'язаних із синдромом емоційного вигорання. Насамперед, слід зазначити, що умови діяльності часом можуть бути причиною синдрому хронічної втоми, що, до речі, досить часто супроводжує синдром емоційного вигорання. При синдромі хронічної втоми типовими є: прогресуюча втома, зниження працездатності, м'язова слабкість, головний біль, розлади сну та пам'яті, зниження розумової активності та здатності концентрувати увагу.

#### **4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ТА ЕКСПРЕСІЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ**

Люди відрізняються між собою за багатьма параметрами емоцій: емоційною збудливістю, чутливістю, ригідністю, лабільністю, стійкістю і експресивністю.

**Емоційна збудливість** – це готовність людини емоційно реагувати на значимі для неї подразники. Вона може виявлятися у таких особливостях поведінки, як запальність і дратівливість. Виявлено, що між емоційною збудливістю та ефективністю діяльності існує криволінійна залежність: найбільш ефективних результатів діяльності досягають при середній силі емоційного збудження. При цьому слід мати на увазі, що для кожної людини є оптимум емоційного збудження, який забезпечує максимальну ефективність у роботі. Надто слабе емоційне збудження позбавляє людину належної мотивації, а надто сильне дезорганізовує її і робить некерованою. Індивідуальні відмінності емоцій і почуттів стосуються також різного реагування на стрес. Так, упевнені у собі люди, які розраховують лише на себе і не потребують зовнішньої підтримки, менше підвладні стресу, ніж ті, що невпевнені у собі й хворобливо реагують на критику. Також більше стресові піддаються тривожні люди.

Близька за змістом до емоційної збудливості **емоційна чутливість**. Це достатньо стійка властивість індивіда, яка виявляється у легкості, швидкості і гнучкості емоційного реагування на соціальні події, на особливості інших людей тощо.

**Емоційно ригідні** люди вирізняються стабільністю та в'язкістю емоцій. Вони надмірно зосереджуються на значимих для них подіях, об'єктах, образах, невдачах тощо.

Протилежною до ригідності є **емоційна лабільність** – нестійкість емоцій. У таких людей навіть дуже сильна емоція швидко згасає, і вони стають байдужими, або ж одна емоція легко змінюється на іншу.

**Емоційна стійкість** становить собою врівноваженість реакцій людини на емоціогенну ситуацію, а також здатність завдяки вольовим зусиллям контролювати власні емоційні прояви.

Індивідуальний перебіг емоцій і почуттів супроводжується внутрішніми та зовнішніми змінами. *Внутрішні зміни* проявляються як пришвидшення серцебиття та дихання, коливання тиску, дисфункція органів травлення і виділення, ендокринної системи. Здатність *назовні* виражати свої переживання називають **експресивністю**. Засобами експресії емоцій та почуттів є мовлення (насамперед, інтонація, тембр, модуляція голосу), вираз обличчя (особливо очей), міміка, пантоміміка, рухи, поза. На обличчі виражається більшість елементарних емоцій, і здатність до їхнього розуміння є вродженою. Експресія жестів формується упродовж життя і може змінюватися під впливом соціокультурного середовища. Керуючи виразними рухами, ми тим самим частково керуємо і нашими емоціями та почуттями. Наприклад, стримуючи виразні рухи під час гніву, ми зменшуємо гнів. Чим більше виражені зовнішні реакції, тим експресивнішою є людина.

Зазначимо, що не завжди за зовнішнім виразом можна судити про справжні переживання людини. Так само відсутність експресії ще не свідчить



про те, що людина не переживає ті чи інші емоції. Вона може їх приховувати. Не завжди емоції, особливо їхній зовнішній вияв, слід показувати оточуючим, бо при надлишковості або неадекватності вони можуть дезорганізувати діяльність людини, поставивши її в незручне становище. Тому для людини дуже важливо є навчитися контролювати зовнішнім виявом емоцій та почуттів. Контроль експресії проявляється у трьох формах: *придушенні*, тобто приховуванні емоційного стану; *маскуванні*, тобто заміні зовнішнього виразу того стану, який переживається, іншим станом; *симуляції*, тобто вираженні емоцій, які людина не переживає.

Останнім часом приділяють ретельну увагу **емоційний інтелект**, який охоплює низку здібностей людини: розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями, розуміння емоцій інших людей. Наявність емоційного інтелекту є важливою складовою успіху людини.

## ВИСНОВКИ

Вищезазначене дозволяє стверджувати, що емоції і почуття в житті людини відіграють важливе значення та потребують саморегуляції. Для саморегуляції емоцій має значення:

- адекватна оцінка значимості події;
- достатня (різнопланова) поінформованість стосовно події;
- завчасна підготовка захисних стратегій, що знижує надмірне збудження та страх отримати негативний результат, створює оптимальний фон для вирішення проблеми;
- зниження суб'єктивного значення події, що дозволяє вийти на заздалегідь підготовані позиції та підготуватися до початку дій без зайвих витрат енергії.

Якщо людина перебуває у стані сильного емоційного збудження, немає сенсу говорити їй заспокійливі слова, краще допомогти розрядитися, запропонувати виговоритися. Це ж правило актуальне і для саморегуляції – не слід «консервувати» почуття, краще їх цивілізовано виражати. Коли людина висловиться, збудження спадає, й у цей момент з'являється можливість пояснити їй щось, заспокоїти, спрямувати.

Потреба розрядити емоційну напругу за допомогою руху проявляється іноді у метушінні кімнатою, розриванні паперу тощо. Для того, щоб швидше нормалізувати емоційний стан, корисно дати собі підвищене фізичне навантаження, зайняти себе будь-яким видом активності (танці, спорт, малювання тощо). Для екстреного зниження рівня напруги може бути використане загальне розслаблення м'язів, оскільки м'язове розслаблення несумісне з хвилюванням. Методи релаксації, аутогенного тренування виявляються надзвичайно корисними, коли необхідно за 5-10 хвилин заспокоїтися. Почуттями легше керувати і шляхом регуляції їх зовнішніх проявів: щоб легше перенести біль, важливо на ньому не зосереджуватися, не напружуватися, не демонструвати його.

Важливим способом зняття психічної напруги є активізація почуття гумору: сміх призводить до зниження рівня тривожності, коли людина насміялася, її м'язи менш напружені, серцебиття в нормі. Якщо ж пережиті у певній ситуації негативні почуття закріплюються, стають нав'язливими, хронічними, для їх усунення необхідне застосування спеціальних психотерапевтичних прийомів – НЛП, арттерапії, гештальттерапії, тілесно-орієнтованої терапії тощо.

## **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Надати поняття та приклади емоцій.
2. Надати поняття та приклади почуттів.

3. Охарактеризувати властивості емоцій і почуттів.
4. Назвати основні функції емоцій і почуттів.
5. Визначити фізіологічні засади емоцій.
6. Назвати основні види емоцій; надати приклади простих та складних емоцій.
7. Надати психологічну характеристику та визначити специфіку прояву фундаментальних емоцій.
8. Висвітлити основні види почуттів.
9. Надати психологічну характеристику дружби, любові та кохання як складних почуттів.
10. Охарактеризувати емоційні стани як форми переживань людини.
11. Надати психологічну характеристику емоційного тону відчуттів та емоційного відгуку.
12. Надати психологічну характеристику настрою.
13. Запропонувати поняття конфліктних емоційних станів.
14. Висвітлити поняття стресу, його різновидів та фаз.
15. Висвітлити поняття афекту, його етапів та різновидів.
16. Охарактеризувати стан фрустрації та її наслідки.
17. Надати поняття емоційного вигорання.
18. Визначити індивідуальні відмінності та особливості експресії емоцій і почуттів.
19. Визначити можливості саморегуляції емоцій і почуттів.

## Тема 8.

# ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

### Вступ

1. Поняття про волю, її особливості та функції.
2. Психологічні теорії волі.
3. Вольова та довільна діяльність. Особливості вольових дій.
4. Класифікація вольових якостей особистості.

### Висновки

## ВСТУП

В процесі життя людина не лише сприймає й пізнає об'єктивний світ, але й активно на нього впливає. Регулюючим процесом, що спрямовує діяльність на досягнення бажаного результату, передбаченого метою, стає воля. Досягнення результату пов'язане з подоланням внутрішніх і зовнішніх перешкод, з проявом вольових зусиль, з протидією безпосереднім емоційним прагненням. Перешкоди, пов'язані з умовами життя (протидія інших людей, природні перешкоди) є об'єктивними, суб'єктивні ж пов'язані з особистісними недоліками: небажання робити необхідне, пасивність, лінь, поганий настрій, почуття страху, звичка діяти необдуманно, хворобливе самолюбства і т. ін.

Щоб досягти поставленої мети, людині необхідно зорієнтувати свої зусилля на подолання перешкод, що вимагає *вольових зусиль* – особливого стану психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні і моральні сили людини та створює допоміжні мотиви до дії. Наприклад, якщо відміряти на підлозі відрізок довжиною в 1 м й запропонувати людині перестрибнути через перешкоду, таке завдання не буде складним і не потребуватиме вольових зусиль. Але в умовах альпіністського підйому льодова тріщина такої ж ширини стає серйозною перешкодою і долається з застосуванням волі. При тому, що дія в обох випадках однакова – необхідно

зробити широкий крок, у горах їй передуватиме боротьба мотивів, де прагнення до самозбереження вступає у конфлікт із необхідністю руху вперед.

Воля виражається в тому, наскільки людина здатна переборювати перешкоди та труднощі на шляху до мети, наскільки вона здатна керувати своєю поведінкою, підпорядковувати свою діяльність певним задачам.

## **1. ПОНЯТТЯ ПРО ВОЛЮ, ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ ТА ФУНКЦІЇ.**

**Воля** – психічний процес цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності і поведінки, що виражається у здатності свідомо долати внутрішні та зовнішні перешкоди в процесі здійснення цілеспрямованих дій і вчинків. Виходячи з цього, основну одиницю волі – *вольову дію* слід розуміти як свідому, цілеспрямовану.

У результаті вольової діяльності не виникає ідеальних чи матеріальних продуктів, проте створюються умови для здійснення особою вчинку, якщо на шляху до реалізації цього вчинку стоять перешкоди. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини і їй властиве соціальне походження такою ж мірою, як і свідомості людини загалом. Соціальний характер волі виявляється у тому, що людина організує свою поведінку та управляє нею за допомогою знаків, зокрема, мови.

Вольову діяльність не можна зводити до активності організму і ототожнювати з нею. Адже активність властива і тваринам: вони задовольняють свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, чинять вплив на оточуюче середовище, але це відбувається без будь-якого свідомого наміру з їх боку. Воля людини виникла і сформувалася під впливом суспільної трудової діяльності в міру того, як вона опановувала закони природи і перетворювала її своїми планомірними діями.

Коли уславлений маршал наполеонівської армії Мюрат докоряв генералам у недостатній енергійності кінноти, один із них відповів: «В усьому винні коні. Наші солдати воюють блискуче, навіть, якщо у них немає

хліба, але коні без сіна та вівса не рухаються з місця». У цьому діалозі відобразилась основна відмінність управління людиною своєю поведінкою – наявність волі та мотивації. Люди, на відміну від тварин, керують власними діями за допомогою розуму і волі, змінюють природу і суспільство у зв'язку зі своїми потребами і необхідністю.

Вольова діяльність обов'язково розгортається як низка актів і дій, які, в свою чергу, передбачають усвідомлення особою своїх зусиль і характеру здійснюваних психічних процесів: оцінка ситуації, вибір напряду майбутньої дії, відбір засобів, потрібних для досягнення мети, прийняття рішень і т. ін. Іншими словами, воля пов'язана з сукупністю властивостей особистості, зокрема, з характером – вона є основою характеру. Залежно від сформованості вольових якостей, говорять про сильний і слабкий характер, а невольових людей називають безхарактерними.

Воля нерозривно пов'язана також із пізнавальною й емоційною діяльністю людини. Вольова регуляція поведінки завжди розпочинається з інтелектуального акту – усвідомлення проблемної ситуації. Аналіз проблемної ситуації вимагає «включення» вольових актів. Без участі мислення вольовий процес не був би усвідомлений, втратив би власне вольовий характер. Але воля і мислення відрізняються, і воля – це не просто зовнішня оболонка мислення. На відміну від мислення, воля не створює самостійного продукту, вона лише уможливорює здійснення вчинку чи поведінки. Отже, в понятті «воля» простежується цілісний характер психіки людини: проблема волі стосується і є невіддільною від проблем особистості, свідомості, самосвідомості, мотивів, потреб, емоцій, пізнавальної діяльності.

Можна визначити наступні *особливості волі*.

1. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини, а її формування пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності.

2. Воля не є природженою властивістю. Вона формується у процесі діяльності, що потребує певних вольових якостей і навичок вольової регуляції.

3. Вольова регуляція – це регуляція свідомо, опосередкована знаннями людини про зовнішній світ, про цінності і можливості, на підставі яких здійснюються передбачення та оцінка наслідків активності особистості.

4. Розвиток волі тісно пов'язаний із розвитком пізнавальних процесів та емоційно-почуттєвої сфери людини, її мотивації, свідомості і самосвідомості особистості загалом.

Воля виконує дві основні *функції*: спонукальну і регулятивну.

*Спонукальна* функція забезпечує активність людини та виявляється в системі цілей, які особа ставить перед собою, у конкретних мотивах поведінки для досягнення цих цілей. На відміну від реактивності, коли дія безпосередньо обумовлена ситуацією, активність породжує дію внаслідок специфіки внутрішніх станів суб'єкта, що виявляється у момент самої дії. Активність характеризується довільністю, тобто обумовлена свідомо поставленою метою. Якщо у людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність її виконання вона усвідомлює (надситуативність активності), воля продукує допоміжне спонукання, змінюючи смисл дії та збільшуючи її значущість.

Спонукування людини до дій створює певну впорядковану систему у вигляді ієрархії мотивів – від задоволення природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживаннями моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів. Якщо виходити з розуміння волі як моральної саморегуляції поведінки, то основною її характеристикою слід вважати підкорення особистих мотивів соціально значущим.

Формування спонукання до вольового акту досягається або через умисну зміну смислу дії, або через створення допоміжного смислу дії. Умисна зміна смислу дії реалізується через те, що досягнення небажаної мети набуває смислу отримання чогось бажаного (наприклад, успішне складання сесії забезпечує отримання стипендії). Смисл дії змінюється через самостійну переоцінку значущості мотиву, шляхом зміни ролі, позиції людини, передбачення та переживання наслідків дій. Допоміжний смисл дії

створюється через постановку більш конкретної мети, коли одна дія виступає як частина іншої, причому новий допоміжний мотив впливає на людину завдяки не спонукальній, а смислоутворюючій функції.

*Регулятивна функція* волі передбачає не тільки стримування небажаних, шкідливих для суб'єкта прагнень, а й цілеспрямоване орієнтування активності в певному напрямі для досягнення максимального ефекту своєї діяльності. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій та поведінку, що суперечать її світогляду, ідеалам, переконанням. Інтегратором волі конкретної особи є, таким чином, вольова спрямованість, в основі якої – система поглядів на навколишній світ, розуміння мети і значущості своєї діяльності, розвиток самосвідомості.

*Фізіологічні засади волі.* Воля є внутрішньо детермінованим процесом. Детерміністичне розуміння волі підтверджується психофізіологічними дослідженнями І. Сеченова та І. Павлова. Зокрема, І. Сеченов вказував, що вольові дії причинно обумовлені зовнішніми подразниками. Всі довільні рухи є відображувальними, тобто рефлексорними. І. Павлов зазначав, що весь механізм вольового руху – це умовний, асоціативний процес, який підпорядковується всім описаним законам вищої нервової діяльності. Він довів, що довільні дії, які виникають внаслідок внутрішнього зусилля, зумовлюються тим, що рухова ділянка кори головного мозку водночас є сенсорною ділянкою, подібно до зорової, слухової тощо. Сліди, залишені в руховій ділянці кори головного мозку попередніми подразниками, активізуючись, можуть стати умовними подразниками для вольових рухів. Механізмом довільних рухів є збудження, що спрямоване від кори великих півкуль головного мозку до периферійних ділянок нервової системи. Саме воно стає підставою для довільних рухів.

Те, що рухова ділянка кори великих півкуль головного мозку є водночас сенсорною ділянкою, відіграє важливу роль у регуляції вольових дій. П. Анохін вказував, що у процесі вольових дій від виконавчого апарату до кори головного мозку надходить інформація про характер дій (зворотна



аферентація), де вона порівнюється з образом запланованої дії, випереджаючи її результати. Це порівняння виконуваної дії з її образом, яке П. Анохін назвав акцептором дії, сприяє уточненню рефлекторного акту відповідно до того, чого прагне людина.

## **2. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕОРІЇ ВОЛІ.**

З історії психології відомо, що поняття «волі» було введено як пояснювальне. Воно мало пояснити зародження дії, що заснована не тільки на бажаннях людини, а й на мисленнєвому процесі щодо необхідності її здійснення.

Інтенсивна розробка уявлень про волю розпочинається з XVII ст., коли найбільш популярними напрямками її дослідження стали гетерономні та автономні (або волонтаристичні) теорії.

**Гетерономні теорії** зводять вольові дії до складних психічних процесів невольового характеру – асоціативних та інтелектуальних. Так, наприклад, у дослідженнях, присвячених запам'ятовуванню, встановлюється асоціативний зв'язок між об'єктами А та В таким чином, що якщо я чую А, то відтворюю В. Природною є й зворотна послідовність: якщо В, то А. При цьому, у першому випадку людина діє мимовільно, а в другому, де вступає в силу закон зворотності асоціацій, – довільно. Г. Еббінгауз наводить приклад: дитина мимовільно, інстинктивно тягнеться до їжі, встановлюючи зв'язок між їжею та насиченням. Зворотність цієї реакції спричиняє ситуацію, коли відчувши голод, вона буде цілеспрямовано шукати їжу. Отже, воля – це інстинкт, який виникає на основі зворотності асоціацій або певного «зорового інстинкту» індивіда, який усвідомлює свою мету.

В інших гетерономних теоріях вольова дія асоціюється зі складною комбінацією *інтелектуальних психічних процесів* (І. Гербарт). Відповідно, спочатку має місце імпульсивна поведінка, потім актуалізується дія, що вироблена на основі звички, а вже після цього – дія, контрольована розумом,

тобто вольова дія. Відповідно до цієї точки зору, кожен вчинок є вольовим, тому що кожна дія є розумною.

Гетерономні теорії мають позитивні риси й недоліки. Позитивним є включення принципу детермінізму в пояснення вольових дій. Тим самим вони протиставляються спіритуалістичним теоріям, що трактують волю як духовну силу, що не піддається жодній детермінації. Недоліком цих теорій є постулат, що воля не субстанціональна, не має власного змісту й актуалізується тільки за умови виникнення потреби. Гетерономні теорії волі не пояснюють явища довільності дій, феномену внутрішньої волі, механізмів утворення вольової дії.

Проміжне місце між гетерономними й автономними теоріями волі займає *афективна теорія волі* В. Вундта. Вундт різко заперечував проти спроб виводити спонукання до вольової дії з інтелектуальних процесів. Він пояснював волю за допомогою поняття афекту. Суттєвим для виникнення вольового процесу він вважав активність зовнішньої дії, що безпосередньо пов'язана з внутрішніми переживаннями. У найпростішому вольовому акті Вундт виділяв два моменти: афект і спричинена ним дія. Зовнішні дії спрямовані на досягнення кінцевого результату, а внутрішні – на зміну психічних процесів, в тому числі емоційних.

**Теорії автономної волі** пояснюють цей психічний феномен, виходячи з законів, закладених у самій вольовій дії. Всі теорії автономної волі можна розділити на три групи:

- мотиваційний підхід;
- підхід вільного вибору;
- регуляційний підхід.

Згідно *мотиваційного підходу*, воля пояснюється за допомогою категорій психології мотивації. Такий підхід поділяється на:

1) *теорії, що розуміють волю як надлюдську, світову силу, втілену в людині* (Е. Гартман, А. Шопенгауер). Світова воля – ірраціональний, сліпий, несвідомий, безцільний, безкінечний та універсальний порив, який є

підставою для всього існуючого: породжує все (шляхом процесу об'єктивації) і управляє всім. Лише творячи світ і дивлячись у нього, як у дзеркало, світова воля одержує можливість усвідомлювати себе, насамперед у тім, що вона є воля до життя. Воля, що існує в кожній людині – сутність об'єктивації світової волі. Отже, вчення про світову волю є вихідним, а вчення про людську волю – вторинним, похідним. Зокрема, А. Шопенгауер пропонує різні способи позбутися світової волі, зокрема, через духовну діяльність (пізнавальну, естетичну, моральну).

Приблизно таке саме розуміння волі як активної сили, що забезпечує дії людини, було притаманне Г. І. Челпанову. Він вважав, що душа має власну силу робити вибір і спонукати до дії. У вольовому акті він виділяв прагнення, бажання й зусилля; пізніше став пов'язувати волю з боротьбою мотивів.

*2) теорії, що розглядають волю як початковий момент мотивації дії* (Т. Гоббс, Т. Рібо, К. Левін). Загальним для цих теорій є положення, що воля має здатність спонукати до дії. Т. Рібо додавав, що вона може не тільки спонукати до дії, але й гальмувати небажані вчинки. Ототожнення спонукальної функції волі з квазіпотребою, як механізмом спонукання до навмисної дії, привело західну психологію до ототожнення мотивації й волі. К. Левін розрізняв вольову поведінку, здійснювану за наявності особливого наміру, і польову поведінку, яка реалізується відповідно до логіки (сил) поля. У розуміння волі він вкладав в основному динамічний аспект. Це – внутрішнє напруження, викликане незавершеною дією. Реалізація вольової поведінки полягає в тому, щоб зняти напругу за допомогою певних дій – рухів у психологічному середовищі (локомоцій і комунікацій).

*3) теорії, що розуміють волю як здатність переборювати перешкоди* (Ю. Лантух, Х. Хекхаузен, Д. М. Узнадзе, Н. Ах, Л. С. Виготський). У даних теоріях воля не збігається з мотивацією, а актуалізується у важкій ситуації (за наявності перешкод, боротьби мотивів і т. ін.). Таке розуміння волі, в першу чергу, асоціюється з вольовою регуляцією.

Так, Ю. Лантух пов'язував вольову регуляцію з наявністю ускладнень при здійсненні намірів. Він розрізняв намір і бажання (мотивацію). Активна умисна регуляція включається в момент виникнення перешкоди або конкуруючих тенденцій на шляху до здійснення бажання.

Х. Хекхаузен виділяв чотири стадії мотивації дії, на яких реалізуються різні механізми – мотиваційні й вольові. З першою стадією співвідноситься мотивація до прийняття рішення, з другою – вольове зусилля, з третьою – здійснення дії, з четвертою – оцінка результатів поведінки. Мотивація обумовлює вибір дії, а воля – її посилення й ініціацію.

Д. М. Узнадзе співвідносив формування волі з діяльністю, що спрямована на створення незалежних від актуальних потреб людини цінностей. Задоволення ж актуальної потреби відбувається за допомогою імпульсивної поведінки. Інший вид поведінки не пов'язаний із імпульсом актуальної потреби й називається вольовим. Вольова поведінка відрізняється від імпульсивної тим, що вона має період, який передує акту прийняття рішення. Поведінка стає вольовою лише завдяки мотиву, який так видозмінює поведінку таким чином, що вона стає прийнятною для суб'єкта.

Подолання перешкод, згідно з Н. Ахом, можливе при актуалізації вольових процесів. Мотивація й воля не ототожнюються: мотивація визначає загальну детермінацію дії, а воля підсилює детермінацію. У вольовому акті виділяється дві сторони: феноменологічна й динамічна. Феноменологічна містить у собі такі складові, як 1) відчуття напруги (образний момент), 2) визначення мети дії і її співвідношення із засобами (предметний момент), 3) здійснення внутрішньої дії (актуальний момент), 4) переживання труднощів, докладання зусилля (момент стану). Динамічна сторона вольового акту полягає в реалізації, втіленні мотивованої (вольової) дії.

Л. С. Виготський розглядав подолання перешкод як одну з ознак волі. В якості механізму посилення спонукання до дії він визначав операцію введення допоміжного мотиву (засобу). У своїх ранніх роботах Л. С. Виготський пояснював довільну форму регуляції психічних процесів через

умисну організацію зовнішніх стимулів. У більш пізніх роботах він дещо змінив своє уявлення про волю, використовуючи поняття «значеннєві утворення» свідомості, що можуть підсилити/послабити спонукання до дії, якщо в них змінити значеннєвий акцент. На його думку, цікавою є тенденція, що виявляється при виконанні безглузвих доручень. Вона полягає в тому, щоб шляхом створення нової ситуації, внесення змін у психологічне поле прийти до її осмислення.

Позитивними рисами мотиваційного підходу було дослідження волі як самостійного психічного феномену, недоліки ж полягають у тому, що пояснення механізмів виникнення волі не мало єдиного джерела: представники напряму виходили то з телеологічних інтерпретацій, то з природничо-наукових, то з причинно-наслідкових.

**Підхід вільного вибору** полягає у співвідношенні вольових процесів із проблемою здійснення вибору, із ситуацією, у яку нерідко потрапляє будь-яка людина. Так, причинність матеріального світу І. Кант співставляв із детермінованістю поведінки, а моральність припускала свободу вибору. Воля стає вільною при підпорядкуванні її моральному закону.

У. Джемс вважав, що основна функція волі полягає у прийнятті рішення про дію за наявності двох або більше ідей. У такій ситуації найголовніший подвиг волі полягає у спрямуванні свідомості на привабливий об'єкт. Вибір як одну з функцій волі розглядав і С. Л. Рубінштейн.

**Регуляційний підхід** співвідносить волю не з певними змістами, а з функцією здійснювати контроль, управління й саморегуляцію. М. Я. Басов розумів волю як психічний механізм, через який особистість регулює свої психічні функції. Вольове зусилля визначається як суб'єктивне вираження регулятивної вольової функції. Воля позбавлена здатності породжувати розумові або інші дії, але вона їх регулює, знаходячи свій прояв в увазі. За К. Левіном, воля дійсно може керувати афектами й діями.

Дослідження регуляції психічних процесів у межах проблеми волі започаткували у психології самостійний напрям, присвячений саморегуляції особистості. Незважаючи на тісний зв'язок між волею та вольовими процесами, предметом дослідження в цій галузі психологічного знання є прийоми та способи регуляції поведінки, станів і почуттів. Одним із показників зростання рівня саморегуляції поведінки є здатність більш прийнятно і менш емоційно заявляти про свої потреби.

### **3. ВОЛЬОВА ТА ДОВІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ. ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВИХ ДІЙ**

Дослідження волі у психології здійснюються навколо наступних чотирьох феноменів: вольової дії, проблеми вибору мотивів та цілей, вольової регуляції психічних станів, вольових якостей особистості.

Діяльність реалізується за допомогою системи дій. Дія – це структурна одиниця діяльності. В процесі вивчення поведінки людини доводиться мати справу з мимовільними, довільними і вольовими діями. Довільні та вольові дії включаються в зміст вольової поведінки людини. Від них слід відрізнити мимовільні рухи і дії.

**Мимовільні рухи і дії** виникають під впливом певного сигналу, що йде від периферичної нервової системи. До них відносять автоматичні, інстинктивні, імпульсивні дії, тобто дії з прямим спонуканням; дії, що вчинені під впливом емоцій. Мимовільні дії бувають природжені і набуті:

- *природжені*: орієнтувальні, захисні та хапальні реакції, виразні рухи. Фізіологічною основою природжених мимовільних рухів є механізм безумовних рефлексів;

- *набуті*: орієнтувальні, захисні, хапальні і виразні рухи, які здійснюються завдяки діяльності кори великих півкуль головного мозку. Їх фізіологічною основою є умовний рефлекс.

Через природжені і набуті мимовільні дії організм взаємодіє з зовнішнім середовищем, тому вони є корисними, доцільними його реакціями.

**Довільні** дії визначаються як цілеспрямовані, нерелекторні і неінстинктивні акти поведінки, що наділені такими характеристиками: 1) наявність усвідомлених мотивів; 2) спрямованість на досягнення мети, наявність наміру і плану дій; 3) нерозривний зв'язок із мисленням і мовленням, 4) регуляція процесу досягнення мети. Однією з ознак довольної дії є відсутність пускового сигналу для виникнення чи зміни ходу діяльності. Ця ознака пов'язана із відсутністю вимушеності поведінки, що й вказує на її наміреність (так, учень готується до іспиту до настання моменту актуалізації засвоєних знань, гальмуючи на момент підготовки всі інші, відволікаючи бажання). Але, при цьому, довольну дію не можна вважати недетермінованою, оскільки вона обумовлена актуальною потребою людини. Довільна дія реалізується за допомогою саморегуляції, яка передбачає довольний контроль за її плануванням і реалізацією. Довільність дії передбачає прийняття особою рішення про те, що образ майбутнього результату дії відповідає мотиву її діяльності, і тоді дія набуває особистісного змісту і стає для суб'єкта метою.

Складним є співвідношення між довольними і власне вольовими діями людини. Не всі дії людини можуть бути охарактеризовані як вольові. Одні науковці вважають, що воля – більш загальне явище, а довольність – лише окремий її аспект (перша стадія розвитку вольової якості). Інші дослідники, навпаки, саме довольність обирають у якості базової категорії, розглядаючи волю як довольну дію, що здійснюється у певних (складних) умовах. Існує й точка зору, згідно з якою вольова і довольна діяльність – два абсолютно різні процеси.

Власне **вольові дії** – це дії, скеровані на досягнення свідомо поставлених цілей і пов'язані з подоланням труднощів. При цьому слід зважати, що подолання перешкод притаманне й тваринам. Так, олень, утікаючи від мисливців, із зусиллям продирається через гущавину лісу, долає величезну відстань. Однак його дії не можна назвати вольовими, оскільки

вони не підпорядковані свідомо поставленій меті, а скеровані вродженим інстинктом самозбереження.

Виділяють наступні загальні *ознаки* вольових дій:

1) вольові дії є усвідомленими, цілеспрямованими, умисними, вчиненими за власним свідомим рішенням, тобто ініційованими самою людиною. На відміну від довільних дій, цілі й завдання яких задаються ззовні і можуть або прийматися, або не прийматися людиною, вольові дії спонукаються самою людиною і завжди нею приймаються. Зазвичай, вони спираються на продуманий план реалізації;

2) вольові дії зумовлені як зовнішніми (соціальними), так і внутрішніми (власними) чинниками, тобто завжди існують підстави, за якими дії повинні виконуватися (є необхідність виконання таких дій);

3) вольові дії характеризуються відсутністю безпосереднього задоволення, що отримується у процесі та в результаті їх виконання. При цьому успішна реалізація вольового акту пов'язана з моральним задоволенням від того, що дію виконано;

4) вольові дії можуть мати дефіцит спонукання чи гальмування з самого початку або в процесі їх здійснення. Дефіцит спонукання виникає в різних за характером ситуаціях – при вчиненні дії без актуальної потреби, за наявності слабкого соціального мотиву або у ситуації боротьби (конкуренції) мотивів.

Вольовий акт охоплює боротьбу різноспрямованих мотиваційних тенденцій. Якщо в цій боротьбі переважають безпосередні спонукання, дію людини не можна назвати вольовою. Такою вона стає лише тоді, коли людина підсилює мотивацію, яка йде від свідомо поставленої мети, і гальмує протилежну. Вирішальну роль при цьому відіграє інтелектуальна сфера особи;

5) вольові дії завжди пов'язані із докладанням зусиль, пов'язаних із прийняттям рішень та їх реалізацією. В результаті вольового зусилля можливо загальмувати дію одних та максимально посилити дію інших



мотивів, сфокусуватися на одних діях і відволіктися від інших. Так, вольове зусилля, викликане усвідомленням обов'язку, мобілізує людину на подолання зовнішніх перешкод та відображення їх у психіці в якості внутрішніх труднощів (заради підготовки до заняття, необхідно відмовитися від прогулянки).

Іноді зусилля волі докладаються не стільки для того, щоб подолати ситуацію, скільки щоб подолати самого себе. Це особливо притаманно людям імпульсивним, неврівноваженим, емоційно збудливим. Перемога над лінощами, страхом, втомою в результаті вольового зусилля дає значне емоційне задоволення, що переживається як перемога над собою.

Супутніми характеристиками вольових зусиль є відчуття внутрішнього напруження; спрямованість уваги на дію, що виконується; напруження м'язів, що не беруть участі у виконанні дії (з'являється виразна міміка, затримується дихання, людина морщить чоло тощо); вегетативні прояви (зростає частота пульсу, людина червоніє, блідне тощо).

*Вольове зусилля* можна охарактеризувати за допомогою наступних параметрів:

- інтенсивність – визначається ступенем значимості подразників, які необхідні для виникнення вольового зусилля. При цьому необхідно розрізняти інтенсивність вольового зусилля, спрямованого на спонукання до дії, та інтенсивність, спрямовану на гальмування дії;

- стійкість – визначається ступенем тривалості вольового зусилля, яке спрямовується на спонукання або гальмування дії.

Слід зазначити, що вольові дії можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії. Додатковий смисл дії утворюється тоді, коли попередній є недостатнім для спонукання до дії. У разі додаткового смислу дія виконується вже не лише заради мотиву, а й заради особистих цінностей людини. Зміну смислу дії можна досягти за допомогою переоцінки значимості мотиву, зміни ролі та позиції людини, передбачення позитивних наслідків у разі досягнення мети та негативних – у

разі недосягнення, поєднання заданої дії з вищими мотивами обов'язку, честі, відповідальності тощо.

Таким чином, вольовій дії притаманні всі ознаки довільної дії: набуття нового змісту, розгортання внаслідок актуальної соціальної необхідності, усвідомлення мети діяльності. Відмінність полягає у тому, що вольова дія пов'язана з регуляцією змістовних цінностей. Вольова регуляція – остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, найвищими з яких є мотиваційний. Якщо у довільних діях центральним є ставлення до мети та до засобів її досягнення, то вольові дії передбачають усвідомлення мети в її відношенні до мотиву діяльності. Вольова регуляція становить собою довільну форму мотиваційного процесу, спрямованого на здійснення соціально прийнятної дії. Іншими словами, **вольова регуляція** – це одна з форм довільної регуляції, що полягає у створенні додаткового спонукання на основі довільної мотивації, в якості якої виступає самодетермінація.

Вольові дії можуть класифікуватися за наступними підставами:

*1) за формою прояву:*

- дія-виконання;
- дія-затримка небажаних дій;

*2) за ступенем самостійності:*

- за власною ініціативою (самостійні);
- задані ззовні;

*3) за характером спрямованості:*

- дії, спрямовані на задоволення особистих потреб;
- вчинки, спрямовані на досягнення суспільно значимої мети.

*4) за ступенем складності:*

- простий вольовий акт;
- складний вольовий акт;
- особливо складний вольовий акт.

У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямованої на досягнення більше або менше усвідомленої мети, майже безпосередньо

переходить у дію. При цьому дії не передуює складний та тривалий мисленнєвий процес, сама мета не виходить за межі безпосередньої ситуації, її досягнення здійснюється за допомогою звичних дій, які реалізуються майже автоматично, як тільки був сприйнятий імпульс. Простий вольовий акт має наступні етапи:

- 1) виникнення мотиву дії, поєднаного із метою;
- 2) виконання дії (звичайно – стереотипне);
- 3) оцінка результату.

У кожній простій вольовій дії виділяють сенсорний, мисленнєвий, моторний та контрольно-корегуючий компоненти. Коли водій бачить, що інша машина виїхала на зустрічну полосу, здійснюючи обгін, він намагається забезпечити власну безпеку і безпеку руху в цілому. При цьому, сприйняття зустрічного автомобіля водієм – це сенсорний компонент, розуміння небезпеки, яку він провокує – мисленнєвий, внесення змін у власний рух – моторний, переконання у тому, що тепер він знаходиться у безпечній зоні – контрольний.

При здійсненні вольових дій різного роду провідного значення можуть набувати різні компоненти. Наприклад, під час стартового ривку біатлоніста провідним стає моторний компонент, під час стрільби у мішень – сенсорний, під час гри у шахи – мисленнєвий.

**Складний вольовий акт** має більш розгорнуту структуру:

Перший етап – ***виникнення спонукання та усвідомлення мети.***

Залежно від ступеня усвідомленості спонукання поділяють на ваблення, бажання та хотіння.

*Ваблення* – недиференційовані, неусвідомлені, безпредметні мотиви діяльності людини. Вони тісно пов'язані з елементарними відчуттями задоволення чи незадоволення, від яких і отримують свій напрям і форму. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає, чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, але прагне продовжити задоволення і

уникнути незадоволення – це ваблення. Доки людина перебуває під владою потягів, доки не піднялася над ними, особистісні спонукання відсутні.

Коли виникає зв'язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, ваблення «опредметнюється» і переходить у бажання.

*Бажання* – спонукання поведінки, що характеризуються достатньо усвідомленістю потреб і мети. Від цього моменту розпочинається процес мотивації поведінки, виникнення і постановки мети. Бажання стає вольовим актом, коли до усвідомленої мети додається установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення.

*Хотіння* – усвідомлений мотив, цілеспрямоване намагання діяти певним чином, долати зовнішні і внутрішні перешкоди заради досягнення поставленої мети. Хотіння відрізняється від бажання наявністю ідеї або уявлення, тобто кожна людина має певні бажання, але по-справжньому прагне досягти мети лише той, хто обмірковує свої дії і починає діяти, долаючи труднощі. Отже, щоб спонукання спричинили вольовий акт, людина повинна *хотіти* досягти поставленої мети. Діючи, людина ставить перед собою завдання, планує їх виконання, обирає засоби, за допомогою яких вони здійснюються.

*Другий етап* складного вольового акту полягає в його мотивації. Під мотивацією у психології розуміють три відносно самостійні види психічних явищ.

1. Мотивація як мотив, що виступає спонуканням до діяльності, пов'язаної з задоволенням потреб особи. У цьому випадку мотивація пояснює, чому взагалі виникає стан активності; які потреби спонукають до діяльності. Мотив – це психічне переживання, рушійна сила, що стимулює людину до дії чи затримує дію. Мотивами дій є потреби, почуття, інтереси, усвідомлення необхідності діяти. Сукупність бажань, прагнень, різноманітних спонукань, що набувають характеру мотивів дій, вчинків і форм діяльності, називається мотиваційною сферою особистості.

2. Мотивація як пояснення, на що спрямована активність, заради чого обраний саме такий, а не інший варіант поведінки. Тут мотиви створюють спрямованість особистості.

3. Мотивація як засіб саморегуляції поведінки і діяльності людини, оцінювання особистісного смислу поведінки.

У складному вольовому акті представлені всі три сторони мотивації:

- джерело активності;
- спрямованість активності;
- засіб саморегуляції.

Всі мотиви діяльності є результатом відображення умов існування людини та усвідомлення нею своїх потреб. В окремі моменти життя одні з них мають більше, інші – менше значення. При цьому в складних умовах можливе виникнення різних взаємовиключних бажань, тоді вибір одного з них супроводжується зіткненням протилежних спонукань – боротьбою мотивів.

Мотиваційна сторона волі має певну будову: різноманітні спонукання до дій у свідомості особи утворюють певну ієрархію (порядок від більшого до меншого). Це означає, що у людини є не лише сильніші й слабші, але також більш та менш важливі мотиви, які оцінюються як більш або менш значущі. Залежно від ситуації, людина надає перевагу одному мотиву дії над іншим. Значущість спонукань може змінюватися, отже мотиваційна сфера особистості є динамічним утворенням психіки.

**Третій етап** складного вольового акту – обмірковування шляхів досягнення мети, аналіз засобів виконання завдання, планування можливих дій та боротьба мотивів.

В процесі такого обмірковування зважується доцільність того чи іншого способу виконання дії, вибір засобів, що забезпечать реальність досягнення мети, співвіднесення мети дії з існуючими умовами. Зміст цього етапу за своєю сутністю – інтелектуальний момент, включений у вольовий акт. Боротьба мотивів може бути короткотривалою та досить тривалою;

протікати безболісно, шляхом лише раціонального зважування усіх «за» і «проти», або ж спричиняти виникнення серйозного внутрішнього конфлікту та бути пов'язаною зі значними затратами психічної енергії. Особливо напружено протікає боротьба мотивів між бажаннями особистими та соціально значущими, між переконаннями розуму та почуттями.

Сумніви та коливання виникають під час вибору одного з варіантів однаково значущих бажань. Вольове зусилля тут проявляється в здатності людини керуватися власними принципами, життєвими позиціями у подоланні емоцій заради досягнення значимої мети. Якщо одне з двох бажань одного рівня стає більш сильним, боротьби мотивів не спостерігається.

На *четвертому етапі* відбувається прийняття рішення щодо реалізації тих чи інших дій. Тут вже проявляється суто вольове начало, яке дає можливість здійснити дію таким, і лише таким, чином. У деяких випадках прийняття рішення може відбутися без ускладнень, коли існує впевненість у тому, що воно є єдино вірним та доцільним. Але в більшості випадків прийняття рішення пов'язане зі значною внутрішньою напругою, набуває майже стресового характеру та усвідомлення необхідності перемогти у собі вплив інших сильних потреб. Означене вимагає від людини особливих зусиль, оскільки саме рішення визначає напрям реалізації вольової дії.

Механізми компенсації дефіциту спонукання полягають у посиленні слабкої, але соціально більш значущої мотивації через оцінку дії і подій, а також уявлень про те, яку користь може принести досягнута мета. Посилення мотиваційних тенденцій пов'язане з емоційною переоцінкою цінностей за допомогою когнітивних механізмів, тобто інтелектуальної опосередкованості поведінки, яка забезпечує функцію свідомої регуляції поведінки. Таке посилення відбувається за рахунок мисленнєвої побудови моделі майбутньої ситуації. Передбачення позитивних і негативних наслідків викликає емоції, пов'язані з досягненням свідомо поставленої мети. Ці спонукання і стають додатковою мотивацією до дефіцитарного мотиву.

**Вольова регуляція** – це контроль спонукання до діяльності, необхідність якої усвідомлюється людиною і здійснюється за власним рішенням. При цьому вольова регуляція передбачає як контроль спонукання до діяльності, так і регуляцію утримання від дії. Психологічними механізмами вольової регуляції є наступні.

**Самодетермінація**, що ґрунтується на потребах людини, які виражають її залежність від конкретних умов існування і є джерелом її активності.

**Самоініціація** та **самогальмування** дій – вольовий імпульс та самонакази. Вольовий імпульс здійснює запуск (ініціацію) вольової дії. Він також допомагає перейти від однієї операції до іншої, якщо дії не є автоматизованими. Самонаказ виражається у вербальній формі.

У процесі **самоконтролю** важливу роль відіграє зворотний зв'язок. Розрізняють зовнішній і внутрішній зворотні зв'язки, де зовнішній слугує для контролю за результатами дії, внутрішній – контролю за характером дії.

Одним із показників **самомобілізації** є впевненість в собі. Своєрідною формою самообілізації під час небезпеки стає стан бойового збудження, що має позитивне емоційне забарвлення. До станів самообілізації відносять також зібраність (уважність, зосередженість) та рішучість (готовність людини почати здійснювати прийняте рішення, ініціювати дію у ризикованій ситуації, навіть, у випадку неприємних наслідків). Нарешті, ще однією формою самообілізації є стриманість. Це такий психічний стан, коли поведінка людини підкоряється розумному контролю.

Суб'єктивними засобами **самостимуляції** є самосхвалення, самопідбадьорювання, самонакази, самопереконання, уявлення емоційно позитивних ситуацій, які переживалися колись, згадування минулих успіхів та прикладів інших людей, почуття обов'язку та власної гідності, самолюбства тощо.

Вольове зусилля, як один із різновидів вольової регуляції, звичайно співвідносять із різними видами самостимуляції, а саме з її мовною формою,

зі стійкістю до фрустрацій, пошуком позитивних переживань, що пов'язані з наявністю перешкоди. Виділяють чотири форми самостимуляції: 1) пряма форма – у вигляді самонаказів, самопідбадьорювання і самонавіювання; 2) непряма форма – у вигляді створення образів, уявлень, пов'язаних із досягненням мети; 3) абстрактна форма – у вигляді побудови системи міркувань, логічних обґрунтувань і висновків; 4) комбінована форма – як поєднання елементів трьох попередніх форм.

Ступінь сформованості вольової регуляції залежить від вольових якостей особистості. Вольова регуляція у найбільш розвинених формах означає підключення незначної або малозначної, але обов'язкової для виконання, дії до смислової сфери особистості. Вольова дія означає перетворення прагматичної дії у вчинок через залучення моральних мотивів і цінностей.

Після прийняття рішення звичайно настає період полегшення: боротьба мотивів, невизначеність, конфлікт – позаду, вся енергія віддається реалізації задуманого. Можливість іншого рішення, що видавалась ймовірною, відкидається як непотрібна, як така, що належить минулому. Натомість, людина відчуває стан готовності, прагне до ефективних дій.

Але може мати місце й інший психологічний стан – якщо прийняте рішення дисонує з моральними цінностями особистості, в її свідомості періодично актуалізуються певні сумніви, переживання, тобто те, що звичайно називають «докорами сумління». В таких випадках інший або інші варіанти час від часу поновлюються у свідомості людини, вона повністю не включається в діяльність, виникає нерішучість, викликана мисленевим поверненням до відкинутих рішень. У такому стані особа прагне відкласти виконання дії, її вольові зусилля позбавлені справжнього пориву та прагнення до досягнення поставленої мети.

**П'ятий етап** складної вольової дії – виконання (відповідно до прийнятого рішення) дій для досягнення поставленої мети, що є центральним елементом у структурі вольової регуляції діяльності. Відповідно, вольове



зусилля проявляється не тільки під час прийняття рішення, а й при його виконанні. Саме тут необхідні такі вольові якості як цілеспрямованість, наполегливість і, в той же час, гнучкість стосовно раніше виробленої програми дій. Це відбувається тому, що виконання рішення нерідко наражається на перешкоди суб'єктивного і об'єктивного характеру. Об'єктивними є нестача сил та засобів для реалізації рішення, суб'єктивними – розумова та фізична втома, що зумовлює прагнення до відпочинку, зміни роду занять; наявність сформованих стійких звичок та схильностей, що створюють внутрішню протидію, сприяють появі негативних емоцій, інколи навіть провокують фрустрацію; усвідомлення нерозвиненості в собі відповідних важливих (у тому числі – вольових) якостей. Щоправда, перемога у боротьбі з собою викликає позитивні почуття: усвідомлення власної сили, спроможності домагатися поставлених перед собою суттєвих цілей. При цьому, своєчасна відмова від розпочатої дії, якщо її виконання дає непотрібний (або навіть шкідливий) результат, також є одним із проявів волі людини.

**Шостий етап** складної вольової дії включає в себе аналіз виконаних дій, їх відповідність поставленій меті, критичний підхід до оцінки позитивних і негативних особливостей своєї поведінки. Доцільність поведінки визначається, перш за все, досягненням результату, причому результат діяльності оцінюється не за критерієм формального досягнення мети, а за тим, наскільки він задовольняє відповідну потребу, відповідає мотивам діяльності. Результат може не відповідати бажанням і прагненням людини, тоді здійснюється інший поведінковий акт. Мета – лише критерій правильності просування діяльності до запланованого результату. Сам же результат співвідноситься не з метою, а з мотивом. Тільки відповідність результату вихідним спонуканням є критерієм успішної діяльності. Діяльність же, що не призводить до успіху, видозмінюється. При збереженні первинного мотиву, змінюється мета та програма діяльності. У наполегливому досягненні необхідного результату і проявляється сутність

волі. Назване сприяє накопиченню досвіду вольової поведінки, переведенню складної вольової дії в розряд простих. Наприклад, молодий оперативний працівник, для якого затримання озброєного злочинця – складний вольовий акт, у подальшому все менше схильний розмірковувати, яким чином йому діяти, тобто складна вольова дія зводиться до простої.

У процесі аналізу виконаних дій та критичної оцінки власної поведінки у процесі виконання дії важливого значення набуває локус контролю. **Локус контролю** – це характеристика вольової сфери людини, що відображає її схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним (зовнішнім) локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним (внутрішнім) локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярних типи осіб залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу. У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність. Локус контролю, що притаманний людині, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

При низькому рівні інтернальності люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому екстернали емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабо комунікабельні, у них поганий самоконтроль і високий рівень напруженості.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які

мають таку властивість, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. Інтерналі з високими показниками суб'єктивного контролю емоційно стабільні, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, видається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, все ж можна встановити переважання в них того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, з самоповагою, з соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

- конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтерналі менш схильні підкорятися тискові (думкам та емоціям інших людей);
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтерналі більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені з ситуацією, ніж екстернали;
- в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Як доводять дослідження, інтерналі більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші.

Особи з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції; в роботі з екстерналами

важливо зважати на їх тривожність та схильність до депресивного реагування.

**Особливо складний вольовий акт** здійснюється в дуже короткий проміжок часу як єдина дія при мобілізації всіх сил особистості, при цьому стираються межі окремих етапів. Прикладами таких вольових актів може бути поведінка працівника по врятуванню людей в екстремальних умовах, самопожертва при захисті товариша від кулі злочинця.

#### 4. КЛАСИФІКАЦІЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Своєрідність активності особистості втілюється у вольових якостях особистості. **Вольові якості** – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних належать такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якостям, що характеризують слабкість волі особистості, є безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість тощо.

Згідно найбільш розповсюдженої класифікації (Калін В. К.), вольові якості поділяють на базальні (первинні) та системні (вторинні). Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримка та сміливість, відносять до *базальних* (первинних) якостей особистості, і функціональні їх прояви є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під *енергійністю* розуміють здатність вольових зусиль швидко піднімати активність до необхідного рівня. *Терплячість* визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, при втомі, поганому настрої, при незначних хворобливих проявах). *Витримка* є здатністю за допомогою вольових зусиль швидко гальмувати (послаблювати, уповільнювати) дії, почуття та думки, що

заважають здійсненню прийнятого рішення. *Сміливість* – це спроможність при виникненні небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберігати стійкість організації психічних функцій і не знижувати якості діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля досягнення певної мети.

Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони становлять собою певні сполучення односпрямованих проявів свідомості і мають назву *системних (вторинних)*. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів вольової, емоційної та інтелектуальної сфер особистості. Так, хоробрість включає в себе як складові сміливість, витримку, енергійність; рішучість – витримку та сміливість.

Низка вольових якостей особистості є системними – наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень розвитку певних базальних якостей значно ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

*Цілеспрямованість* полягає в умінні людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди зорієнтована на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй конкретні цілі.

*Наполегливість* – здатність до постійних і тривалих зусиль задля досягнення мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них сприятливі моменти; вона особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії в визначеному напрямі.

Наполегливість людини слід відрізнити від впертості. Впертість – необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, незважаючи на

обставини. Впертість є прояв не сили, а скоріше слабкості волі. Приймаючи рішення, вперта людина заперечує розумні докази, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси, і своїми діями часто завдає їм шкоди.

*Принциповість* – здатність особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності дотримання моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, справедливості, порядності. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

*Самостійність* – здатність обходитись у своїх діях без чужої допомоги та критично ставитися до сторонніх впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в спроможності за власним бажанням організовувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності – вносити в поведінку зміни. Протилежною до самостійності рисою людини є навіюваність. Навіюваність виявляється в тому, що людина легко піддається впливові інших, не маючи чи не відстоюючи власної думки.

*Ініціативність* – здатність знаходити нові, нешаблонні рішення і способи їх здійснення. Ініціативність людини характеризується дійовою активністю: мало виявити ініціативу, поставивши перед собою завдання, потрібно його здійснити, довести задумане до кінця, а це можливо лише при належній активності в діях. Ініціативні, але малоактивні люди не здатні здійснити своїх задумів, вони часто перетворюються на мрійників.

Протилежними до ініціативності якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності.

*Рішучість* – здатність приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати.

*Організованість* – полягає в здатності людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає не тільки неухильного втілення в життя своїх планів, а й гнучкості при зміні обставин дійсності.

*Самовладання* – виявляється в здатності людини володіти собою, керувати власною поведінкою і діяльністю. Самовладання є важливим компонентом риси особистості, яку ми називаємо мужністю. Володіючи собою, людина сміливо береться за відповідальне завдання, хоча й знає, що його виконання пов'язане з небезпекою для неї, навіть загрожує її життю. Самовладання – одна з властивостей дисциплінованої людини. Відсутність самовладання спричиняє нестриманість, імпульсивність особи. Люди, які не володіють собою, легко піддаються впливові почуттів, пасують перед труднощами, часто впадають у розпач.

Вольові якості особистості оцінюються за такими параметрами: сила, стійкість, широта і спрямованість. *Сила* вольової якості виявляється рівнем прояву вольового зусилля. Головною ознакою *стійкості* є сталість прояву вольового зусилля в однотипних ситуаціях. *Широта* вольової якості визначається через кількість діяльностей, в яких вона чітко виявляється. *Спрямованість* визначається напрямом дії вольової якості.

Сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей утворює **силу волі** особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення, тобто наполегливості у досягненні мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання домогтися успіху будь що. Так, люди з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, вони впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх чи внутрішніх перешкод. Негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабкості людини перебуває за межами норми.

**Розлади вольової активності особистості** зумовлені нездатністю протистояти імпульсивним вабленням, що виявляється у непереборному бажанні реалізувати їх. До них належать *потяги до бродяжництва (дромоманія), крадіжок без корисливих цілей (клептоманія), підпалювання (піроманія)*. Здебільшого такі розлади спостерігаються в осіб психопатичного складу характеру.

До розладів вольової сфери належать також *сексуальні збочення*, серед яких: мазохізм (бажання відчувати фізичний біль або моральне приниження, яких завдає сексуальний партнер), садизм (статевого задоволення досягають у процесі завдання партнерові фізичного болю), гомосексуалізм (сексуальний потяг до осіб своєї статі), зоофілія (здійснення статевого акту з тваринами) тощо.

## **ВИСНОВКИ**

Таким чином, **сила волі** особистості – це сукупність позитивних базальних та системних вольових якостей утворює. При цьому прояв одних вольових якостей зовсім не обов'язково визначає наявність інших.

Розвиток сили волі передбачає утворення та зміцнення вольових якостей особи, формування вольових зусиль і контроль за своєю поведінкою. Значну роль у цьому процесі відіграє *моральний компонент*. Звідси випливає, що одним із шляхів формування вольової сфери людини є її моральне виховання.

У формуванні волі спостерігається *статева диференціація*. Так, дівчатам швидше, ніж хлопцям даються самонакази, самостійність дій, рішучість і наполегливість, вони легше долають впертість. Однак, вони відстають від хлопців у розвитку сміливості, принциповості та мужності. Для самовиховання волі дівчата обирають витримку, а хлопці – сміливість.

Різні вольові якості формуються різними шляхами. Утворенню *наполегливості і цілеспрямованості* допомагає прагнення доводити до кінця доступні завдання. Цьому може сприяти конкретизація цілей і перспектив



діяльності; різноманітність засобів, форм і методів проведення занять; дотримання принципу доступності; застосування ефекту суперництва; усвідомлення людиною обов'язку і відповідальності. Успіх у вихованні *дисциплінованості* залежить від того, наскільки чітко сформульовані вимоги. Для корекції недисциплінованості можна залучити таких осіб до різних видів діяльності з урахуванням їхніх інтересів і цінностей; дати їм змогу проявити ініціативу у цих справах; зміцнити їхню віру в свої сили; застосувати методи довіри, переконання і позитивного підкріплення; використати думку лідерів щодо порушників.

Формування *самостійності* вимагає необхідного рівня знань та умінь у даному виді діяльності; контролю з боку радника, але без надмірного його тиску або гіперопіки; інтерес людини до даного виду діяльності.

Основним шляхом розвитку *рішучості* є створення умов змагання; підвищення впевненості у своїх силах; тренування з багаторазовим повторенням проблемної ситуації, тобто такої, де необхідно прийняти рішення в умовах вибору, при дефіциті інформації тощо. При цьому слід зазначити, що надто висока мотивація дії і відповідальність знижують рішучість.

Розвиток волі не повинен ставати самоціллю, коли все життя перетворюється в суцільне виконання примусових завдань. Рівень вимог має бути доступним: не надто простим, але й не надто складним. У першому випадку вольові зусилля не потрібні, у другому завдання переважно не виконується, в результаті чого виникає звичка залишати почату справу незавершеною.

Чи має людина певні обмеження щодо розвитку сили волі? На це запитання слід відповісти ствердно, оскільки у волі представлений не лише моральний компонент, але й генетичний, тобто вольові якості тісно пов'язані з типологічними особливостями нервової системи. Зокрема, це стосується сміливості. Особи з низьким рівнем сміливості можуть адаптуватися до конкретної небезпечної ситуації, однак ця ситуація не переноситься на інші.

Велика роль у такій адаптації належить психорегуляції (наприклад, підбадьорюванню, навіюванню впевненості тощо). Крім того, слід проводити профілактичну роботу з метою недопущення виникнення необґрунтованого страху через необізнаність із ситуацією, слабку підготовку чи невпевненість в успіху.

### **КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ**

1. Надати поняття волі та вольової активності.
2. Охарактеризувати особливості та функції волі.
3. Визначити фізіологічні механізми вольових дій.
4. Висвітлити психологічні теорії волі.
5. Надати психологічну характеристику мимовільних дій та їх різновидів.
6. Надати психологічну характеристику довільних дій.
7. Висвітлити сутність вольових дій та їх ознаки.
8. Перерахувати параметри вольових зусиль.
9. Надати класифікацію вольових дій.
10. Надати психологічну характеристику простого вольового акту та його етапів.
11. Визначити структуру складного вольового акту.
12. Надати поняття особливо складного вольового акту.
13. Надати психологічну характеристику базальних (первинних) та системних (вторинних) вольових якостей.
14. Запропонувати параметри оцінки вольових якостей особистості.
15. Визначити сутність сили волі особистості та особливостей її формування.

## ВИСНОВКИ

Психологія – наука, що вивчає особливості виникнення і формування процесів, станів і властивостей психіки. Вона надає найбільш повний їх опис, в той же час, не концентрується на вивченні якоїсь одної сфери проявів психіки, як це має місце в її спеціальних розділах (віковій психології, медичній психології, юридичній психології та ін.). В загальній психології основним предметом вивчення є закономірності основних форм психічної активності: сприймання, мислення, пам'яті, темпераменту, характеру, емоцій, мотивації. Ці феномени розглядаються в загальній психології в нерозривному зв'язку з людською життєдіяльністю, історичними передумовами та індивідуальними характеристиками психіки.

В загальній психології представлено декілька основних розділів, в яких детально розглядається та чи інша складова психіки. Так, психологія пізнавальних процесів – тема якій приділяється особлива увага на перших етапах вивчення курсу. Зрозумівши цей розділ, можна переходити до подальшого вивчення науки, оскільки пізнавальні процеси є тим інструментом, за допомогою якого пізнається світ.

Ще один розділ, якому слід приділити особливу увагу – психологія особистості. Вона вивчає розвиток людини в суспільстві та поза ним. Особистість розглядається психологією не як суб'єктивна одиниця, якій приписуються ті чи інші соціальні характеристики, а як індивідуальність із переліком властивих тільки їй рис, формування яких і досліджує даний розділ психології. Окрім того, психологія особистості вивчає поведінкові особливості особистості в певній ситуації та можливості її розвитку.

Загальна психологія – наука теоретична, вона становить базу для вивчення спеціальних розділів. Основним джерелом одержання даних є експеримент, що дозволяє вивчати конкретні прояви психіки. Психологічні експерименти різноманітні й проводяться з використанням різних методик. Вид експерименту залежить від мети: це може бути лабораторне

дослідження, тестування, інтерв'ю та ін. Методика проведення експерименту також визначається конкретним завданням, яке потрібно вирішити за допомогою даного експерименту. Існують методи тестування кожної складової психіки: темпераменту, характеру, типу особистості та ін. Методики розробляються з застосуванням математичних даних, тому вони відзначаються високою точністю й доказовістю за допомогою математичних методів.

Психологічні дослідження застосовуються в багатьох сферах суспільного життя: психологія затребувана в бізнесі – це реклама, в медицині – сьогодні майже в кожній клініці є штатний психолог, в сфері освітніх послуг; в збройних силах; в судовій системі і органах внутрішніх справ. Також психологічні знання застосовуються соціології, зокрема, для створення функціональних моделей суспільної поведінки та способів контролю за життєдіяльністю суспільства.

Таким чином, загальну психологію можна назвати «матір'ю» великої кількості її розділів, які стали останнім часом самостійними дисциплінами. Загальна психологія є всеохватною соціальною дисципліною, покликаною знаходити способи, що забезпечують повноцінний розвиток і функціонування особистості в суспільстві і суспільства загалом.

Ще недавно психологія вважалася другорядною серед інших наук, але сьогодні роль загальної психології в житті сучасного суспільства важко переоцінити, оскільки психологічні методи впливу набагато безпечніші і ефективніші, ніж силові.

Кожній людині в сучасному світі необхідно володіти хоча б мінімальними психологічними знаннями, одержати які можна при вивченні короткого курсу загальної психології. Загальна психологія – це вікно в світ пізнання людського розуму і душі, це наука про життя.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко // за заг. ред. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
2. Корольчук М. С., Криворучко П. П. Історія психології: навч. посіб. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 248 с.
3. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
4. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посібник. – К.: Вища школа, 2000. – 479 с.
5. Психологія: навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Брусенко. – К.: ІНКОС, 2005. – 352 с.
6. Психологія / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
7. Саблин В. С., Слаквa С. П. Психология человека. – М.: Экзамен, 2004. – 352 с.
8. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
9. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: посіб. – К.: Академвидав, 2003. – 504 с.
10. Узнадзе Д. Н. Общая психология. – М.: Смысл, СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
11. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. – К.: ВД Професіонал, 2004. – 304 с.